



**BowFlex**

# **T6 Treadmill**

**OWNER'S MANUAL**

**BENUTZERHANDBUCH**

**GEBRUIKERSHANDLEIDING**

**MANUEL DU PROPRIÉTAIRE**

**MANUAL DE USUARIO**

**使用手冊**



# Contents

ENGLISH.....	4
DEUTSCH .....	54
NEDERLANDS.....	105
FRANÇAIS .....	155
ESPAÑOL.....	205
繁體中文 .....	255

DEUTSCH

# Wichtige Sicherheitsan- weisungen

Vielen Dank, dass Sie sich für das BowFlex T6 Laufband als Ihr Fitnessgerät entschieden haben. Wir möchten Sie bitten, diese Bedienungsanleitung vor der Montage Ihres Geräts sorgfältig zu lesen, insbesondere die folgenden **WARNUNGEN! 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.

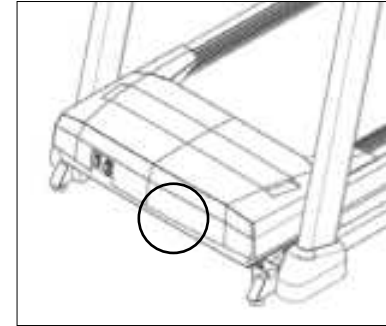
GEBEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DIE MODELLBEZEICHNUNG IN DEN NACHSTEHENDEN FELDERN EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLBEZEICHNUNG: **BOWFLEX T6**

» 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 berechtigte 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 Trittlflächen 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 (L x B x H)	194,1 x 89,8 x 179,5 cm
--------------------------------	-------------------------

Produktgewicht	85 kg
----------------	-------

Max. Benutzergewicht	147 kg
----------------------	--------



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.bowflex.com/en/manuals.html>



Ein Montagevideo finden Sie unter  
<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

## GEWÄHRLEISTUNG

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

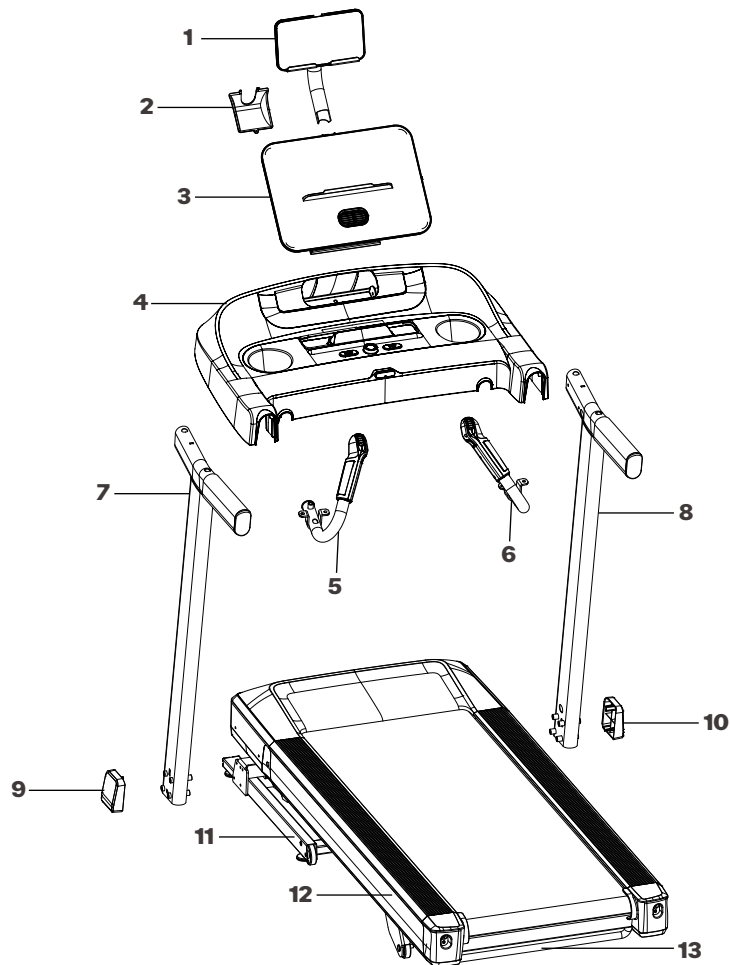


**BENÖTIGEN SIE  
UNTERSTÜTZUNG?**

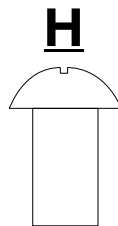
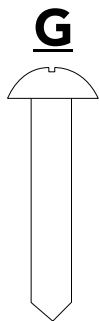
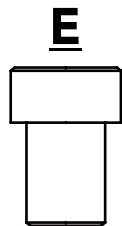
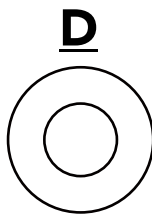
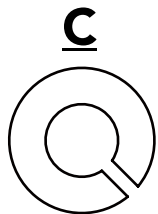
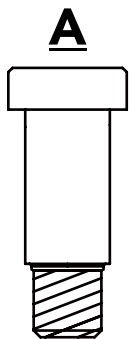
GMBH SERVICE CONTACT: Johnson Health Tech. GmbH  
Europaallee 51, 50226 Frechen. +49 2234 9997 400

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

Pos.	Anzahl	Beschreibung
<b>1</b>	1	Tablet-Halter
<b>2</b>	1	Tablet-Halter-Panel
<b>3</b>	1	Konsole
<b>4</b>	1	Konsolenbasis
<b>5</b>	1	linken Pulsraten-Griff
<b>6</b>	1	rechten Pulsraten-Griff
<b>7</b>	1	Linken Konsolensäule
<b>8</b>	1	rechte Konsolensäule
<b>9</b>	1	Linke Mastabdeckung
<b>10</b>	1	Rechte Mastabdeckung
<b>11</b>	1	Grundrahmen
<b>12</b>	1	Laufdeck-Rahmen
<b>13</b>	1	Rollenschutz

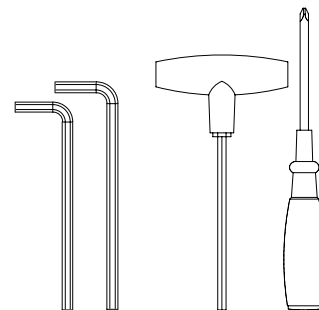


## MONTAGESET:



Pos.	Anzahl	Beschreibung
<b>A</b>	2	Führungsbolzen
<b>B</b>	8	Schraube; M8x1,25Px80L
<b>C</b>	23	Federunterlegscheibe; Ø8xØ13
<b>D</b>	23	Flache Unterlegscheibe; Ø8,2xØ15
<b>E</b>	13	Schraube; M8x1,25Px15L
<b>F</b>	2	Schraube; M8x1,25P×60L
<b>G</b>	1	Schraube; Ø4x12L
<b>H</b>	3	Schraube; M5x15L

## WERKZEUGSET:



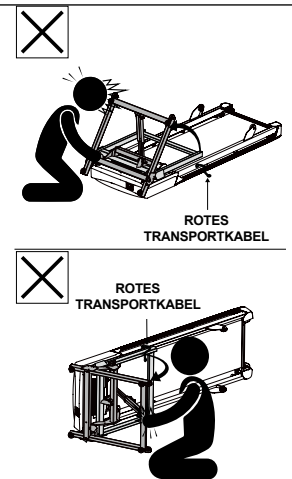
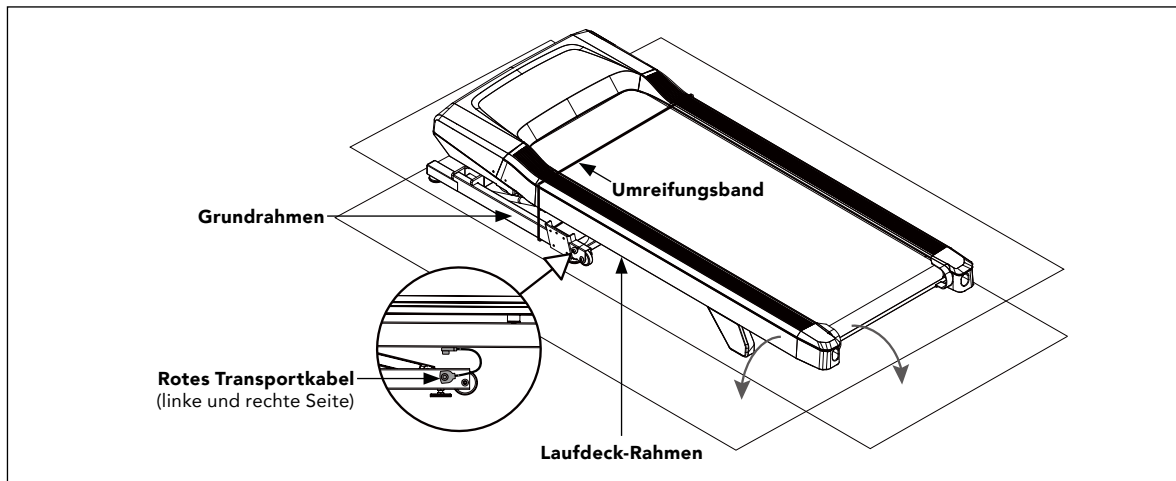
5 mm L-Schlüssel

6 mm T-Griff-Schlüssel

6 mm L-Schlüssel

Schraubendreher

# AUSPACKEN

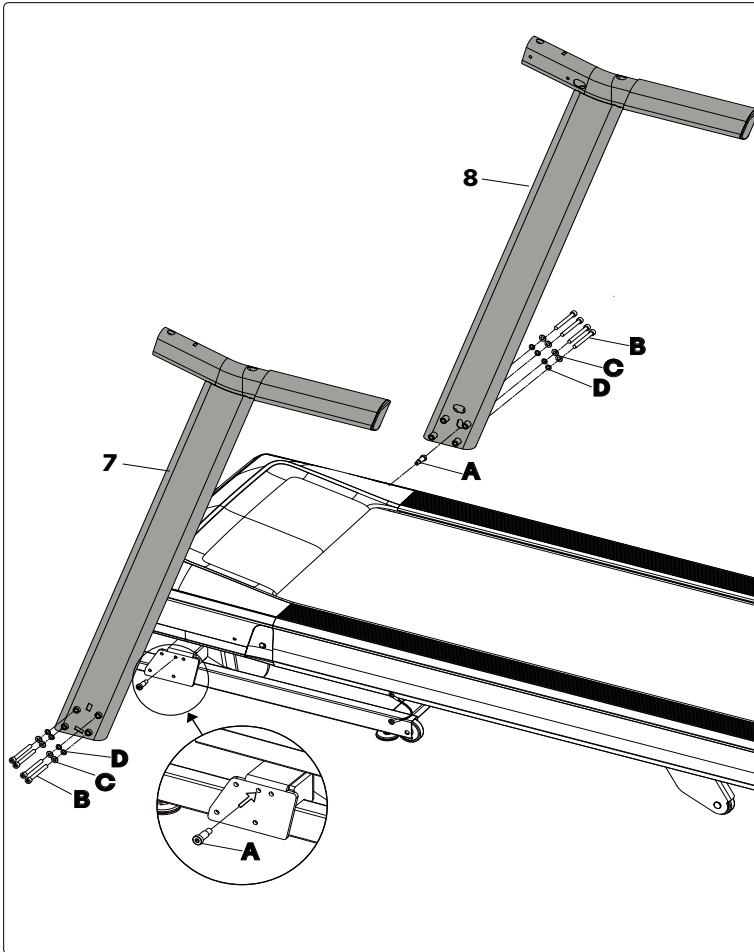


- A** Stellen Sie den Karton des Laufbands auf eine ebene, flache Oberfläche, sodass die Unterseite des Kartons den Boden berührt.
- B** Schneiden Sie die Umreifungsbänder außen am Karton durch und entfernen Sie den Deckel.
- C** Heben Sie das Laufband **NICHT** aus dem Karton. Reißen Sie stattdessen die unteren Ecken des Laufbandkartons wie abgebildet auf. Das Laufband sollte wie gezeigt auf dem flachgelegten Karton montiert werden, um den Bodenbelag zu schützen.
- D** Schneiden Sie die Spannbänder im Inneren des Kartons durch und entfernen Sie alle Teile mit Ausnahme des Laufbandrahmens.
- E** Heben Sie das Laufdeck von hinten leicht an, um alle Teile zu entfernen, die sich unter dem Laufdeck befinden. Die roten Transportsicherungen an beiden Seiten des Laufbands verhindern, dass das Laufdeck vollständig angehoben werden kann.

**! WARNING**

Kippen Sie das Laufband **NIEMALS** auf den Kopf oder auf die Seite. Verwenden Sie **KEIN** Werkzeug, um die roten Transportsicherungen zu entfernen, bevor dies in der Anleitung ausdrücklich angegeben wird. Wenn für das Entfernen eines Bauteils Werkzeug erforderlich ist, warten Sie, bis die Montageanleitung eine sichere Demontage beschreibt.

# STEP 1



Führungsbol-



A - anzahl: 2

Bolzen



B - anzahl: 8

Federringen



C - anzahl: 8

Flache  
Unterlegscheibe



D - anzahl: 8

10.1 Öffnen Sie das Montagematerial für Schritt 1.

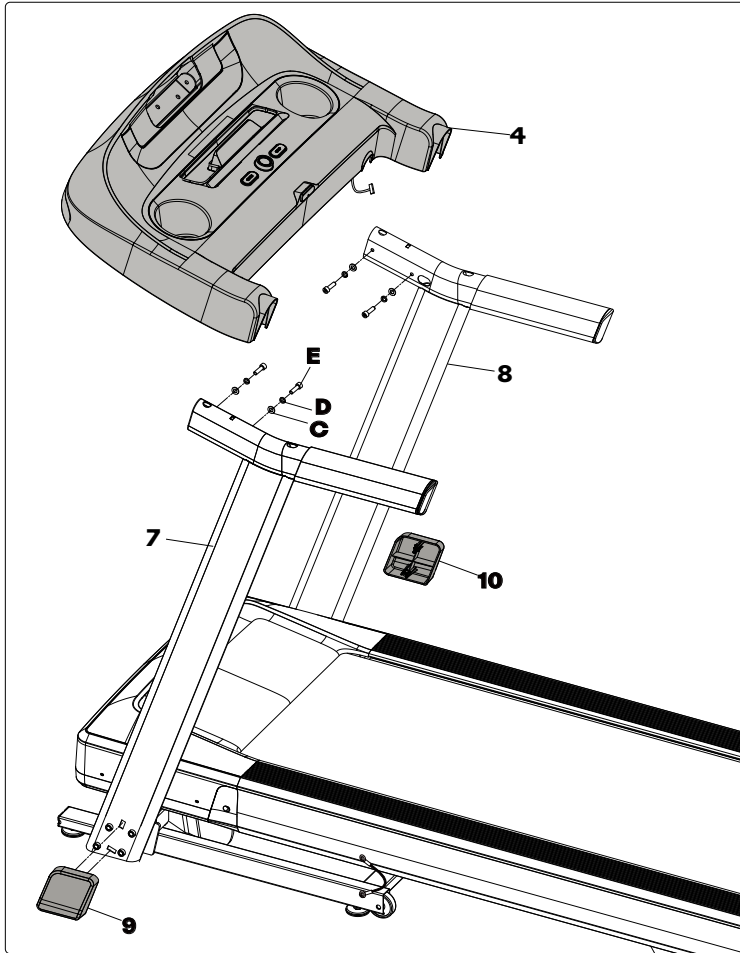
10.2 Setzen Sie beide **Führungsbolzen (A)** mit dem 5 mm L-Schlüssel in den **Grundrahmen** ein. **FEST ANZIEHEN**.

10.3 Befestigen Sie den **rechten Konsolensäule (8)** mit **4 Schrauben (B)**, **4 Unterlegscheiben (C)** und **4 Federringen (D)** am **Grundrahmen**.

Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben **NICHT VOLLSTÄNDIG AN**, bevor Sie in der Anleitung dazu aufgefordert werden.

10.4 Wiederholen Sie Schritt 1.3 auf der Seite des **linken Konsolensäule (7)**.

## SCHRITT 2



Bolzen



E - anzahl: 4

Federringen



C - anzahl: 4

Flache  
Unterlegscheibe



D - anzahl: 4

11.1 Öffnen Sie das Montagematerial für SCHRITT 2.

11.2 Setzen Sie das **Konsolenbasis (4)** sanft auf die **Konsolensäule (7,8)**. Befestigen Sie die **Konsolenbasis (4)** mit **4 Schrauben (E)**, **4 Federscheiben (C)** und **4 Unterlegscheiben (D)**, NICHT vollständig anziehen.

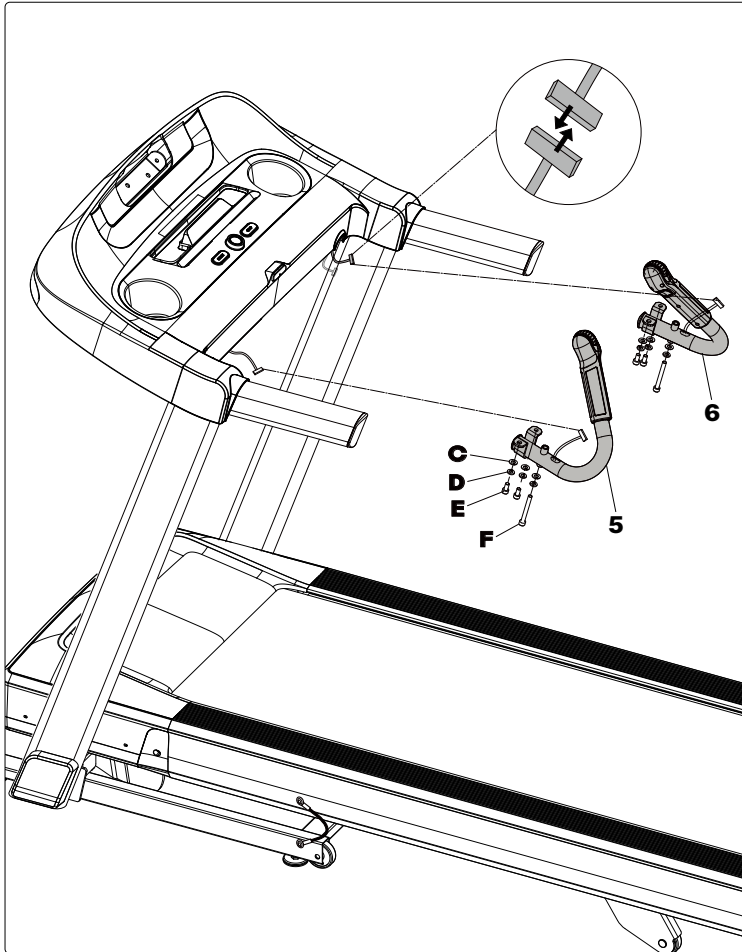
11.3 Nachdem alle Schrauben platziert sind, ziehen Sie diese vollständig fest.

11.4 **ZIEHEN SIE DIE SCHRAUBEN AUS SCHRITT 1 VOLLSTÄNDIG FEST.**

11.5 Befestigen Sie die **linke Mastabdeckung (9)** am **linken Konsolensäule (7)** und dann die **rechte Mastabdeckung (10)** am **rechten Konsolensäule (8)**.

**Hinweis:** Achten Sie darauf, keine Kabel beim Zusammenbauen der Konsole zu quetschen.

## SCHRITT 3



Flache  
Unterlegscheibe



**C** - anzahl: 6

Federringen



**D** - anzahl: 6

Bolzen



**E** - anzahl: 4

Bolzen



**F** - anzahl: 2

12.1 Öffnen Sie das Montagematerial für SCHRITT 3.

12.2 Befestigen Sie den **linken Pulsraten-Griff (5)** an der Unterseite der **Konsolenbasis (12)** mit **3 Schrauben (E & F)**, **3 Federscheiben (D)** und **3 Unterlegscheiben (C)**.

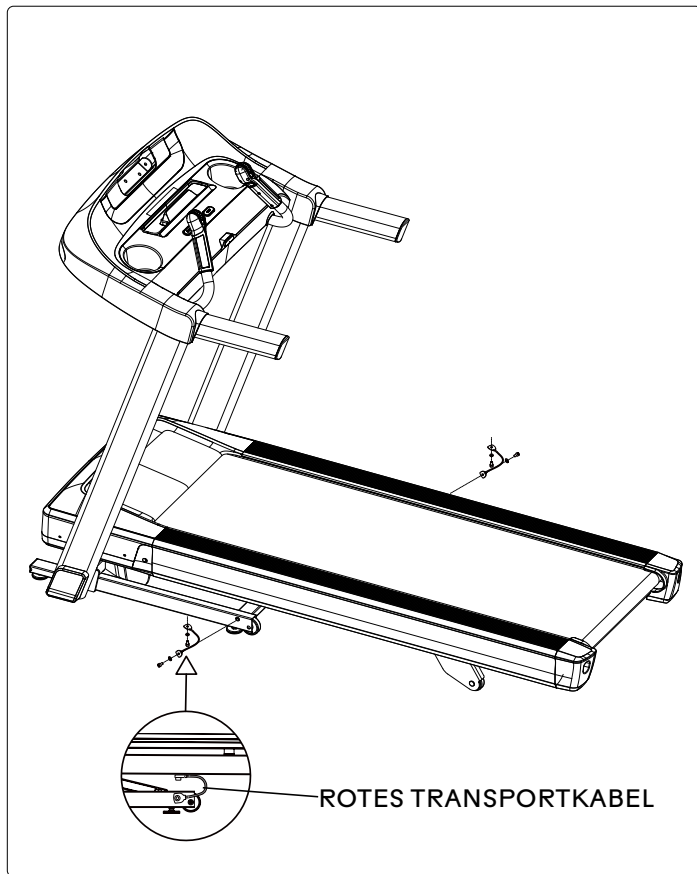
12.3 Schließen Sie die **linken Griffkabel** an und verstauen Sie die Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.

12.4 Wiederholen Sie Schritt 3.2 beim **rechten Pulsraten-Griff (6)**.

12.5 Schließen Sie die **rechten Griffkabel** an und verstauen Sie die Kabel sorgfältig, um Schäden zu vermeiden.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, keine Kabel beim Zusammenbauen der Pulsraten-Griffe zu quetschen.

# SCHRITT 4 - ENTFERNUNG DER ROTEN TRANSPORTKABEL



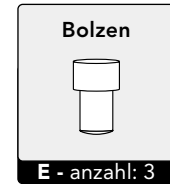
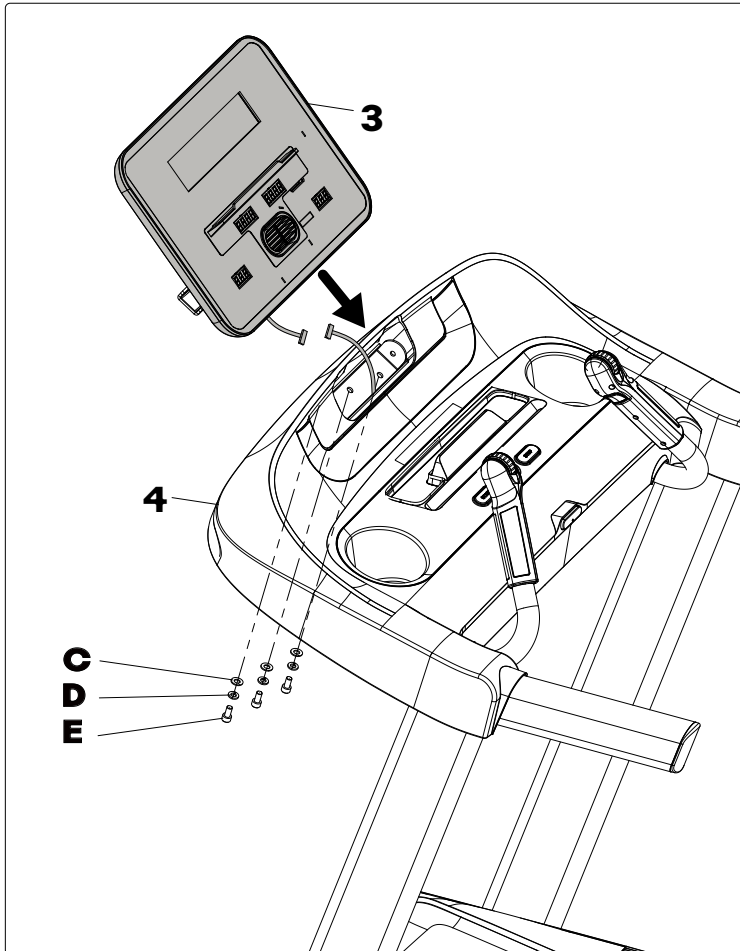
## ⚠️ WARNUNG

### **DIE NICHTBEFOLGUNG DIESER ANWEISUNGEN KANN ZU VERLETZUNGEN FÜHREN!**

Sobald die roten Transportsicherungen vom Laufband entfernt wurden, können Hochdruckfedern dazu führen, dass sich der untere Grundrahmen plötzlich öffnet. Kippen Sie das Laufband **NIEMALS** auf den Kopf oder auf die Seite, und heben Sie das Gerät **NIEMALS** an, wenn die roten Transportsicherungen den oberen Laufdeckrahmen nicht mit dem unteren Grundrahmen verbinden.

- 13.1 Stellen Sie sicher, dass das Laufband mit allen Rädern auf dem Boden ruht.
- 13.2 Auf der linken Seite des Laufbands verwenden Sie den 5-mm-Innensechskantschlüssel (im Karton enthalten), um die beiden Schrauben zu entfernen, die das rote Transportkabel mit dem oberen Deckrahmen und dem unteren Grundrahmen verbinden.
- 13.3 Ersetzen Sie beide Schrauben (eine im oberen Deckrahmen und eine im unteren Grundrahmen) und ziehen Sie sie vollständig fest, um sie zu fixieren. Beachten Sie, dass zur Vermeidung eines plötzlichen Aufspringens des unteren Grundrahmens beim zukünftigen Transport oder bei der Demontage das rote Transportkabel mit denselben Schrauben wieder am Laufband befestigt werden kann.
- 13.4 Führen Sie die gleiche Operation auf der rechten Seite des Laufbands durch, um die beiden Schrauben zu entfernen, die das rote Transportkabel mit dem oberen Deckrahmen und dem unteren Grundrahmen verbinden.
- 13.5 Ersetzen Sie beide Schrauben und ziehen Sie sie vollständig fest, um sie zu fixieren.
- 13.6 Bewahren Sie beide roten Transportkabel für zukünftige Verwendung auf, indem Sie die Kabel in einen klaren Polybeutel zusammen mit dem Benutzerhandbuch legen.
- 13.7 Wenn die roten Transportsicherungen nicht installiert sind, darf das Gerät **NUR** am Boden bewegt werden – und **NUR**, wenn es vollständig montiert, hochgeklappt und mit der Verriegelung gesichert ist.

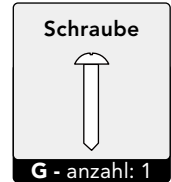
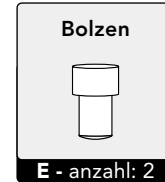
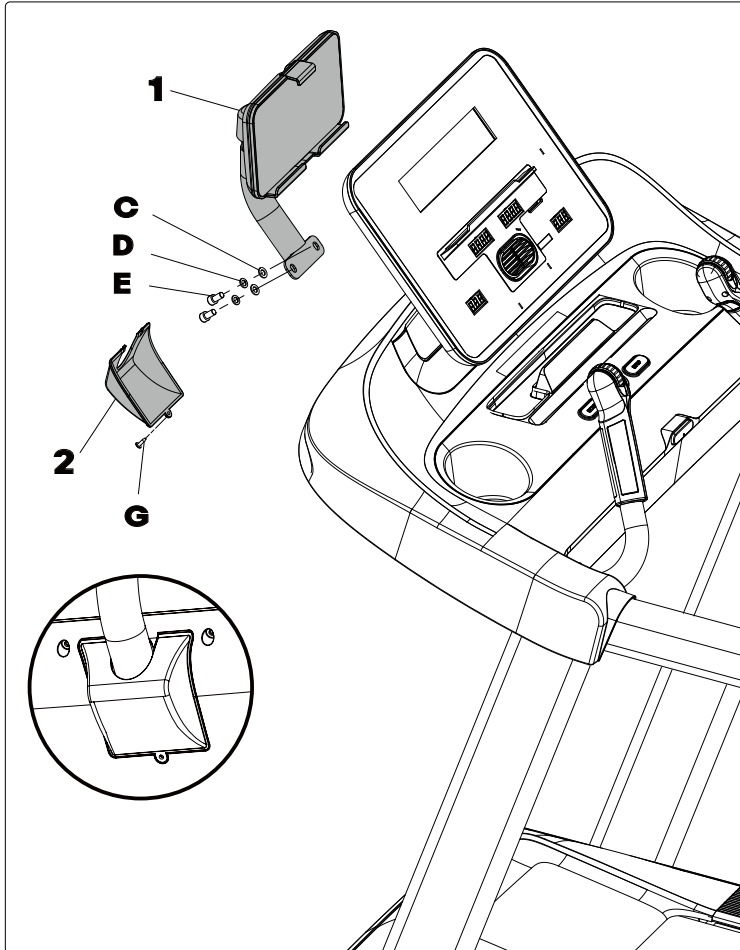
## SCHRITT 5



- 14.1 Öffnen Sie das Montagematerial für Schritt 5.
- 14.2 Schließen Sie das Konsolenkabel sorgfältig an und verstauen Sie überschüssiges Kabel in der **Konsolenbasis (4)**.
- 14.3 Befestigen Sie die **Konsole (3)** an der **Konsolenbasis (4)** mit **3 Bolzen (E)**, **3 Federscheiben (C)** und **3 Unterlegscheiben (D)**.

**HINWEIS:** Achten Sie darauf, keine Kabel beim Zusammenbauen der Konsole zu quetschen.

## SCHRITT 6

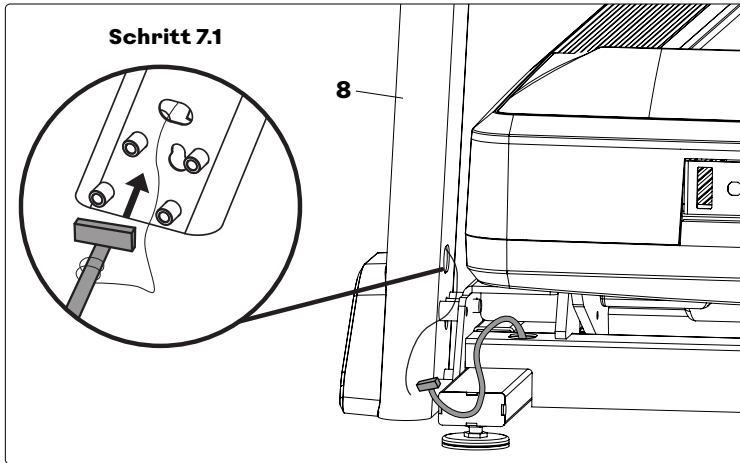


15.1 Öffnen Sie das Montagematerial für Schritt 6.

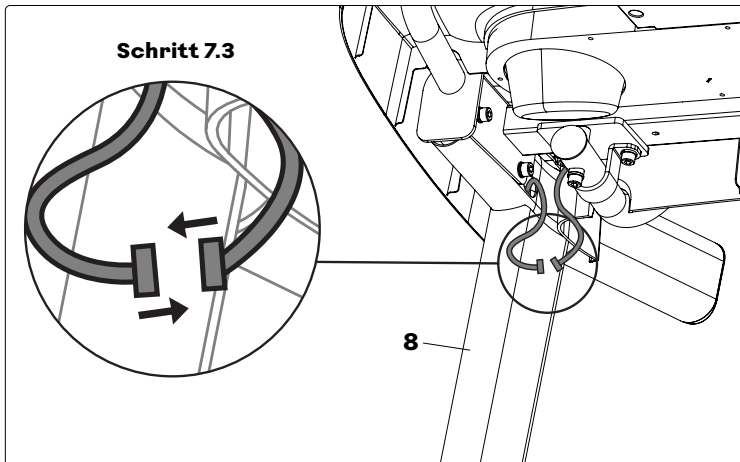
15.2 Befestigen Sie den **Tablet-Halter (1)** auf der Rückseite der **Konsole (3)** mit 2 **Schrauben (E)**, 2 **Unterlegscheiben (C)** und 2 **Federscheiben (D)**.

15.3 Befestigen Sie das hintere **Tablet-Halter-Panel (2)** mit **1 Schraube (G)**.

## SCHRITT 7

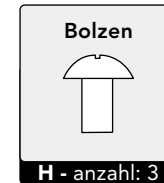
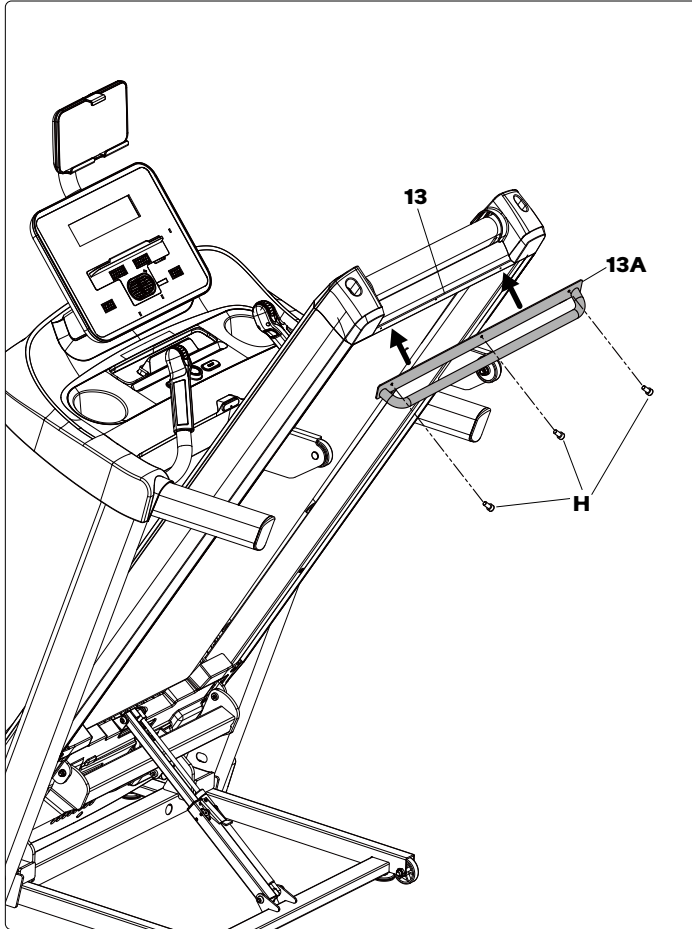


- 16.1 Verbinden **Sie das Anschlusskabel** mit dem Ende des **Konsolenkabels**. Ziehen **Sie das** Anschlusskabel und das **Konsolenkabel** durch die untere Öffnung des **rechten Konsolenträgers (8)**.
- 16.2 Führen **Sie das** Anschlusskabel vollständig durch den Konsolenträger, sodass sich das obere Ende des **Konsolenkabels** am oberen Ende des **rechten Konsolenträgers (8)** befindet.
- 16.3 Verbinden Sie das **Konsolenkabel** mit dem **Kabel der Konsolenbasis**.
- 16.4 Legen Sie überschüssiges Kabel vorsichtig wieder in den **rechten Konsolenträger (8)** ein.



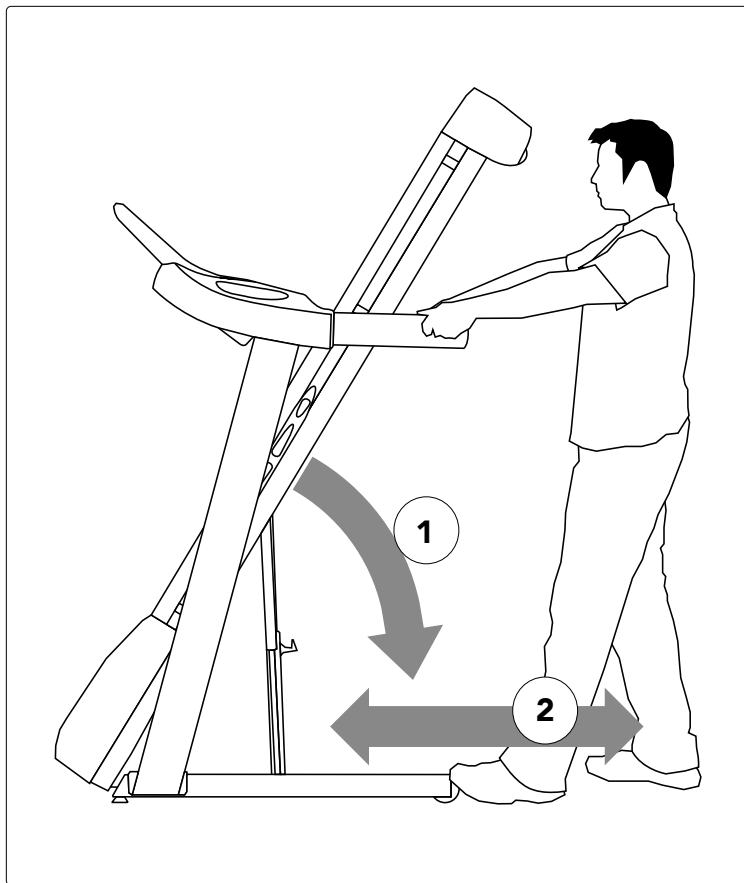
**Hinweis:** Achten Sie darauf, keine Kabel zu quetschen, während Sie die Drähte durch den Mast führen und überschüssiges Kabel verstauen.

## SCHRITT 8 – SCHUTZABDECKUNG DER HINTEREN WALZE



- 16.5 Klappen Sie das Laufbanddeck in die vollständige aufrechte Position.
- 16.6 Passen Sie die Schraubenlöcher am **Rollenschutz (13A)** an, damit sie mit den Löchern unter dem **Rahmen (13)** übereinstimmen.
- 16.7 Verwenden Sie **3 Schrauben (H)**, um den Handgriff am **Rollschutz (13A)** zu befestigen.

# SCHRITT 9 – LAUFBAND BEWEGEN



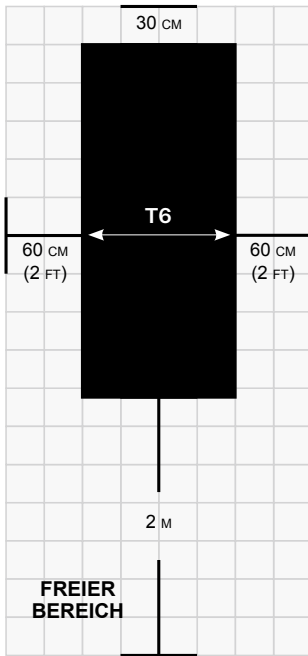
- 17.1 Stellen Sie sicher, dass das Laufband hochgeklappt und sicher verriegelt ist, bevor Sie es bewegen. Fassen Sie die Handläufe fest an, kippen Sie das Laufband nach hinten (1) und rollen Sie es (2).
- 17.2 Bewegen Sie das Laufband von der flachgelegten Verpackung an seinen endgültigen Aufstellort, an dem es einsatzbereit ist. Entsorgen Sie den Karton ordnungsgemäß.

**HINWEIS:** Wenn das Laufband zukünftig demontiert oder angehoben werden muss, verwenden Sie den 5 mm L-Schlüssel, um die roten Transportsicherungen wieder am oberen Laufdeckrahmen und am unteren Grundrahmen auf beiden Seiten (links und rechts) zu befestigen. Vergewissern Sie sich vor dem Anheben oder der Demontage des Laufbands, dass sich der untere Grundrahmen nicht plötzlich öffnen kann.

## MONTAGE ABGESCHLOSSEN!

Ölen Sie das Laufbanddeck vor der ersten Benutzung gemäß den Anweisungen im Wartungsabschnitt.

# 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!

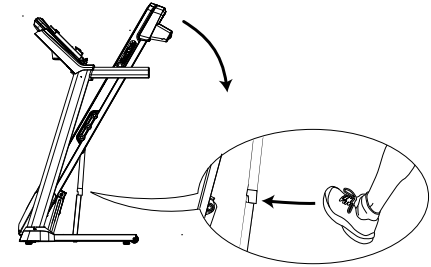
- Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteschutzleiters kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Dienstleister, wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät ordnungsgemäß geerdet ist. Nehmen Sie keine Änderungen am mitgelieferten Netzstecker vor. Passt dieser nicht 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 ist. 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.

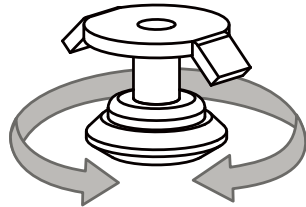
## STROMVERSORGUNG

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.

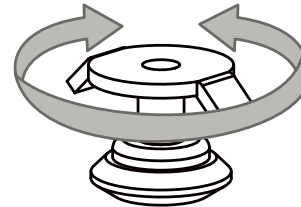
**WARNUNG:** Das Gerät darf nicht verwendet werden, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt sind, es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder wenn es beschädigt wurde oder in Wasser steht.

## **NIVELLIEREN DES LAUFBANDS**

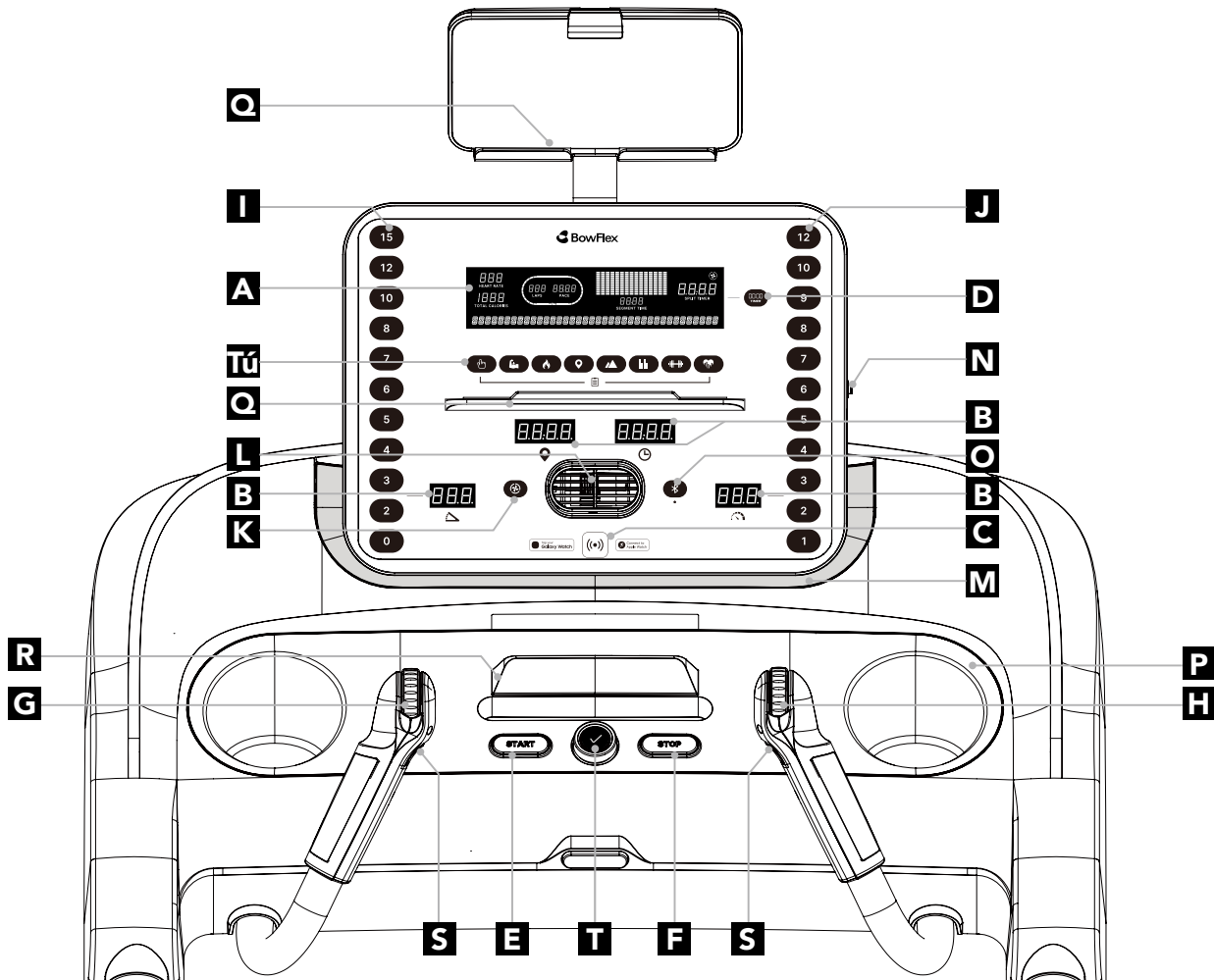
Ihr Laufband muss für einen optimalen Betrieb eben stehen. Sobald Sie das Gerät am gewünschten Aufstellungsort aufgestellt haben, heben oder senken Sie einen oder beide Höhenversteller an der Unterseite des Laufbandrahmens. Hierfür wird eine Wasserwaage empfohlen. Wenn das Gerät nicht nivelliert ist, 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**



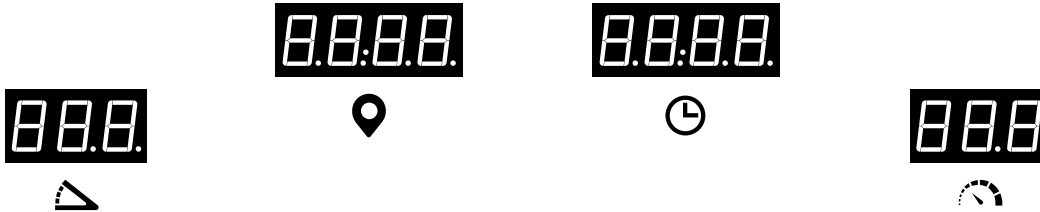
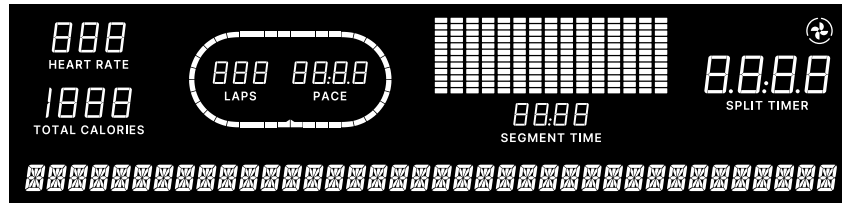
**VERRIEGELN  
DER EINSTELLUNG**








## KONSOLENBEDIENUNG

Hinweis: Auf der Oberfläche der Konsole befindet sich ein dünnes, schützendes Plastikblatt, das vor der Verwendung entfernt werden sollte.

- A) LCD DISPLAY:** Herzfrequenz, Gesamtkalorien, Runden, Tempo, Segmentzeit, Split-Timer und Lüfterstufen.
- B) LED-FENSTER:** Zeigt die ausgewählte Geschwindigkeit und Steigung sowie die zurückgelegte Entfernung und die Zeit des Trainings an.
- C) SMARTWATCH-LESER:** Tippen Sie auf die Apple Watch oder Samsung Galaxy Watch, um das Training mit dem Laufband zu synchronisieren.
- D) SPLIT-TASTE:** Drücken Sie, um die SPLIT-ZEIT auf dem LCD zurückzusetzen.
- E) START:** Drücken Sie, um das Training zu STARTEN.
- F) STOP:** Drücken Sie, um Ihr Training zu pausieren. Halten Sie 3 Sekunden gedrückt, um das Training zu beenden und die Konsole zurückzusetzen.
- G) STEIGUNGS QUICKDIAL:** Wird verwendet, um die Steigung in kleinen Schritten (.5%) anzupassen.
- H) GESCHWINDIGKEITS-QUICKDIAL:** Wird verwendet, um die Geschwindigkeit in kleinen Schritten (1 MPH) anzupassen.
- I) SCHNELLTASTEN FÜR DIE STEIGUNG:** Werden verwendet, um die gewünschte Steigung schneller zu erreichen.
- J) SCHNELLTASTEN FÜR DIE GESCHWINDIGKEIT:** Werden verwendet, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.
- K) LÜFTERTASTE:** Drücken Sie, um die Lüfterstufe zu ändern.
- L) LÜFTER:** Persönliche Trainingslüfter.
- M) LAUTSPRECHER:** Musik und akustische Rückmeldungen werden über die Lautsprecher wiedergegeben.
- N) USB-Port:** Wird verwendet, um die meisten Geräte bis 1,0 Ampere zu laden und Software-Updates zu installieren.
- O) BIUETOOTH-TASTE:** Wird verwendet, um ein Bluetooth-Herzfrequenzgerät zu verbinden/zu trennen. Die LED leuchtet, wenn ein Bluetooth-Gerät verbunden ist.
- P) WASSERFLASCHENHALTER:** Aufbewahrung für Wasserflasche und andere persönliche Gegenstände.
- Q) TABLET/LESERACKS:** Hält Tablet, Telefon oder Lesematerial.
- R) TELEFONHALTER:** Hält Ihr Telefon.
- S) INTERVALLTASTEN:** Dies sind programmierbare Tasten. Wenn ein Benutzer ausgewählt ist, können sie auf eine gewünschte Geschwindigkeit und Steigungsstufe programmiert werden.
- T) TRAININGSKNOPF:** Wird für die Auswahl des Trainingsprogramms und die Lautstärkeregelung (während des Trainings) verwendet.
- U) PROGRAMMTASTEN:** Wählen Sie das gewünschte voreingestellte Programm aus.



## DISPLAY WINDOWS

-  **STEIGUNG:** Wird in Prozent angezeigt. Zeigt die Steigung der Geh- oder Lauffläche an.
-  **DISTANCE** Wird in Meilen angezeigt. Gibt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an.
-  **TIME:** Zeigt entweder die verstrichene oder verbleibende Zeit an – je nach gewähltem Trainingsprogramm.
-  **SPEED:** Wird in MPH angezeigt. Zeigt an, wie schnell sich die Geh- oder Lauffläche bewegt.
- **HEART RATE:** Wird in BPM (Schläge pro Minute) angezeigt. Wird zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet. (Wird angezeigt, wenn beide Pulssensoren berührt werden oder ein Herzfrequenzmesser verbunden ist.)
- **TOTAL CALORIES:** Gesamte während des Trainings verbrauchte Kalorien.
- **LAPS:** Grafische Darstellung der Runden auf einer Laufbahn. Eine Runde entspricht 400 Metern oder 1/4 Meile.
- **PACE:** Zeigt an, wie viele Minuten Sie bei Ihrer aktuellen Geschwindigkeit für eine Meile benötigen – beim Laufen oder Gehen.
- **GRAPH:** Stellt die Steigung oder Geschwindigkeit in Abhängigkeit von Zeit, Kalorienziel oder Distanzziel grafisch dar.
- **SEGMENT TIME:** Zählt von 60 Sekunden herunter und wiederholt sich beim Schnellstart oder innerhalb eines im Programm definierten Zeitintervalls.
-  **SPLIT TIMER:** Zeit, die seit dem letzten Drücken der SPLIT-Taste vergangen ist.

## **ERSTE SCHRITTE**

- 1) Vergewissern Sie sich, dass keine Gegenstände auf dem Band liegen, die Bewegung des Laufbands behindern könnten.
- 2) Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie das Laufband ON. (Der ON/OFF-Schalter befindet sich neben dem Netzkabel.)
- 3) Stellen Sie sich auf die seitlichen Handläufe des Laufbands.
- 4) Befestigen Sie den Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung und stellen Sie sicher, dass er sicher sitzt und sich während des Betriebs nicht lösen kann.
- 5) Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel in das Sicherheitsschloss an der Konsole ein.
- 6) Sie haben zwei Optionen, um mit Ihrem Training zu beginnen:

### **A) Schneller Start**

Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.  
Zeit, Entfernung und Kalorien werden von null an hochgezählt. ODER...

### **B) Wählen Sie ein Training oder ein Ziel**

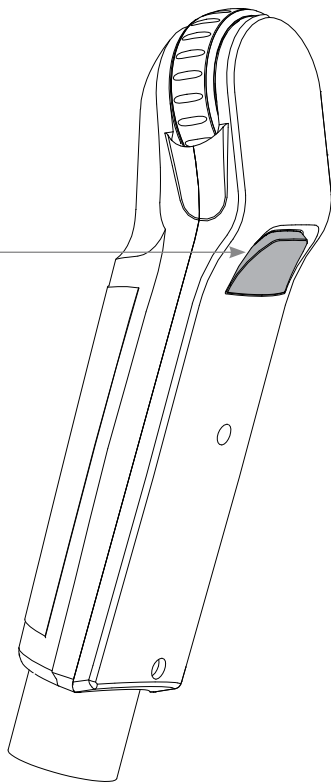
- 1) Wählen Sie Ihren USER aus, indem Sie den Trainingsknopf drehen und dann auf „Select“ drücken, wenn Ihr gewünschter USER angezeigt wird.
- 2) Wählen Sie Ihr WEIGHT aus, indem Sie den Trainingsknopf drehen und dann auf „Select“ drücken, wenn Ihr gewünschtes WEIGHT angezeigt wird.
- 3) Wählen Sie Ihr PROGRAM aus, indem Sie den gewünschten Programmknopf drücken und dann auf „Select“ drücken, wenn Ihr gewähltes PROGRAMM angezeigt wird.
- 4) Passen Sie die SETTING an, indem Sie den Trainingsknopf drehen und dann auf „Select“ drücken, wenn die gewünschte EINSTELLUNG angezeigt wird.
- 5) Drücken Sie START, um zu beginnen.

### **C) Schneller Zugriff auf die akkumulierte Distanz/Zeit**

Der Benutzer kann die akkumulierte Distanz und Zeit auf dem HOME-Bildschirm anzeigen, indem er die Tasten „Steigung 0“ und „Geschwindigkeit 1“ für 3-5 Sekunden gedrückt hält. Die Werte werden auf den LED-Anzeigen „Distanz“ und „Zeit“ angezeigt.

### **STEIGUNGS-DREHREGEL**

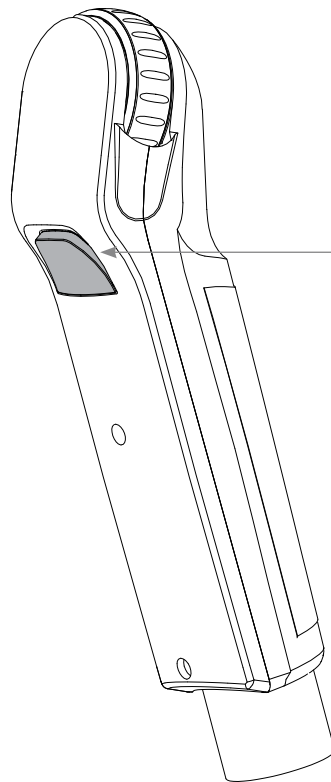
Drehen Sie vorwärts/rückwärts, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.



**INTERVALLTASTE 1**

### **GESCHWINDIGKEITS-DREHREGEL**

Drehen Sie vorwärts/rückwärts, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.



**INTERVALLTASTE 2**

## WIE MAN DIE PROGRAMMIERBAREN INTERVALLTASTEN PROGRAMMIERT UND VERWENDET

Die programmierbaren Intervalltasten an den Pulsratengriffen sind dazu gedacht, Ihnen zu helfen, dieses Gerät so anzupassen, dass es zu Ihrem bevorzugten Training passt.

Die LINKEN und RECHTEN INTERVALLTASTEN sind programmierbar für Geschwindigkeit und Steigung.

Um die INTERVALLTASTE zu programmieren, müssen Sie einen Benutzer auswählen, das Gerät starten, die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung einstellen und dann die gewünschte INTERVALLTASTE drei Sekunden lang gedrückt halten, bis das Laufband piept. Jetzt ist die INTERVALLTASTE auf Ihre Einstellungen programmiert. Nachdem die INTERVALLTASTE programmiert wurde, merkt sie sich die Einstellung für diesen Benutzer, bis sie neu programmiert wird.

Wenn die INTERVALLTASTE nun gedrückt wird, ändern sich die Geschwindigkeit und Steigung des Laufbands auf die Einstellungen, die Sie für diese Taste programmiert haben.

Die häufigste Art von Training, bei dem diese Tasten hilfreich sind, ist das Intervalltraining. Wir empfehlen, eine der INTERVALLTASTEN für Ihre hochintensiven Intervalle und die andere für Ihre Erholungsintervalle zu programmieren.

Ein weiterer häufiger Einsatz ist, eine INTERVALLTASTE für Ihr Aufwärm- und Abkühltraining und die andere für Ihre gewünschten Trainingssettings zu programmieren.

Diese Tasten sollten es Ihnen ermöglichen, die Einstellungen Ihres Laufbands schnell anzupassen, um den Trainingsstil zu unterstützen, den Sie am meisten genießen.

## SPEZIFIKATION FÜR PROGRAMME MIT MEHREREN SEGMENTEN

1. Der Benutzer kann in einem bestimmten Segment die Geschwindigkeit und Steigung erhöhen, und diese Erhöhung gilt NUR für dieses Segment. In den folgenden Segmenten folgt das Gerät den Werten in der bereitgestellten Tabelle.
2. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit und Steigung in jedem Segment verringern, und die Verringerung wird in den folgenden Segmenten um denselben Betrag erfolgen.

## TRAININGSPROFIL

**Manuell:** Steuern Sie alles an Ihrem Training – vom Anfang bis zum Ende. Dieses Programm ist ein einfaches Training ohne voreingestellte Einstellungen, sodass Sie das Gerät jederzeit manuell anpassen können. Es beginnt mit einer Steigung von 0 und einer Geschwindigkeit von 0,5 mph.

**Muskeltoner:** Strafft die Muskeln, indem die Steigung allmählich angepasst wird, während Sie in Ihrer Fettverbrennungszone bleiben.

Die Segmente wechseln alle 30 Sekunden. Zeitbasierte Zielvorgabe mit 10 Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

Abschnitt	Aufwärmen							Programabschnitte – Wiederholen										Abkühlung		
Zeit	4:00							Jedes Segment dauert 30 Sekunden										4:00		
Stufe 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Stufe 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Stufe 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Stufe 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Stufe 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Stufe 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Stufe 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Stufe 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Stufe 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Stufe 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

**Kalorienziel:** Legen Sie Ihr Ziel zur Kalorienverbrennung zwischen 20 und 980 Kalorien fest – in Schritten zu je 20 Kalorien. Sie wählen die Trainingsstufe so, dass Sie sich in Ihrer Fettverbrennungszone befinden.

Die Steigung verändert sich, und alle Segmente bestehen jeweils aus 20-Kalorien-Abschnitten, die sich wiederholen (die Aufwärmphase wird nicht wiederholt).

Abschnitt	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distanz	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Stufe 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stufe 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Stufe 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Stufe 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Stufe 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Stufe 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Stufe 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Stufe 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Stufe 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Stufe 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

**Distanz:** Fordern Sie sich heraus und gehen Sie beim Training weiter – mit 13 voreingestellten Distanzprogrammen. Wählen Sie zwischen 1 Meile, 2 Meilen, 5 km, 5 Meilen, 10 km, 8 Meilen, 15 km, 10 Meilen, 20 km, Halbmarathon, 15 Meilen, 20 Meilen und Marathon-Zielen.

Abschnitt	Aufwärmen		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distanz	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi	0,1mi
Stufe 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Stufe 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Stufe 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Stufe 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Stufe 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Stufe 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Stufe 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Stufe 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Stufe 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Stufe 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

**Hügellandschaft:** Ein niveaubasiertes Trainingsprogramm, das automatisch die Steigung oder den Widerstand anpasst, um das Auf- und Abgehen von Hügeln zu simulieren.

Segmentstufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	STEIGUNG															
1	0	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0	0,5	1,5	2,5	3	2,5	1	0	1	1,5
2	0	0,5	1	1	1,5	1	0	0,5	2	3	3,5	2,5	1	0	1	1,5
3	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	2	3,5	4	3	1,5	0	1,5	2
4	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	2,5	4	4,5	3,5	1,5	0	1,5	2
5	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	3	4,5	5	4	1,5	0	1,5	2
6	0	0,5	1	2	2,5	1	0	0,5	3	5	5,5	4,5	2	0	2	2,5
7	0	0,5	1,5	2	2,5	1,5	0	0,5	3,5	5,5	6	4,5	2	0	2	2,5
8	0	0,5	1,5	2	3	1,5	0	0,5	3,5	6	6,5	5	2	0	2	3
9	0	1	1,5	2,5	3	1,5	0	1	4	6	7	5,5	2,5	0	2,5	3
10	0	1	2	2,5	3,5	2	0	1	4,5	7	8	6	2,5	0	2,5	3,5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5,5	8,5	9,5	7,5	3	0	3	4
13	0	1	2	3,5	4,5	2	0	1	5,5	9	10	8	3,5	0	3,5	4,5
14	0	1	2,5	3,5	4,5	2,5	0	1	6	9,5	10,5	8	3,5	0	3,5	4,5
15	0	1	2,5	3,5	5	2,5	0	1	6	10	11	8,5	3,5	0	3,5	5
16	0	1,5	2,5	4	5,5	2,5	0	1,5	6,5	10,5	12	9,5	4	0	4	5,5
17	0	1,5	3	4	5,5	3	0	1,5	7	11	12,5	9,5	4	0	4	5,5
18	0	1,5	3	4,5	6	3	0	1,5	7	11,5	13	10	4,5	0	4,5	6
19	0	1,5	3	4,5	6	3	0	1,5	8	12,5	14	11	4,5	0	4,5	6
20	0	1,5	3,5	5	6,5	3,5	0	1,5	8,5	13,5	15	11,5	5	0	5	6,5

**Intervalle** Ein niveaubasiertes Trainingsprogramm, das die Steigung in regelmäßigen Intervallen automatisch anpasst.

**Intervalle (15 % Steigung)**

Segmentstufe = Trainingszeit / 16

Segmentstufe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	Steigung																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

**Krafttraining:** Zeitsegmente variieren zwischen 30 und 90 Sekunden, um Ihre Ausdauer und Kraft herauszufordern. Zeitbasierte Zielvorgabe mit 10 Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

Abschnitt Sekunden	Aufwärmen 4:00 Min				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Abkühlung 4:00 Min			
	1	1	1	2	30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	2	1	1	
Stufe 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Stufe 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Stufe 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Stufe 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Stufe 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Stufe 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Stufe 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Stufe 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Stufe 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Stufe 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

**Ziel-Herzfrequenz:** Dieses Programm wurde entwickelt, um Ihre allgemeine kardiovaskuläre Fitness zu verbessern. Sie legen einfach Ihre Zielherzfrequenz fest. Das Programm überwacht und passt dann die Intensitätsstufe an, um Ihre Herzfrequenz während des Trainings im Zielbereich zu halten – eine bewährte Methode zur Maximierung von Gewichtsverlust und Fitnesszielen. Ein Herzfrequenz-Brustgurt/-Sensor ist erforderlich und muss während des gesamten Programms getragen werden. Siehe unten zur Berechnung Ihrer Zielherzfrequenz.

<b>Herzfrequenz</b>	<b>Steigungsfunktion</b>	<b>Steigungseinstellung</b>
mehr als 20 unter dem Zielwert	Steigerung alle 10 Sekunden	0,50%
6–19 unter dem Zielwert	Steigerung alle 35 Sekunden	0,50%
±5 vom Zielwert	Keine Änderung	0
6–10 über dem Zielwert	Verringerung alle 35 Sekunden	-0,50%
11-19 über dem Zielwert	Verringerung alle 10 Sekunden	-0,50%
20-24 über dem Zielwert	Verringerung alle 10 Sekunden	Die Hälfte des aktuellen Werts
mehr als 25 über dem Zielwert	Konsolenrücksetzung	Zurücksetzen nicht verfügbar

## ZUM ZURÜCKSETZEN DER KONSOLE

Halten Sie die Stopptaste 3 Sekunden lang gedrückt.

## BEENDEN IHRES TRAININGS

Wenn Ihr Training abgeschlossen ist, gibt das Gerät einen Signalton ab. Ihre Trainingsdaten bleiben 30 Sekunden lang auf der Konsole sichtbar und werden dann zurückgesetzt.

## BLUETOOTH-HRM

Dieses Gerät ist mit einem Mehrkanal-Bluetooth-System ausgestattet, das eine drahtlose Verbindung mit kompatiblen Bluetooth-Herzfrequenzmessgeräten ermöglicht. Stellen Sie sicher, dass Ihr Herzfrequenzmessgerät Bluetooth 4.0-kompatibel ist und offen für die Datenübertragung ist („Open Device“). Nicht-offene („Closed“) Geräte übertragen Daten in der Regel nur an ihre eigene App. Dieses Gerät benötigt ein offenes Gerät, um Daten zu empfangen. Bitte überprüfen Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Geräts oder beim Hersteller, ob es sich um ein „offenes“ Gerät handelt.

Um den Herzfrequenzmesser mit der Konsole zu verbinden, stellen Sie sicher, dass dieser eingeschaltet ist (falls erforderlich), und drücken Sie dann die Bluetooth-Taste einige Sekunden lang, um die Verbindung zu ermöglichen. Die LED leuchtet auf, wenn das Gerät verbunden ist. Die Herzfrequenzanzeige kann bis zu 30 Sekunden dauern. Um die Verbindung zu trennen, halten Sie die Bluetooth-Taste gedrückt, bis die LED erlischt. Alternativ trennt sich das Gerät auch durch Ausschalten oder Ziehen des Netzsteckers. Vor jeder Nutzung muss der Herzfrequenzmesser erneut verbunden werden.

## VERWENDUNG IHRES MUSIKGERÄTS

Ihr Gerät ist mit Bluetooth-Lautsprechern ausgestattet. Bluetooth-kompatible Geräte können Musik kabellos an die Lautsprecher streamen.

## VERBINDUNG ÜBER BLUETOOTH 4.0LE

- 1) Stellen Sie sicher, dass Ihr Musikgerät Bluetooth 4.0-kompatibel ist.
- 2) Gehen Sie in die Bluetooth-Einstellungen Ihres Musikgeräts und suchen Sie nach verfügbaren Geräten.
- 3) Wählen Sie in der Liste der Bluetooth-Geräte den Namen des Laufbands aus. Warten Sie, bis die Kopplung abgeschlossen ist. Wählen Sie den Modellnamen Ihres Geräts aus, der in dieser Liste angezeigt wird. Warten Sie, bis Ihr Musikgerät die Kopplung mit dem Gerät abgeschlossen hat.
- 4) Die Kopplung ist erfolgreich, wenn der Modellname des Geräts als verbunden angezeigt wird.

## APPLE WATCH MIT DEM LAUFBAND VERBINDEN

- 1) Stellen Sie sicher, dass Ihre Apple Watch so eingestellt ist, dass sie Fitnessgeräte erkennt – öffnen Sie die Einstellungen, tippen Sie auf „Workout“, und aktivieren Sie „Fitnessgeräte erkennen“.
- 2) Halten Sie Ihre Apple Watch für etwa 5 Sekunden an das ((•)) Symbol auf der Konsole. (HINWEIS: Das Zifferblatt der Uhr muss zum ((•)) zeigen, um eine Verbindung herzustellen). Warten Sie auf den Signalton, und darauf, dass die Bluetooth-LED CONNECTED auf der Konsole aufleuchtet. Sie werden möglicherweise auch ein haptisches Signal Ihrer Apple Watch spüren.
- 3) Wählen Sie eine Trainingsart auf Ihrer Apple Watch.
- 4) Warten Sie, bis „Start Treadmill“ auf Ihrer Apple Watch erscheint.
- 5) Wählen Sie am Laufband den Benutzer und ein Programm – oder drücken Sie einfach START.

## FITNESS+ TRAINING MIT APPLE WATCH UND LAUFBAND STARTEN

- 1) Öffnen Sie die Fitness+ App auf Ihrem Gerät und wählen Sie ein Laufbandtraining.
- 2) Wählen Sie „Laufen“ oder „Gehen“ im Fitness+ Training.
- 3) Halten Sie Ihre Apple Watch etwa 5 Sekunden an das ((•)) Symbol. (HINWEIS: Das Zifferblatt der Uhr muss zum ((•)) zeigen, um eine Verbindung herzustellen. Warten Sie auf den Signalton, und darauf, dass die Bluetooth-LED CONNECTED auf der Konsole aufleuchtet. Sie werden möglicherweise auch ein haptisches Signal Ihrer Apple Watch spüren.
- 4) Wählen Sie „Gehen“ oder „Laufen“ auf Ihrer Apple Watch.
- 5) Drücken Sie START auf dem Laufband, um das Training zu beginnen.

## Samsung Galaxy Watch mit Laufband verbinden

- 1) Stellen Sie sicher, dass Ihre Galaxy Watch so eingestellt ist, dass sie Fitnessgeräte erkennt – öffnen Sie die Einstellungen, tippen Sie auf „Verbindungen“, „NFC“ und deaktivieren Sie „NFC“ .
- 2) Halten Sie Ihre Galaxy Watch etwa 5 Sekunden an das ((•)) Symbol. (HINWEIS: Das Zifferblatt der Uhr muss zum ((•)) zeigen, um eine Verbindung herzustellen). Warten Sie auf den Signalton, und darauf, dass die Bluetooth-LED CONNECTED auf der Konsole aufleuchtet. Sie werden möglicherweise auch ein haptisches Signal Ihrer Galaxy Watch spüren. „Time to get started!“ erscheint auf Ihrer Galaxy Watch.
  - Möglicherweise müssen Sie zunächst den Nutzungsbedingungen auf Ihrer Galaxy Watch zustimmen, bevor „Time to get started!“ erscheint.
- 3) Wählen Sie am Laufband den Benutzer aus, stellen Sie Ihr Programm ein oder drücken Sie einfach START.

## **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.bowflex.com/en/jrny.html](https://global.bowflex.com/en/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 & Problem- behandlung

# 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

# WARTUNGSPLAN

## ÖLUNG

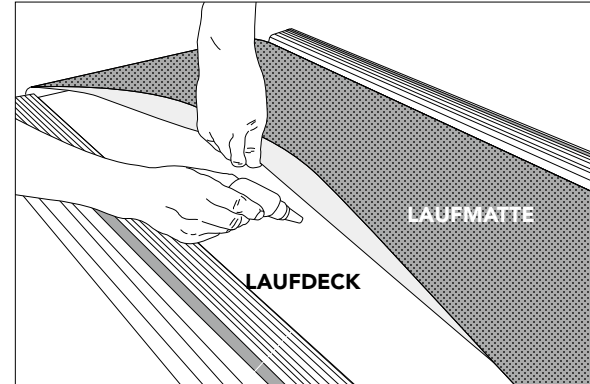
### ALLE 3 MONATE ODER 480 KILOMETER

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



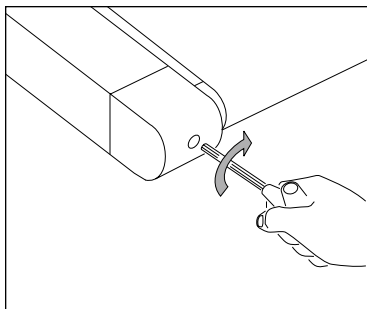
## VERFAHREN:

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  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.

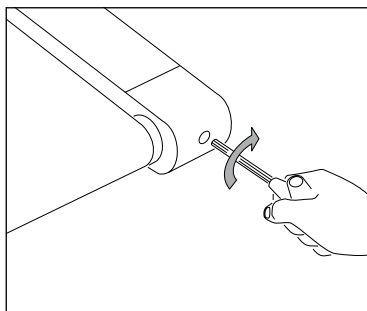
Betätigen Sie eine beliebige Taste, um die Warnmeldung für die Schmierung bis nach Ihrem nächsten Training zu unterdrücken. Hinweis: Bei einigen älteren Modellen müssen Sie möglicherweise 5 Sekunden lang die Stoptaste gedrückt halten, um die Meldung für 8 km zu unterbrechen.

Wenn Ihr Laufband unter der Lauffläche über Stoßdämpfer zur Klapp-Unterstützung verfügt, schmieren Sie diese silbernen Stoßdämpferröhren 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**



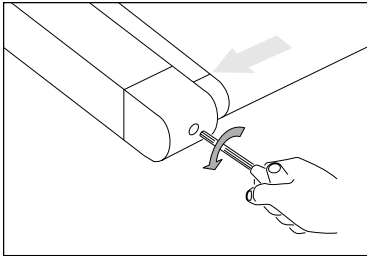
**ANZIEHEN DER RECHTEN SEITE  
DER ROLLE**

## SPANNEN DES LAUFBANDS

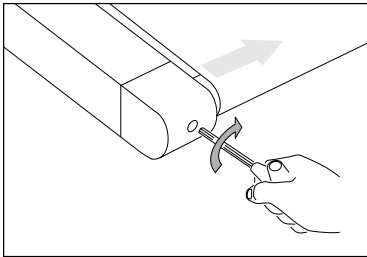
Wenn Sie fühlen, dass es auf dem Laufband rutschig ist, muss das Band gespannt werden. In den meisten Fällen hat sich das Band durch die Benutzung ausgedehnt, wodurch es zu Schlupf kommt. Dies ist eine normale und gängige Einstellung. **Schalten Sie das Gerät zur Beseitigung dieses Schlupfes aus und 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**

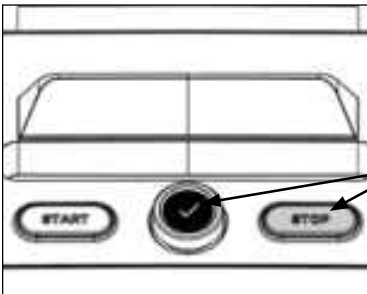
Das Laufband darf während des Spanns **NICHT** bewegt werden. Ein Überspannen des Laufbands kann zu übermäßigem Verschleiß am Gerät und dessen Komponenten führen. Überspannen Sie niemals das Laufband.



**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  $\frac{1}{4}$ -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  $\frac{1}{4}$ -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.

So setzen Sie die Schmierband-Warnung zurück

Alle 150 Meilen blinkt die Anzeige „LUBE BELT“ auf dem Laufband. Nach dem Schmieren des Bandes halten Sie die Tasten **STOP** und **✔** 3–5 Sekunden lang gedrückt, um die Warnung zurückzusetzen.

# 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 Geräuscentwicklung 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 Motorsteuerungplatine.

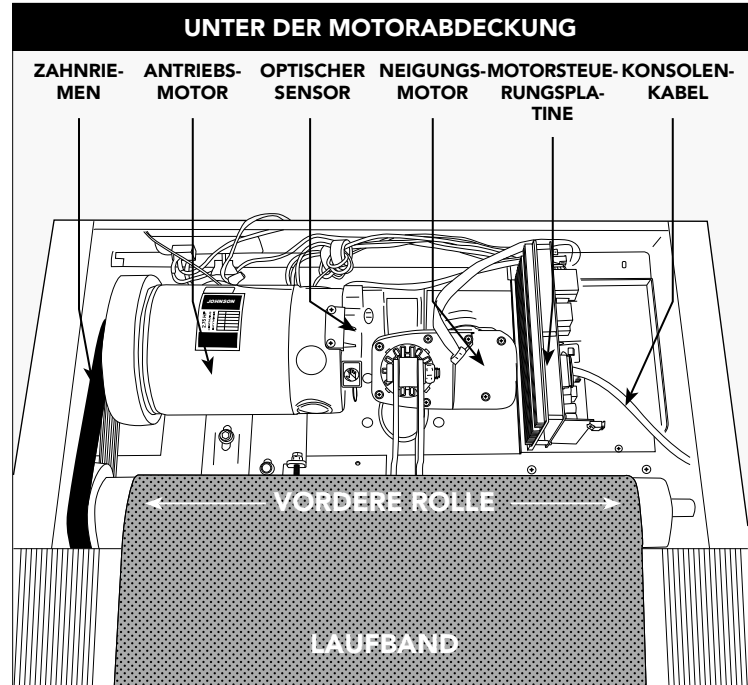
Falls nein:

- 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

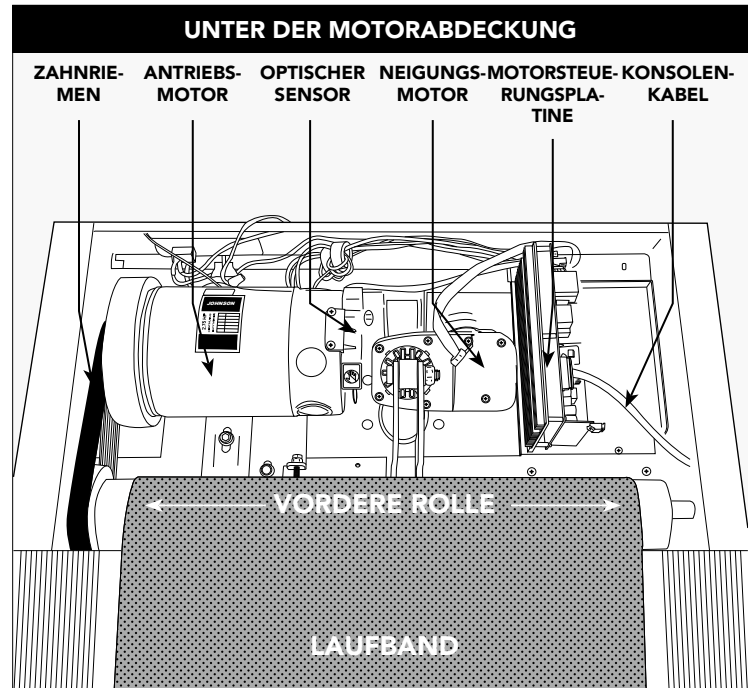
## GRUNDLEGENDE PROBLEMBEHANDLUNG

**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-Sicherheitsysteme 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 anzufeuchten.

- 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, gibtes 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 sind Lebensmittel Einzelhändler, 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 BowFlex T6 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.

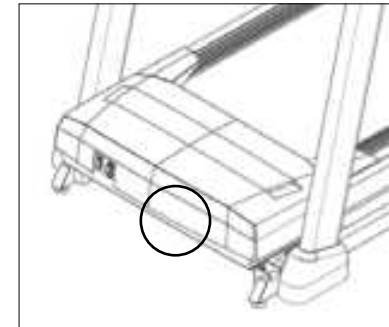
VUL UW SERIENUMMER EN MODELNAAM IN DE ONDERSTAANDE VAKKEN IN:

SERIENUMMER:

MODELNAAM: **BOWFLEX T6**

» 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 gedeelt 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 geluidsemissie 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 ingeklapt 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 (L x B x H):	194,1 x 89,8 x 179,5 cm / 76,4" x 35,4" x 70,7"
-------------------------------------	--

Productgewicht	126 kg / 278 lbs.
----------------	-------------------

Max. gewicht gebruiker	147 kg / 324 lbs.
------------------------	-------------------



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.bowflex.com/en/manuals.html>



**Voor een montagevideo, bezoek:**

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

## GARANTIE

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

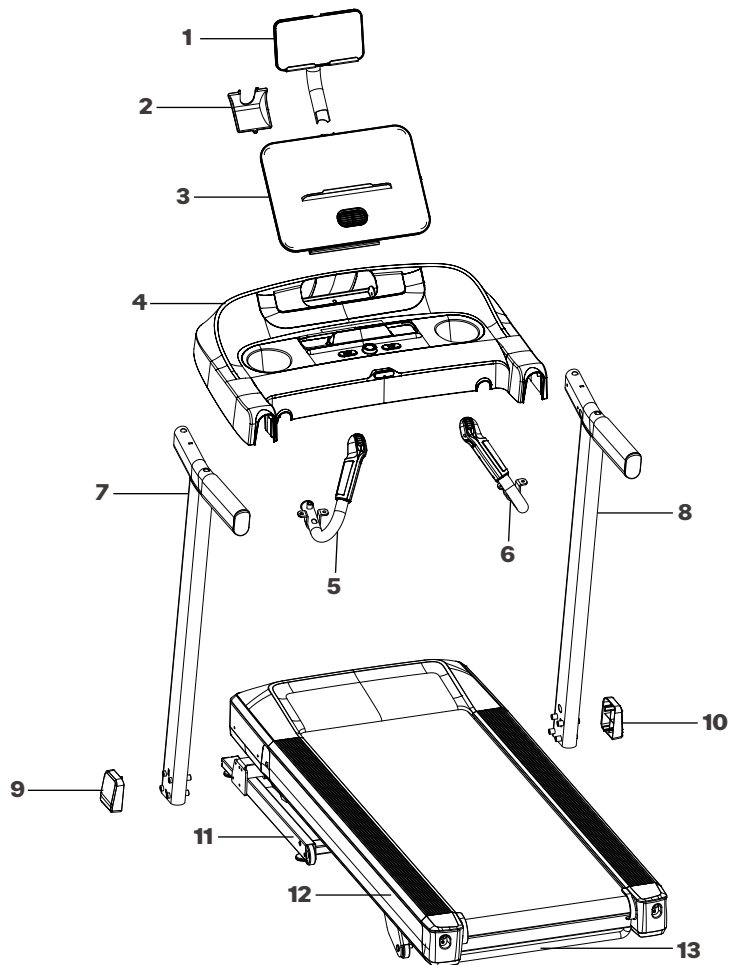


## HULP NODIG?

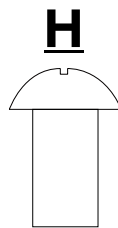
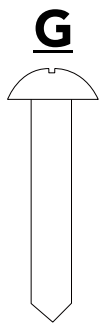
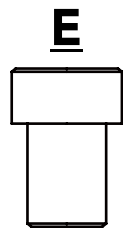
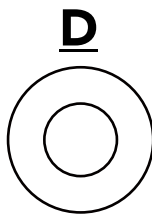
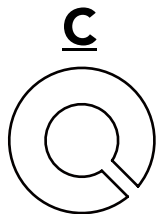
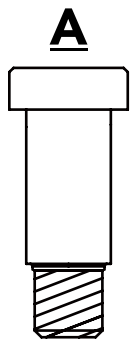
Als u vragen hebt, hulp nodig hebt bij ontbrekende onderdelen of technische ondersteuning of onderhoud nodig hebt voor uw apparatuur, neem dan contact op met de technische klantenservice.

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

Onderdeel	Aantal	Omschrijving
<b>1</b>	1	Tablet Houder
<b>2</b>	1	Tablet Houder Paneel
<b>3</b>	1	Console
<b>4</b>	1	Console Basis
<b>5</b>	1	Linker polsnelheidsgreep
<b>6</b>	1	Rechter polsnelheidsgreep
<b>7</b>	1	Linker consolepaal
<b>8</b>	1	Rechter consolepaal
<b>9</b>	1	Linker mastkap
<b>10</b>	1	Rechter mastkap
<b>11</b>	1	Basisframe
<b>12</b>	1	Dekframe
<b>13</b>	1	Rollerbeveiliging

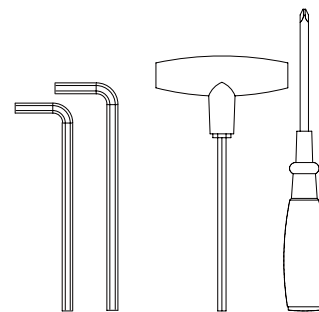


## SET BEVESTIGINGSMIDDELEN:



Onderdeel	Aantal	Omschrijving
<b>A</b>	2	Geleidingsbout
<b>B</b>	8	Bout; M8x1,25Px80L
<b>C</b>	23	Veerring, Ø8xØ13
<b>D</b>	23	Platte Ring; Ø8,2xØ15
<b>E</b>	13	Bout; M8x1,25Px15L
<b>F</b>	2	Bout; M8x1,25Px60L
<b>G</b>	1	Schroef; Ø4x12L
<b>H</b>	3	Bout; M5x15L

## GEREEDSCHAPSET:



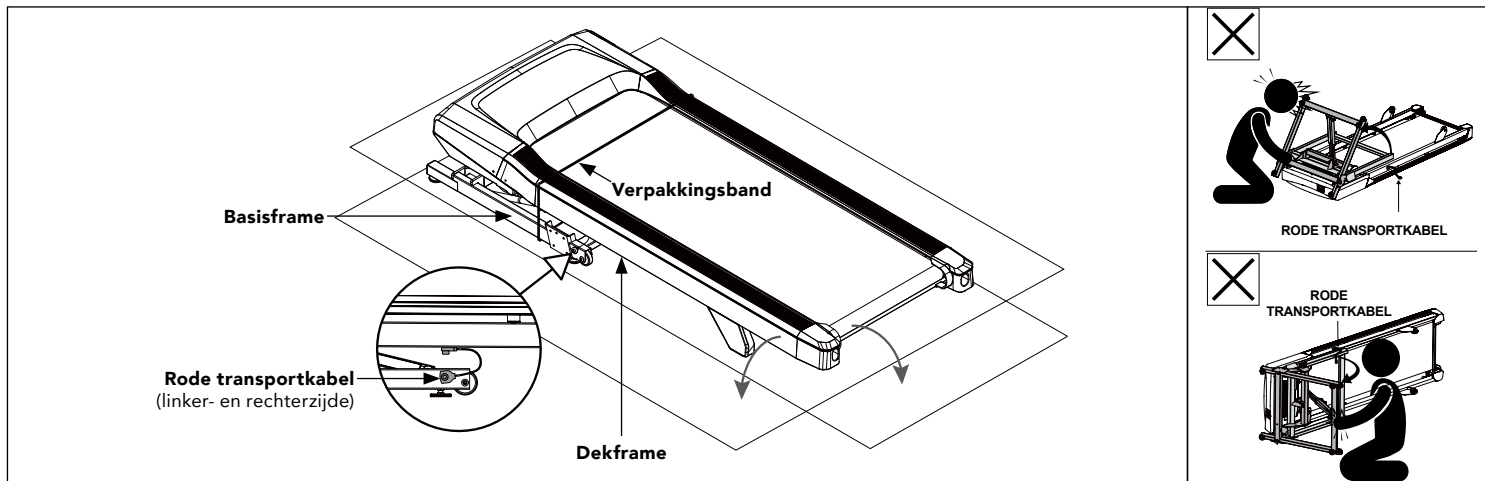
5 mm L-sleutel

6 mm L-sleutel

6 mm T-sleutel

Schroevendraaier

# UITPAKKEN

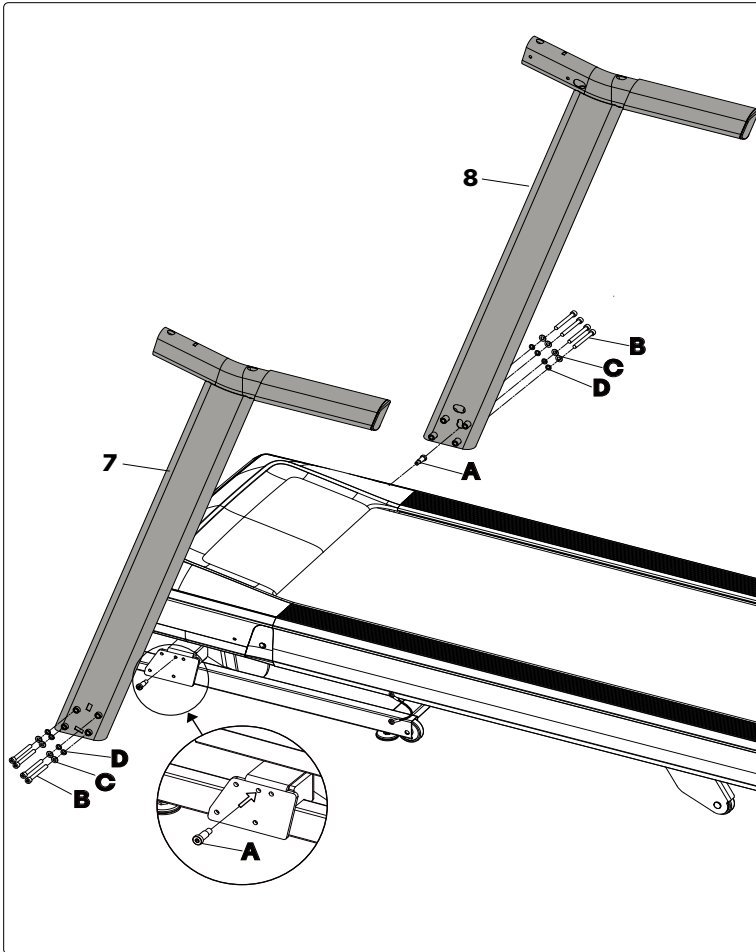


- A** Plaats de loopbanddoos op een vlakke, stabiele ondergrond met de bodem van de doos op de grond.
- B** Snijd de verpakkingsband aan de buitenkant van de doos door en verwijder het deksel van de doos.
- C** Til de loopband niet uit de doos. Trek in plaats daarvan de hoeken van de onderkant van de loopbanddoos af zoals weergegeven. De loopband moet op de afgeplatte loopbanddoos worden gemonteerd, zoals weergegeven, om de vloer te beschermen.
- D** Snijd de verpakkingsband binnenin de doos door en verwijder alles behalve het loopbandframe.
- E** Til het loopdeck gedeeltelijk omhoog vanaf de achterzijde om alle inhoud onder het loopdeck te verwijderen. De rode transportkabels aan beide zijden van de loopband zullen verhinderen dat het loopdeck volledig omhoog komt.

## WAARSCHUWING

Draai de loopband nooit om of op zijn zij. Gebruik geen gereedschap om de rode transportkabels te verwijderen, tenzij dit wordt aangegeven in de montage-instructies. Als een onderdeel gereedschap nodig heeft om te verwijderen, wacht dan tot de montage-instructies u uitleggen hoe u het onderdeel veilig kunt verwijderen.

# STAP 1



Geleidingsbout



A - aantal: 2

Bout



B - aantal: 8

Veerring



C - aantal: 8

Platte Ring



D - aantal: 8

19.1 Open de hardware voor Stap 1.

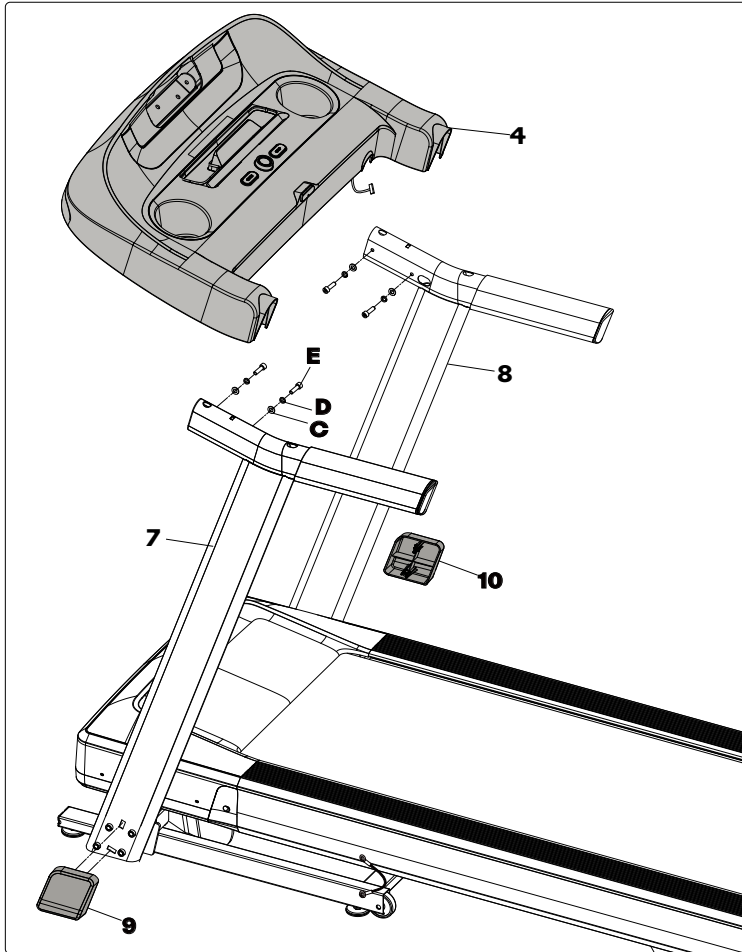
19.2 Steek beide verticale **Geleidingsbouten (A)** in het **Basisframe** met behulp van de 5 mm L-sleutel. **DRAAI STEVIG AAN.**

19.3 Bevestig de **Rechter consolepaal (8)** aan het **Basisframe** Met behulp van **4 bouten (B)**, **4 Platte Ring (C)**, en **4 veerringen**

Opmerking: **DRAAI NIET VOLLEDIG AAN** bouten totdat u daartoe wordt geïnstrueerd.

19.4 Herhaal stap 1.3 aan de kant van de **Linker consolepaal (7)** kant.

## STAP 2



Bout



E - aantal: 4

Veerring



C - aantal: 4

Platte Ring



D - aantal: 4

20.1 Open de hardware voor Stap 2.

20.2 Plaats de **Consolebasis (4)** voorzichtig bovenop de **consolepalen (7,8)**. Bevestig de **Consolebasis (4)** met **4 bouten (E)**, **4 Veerringen (C)** en **4 Vlakke Ringen (D)**, TIGHTEN NIET volledig.

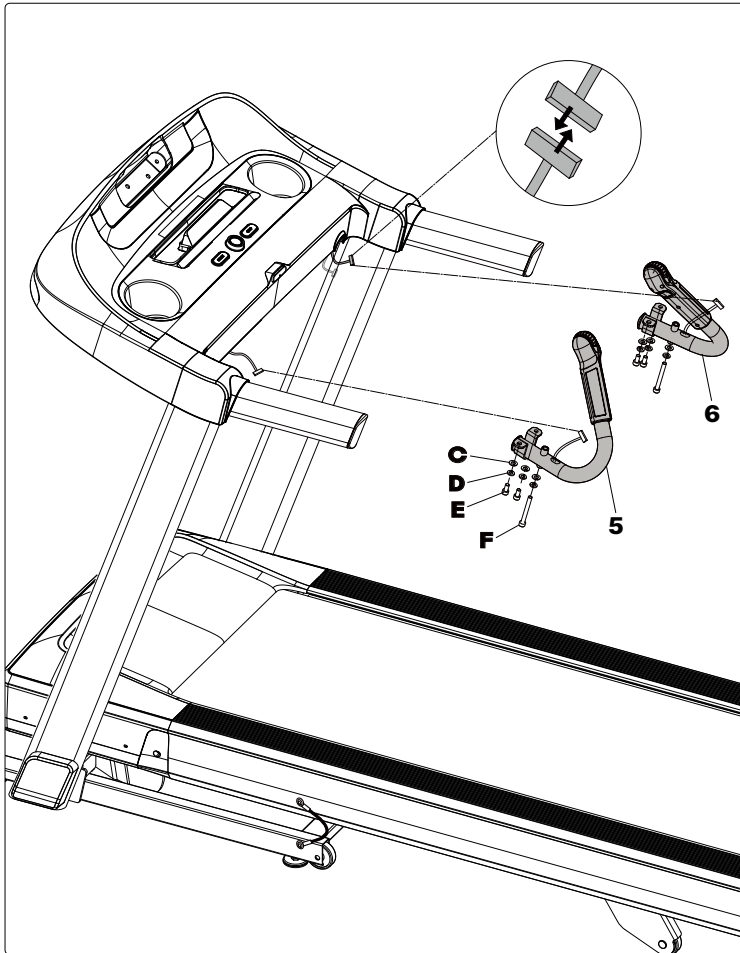
20.3 Nadat alle bouten op hun plaats zitten, draai ze volledig aan.

20.4 **DRAAI DE BOUTEN VAN STAP 1 VOLLEDIG AAN.**

20.5 Bevestig het **Linker Mastkapje (9)** aan de **Linker consolepaal (7)** en bevestig **Rechter Mastkapje (10)** aan de **Rechter consolepaal (8)**.

**Opmerking:** Wees voorzichtig bij het monteren van de console, zodat er geen draden bekneld raken.

## STAP 3



Platte Ring



C - aantal: 6

Veerring



D - aantal: 6

Bout



E - aantal: 4

Bout



F - aantal: 2

21.1 Open de hardware voor Stap 3.

21.2 Bevestig de **Linker polselheidsgreep (5)** aan de onderkant van de **Consolebasis (12)** met **3 bouten (E & F)**, **3 veerringen (D)**, en **3 vlakke ringen (C)**.

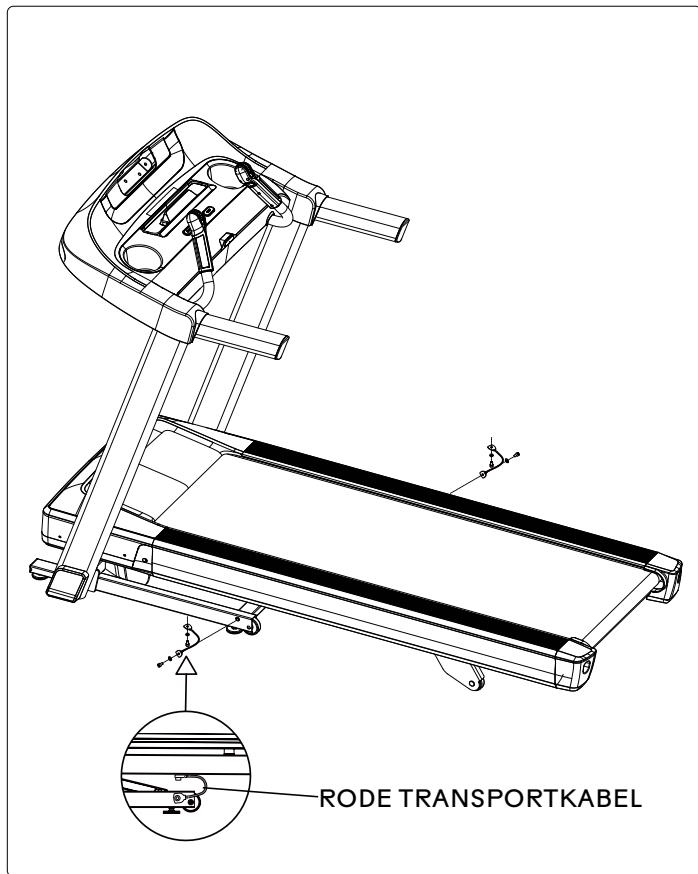
21.3 Verbind de **Linker gripkabels** en werk de draden voorzichtig weg om beschadiging te voorkomen.

21.4 Herhaal stap 3.2 voor de **Rechter polselheidsgreep (6)**.

21.5 Verbind de **Rechter gripkabels** en werk de draden voorzichtig weg om beschadiging te voorkomen.

**OPMERKING:** Wees voorzichtig bij het monteren van de polselheidsgrepen, zodat de draden niet bekneld raken.

## STAP 4 - VERWIJDEREN VAN DE RODE TRANSPORTKABELS

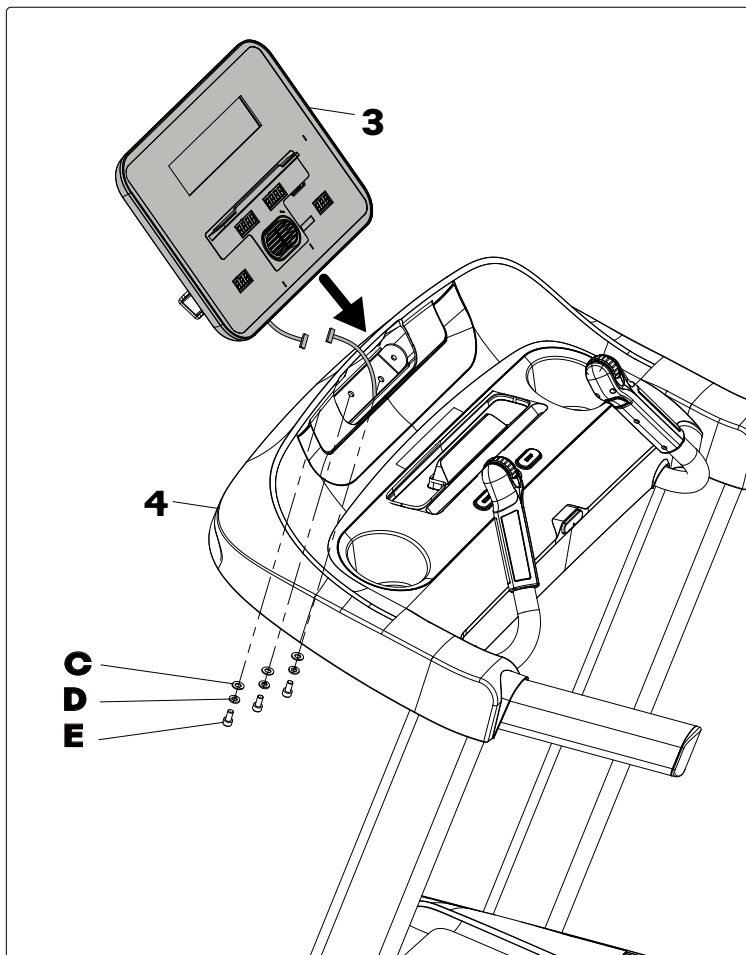


### ⚠ WAARSCHUWING

#### Het niet volgen van deze instructies kan leiden tot letsel!

Zodra de rode transportkabels zijn losgekoppeld van de loopband, kunnen de hoge drukveren ervoor zorgen dat het onderste basisframe zich opent. Draai de loopband **NOOIT** om of op zijn kant, en til dit apparaat **NOOIT** op als de rode transportkabels de bovenste dekframe niet verbinden met het onderste basisframe.

- 22.1 Zorg ervoor dat de loopband rust op de vloer met alle wielen ondersteund.
- 22.2 Aan de linkerszijde van de loopband, gebruik de 5 mm L-sleutel (meegeleverd in de doos) om de twee bouten los te draaien die de rode transportkabel verbinden met het bovenste dekframe en het onderste basisframe.
- 22.3 Vervang beide bouten (één in het bovenste dekframe en één in het onderste basisframe) en draai ze volledig aan om ze vast te zetten. Let op dat om te voorkomen dat het onderste basisframe zich opent tijdens transport of demontage van de loopband in de toekomst, de rode transportkabel opnieuw aan de loopband kan worden bevestigd met deze zelfde bouten.
- 22.4 Voer dezelfde handeling uit aan de rechterszijde van de loopband om de twee bouten los te draaien die de rode transportkabel verbinden met het bovenste dekframe en het onderste basisframe.
- 22.5 Vervang beide bouten en draai ze volledig aan om ze op hun plaats te vergrendelen.
- 22.6 Bewaar beide rode transportkabels voor toekomstig gebruik door de kabels in een doorzichtige polybag naast de handleiding te plaatsen.
- 22.7 Wanneer de rode transportkabels niet zijn geïnstalleerd, transporteert u de eenheid **ALLEEN** op de grond, en **ALLEEN** nadat deze volledig is gemonteerd en in de rechtopstaande gevouwen positie staat met de vergrendelingsluiting vastgezet.



## STAP 5

Platte Ring



C - aantal: 3

Veerring



D - aantal: 3

Bout



E - aantal: 3

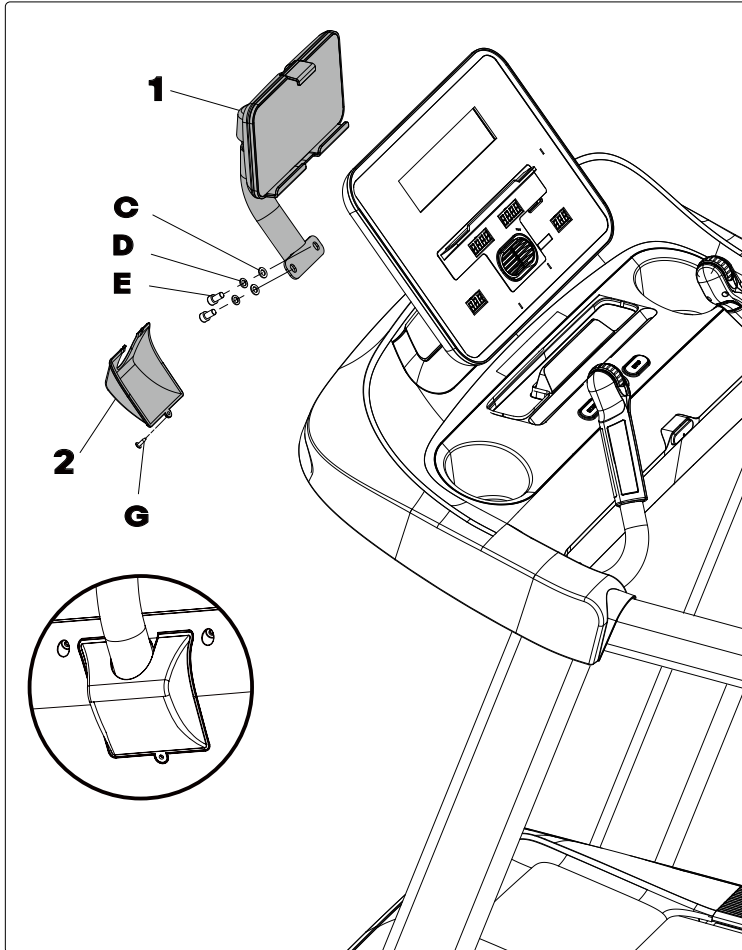
23.1 Open de hardware voor stap 5.

23.2 Verbind voorzichtig de consolekabel en stop het overtollige kabel in de **Consolebasis (4)**.

23.3 Bevestig de **Console (3)** aan de **Consolebasis (4)** met **3 bouten (E)**, **3 veerringen (C)** en **3 vlakke ringen (D)**.

**OPMERKING:** Wees voorzichtig bij het monteren van de Console, zodat er geen draden bekneld raken.

## STAP 6



Platte Ring



C - aantal: 2

Veerring



D - aantal: 2

Bout



E - aantal: 2

Schroef

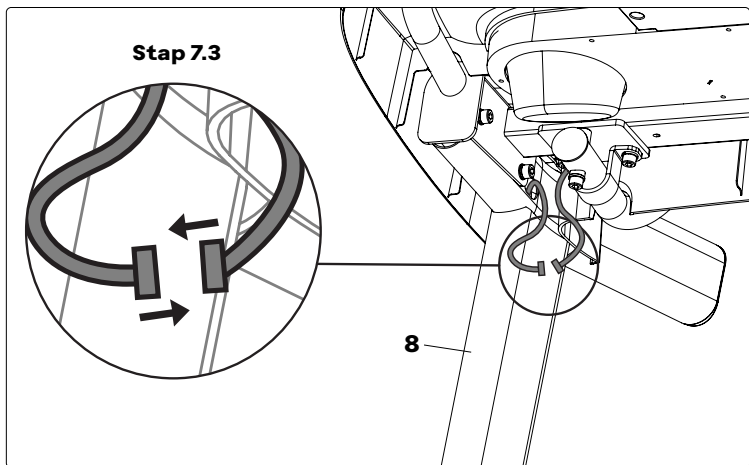
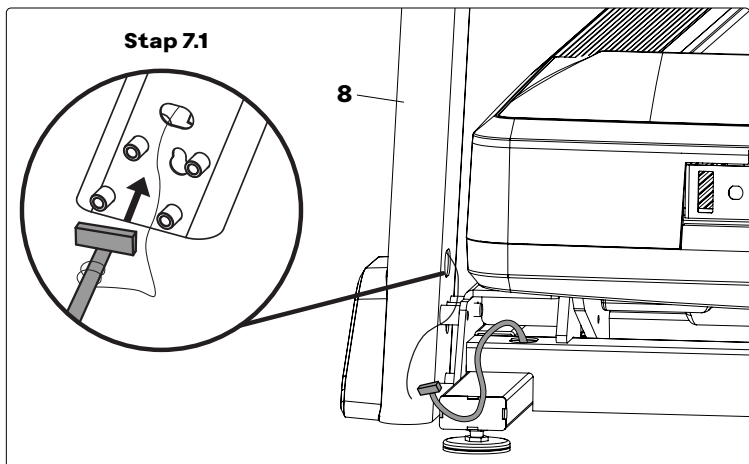


G - aantal: 1

24.1 Open de hardware voor stap 6.

24.2 Bevestig de **Tablet houder (1)** aan de achterkant van de **Console (3)** met **2 bouten (E)**, **2 ringen (C)** en **2 veerringen (D)**.

24.3 Bevestig het achterste **Tablet houder paneel (2)** met **1 schroef (G)**.

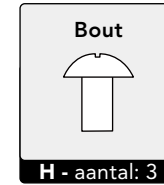
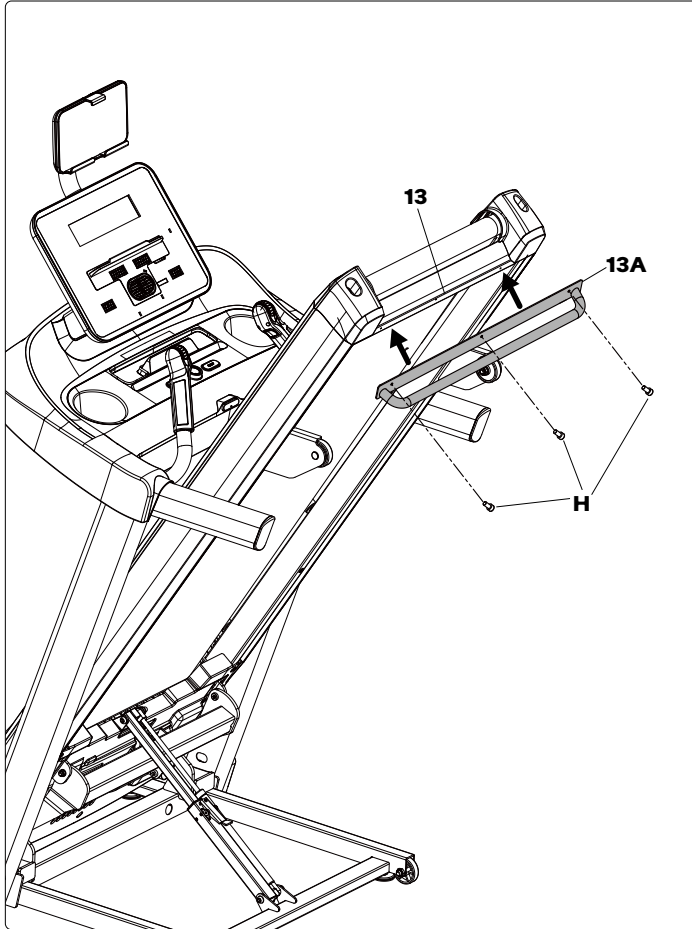


## STAP 7

- 25.1 Bevestig de **Leidingsdraad** aan het uiteinde van de **Consolekabel**. Trek de **Leidingsdraad** en **Consolekabel** door het onderste gat van de **Rechter consolepaal (8)**.
- 25.2 Trek de **Leidingsdraad** door de paal, de bovenkant van de **Consolekabel** zich bovenaan de **Rechter consolepaal (8)** bevindt.
- 25.3 Bevestig de **Consolekabel** met de **Consolebasis kabel**.
- 25.4 Stop eventueel overtollige draad voorzichtig terug in de **Rechter consolepaal (8)**.

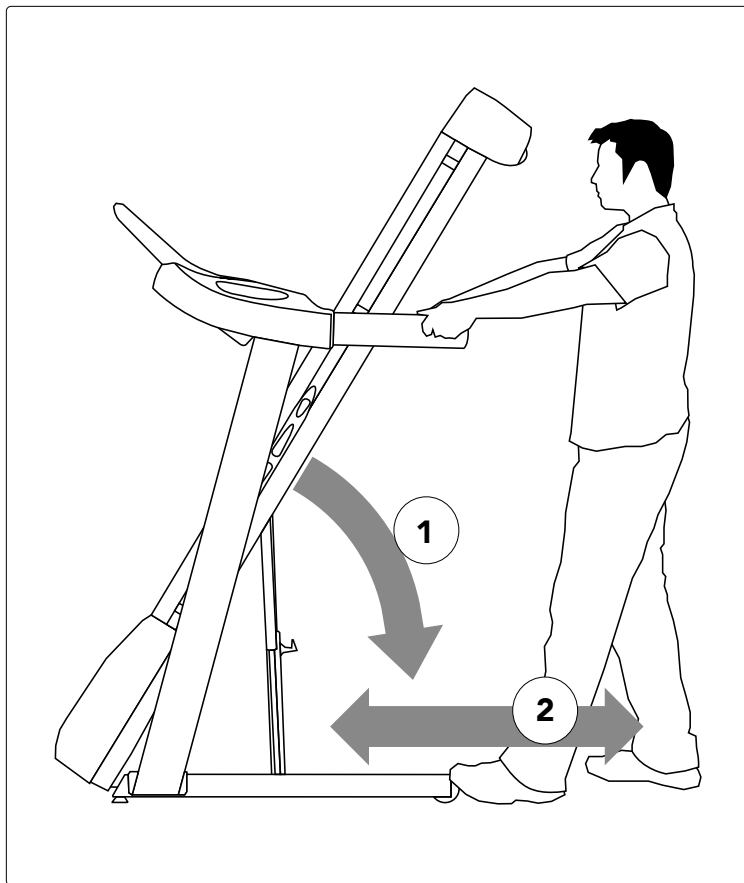
**Opmerking:** Wees voorzichtig dat je geen draden bekneelt tijdens het doorvoeren van de kabels en het voorzichtig wegwerken van overtollige kabel in de paal.

## STAP 8 - ACHTERSTE ROLBESCHERMING



- 25.5 Vouw het loopbanddeck in de volledig rechtopstaande positie.
- 25.6 Pas de schroefgaten op de **Rolbeveiliging (13A)** aan zodat ze uitgelijnd zijn met de gaten onder het **Frame (13)**.
- 25.7 Gebruik **3 bouten (H)** om de handgreep aan de **Rolbeveiliging (13A)** vast te maken.

## STAP 9 - HET VERPLAATSEN VAN DE LOOPBAND



26.1 Om de loopband te verplaatsen, zorg ervoor dat deze is ingeklapt en goed vergrendeld is. Grijp daarna stevig de handgrepen vast, kantel de loopband achterover (1) en rol deze (2).

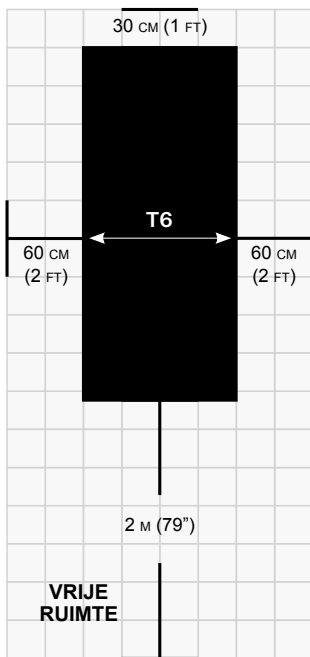
26.2 Verplaats de loopband van de afgeplatte doos naar de uiteindelijke positie, klaar voor gebruik. Gooi de kartonnen doos weg.

**OPMERKING:** Als de loopband in de toekomst gedemonteerd of opgeheven moet worden, gebruik dan de 5 mm L-sleutel om de rode transportkabels opnieuw aan zowel het bovenste dekframe als het onderste basisframe van de loopband aan beide zijden te bevestigen. Controleer of het onderste basisframe niet kan openveren voordat u de loopband optilt of demonteert.

### MONTAGE VOLTOOID!

Smeer het loopbanddeck voor het eerste gebruik door de instructies in het onderhoudsgedeelte te volgen.

# 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!

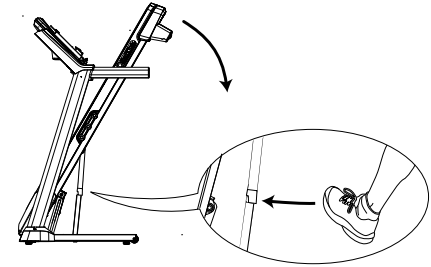
- Een ondeskundige aansluiting van de aardleiding van de apparatuur kan elektrische schokken tot gevolg hebben. Neem contact op met een gekwalificeerde elektricien of servicemonteur als u twijfelt of het product correct is geaard. Pas de stekker die bij het product is geleverd niet aan. Als de stekker 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.



## 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.

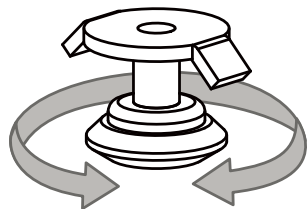
## STROMVERSORGUNG

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.

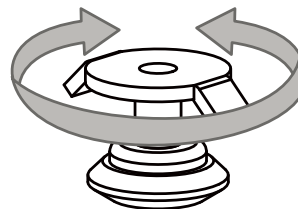
**WAARSCHUWING:** Gebruik het product nooit als het snoer of de stekker beschadigd is, als het niet juist werkt, als het product beschadigd is of ondergedompeld werd in water.

## DE LOOPBAND WATERPAS ZETTEN

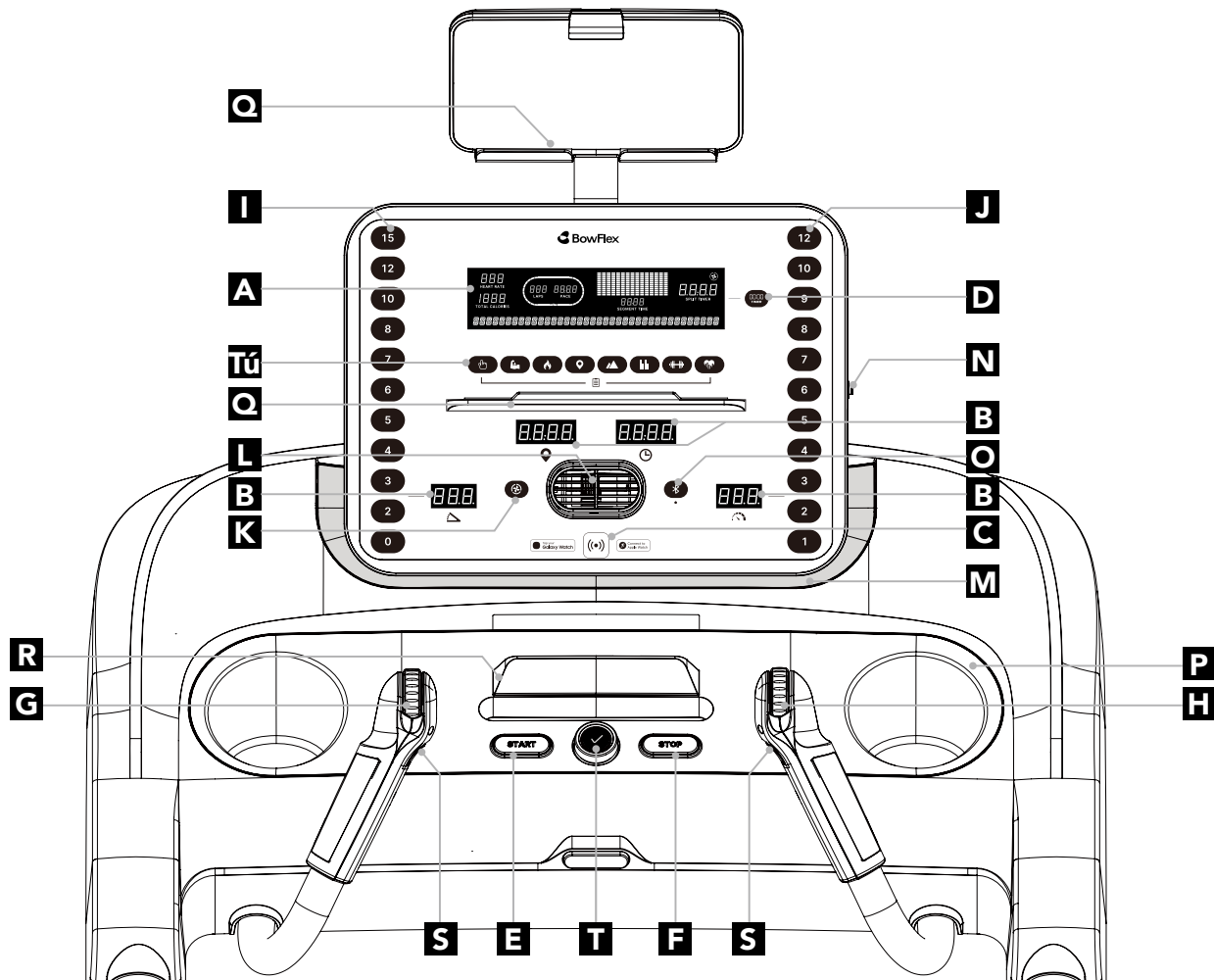
Uw loopband moet waterpas staan voor optimaal gebruik. Als u de loopband heeft neergezet waar u hem wilt gebruiken, verhoog of verlaag dan één of beide verstelbare nivelleerders die zich aan de onderkant van het frame van de loopband bevinden. We raden u aan om een waterpas te gebruiken. Als uw loopband 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**



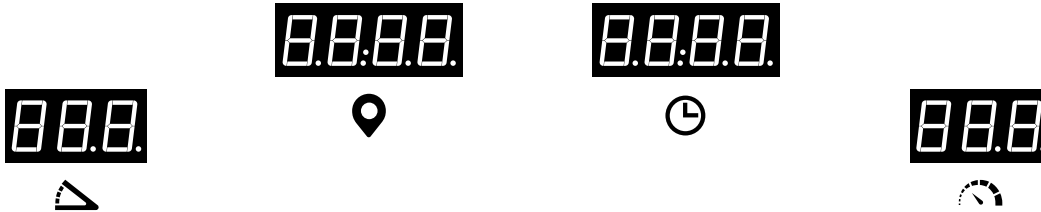
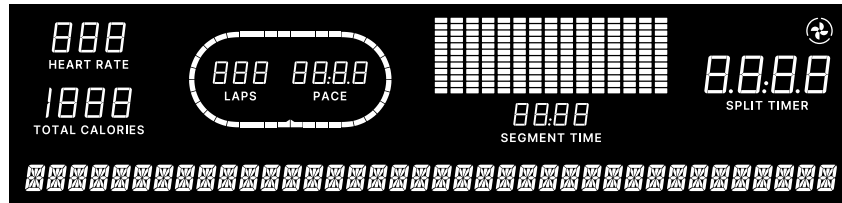
**VERGRENDING  
AFSTELLING**




## CONSOLEBEDIENING

Opmerking: Er zit een dunne beschermfolie van doorzichtig plastic op de overlay van de console die verwijderd moet worden voor gebruik.

- A) LCD-SCHERM:** Hartslag, Totale Calorieën, Laps, Tempo, Segmenttijd, Split Timer en Ventilatorniveaus.
- B) LED VENSTERS:** Geeft aan welke snelheid en helling zijn geselecteerd, evenals de afstand en tijd van de training.
- C) SLIMME HORLOGE LEZER:** Tik op Apple Watch of Samsung Galaxy Watch om de training met de loopband te synchroniseren.
- D) SPLIT TOETS:** Druk in om SPLIT TIME op de LCD te resetten.
- E) START:** Druk in om de training te START.
- F) STOP:** Druk in om je training te pauzeren. Houd 3 seconden ingedrukt om je training te beëindigen en de console te resetten.
- G) INCLINEREGELKNOP:** Wordt gebruikt om de helling in kleine stappen aan te passen (0,5%).
- H) SNELHEIDSREGELKNOP:** Wordt gebruikt om de snelheid in kleine stappen aan te passen (0,1 MPH).
- I) HELLING SNELTOETSEN:** Worden gebruikt om sneller de gewenste helling te bereiken.
- J) SNELHEID SNELTOETSEN:** Worden gebruikt om sneller de gewenste snelheid te bereiken.
- K) VENTILATORKNOP:** Druk in om het ventilatorniveau te veranderen.
- L) VENTILATOR:** Persoonlijke trainingsventilatoren
- M) LUIDSPREKERS:** Muziek en audioterugkoppeling wordt afgespeeld via de luidsprekers.
- N) USB POORT:** Wordt gebruikt om de meeste apparaten tot 1,0 ampère op te laden en om software-updates te installeren.
- O) BLUETOOTH TOETS:** Wordt gebruikt om een Bluetooth-hartslagapparaat aan te sluiten/af te sluiten. De LED zal oplichten wanneer een Bluetooth-apparaat is aangesloten.
- P) WATERFLESZAKKEN:** Opbergvakken voor een waterfles en andere persoonlijke spullen.
- Q) TABLET/LEES REKKEN:** Houdt tablet, telefoon of leesmateriaal vast.
- R) TELEFOONHOUDER:** Houdt je telefoon vast.
- S) INTERVAL TOETSEN:** Dit zijn programmeerbare toetsen. Wanneer een gebruiker is geselecteerd, kunnen ze worden geprogrammeerd op de gewenste snelheid en hellingshoek.
- T) WORKOUT KNOP:** Wordt gebruikt voor de keuze van de training en het volume (tijdens de training).
- U) PROGRAMMA TOETSEN:** Selecteer het gewenste vooraf ingestelde programma.



## WEERGAVEVENSTERS

-  **INCLINE:** Getoond als percentage. Geeft de helling van je loop- of hardlooppoppervlak aan.
-  **DISTANCE:** Getoond in mijlen. Geeft de afgelegde afstand tijdens je training aan.
-  **TIME:** Toont de totale verstreken of resterende tijd, afhankelijk van de geselecteerde training.
-  **SPEED:** Getoond in MPH. Geeft aan hoe snel je loop- of hardlooppoppervlak beweegt.
- HEART RATE:** Weergegeven als BPM (slagen per minuut). Wordt gebruikt om je hartslag te monitoren. (wordt weergegeven wanneer contact wordt gemaakt met beide polsgrips of wanneer verbonden met een hartslagmonitor).
- TOTAL CALORIES:** Totaal aantal verbrande calorieën tijdens je training.
- LAPS:** Grafiek die het aantal ronden rond een baan toont. Eén ronde is 400 meter of 1/4 mijl.
- PACE:** Geeft aan hoeveel minuten het duurt om een mijl te voltooien bij het hardlopen of wandelen met je huidige snelheid.
- GRAPH:** Toont de helling of snelheid op basis van een tijdsperiode, caloriedoel of afstandsdoel.
- SEGMENT TIME:** Tel af van 60 seconden en herhaalt zich voor de Quick Start of een tijdsperiode gedefinieerd in andere programma's.
-  **SPLIT TIMER:** De verstreken tijd sinds de SPLIT-toets voor het laatst werd ingedrukt.

## **AAN DE SLAG**

- 1) Controleer of er geen voorwerpen op de band zijn geplaatst die de beweging van de loopband belemmeren.
- 2) Steek de voedingskabel in het stopcontact en zet de loopband AAN. (De AAN/UIT-schakelaar bevindt zich naast de voedingskabel.)
- 3) Sta op de zijrails van de loopband.
- 4) Bevestig de veiligheidsleutelclip aan een deel van je kleding en zorg ervoor dat deze goed vastzit en niet losraakt tijdens het gebruik.
- 5) Steek de veiligheidsleutel in het sleutelgat van de console.
- 6) Je hebt twee opties om je training te starten:

### **A) Snelle opstart**

Druk eenvoudig op de START-toets om te beginnen met trainen.  
Tijd, afstand en calorieën worden vanaf nul geteld. OF...

### **B) Selecteer een training of TARGET**

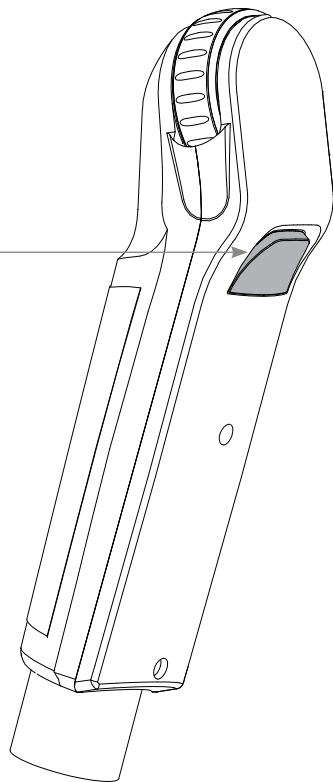
- 1) Selecteer je USER door de workoutknop te draaien en druk op selecteer wanneer je gewenste USER wordt weergegeven.
- 2) Selecteer je WEIGHT door de workoutknop te draaien en druk op selecteer wanneer je gewenste WEIGHT wordt weergegeven.
- 3) Selecteer je PROGRAMMA te drukken en druk op selecteer wanneer je gekozen PROGRAMMA wordt weergegeven.
- 4) Pas de SETTING aan door de workoutknop te draaien en druk op selecteer wanneer je gewenste SETTING wordt weergegeven.
- 5) Druk op START om te beginnen.

### **C) Snelle toegang tot de cumulatieve afstand/tijd**

De gebruiker kan de cumulatieve afstand en tijd op het HOME-scherm bekijken door de Incline 0 en Speed 1 toetsen 3-5 seconden ingedrukt te houden. De waarden worden weergegeven op de Distance en Time LEDs.

**INCLINE SCROLL WIEL**

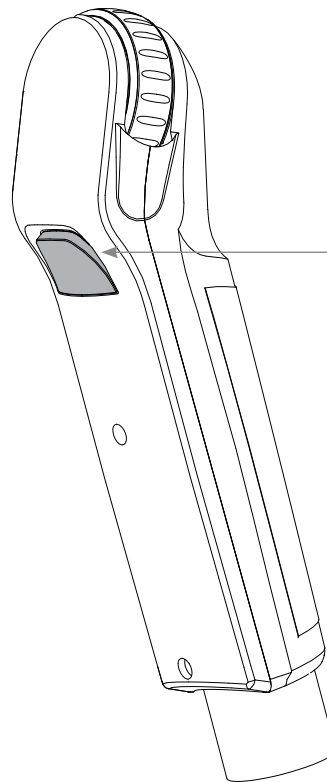
Draai vooruit/achteruit om de helling te verhogen/verlagen.



**INTERVAL TOETS 1**

**SPEED SCROLL WIEL**

Draai vooruit/achteruit om de snelheid te verhogen/verlagen.



**INTERVAL TOETS 2**

## HOE DE AANPASBARE INTERVAL TOETSEN IN TE STELLEN EN TE GEBRUIKEN

De programmeerbare intervaltoetsen op de polsgrips zijn ontworpen om de machine aan te passen aan de training die je het liefst doet.

De LEFT en RIGHT INTERVAL BUTTONS zijn programmeerbaar voor snelheid en helling.

Om de INTERVAL-button te programmeren, moet je een gebruiker selecteren, de machine starten, de gewenste snelheid en helling instellen, de gewenste INTERVAL-button drie seconden ingedrukt houden totdat de loopband piept. Nu is de INTERVAL-button geprogrammeerd met jouw instellingen. Na het programmeren van de INTERVAL-button, zal deze de instelling voor die gebruiker onthouden totdat deze opnieuw wordt geprogrammeerd.

Nu, wanneer de INTERVAL-button wordt ingedrukt, zullen de snelheid en helling van de loopband veranderen naar de instellingen die je voor die button hebt geprogrammeerd.

Het meest voorkomende type training waar deze toetsen bij helpen, is intervaltraining. We raden aan om een van de INTERVAL-buttons in te stellen voor je hoge intensiteitsegmenten en de andere voor je herstelsegmenten.

Een ander veelvoorkomend gebruik is om een INTERVAL-button in te stellen voor je warming-up en cooling-down instellingen, en de andere voor je gewenste trainingsinstellingen.

Deze toetsen stellen je in staat om de instellingen van je loopband snel aan te passen aan het type training dat je het meeste plezier geeft.

## SPECIFICATIES VOOR PROGRAMMA'S MET MEERDERE SEGMENTEN

1. De gebruiker kan de snelheid en helling in een bepaald segment verhogen en het verhoogt ALLEEN voor dat segment. Voor de volgende segmenten volgt de machine de waarden in de opgegeven tabel.
2. De gebruiker kan de snelheid en helling in elk segment verlagen en het zal met hetzelfde aantal afnemen voor de volgende segmenten.

## TRAININGSPROFIELEN

**Handmatig:** Controleer alles over je training – van begin tot eind. Dit programma is een basistraining zonder vooraf gedefinieerde instellingen, waardoor je de machine op elk moment handmatig kunt aanpassen. Het begint met een helling van 0 en een snelheid van 0,5 mph.

**Spiertoner:** Versterkt de spieren door de helling geleidelijk aan te passen, terwijl je in je vetverbrandingszone blijft.

Segmenten veranderen elke 30 seconden. Tijdgebaseerd doel met 10 moeilijkheidsgraden om uit te kiezen.

Segment	Warming-up				Programma Segmenten-Herhaal										Afkoelen					
Tijd	4:00				Elk Segment in 30 seconden										4:00					
Niveau 1	0	0	0	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Niveau 2	0	0	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Niveau 3	0	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Niveau 4	1	1	1	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Niveau 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Niveau 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2
Niveau 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Niveau 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Niveau 9	3	3	4	4	7	7	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Niveau 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3

**Caloriedoel:** Stel doelen in voor het verbranden van calorieën van 20 tot 980 calorieën in stappen van 20 calorieën. Je stelt je niveau in om in je vetverbrandingszone te blijven.

De helling verandert en alle segmenten zijn 20 calorieën en herhalen zich (de warming-up herhaalt zich niet).

Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Afstand	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

**Afstand:** Daag jezelf uit en ga verder tijdens je training met 13 afstandstrainingen. Kies uit 1 mijl, 2 mijl, 5k, 5 mijl, 10k, 8 mijl, 15k, 10 mijl, 20k, halve marathon, 15 mijl, 20 mijl, en marathon doelen.

Segment	Warming-up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Afstand	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi	0,1 mi
Niveau 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Niveau 2	0	0,5	1	3	2	3	2	3	2,5	3,5	2,5	3	2	3	2	3	1
Niveau 3	0,5	1	1,5	3,5	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	4	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5	3,5	1,5
Niveau 4	0,5	1	1,5	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	3	4	3	3,5	2,5	3,5	2,5	3,5	1,5
Niveau 5	1	1,5	2	4	2	4	3	4	3	4,5	3	4	3	4	2	4	2
Niveau 6	1	1,5	2	4	3	4	3	4	3,5	4,5	3,5	4	3	4	3	4	2
Niveau 7	1,5	2	2,5	4,5	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5	4,5	2,5
Niveau 8	1,5	2	2,5	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	4	5	4	4,5	3,5	4,5	3,5	4,5	2,5
Niveau 9	2	2,5	3	5	3	5	4	5	4	5,5	4	5	4	5	3	5	3
Niveau 10	2	2,5	3	5	4	5	4	5	4,5	5,5	4,5	5	4	5	4	5	3

**Rolleheuvels** Een op niveau gebaseerde training die automatisch de helling of weerstand aanpast om het klimmen of dalen van heuvels te simuleren.

Segment Niveau	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	HELLING															
1	0	0,5	0,5	1	1,5	0,5	0	0,5	1,5	2,5	3	2,5	1	0	1	1,5
2	0	0,5	1	1	1,5	1	0	0,5	2	3	3,5	2,5	1	0	1	1,5
3	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	2	3,5	4	3	1,5	0	1,5	2
4	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	2,5	4	4,5	3,5	1,5	0	1,5	2
5	0	0,5	1	1,5	2	1	0	0,5	3	4,5	5	4	1,5	0	1,5	2
6	0	0,5	1	2	2,5	1	0	0,5	3	5	5,5	4,5	2	0	2	2,5
7	0	0,5	1,5	2	2,5	1,5	0	0,5	3,5	5,5	6	4,5	2	0	2	2,5
8	0	0,5	1,5	2	3	1,5	0	0,5	3,5	6	6,5	5	2	0	2	3
9	0	1	1,5	2,5	3	1,5	0	1	4	6	7	5,5	2,5	0	2,5	3
10	0	1	2	2,5	3,5	2	0	1	4,5	7	8	6	2,5	0	2,5	3,5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5,5	8,5	9,5	7,5	3	0	3	4
13	0	1	2	3,5	4,5	2	0	1	5,5	9	10	8	3,5	0	3,5	4,5
14	0	1	2,5	3,5	4,5	2,5	0	1	6	9,5	10,5	8	3,5	0	3,5	4,5
15	0	1	2,5	3,5	5	2,5	0	1	6	10	11	8,5	3,5	0	3,5	5
16	0	1,5	2,5	4	5,5	2,5	0	1,5	6,5	10,5	12	9,5	4	0	4	5,5
17	0	1,5	3	4	5,5	3	0	1,5	7	11	12,5	9,5	4	0	4	5,5
18	0	1,5	3	4,5	6	3	0	1,5	7	11,5	13	10	4,5	0	4,5	6
19	0	1,5	3	4,5	6	3	0	1,5	8	12,5	14	11	4,5	0	4,5	6
20	0	1,5	3,5	5	6,5	3,5	0	1,5	8,5	13,5	15	11,5	5	0	5	6,5

**Intervallen:** Een op niveau gebaseerde training die automatisch de hellingswaarde aanpast op regelmatige intervallen.

Intervallen (15% Helling)

Segment = trainingstijd/16

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Niveau	HELLING																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1,5	2	2	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4,5	5	5,5	5,5	6	6	6,5	7	7	8	8,5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2,5	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5	5,5	6	7	7,5	8	8	8,5	9,5	9,5	10	11	11,5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	8	9	9,5	10	10,5	11	12	12,5	13	14	15

**Krachttopbouwer:** De tijdsegmenten variëren van 30 tot 90 segmenten om je uithoudingsvermogen en kracht uit te dagen. Tijdgebaseerd doel met 10 moeilijkheidsgraden om uit te kiezen.

Segment	Warming-up														Afkoelen					
Seconden	4:00 min														4:00 min					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	30	60	90	30	60	90		
Niveau 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	
Niveau 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Niveau 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Niveau 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Niveau 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Niveau 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Niveau 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Niveau 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Niveau 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Niveau 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

**Doelhartslag** Dit programma is ontworpen om je algehele cardiovasculaire fitheid te verbeteren. Je stelt eenvoudig je doelhartslag in. Het programma zal vervolgens het intensiteitsniveau monitoren en aanpassen om je hartslag binnen je doelbereik te houden tijdens het trainen – een bewezen methode om je gewichtsverlies en fitheidsdoelen te maximaliseren. Een hartslagband / monitor is vereist en moet gedragen worden gedurende de duur van dit programma. Zie hieronder voor het berekenen van je doelhartslag.

<b>Heart Rate</b>	<b>Hellingsfunctie</b>	<b>Hellingsaanpassing</b>
20+ onder doel	Verhoog elke 10 seconden	0,50%
6-19 onder doel	Verhoog elke 35 seconden	0,50%
+/-5 van het doel	Geen verandering	0
6-10 boven doel	Verminder elke 35 seconden	-0,50%
11-19 boven doel	Verminder elke 10 seconden	-0,50%
20-24 boven doel	Verminder elke 10 seconden	De helft van het huidige
25+ boven doel	Console reset	N/B reset

## OM DE CONSOLE TE RESETTEN

Houd de stop-toets 3 seconden ingedrukt.

## HET BEËINDIGEN VAN JE TRAINING

Wanneer je training voltooid is, zal het apparaat piepen. Je trainingsinformatie blijft 30 seconden op de console weergegeven en wordt daarna gereset.

## BLUETOOTH HARTSLAGMONITORING

Deze machine is uitgerust met multi-channel Bluetooth, waarmee je draadloos compatibele Bluetooth hartslagmonitorapparaten kunt verbinden. Je moet ervoor zorgen dat je draadloze hartslagmonitorapparaat Bluetooth 4.0-compatibel is en ook “open” is voor het delen van gegevens. Niet-“open” of “gesloten” apparaten delen meestal alleen gegevens met hun eigen apps. Deze machine heeft een “open” apparaat nodig om gegevens van het apparaat te ontvangen. Je moet mogelijk het gebruikershandboek van je apparaat raadplegen of de fabrikant contacteren om te bevestigen of het een “open” apparaat is.

Om een hartslagmonitor met de console te koppelen, zorg ervoor dat de hartslagmonitor is ingeschakeld, indien nodig, druk dan de Bluetooth-knop in om de communicatie met de hartslagmonitor mogelijk te maken. De LED zal oplichten wanneer de hartslagmonitor is verbonden. Het kan tot 30 seconden duren voordat de hartslag in het HR-venster wordt weergegeven. Om de hartslagmonitor los te koppelen, druk en houd de Bluetooth-knop ingedrukt totdat de LED uitgaat. Alternatief kan het uitschakelen van de machine of het loskoppelen van de machine ook de hartslagmonitor loskoppelen. De hartslagmonitor moet voor elk gebruik opnieuw worden aangesloten.

## HET GEBRUIKEN VAN JE MUZIEKAPARAAT

Je machine is uitgerust met Bluetooth-luidsprekers. Bluetooth-compatibele apparaten kunnen muziek draadloos van je apparaat naar de luidsprekers streamen.

### Verbinden Via Bluetooth 4.0Le

- 1) Controleer of je muziekapparaat Bluetooth 4.0-compatibel is
- 2) Ga naar de Bluetooth-instellingen van je muziekapparaat en scan naar apparaten.
- 3) Zoek op uw muziekapparaat de lijst met Bluetooth-apparaten. Selecteer de modelnaam van je apparaat die op deze lijst verschijnt. Wacht totdat je muziekapparaat klaar is met koppelen met het apparaat.
- 4) Je weet dat het koppelen succesvol is wanneer je muziekapparaat de modelnaam van het apparaat weergeeft als gekoppeld apparaat.

## VERBIND JE APPLE WATCH MET JE LOOPBAND

- 1) Zorg ervoor dat je horloge is ingesteld om fitnessapparatuur te detecteren - open de Instellingen-app op je Apple Watch, tik op Workout en zet "Detecteer Fitnessapparatuur" aan.
- 2) Houd je Apple Watch ongeveer 5 seconden tegen het **((•))** icoon op de console. (OPMERKING: Het horlogescherf moet naar het **((•))** icoon op de console gericht zijn om verbinding te maken). Wacht op de pieptoon en het Bluetooth CONNECTED-lampje dat op de console oplicht. Je kunt ook een tik voelen van je Apple Watch met haptische feedback.
- 3) Selecteer een van de trainingsoorten op je Apple Watch.
- 4) Wacht tot je Apple Watch "Start Treadmill" leest.
- 5) Selecteer op de loopband de gebruiker en stel je programma in of druk eenvoudig op START.

## VOER EEN FITNESS+ TRAINING UIT MET APPLE WATCH EN JE LOOPBAND

- 1) Open de Fitness+ app op je apparaat en selecteer een loopbandtraining.
- 2) Selecteer hardlopen of wandelen in de Fitness+ training.
- 3) Houd je Apple Watch ongeveer 5 seconden tegen het **((•))** icoon op de console. (OPMERKING: Het horlogescherf moet naar het **((•))** icoon op de console gericht zijn om verbinding te maken). Wacht op de pieptoon en het Bluetooth CONNECTED-lampje dat op de console oplicht. Je kunt ook een tik voelen van je Apple Watch met haptische feedback.
- 4) Selecteer wandelen of hardlopen op je Apple Watch.
- 5) Druk op START op de loopband om je training te beginnen.

## VERBIND JE SAMSUNG GALAXY WATCH MET JE LOOPBAND

- 1) Zorg ervoor dat je Samsung Galaxy Watch is ingesteld om fitnessapparatuur te detecteren - open de Instellingen-app op je Galaxy Watch, tik op Verbindingen, tik op NFC en zet vervolgens de NFC-schakelaar aan.
- 2) Houd je Galaxy Watch ongeveer 5 seconden tegen het **((•))** icoon op de console. (OPMERKING: Het horlogescherf moet naar het **((•))** icoon op de console gericht zijn om verbinding te maken). Wacht op de pieptoon en het Bluetooth CONNECTED-lampje dat op de console oplicht. Je kunt ook een tik voelen van je Galaxy Watch met haptische feedback. "Tijd om te beginnen!" verschijnt op je Galaxy Watch.
  - Je moet mogelijk eerst enkele voorwaarden accepteren op je Galaxy Watch voordat je "Tijd om te beginnen!" ziet.
- 3) Selecteer op de loopband de gebruiker en stel je programma in of druk eenvoudig op START.

## **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.bowflex.com/en/jrny.html](https://global.bowflex.com/en/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 & Probleem- oplossing

## 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 plusjes 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

## ONDERHOUDSSCHEMA

### HET OLIËN

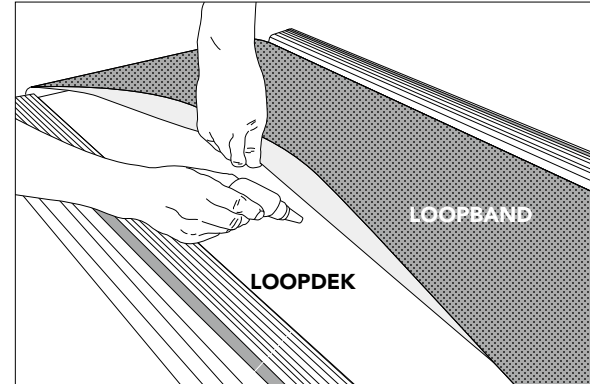
#### ELKE 3 MAANDEN OF 480 KILOMETER

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



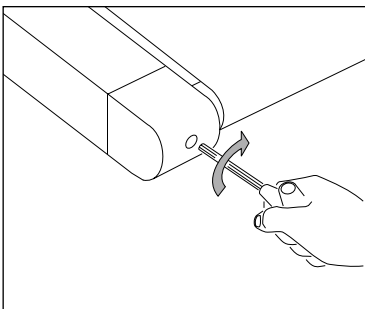
## PROCEDURE:

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  , 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.

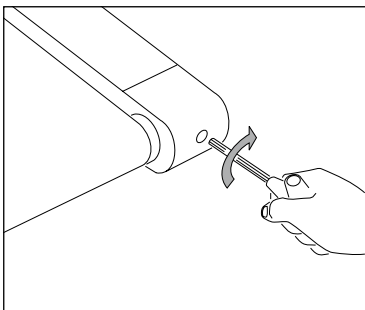
Druk op een willekeurige toets om de waarschuwingmelding voor het smeren tot na uw volgende training uit te stellen.  
Opmerking: Bij sommige oudere modellen moet u stop 5 seconden ingedrukt houden om het bericht voor 8 km gebruik op te schorten.

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**



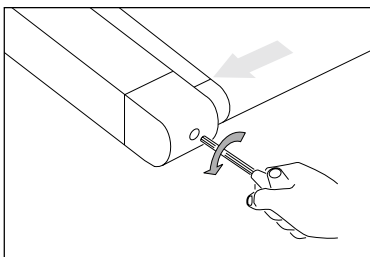
**SPANT DE RECHTERKANT  
VAN DE ROLLER AAN**

## DE LOOPBAND AANSPANNEN

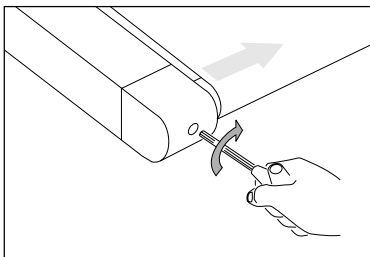
Als u tijdens het hardlopen het gevoel krijgt weg te glijden op de loopband, dan moet de band worden aangespannen. In de meeste gevallen is de band uitgerekt door gebruik, waardoor hij wegglijdt. Deze aanpassing is normaal en gebruikelijk. Om wegglijden te voorkomen, **schakelt u de loopband uit** en 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**

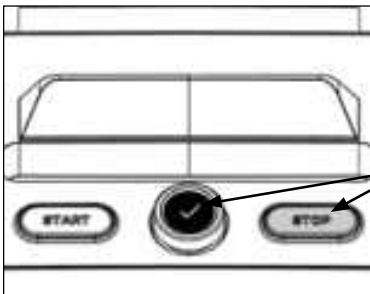
De loopband mag **NIET** bewegen tijdens het aanspannen. De loopband te strak aanspannen kan tot overmatige slijtage leiden voor zowel de band als voor andere onderdelen. Span de band nooit te strak aan.



**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 inbussleutel 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 inbussleutel 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 einddoppen, 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.

De waarschuwing voor het smeren van de band resetten

De loopband toont elke 150 mijl de melding "**LUBE BELT**". Na het smeren van de band, houd de **STOP**- en -knoppen 3–5 seconden ingedrukt om de waarschuwing te resetten.

# 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.

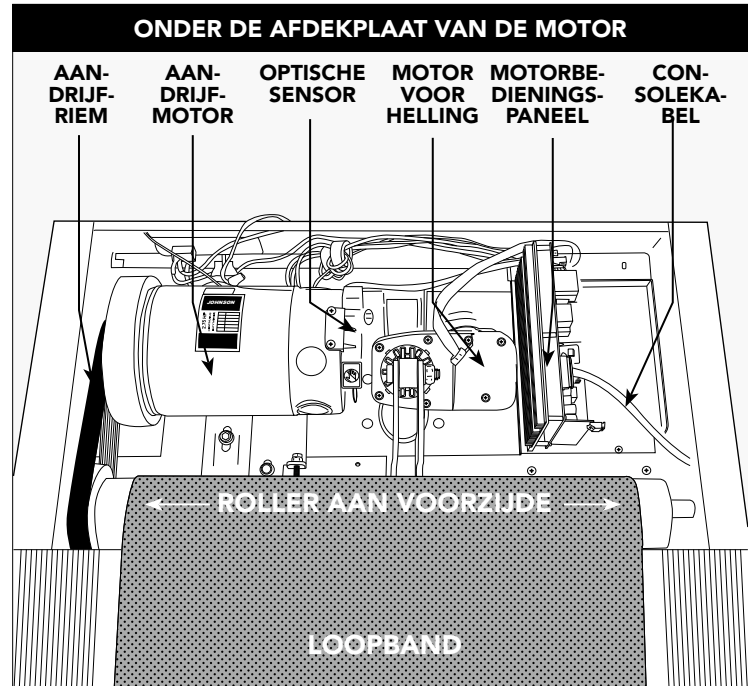
Zo niet:

- 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-voedingscircuit 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

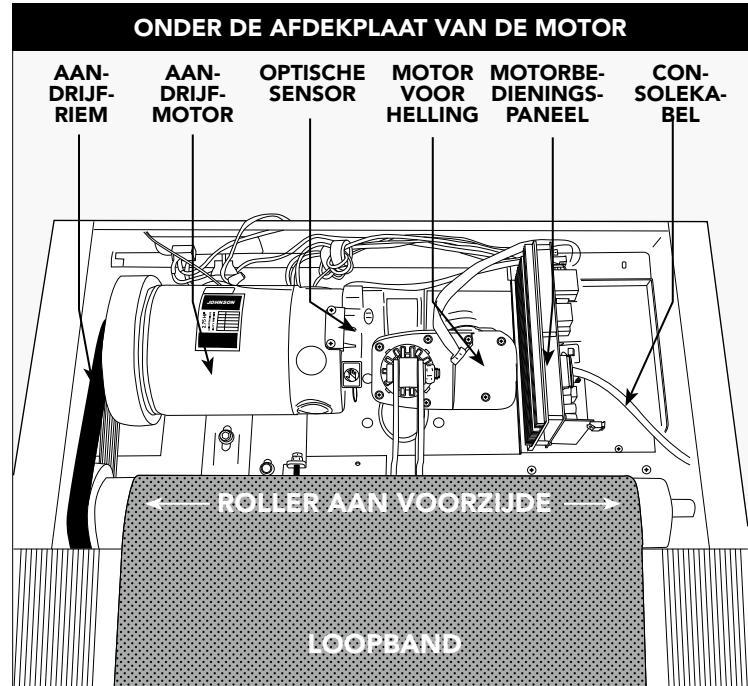
**PROBLEEM:** De band beweegt niet of beweegt heel even, maar de console werkt.

**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-voedingsschakelaar 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-voedingsschakelaar 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 kabelaan sluitingen 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 kabelaan sluitingen 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-voedingsschakelaar.
- 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 afdekkplaat 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, inbraakbeveiligingssysteem 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 hartslagssensoren 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 ONDERHOUDSSHEMA?

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 BowFlex T6 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.

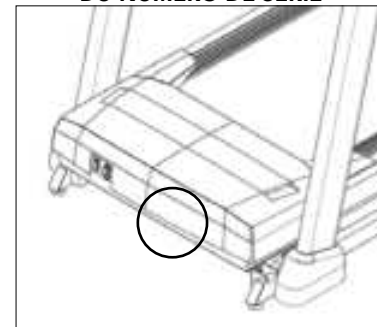
NOTEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉRIE ET NOM DE MODÈLE DANS LES CASES CI-DESSOUS :

NUMÉRO DE SÉRIE :

NOM DU MODÈLE : **BOWFLEX T6**

» 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 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 (L x l x h)	194,1 x 89,8 x 179,5 cm / 76,4" x 35,4" x 70,7"
--	---

Poids du produit	126 kg / 278 lbs.
------------------	-------------------

Poids utilisateur max.	147 kg / 324 lbs.
------------------------	-------------------



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.bowflex.com/en/manuals.html>



**Pour la vidéo d'assemblage, veuillez visiter**

<https://global.bowflex.com/en/assembly-videos.html>

## GARANTIE

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

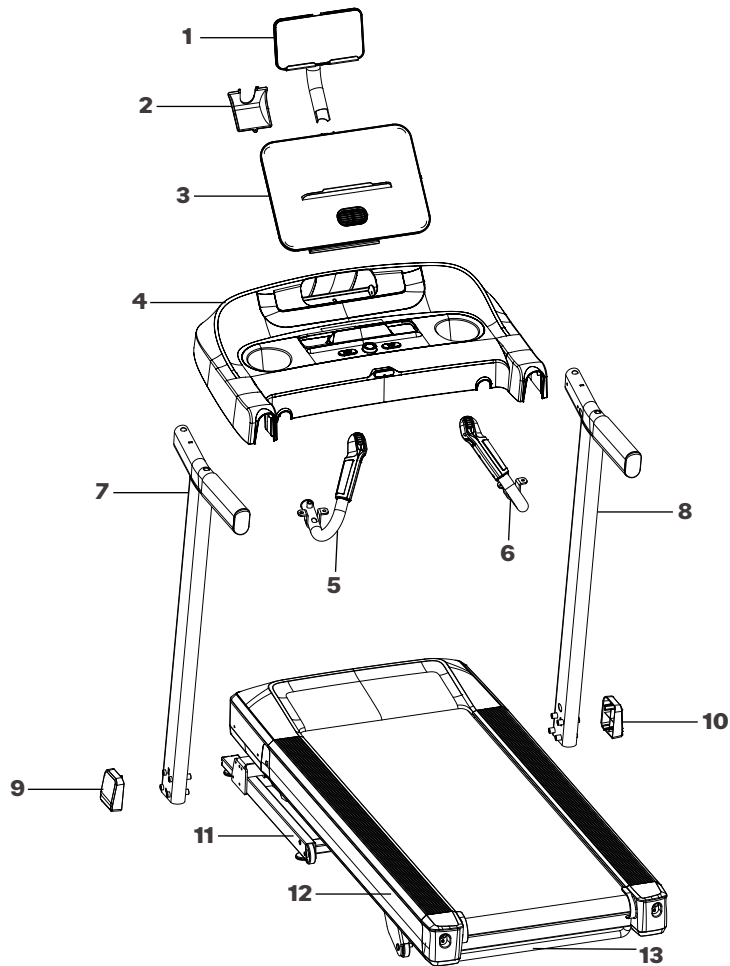


**VOUS AVEZ  
BESOIN D'AIDE ?**

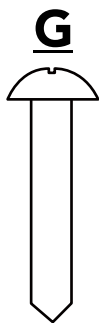
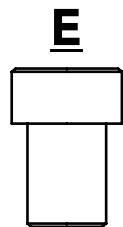
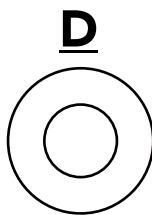
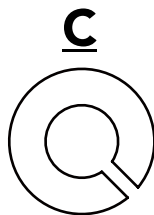
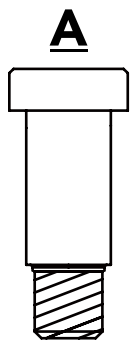
Si vous avez des question ou besoin d'aide pour des pièces manquantes ou d'une assistance technique ou d'un entretien pour votre équipement, veuillez contacter le service d'assistance technique à la clientèle.

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

Article	Qté	Description
<b>1</b>	1	Support pour tablette
<b>2</b>	1	Panneau porte-tablette
<b>3</b>	1	Console
<b>4</b>	1	Base de console
<b>5</b>	1	Poignée gauche pour fréquence du pouls
<b>6</b>	1	Poignée droite pour fréquence du pouls
<b>7</b>	1	Mât de console gauche
<b>8</b>	1	Mât de console droit
<b>9</b>	1	Couvercle de fixation gauche
<b>10</b>	1	Couvercle de mât droit
<b>11</b>	1	Cadre de base
<b>12</b>	1	Cadre de terrasse
<b>13</b>	1	Garde-rouleau

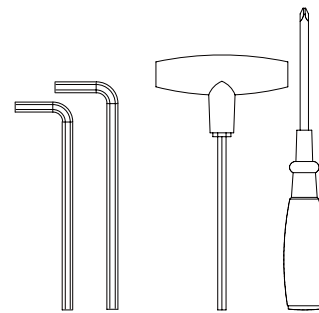


## KIT DE QUINCAILLERIE :



Article	Qté	Description
<b>A</b>	2	Boulon de guidage
<b>B</b>	8	Boulon; M8x1,25Px80L
<b>C</b>	23	Rondelle élastique; Ø 8,2 x Ø 13
<b>D</b>	23	Rondelle plate; Ø8,2xØ13,5
<b>E</b>	13	Boulon; M8x1,25Px15L
<b>F</b>	2	Boulon; M8x1,25Px60L
<b>G</b>	1	Vis; Ø4x12L
<b>H</b>	3	Boulon; M5x15L

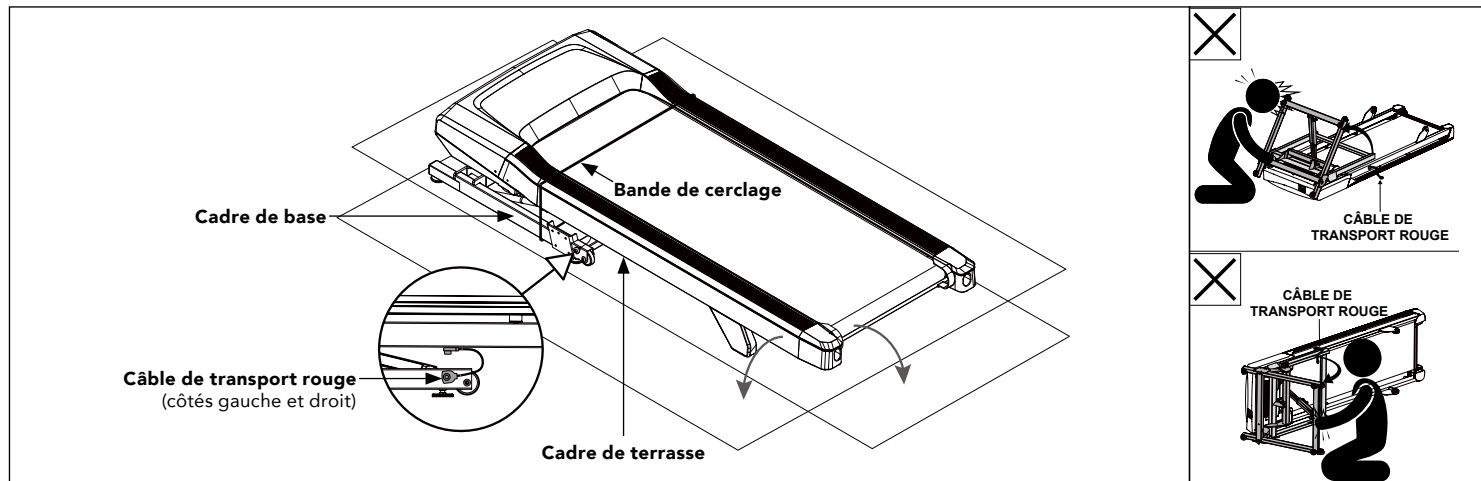
## TROUSSE À OUTILS :



5mm clé Allen  
6mm clé Allen

6mm clé Allen  
Tournevis

# DÉBALLAGE

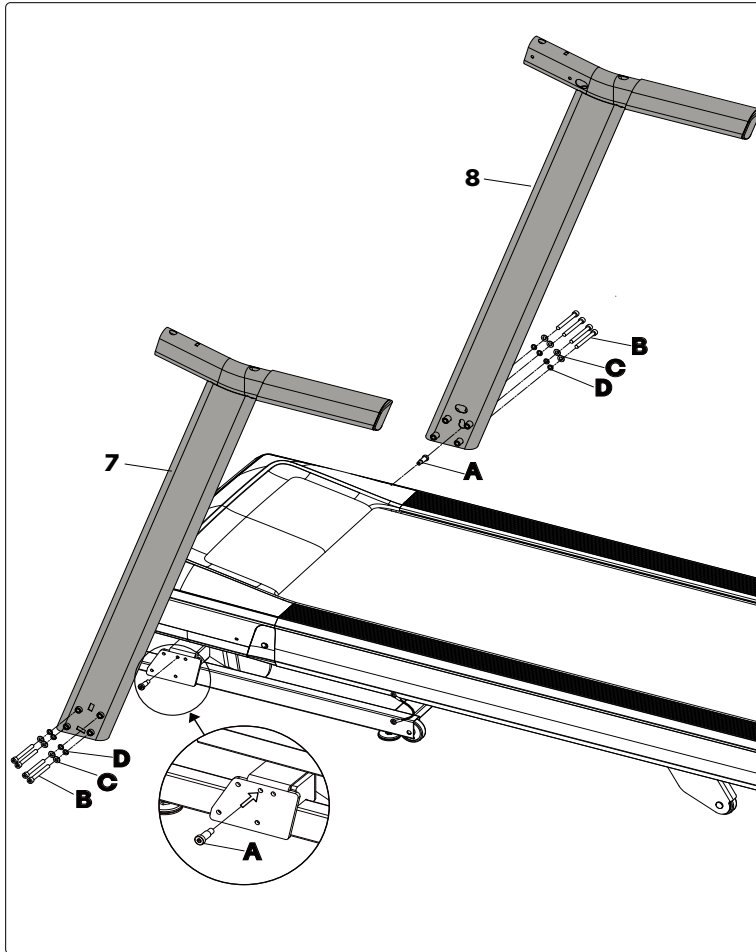


- A** Placez le carton du tapis roulant sur une surface plane et de niveau, avec le fond de la boîte sur le sol.
- B** Coupez les sangles de cerclage à l'extérieur de la boîte et retirez le couvercle de la boîte.
- C** NE PAS soulever le tapis roulant hors de la boîte. Au lieu de cela, déchirez les coins inférieurs de la boîte du tapis roulant comme indiqué. Le tapis roulant doit être assemblé sur la boîte de tapis roulant aplatie comme indiqué pour protéger la surface du sol.
- D** Coupez les sangles de cerclage à l'intérieur de la boîte et retirez tout sauf le cadre du tapis roulant.
- E** Soulevez partiellement le pont de roulement vers le haut à partir de l'arrière pour retirer tout le contenu en dessous. Les câbles de transport rouges de chaque côté du tapis roulant empêcheront le plateau du tapis roulant de se soulever complètement.

## AVERTISSEMENT

Ne retournez JAMAIS le tapis roulant à l'envers ou sur le côté. N'utilisez PAS d'outils pour retirer les câbles de transport rouges avant d'en avoir reçu l'instruction. Si un composant nécessite des outils pour être retiré, attendez que les instructions d'assemblage vous indiquent comment retirer le composant en toute sécurité.

# ÉTAPE 1



Boulon de guidage



A - qté : 2

Boulon



B - qté : 8

Rondelle élastique



C - qté : 8

Rondelle plate



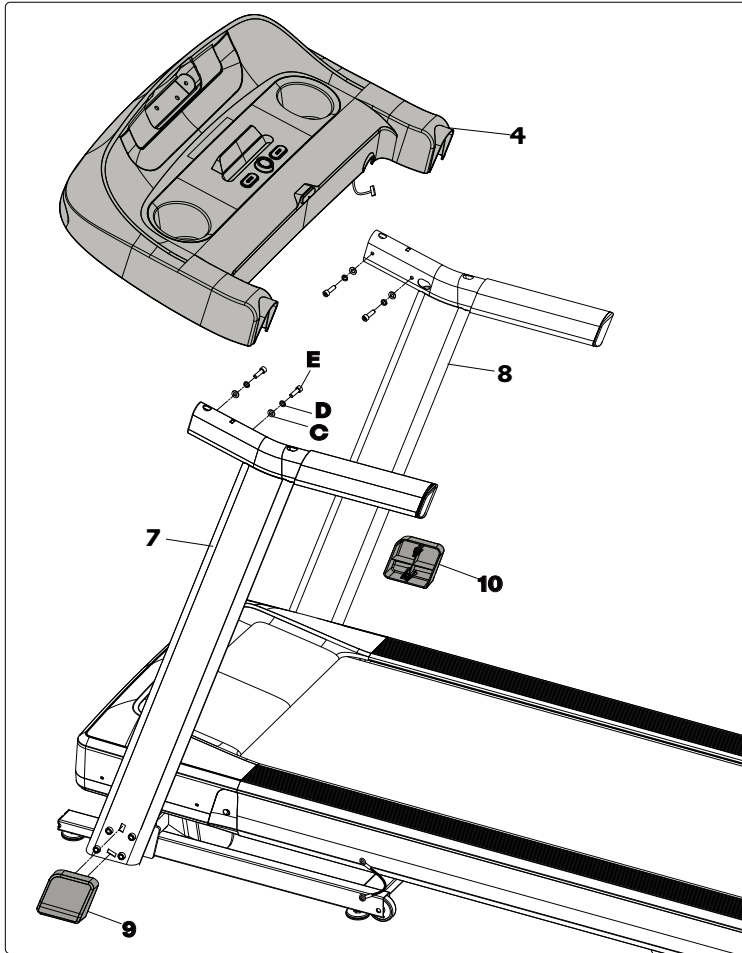
D - qté : 8

- 1.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 1.
- 1.2 Insérez les deux **boulons de guidage du montant (A)** dans le **cadre de base** à l'aide de la clé en L de 5 mm. **SERREZ FERMEMENT.**
- 1.3 Fixez le **mât de la console droite (8)** au **cadre de base (11)** à l'aide de **4 boulons (B), 4 rondelles plates (C), et 4 rondelles élastiques (D).**

Remarque : **NE SERREZ PAS COMPLÈTEMENT LES** boulons avant d'en avoir reçu l'instruction.

- 1.4 Répétez l'étape 1.3 sur le **côté du mât de la console gauche (7).**

## ÉTAPE 2



Boulon



E - qté : 4

Rondelle  
élastique



C - qté : 4

Rondelle  
plate

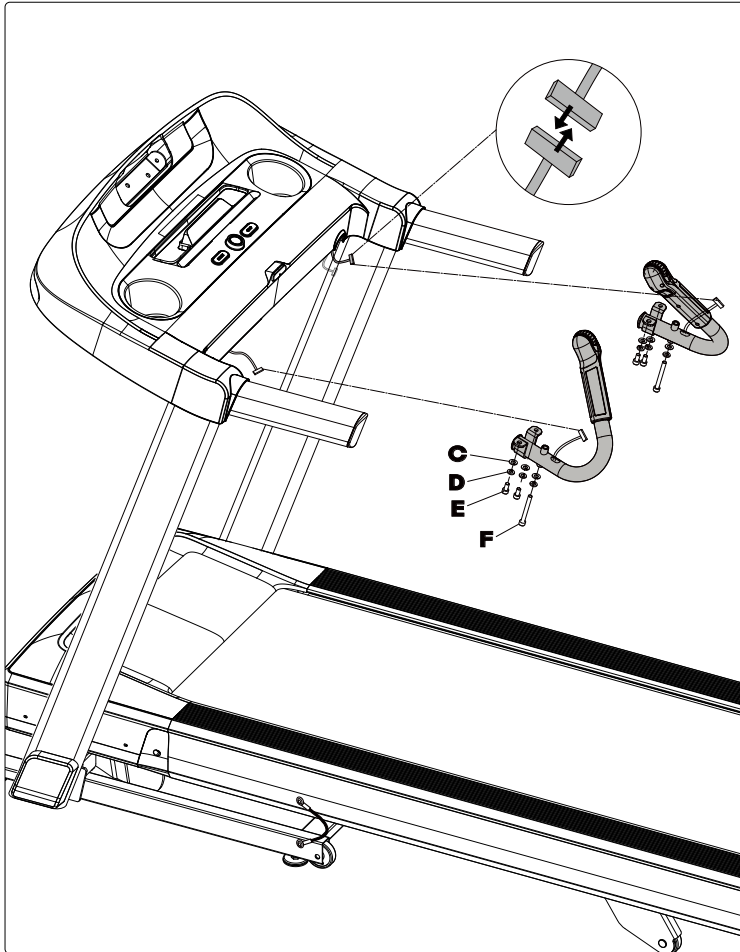


D - qté : 4

- 2.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 2.
- 2.2 Placez délicatement la **base de la console (4)** sur les **mâts de la console (7,8)**. Fixez la **base de la console (4)** à l'aide de **4 boulons (E)**, **4 rondelles élastiques (C)** et **4 rondelles plates (D)**, **NE PAS serrer complètement.**
- 2.3 Une fois que tous les boulons sont en place, serrez-les complètement.
- 2.4 **SERREZ COMPLÈTEMENT LES BOULONS DE L'ÉTAPE 1.**
- 2.5 Fixez le **covercle du mât gauche (9)** au **mât de la console gauche (7)**, puis fixez le **covercle du mât droit (10)** au **mât de la console droite (8)**.

**Remarque :** Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage de la console.

## ÉTAPE 3



Rondelle  
plate



C - qté : 6

Rondelle  
élastique



D - qté : 6

Boulon



E - qté : 4

Boulon

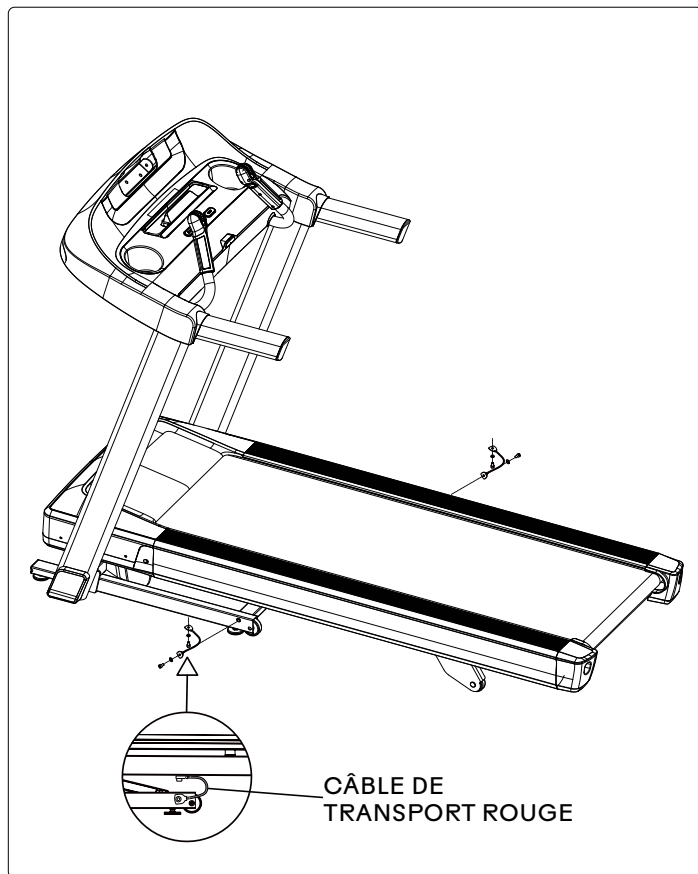


F - qté : 2

- 3.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 3.
- 3.2 Fixez **la poignée de fréquence cardiaque gauche (5)** à la face inférieure de la **base de la console (12)** en utilisant **3 boulons (E et F)**, **3 rondelles élastiques (D)**, et **3 rondelles plates (C)**.
- 3.3 Connectez **les câbles de la console gauche** et rangez soigneusement les fils pour éviter tout dommage.
- 3.4 Répétez l'étape 3.2 sur la **poignée de fréquence cardiaque droite (6)**.
- 3.5 Connectez **les câbles de la console appropriés** et rangez soigneusement les fils pour éviter tout dommage.

**NOTE :** Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage des poignées de mesure du pouls.

# ÉTAPE 4 - RETRAIT DES CÂBLES DE TRANSPORT



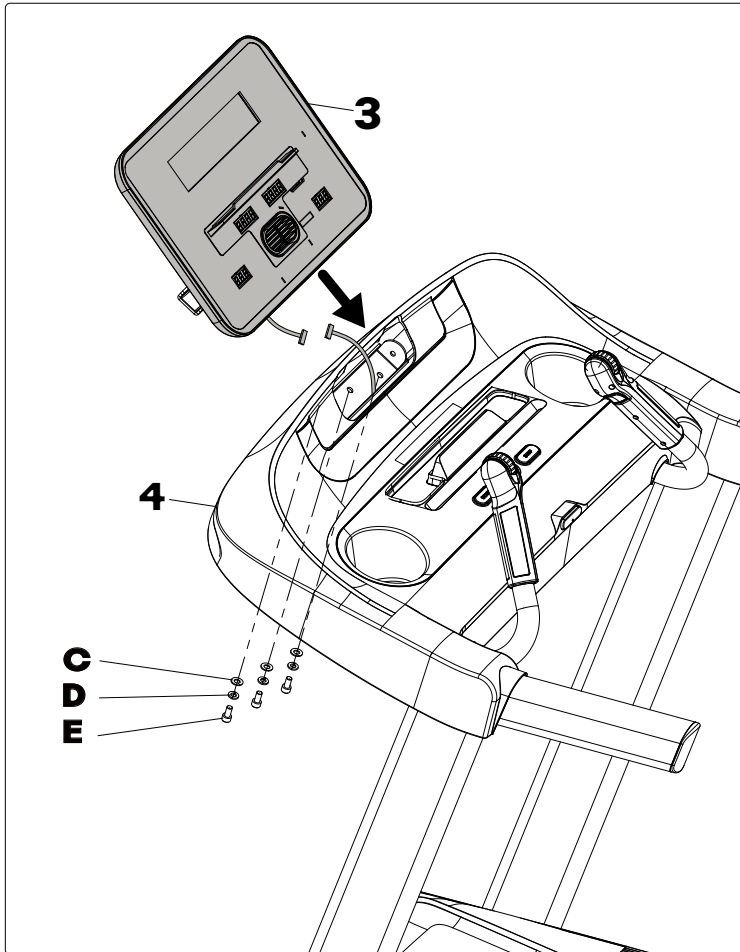
## ⚠ WARNING

### LE NON-RESPECT DE CES INSTRUCTIONS POURRAIT ENTRAÎNER DES BLESSURES !

Une fois que les câbles de transport rouges ont été détachés du tapis roulant, des ressorts à haute pression peuvent provoquer l'ouverture du cadre de base inférieur. Ne retournez jamais le tapis roulant à l'envers ou sur le côté, et ne soulevez jamais cet appareil si les câbles de transport rouges ne relient pas le cadre supérieur au cadre de base inférieur.

- 4.1 Assurez-vous que le tapis roulant est posé avec toutes les roues en contact avec le sol.
- 4.2 Sur le côté gauche du tapis de course, utilisez la clé en L de 5 mm (fournie dans la boîte) pour retirer les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au cadre supérieur du plateau et au cadre inférieur de la base.
- 4.3 Remplacez les deux boulons (un dans le cadre supérieur et un dans le cadre inférieur) et serrez-les complètement pour les verrouiller en place. Notez que pour éviter que le cadre inférieur ne s'ouvre pendant le transport ou le démontage futur du tapis roulant, le câble de transport rouge peut être réattaché au tapis roulant à l'aide de ces mêmes boulons.
- 4.4 Effectuez la même opération sur le côté droit du tapis de course pour retirer les deux boulons qui relient le câble de transport rouge au cadre supérieur du plateau et au cadre inférieur de la base.
- 4.5 Remplacez les deux boulons et serrez-les complètement pour les verrouiller en place.
- 4.6 Conservez les deux câbles de transport rouges pour une utilisation future en plaçant les câbles dans un sac en polyéthylène transparent à côté du manuel du propriétaire.
- 4.7 Lorsque les câbles de transport rouges ne sont pas installés, transportez l'unité **UNIQUEMENT** au sol, et **SEULEMENT** après qu'elle soit entièrement assemblée et en position verticale pliée avec le loquet de verrouillage sécurisé.

## ÉTAPE 5



Rondelle  
plate



C - qté : 3

Rondelle  
élastique



D - qté : 3

Boulon

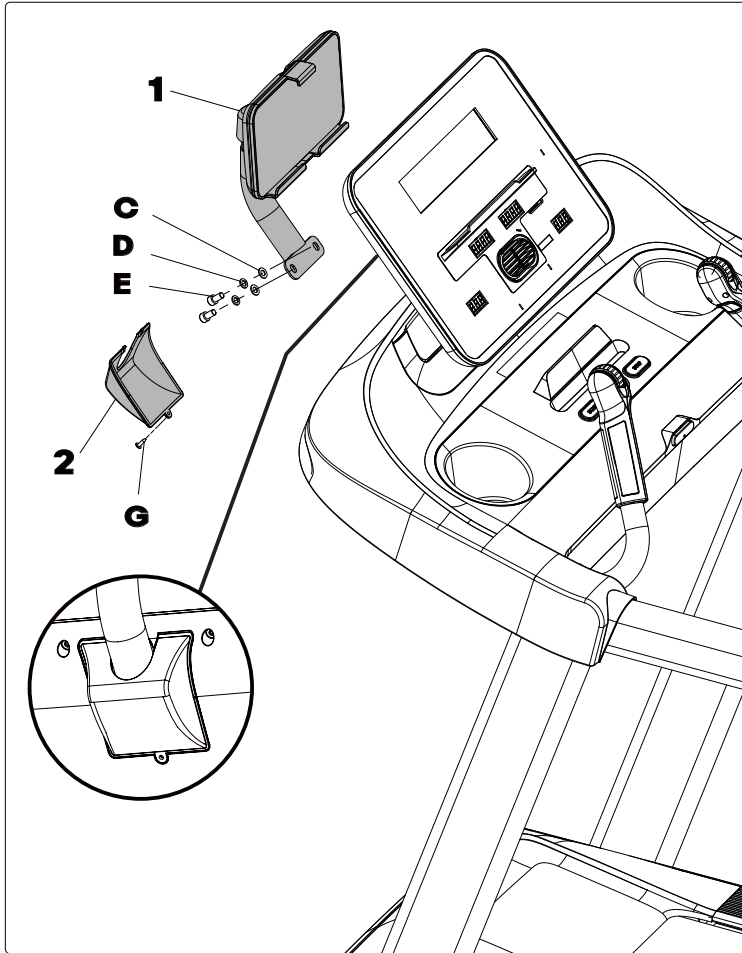


E - qté : 3

- 5.1 Ouvrez le matériel pour l'étape 5.
- 5.2 Connectez soigneusement le câble de la console et rangez le câble supplémentaire dans **la base de la console (4)**.
- 5.3 Fixez **la console (3)** à **la base de la console (4)** à l'aide de **3 boulons (E)**, **3 rondelles élastiques (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

**NOTE :** Veillez à ne pas pincer les fils lors de l'assemblage de la console.

## ÉTAPE 6



Rondelle  
plate



C - qté : 2

Rondelle  
élastique



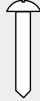
D - qté : 2

Boulon



E - qté : 2

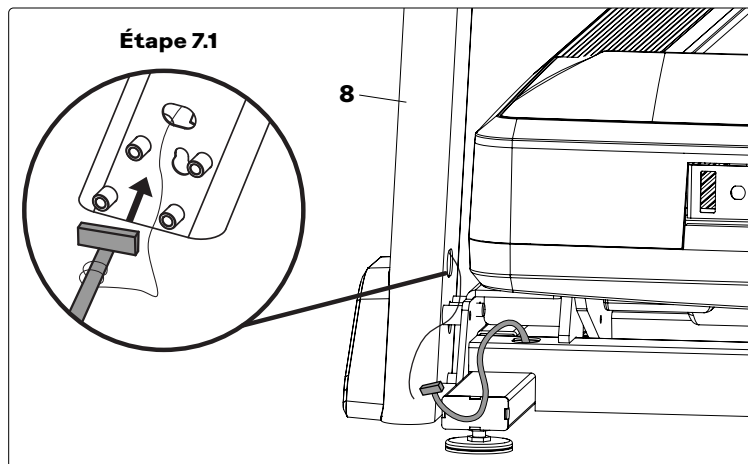
Vis



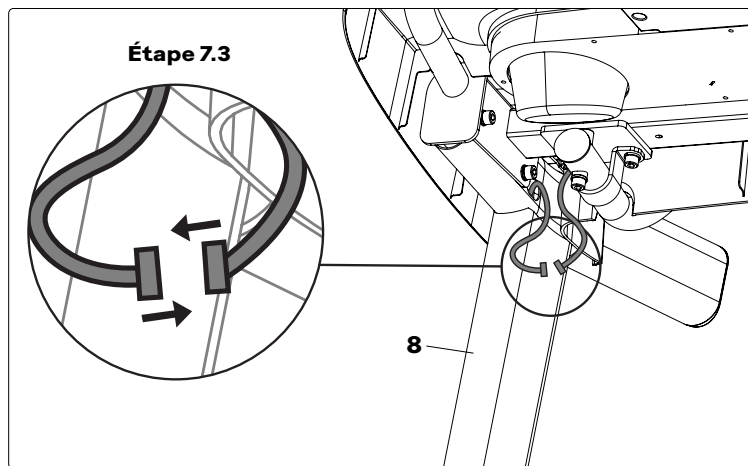
G - qté : 1

- 6.1 Ouvrez la quincaillerie de la 6 étape.
- 6.2 Repliez la plateforme du tapis de course. Assurez-vous que la plateforme est solidement verrouillée.
- 6.3 Retirez les boîtes de pièces restantes de sous la plateforme du tapis de course et abaissez la plateforme pour le reste de l'assemblage.
- 6.4 Connectez soigneusement les **câbles gauche et droit de la console (13)** et rangez le câble supplémentaire dans la **base de la console (15)**.
- 6.5 Fixez la **console (16)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **3 boulons (F)**, **3 rondelles élastiques (C)** et **3 rondelles plates (D)**.

## ÉTAPE 7

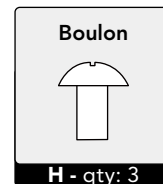
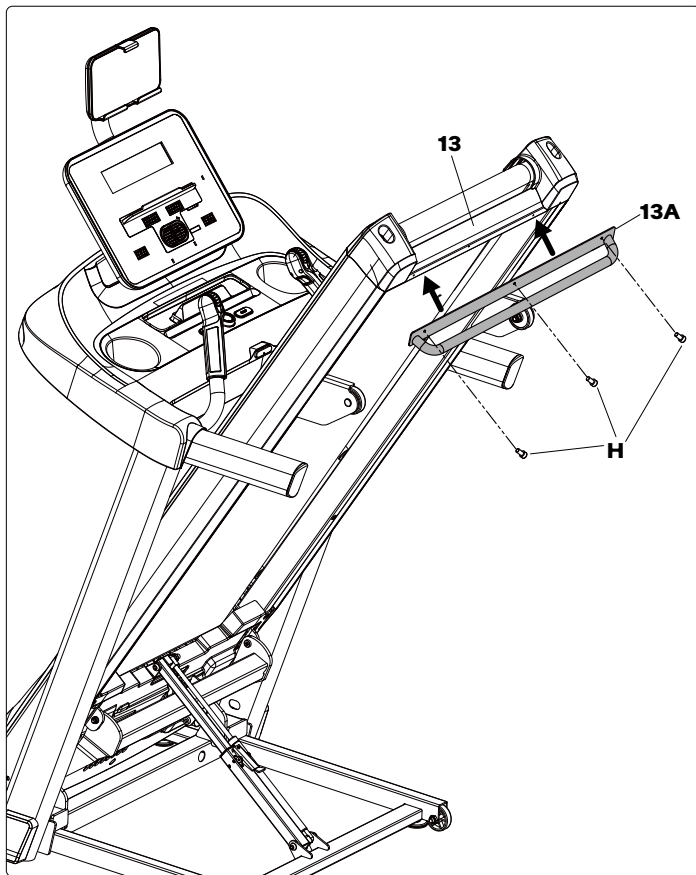


- 7.1 Fixez **le fil conducteur** à l'extrémité du **câble de la console**. Tirez **le fil conducteur** et le **câble de la console** à travers le trou inférieur du **mât de la console droite (8)**.
- 7.2 Tirez le **fil conducteur** à travers le mât, le haut du **câble de console** doit être situé en haut du **mât de console droit (8)**.
- 7.3 Attachez le **câble de console** au **câble de base de console**
- 7.4 Insérez délicatement tout fil supplémentaire dans le **mât de la console droite (8)**.



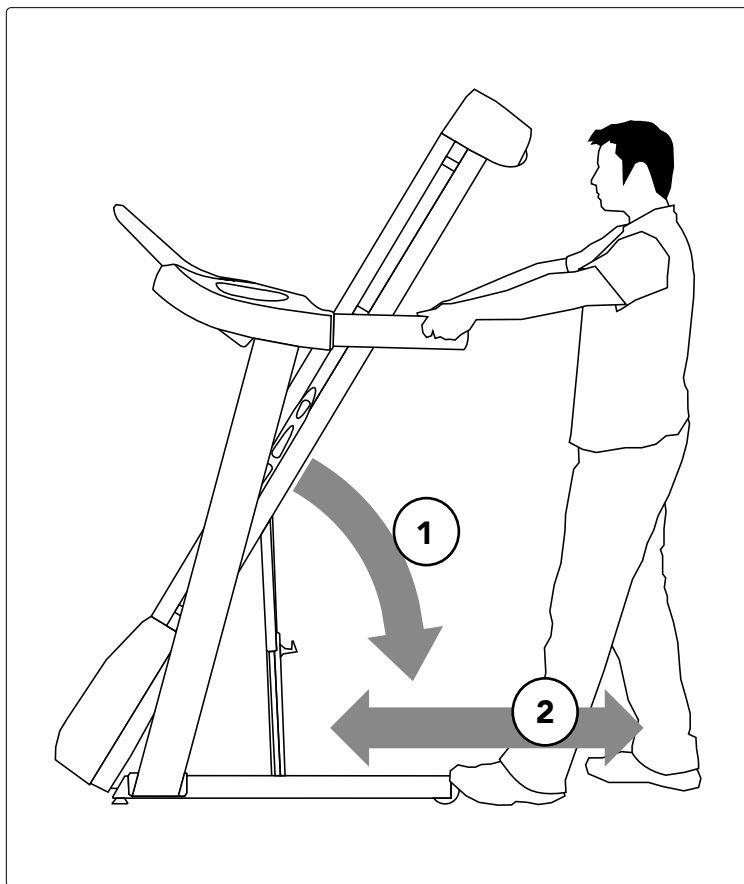
**Remarque :** Veillez à ne pas pincer les fils lorsque vous les faites passer et que vous rangez le mou dans le mât.

## ÉTAPE 8 - PROTECTION DU ROULEAU ARRIÈRE



- 8.1 Repliez le tapis de course en position verticale.
- 8.2 Ajustez les trous de vis sur le **Protège-Rouleau (13A)** pour les aligner avec les trous sur le cadre sous le **Cadre (13)**.
- 8.3 Utilisez **3 Boulon (H)** pour fixer le guidon au **Protège-Rouleau (13A)**.

## ÉTAPE 9 - DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT



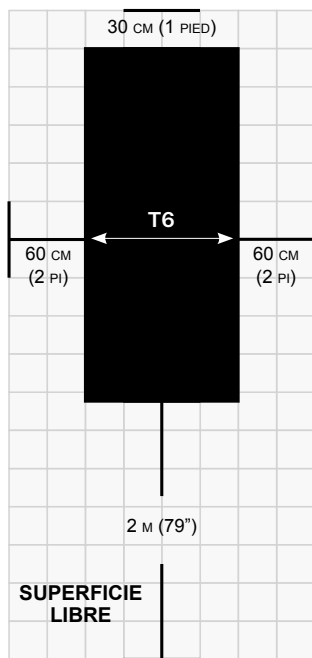
- 9.1 Ouvrez la quincaillerie de la 8 étape.
- 9.2 Connectez les câbles de la **poignée de fréquence cardiaque (18)** aux câbles situés sur la face inférieure de la **base de la console (15)** et rentrez l'excédent de câbles dans la base de la console pour éviter de l'endommager.
- 9.3 Fixez les **poignées de fréquence cardiaque (19L et 19R)** à la **base de la console (15)** à l'aide de **4 boulons courts (F)**, **2 boulons longs (I)**, **6 rondelles élastiques (C)** et **6 rondelles plates (D)**.

**REMARQUE :** Si le tapis de course doit être démonté ou soulevé à l'avenir, utilisez la clé en L de 5 mm pour rattacher les câbles de transport rouges au cadre supérieur de la plateforme et au cadre inférieur de la base, du côté gauche et du côté droit du tapis de course. Vérifiez que le cadre inférieur ne peut pas s'ouvrir avant de soulever ou de démonter le tapis de course.

### ASSEMBLAGE TERMINÉ!

Avant la première utilisation, lubrifiez le tablier du tapis roulant en suivant les instructions de la section d'entretien.

# 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 appropriée 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.

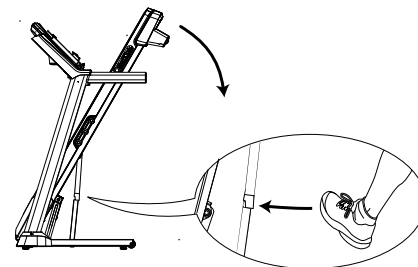
Remarque : Il y a généralement plusieurs prises sur un circuit.

## 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.

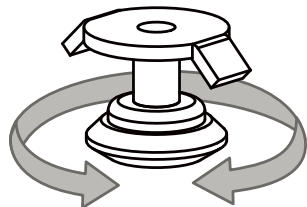
## ALIMENTATION

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.

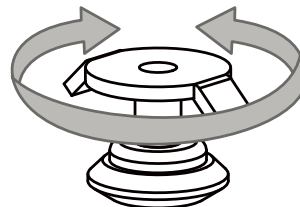
**AVERTISSEMENT:** N'utilisez jamais l'appareil si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e), s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il a été immergé.

## MISE DE NIVEAU DU TAPIS DE COURSE

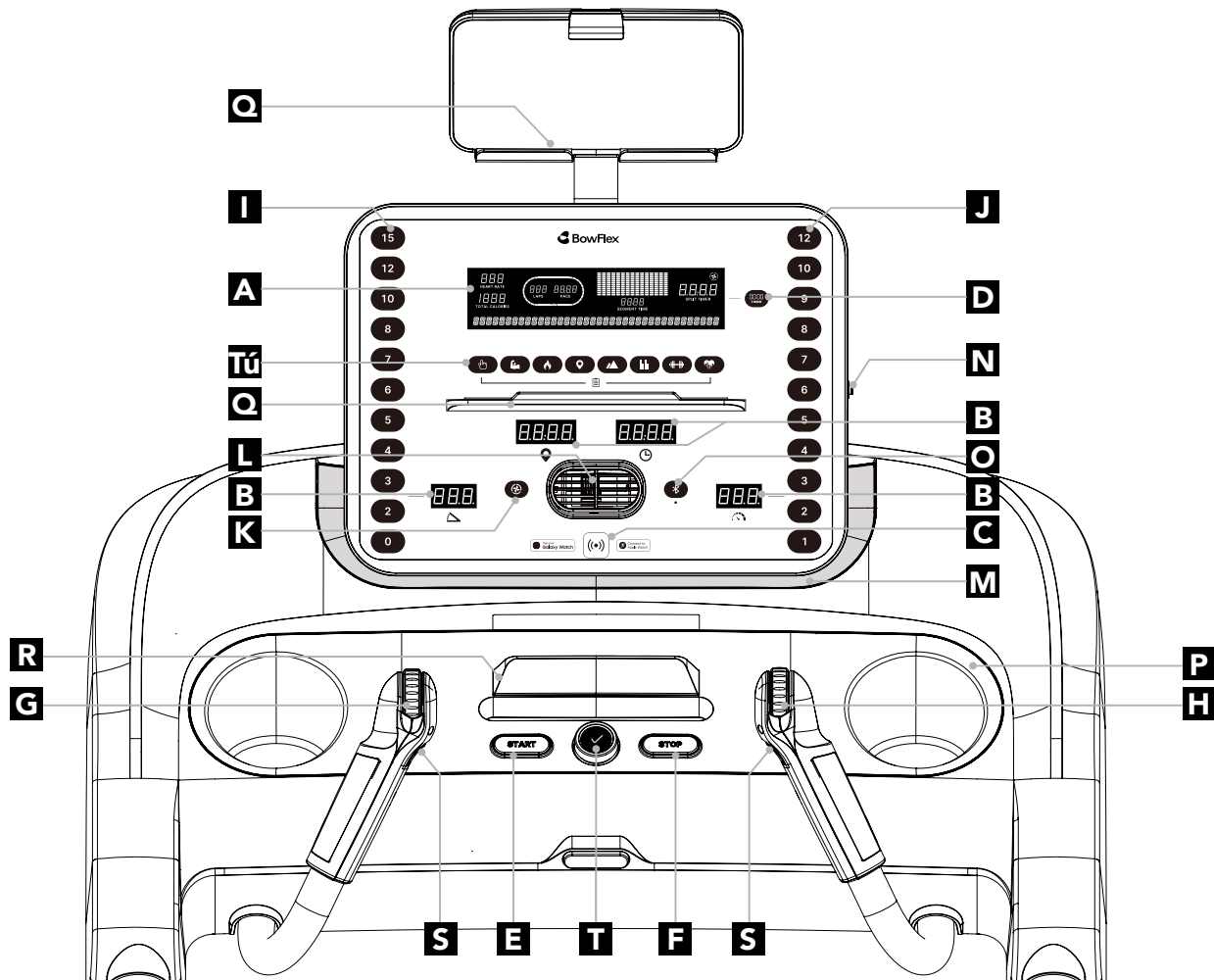
Pour une utilisation optimale, votre appareil doit être mis de niveau. Lorsque le tapis de course est installé à l'emplacement souhaité, remontez ou descendez l'un des pieds réglables, ou les deux, qui sont situés au bas du châssis du tapis de course. L'utilisation d'un niveau à bulle est recommandée. 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**



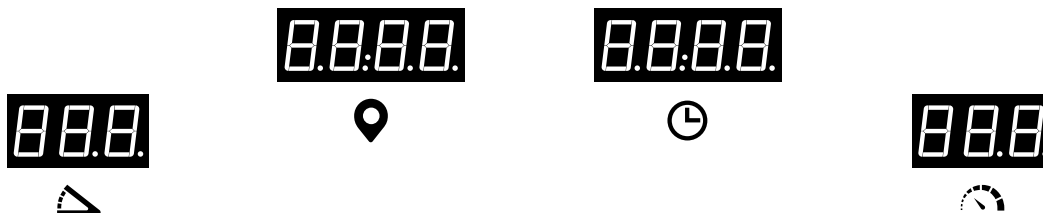
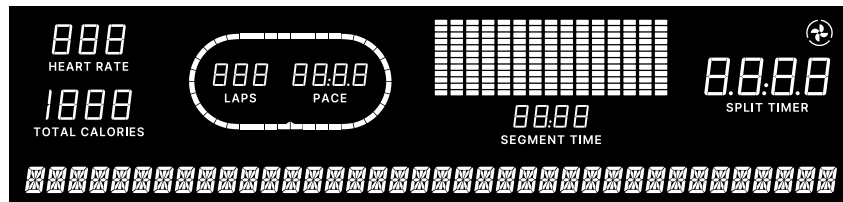
**RÉGLAGE DU VERROU**








## FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

Remarque : Il y a une mince feuille protectrice de plastique transparent sur la surface de la console qui doit être retirée avant l'utilisation.

- A) AFFICHAGE LCD :** Fréquence cardiaque, calories totales, tours, allure, temps de segment, chronomètre intermédiaire et niveaux de ventilation.
- B) LED FENÊTRES:** Indique la vitesse et l'inclinaison sélectionnées, ainsi que la distance et la durée de l'entraînement.
- C) LECTEUR DE MONTRE INTELLIGENTE :** Touchez l'Apple Watch ou la Samsung Galaxy Watch pour synchroniser l'entraînement avec le tapis de course.
- D) SPLIT KEY :** Appuyez pour réinitialiser le voyant SPLIT TIME.
- E) START :** Appuyez pour démarrer l'entraînement.
- F) STOP :** Appuyez pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour terminer votre séance et réinitialiser la console.
- G) TOUCHE DE RÉGLAGE RAPIDE DE L'INCLINAISON :** Permet de régler l'inclinaison par petits incréments (0,5 %).
- H) RÉGLAGE RAPIDE DE LA VITESSE :** Utilisé pour ajuster la vitesse par petits incréments (0,1 MPH).
- I) QUICK KEYS:** Elles permettent d'atteindre plus rapidement l'inclinaison souhaitée.
- J) TOUCHES DE RACCOURCI DE VITESSE :** Utilisées pour atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.
- K) TOUCHE DU VENTILATEUR :** Appuyez pour changer le niveau du ventilateur.
- L) VENTILATEUR:** Ventilateurs d'entraînement personnel.
- M) HAUT-PARLEURS :** La musique et les commentaires audio sont diffusés par les haut-parleurs.
- N) PORT USB :** Utilisé pour charger la plupart des appareils jusqu'à 1,0 ampère et pour installer des mises à jour logicielles.
- O) CLÉ BLUETOOTH :** Utilisée pour connecter/déconnecter un appareil de fréquence cardiaque Bluetooth. Le voyant s'allume lorsqu'un appareil Bluetooth est connecté.
- P) POCHE POUR BOUTEILLES D'EAU :** Rangement pour bouteille d'eau et autres objets personnels.
- Q) SUPPORTS POUR TABLETTES/LECTURE :** Permet de tenir une tablette, un téléphone ou du matériel de lecture.
- R) SUPPORT DE TÉLÉPHONE :** Maintient votre téléphone
- S) TOUCHES D'INTERVALLE :** Ce sont des touches programmables. Lorsqu'un utilisateur est sélectionné, elles peuvent être programmées à la vitesse et à l'inclinaison souhaitées.
- T) BOUTON D'ENTRAÎNEMENT :** Utilisé pour la sélection de l'entraînement et le contrôle du volume (pendant l'entraînement).
- U) BOUTONS DE PROGRAMME:** sélectionnez le programme pré-réglé souhaité.



## VITRINES D'AFFICHAGE

-  **INCLINAISON** : Indiquée en pourcentage. Indique l'inclinaison de votre surface de marche ou de course.
-  **DISTANCE** : Indiquée en miles. Indique la distance parcourue pendant votre séance d'entraînement.
-  **TEMPS** : Indique soit le temps total écoulé, soit le temps restant, selon l'entraînement sélectionné.
-  **VITESSE** : Affichée en MPH. Indique la vitesse à laquelle votre surface de marche ou de course se déplace.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Affichée en BPM (battements par minute). Utilisée pour surveiller votre fréquence cardiaque. (Affichée lorsque le contact est établi avec les deux poignées de pouls ou connecté à un moniteur de fréquence cardiaque).
- **CALORIES TOTALES** : Total des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement.
- **LAPS** : Graphique montrant les tours d'une piste. Un tour mesure 400 mètres ou 1/4 de mile.
- **Rythme** : indique combien de minutes il faut pour parcourir un mile en courant ou en marchant à votre vitesse actuelle.
- **GRAPHIQUE** : Indique l'inclinaison ou la vitesse selon une période de temps, un objectif calorique ou un objectif de distance.
- **SEGMENT TIME** : Le compte à rebours commence à 60 secondes et se répète pour le démarrage rapide ou pour une période de temps définie dans d'autres tableaux de programmes.
-  **SPLIT TIMER** : Temps écoulé depuis la dernière pression sur la touche SPLIT.

## **Pour commencer**

- 1) Vérifiez qu'aucun objet n'est placé sur la bande qui pourrait entraver le mouvement du tapis roulant.
- 2) Branchez le cordon d'alimentation et allumez le tapis roulant. (L'interrupteur marche/arrêt est situé à côté du cordon d'alimentation.)
- 3) Tenez-vous sur les rails latéraux du tapis roulant.
- 4) Attachez le clip de la clé de sécurité à une partie de votre vêtement en vous assurant qu'il est bien fixé et qu'il ne se détachera pas pendant l'utilisation.
- 5) Insérez la clé de sécurité dans le trou de sécurité de la console.
- 6) Vous avez deux options pour commencer votre séance d'entraînement :

### **A) Démarrage rapide**

Appuyez simplement sur la touche START pour commencer à vous entraîner.  
Le temps, la distance et les calories commenceront tous à compter à partir de zéro. OU...

### **B) Sélectionnez un entraînement OU une cible**

- 1) Sélectionnez USER en tournant le bouton d'entraînement, puis en appuyant sur sélectionner lorsque l'utilisateur souhaité s'affiche.
- 2) Sélectionnez WEIGHT en tournant le bouton d'entraînement, puis appuyez sur sélectionner lorsque le poids souhaité s'affiche.
- 3) Sélectionnez votre PROGRAMME en appuyant sur le bouton du programme désiré, puis sélectionnez lorsque votre PROGRAMME choisi est affiché.
- 4) Ajustez SETTING en tournant le bouton d'entraînement, puis appuyez sur sélectionner lorsque le réglage souhaité s'affiche.
- 5) Appuyez sur START pour commencer.

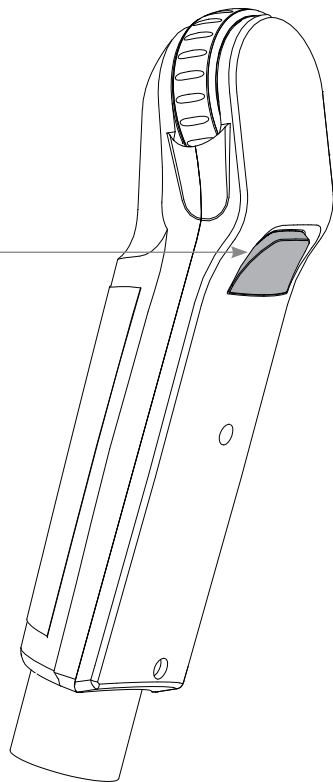
### **C) Accès rapide à la distance/temps accumulé**

L'utilisateur peut vérifier la distance et le temps accumulés sur l'écran d'accueil en maintenant les touches Inclinaison 0 et Vitesse 1 pendant 3 à 5 secondes.  
Les valeurs s'afficheront sur les voyants DEL de Distance et de Temps.

**MOLETTE DE DÉFILEMENT INCLINÉE**

Avancez/reculez pour augmenter/  
diminuer l'inclinaison.

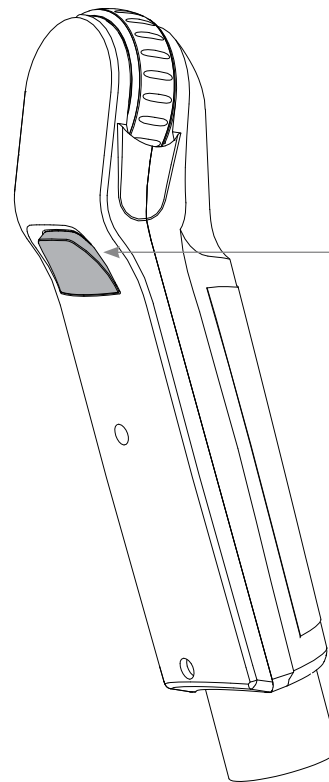
**BOUTON  
D'INTERVALLE 1**



**MOLETTE DE DÉFILAGE DE VITESSE**

Faites rouler vers l'avant/vers l'arrière pour  
augmenter/diminuer la vitesse

**BOUTON  
D'INTERVALLE 2**



## COMMENT PROGRAMMER ET UTILISER LES BOUTONS D'INTERVALLE PERSONNALISÉS

Les boutons d'intervalles programmables situés sur les poignées de prise de pouls sont conçus pour vous aider à personnaliser cet appareil afin qu'il corresponde à l'entraînement que vous préférez.

Les touches d'intervalle gauche et droite sont programmables pour la vitesse et l'inclinaison.

Pour programmer le bouton INTERVAL, vous devez sélectionner un utilisateur, démarrer l'appareil, régler la vitesse et l'inclinaison souhaitées, puis appuyer sur le bouton d'intervalle souhaité et le maintenir enfoncé pendant trois secondes jusqu'à ce que le tapis de course émette un bip. Maintenant, le bouton INTERVAL est programmé selon vos paramètres. Après avoir programmé le bouton INTERVAL, il se souviendra du réglage pour cet utilisateur jusqu'à ce qu'il soit reprogrammé.

Maintenant, lorsque vous appuyez sur le bouton INTERVAL, la vitesse et l'inclinaison du tapis roulant changeront pour les paramètres que vous avez programmés pour ce bouton.

Le type d'entraînement le plus courant pour lequel ces clés sont utiles est l'entraînement par intervalles. Nous vous suggérons de programmer l'un des boutons INTERVAL pour vos segments à haute intensité et l'autre pour vos segments de récupération.

Une autre utilisation courante consiste à régler un bouton INTERVAL sur vos réglages d'échauffement et de récupération, et l'autre sur les réglages d'entraînement souhaités.

Ces boutons devraient vous permettre de personnaliser les paramètres de votre tapis roulant pour qu'ils s'adaptent rapidement au type d'entraînement que vous préférez.

## SPÉCIFICATIONS POUR LES PROGRAMMES AVEC PLUSIEURS SEGMENTS

1. L'utilisateur peut augmenter la vitesse et l'inclinaison dans un certain segment et cela augmente UNIQUEMENT pour ce segment. Pour les segments suivants, la machine suivra les valeurs du tableau fourni.

2. L'utilisateur peut diminuer la vitesse et l'inclinaison dans n'importe quel segment et cela diminuera du même montant pour les segments suivants.

## PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

**Manuel :** Contrôlez tout ce qui concerne votre entraînement – du début à la fin. Ce programme est un entraînement de base sans paramètres prédéfinis, vous permettant d'ajuster manuellement la machine à tout moment. Il commence avec une inclinaison de 0 et une vitesse de 0,5 mi/h.

**Tonique musculaire :** Tonifie les muscles en ajustant progressivement l'inclinaison tout en vous maintenant dans votre zone de combustion des graisses.

Les segments changent toutes les 30 secondes. Objectif basé sur le temps avec 10 niveaux de difficulté à choisir.

Segment Time	Warm Up				Program Segments-Repeat												Cool Down				
	4:00				Each Segment in 30 seconds												4:00				
Level 1	0	0	0	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0
Level 2	0	0	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	2	2	3	2	1	0	0
Level 3	0	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	0
Level 4	1	1	1	2	2	2	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	2	1	1	1
Level 5	2	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2
Level 6	2	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	3	2	2	2	
Level 7	3	3	3	3	5	5	6	6	5	5	6	6	6	5	5	6	6	3	3	3	3
Level 8	3	3	3	4	6	6	7	7	6	6	7	7	7	6	6	7	7	4	3	3	3
Level 9	3	3	4	4	7	7	8	8	9	7	7	8	10	7	7	10	10	4	4	3	3
Level 10	3	4	4	5	8	10	10	10	8	8	11	11	8	8	12	12	5	4	4	3	

**Objectif calorique :** Fixez des objectifs pour brûler des calories allant de 20 à 980 calories par incréments de 20 calories. Vous réglez votre niveau pour rester dans votre zone de combustion des graisses.

Les changements d'inclinaison et tous les segments sont de 20 calories et se répètent (l'échauffement ne se répète pas)

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal	20 cal
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

**Distance :** Poussez-vous et allez plus loin pendant votre entraînement avec 13 entraînements de distance. Choisissez parmi 1 mile, 2 miles, 5 km, 5 miles, 10 km, 8 miles, 15 km, 10 miles, 20 km, demi-marathon, 15 miles, 20 miles et objectifs de marathon.

Segment	Warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Distance	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi	0.1 mi
Level 1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Level 2	0	0.5	1	3	2	3	2	3	2.5	3.5	2.5	3	2	3	2	3	1
Level 3	0.5	1	1.5	3.5	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	4	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5	3.5	1.5
Level 4	0.5	1	1.5	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	3	4	3	3.5	2.5	3.5	2.5	3.5	1.5
Level 5	1	1.5	2	4	2	4	3	4	3	4.5	3	4	3	4	2	4	2
Level 6	1	1.5	2	4	3	4	3	4	3.5	4.5	3.5	4	3	4	3	4	2
Level 7	1.5	2	2.5	4.5	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5	4.5	2.5
Level 8	1.5	2	2.5	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	4	5	4	4.5	3.5	4.5	3.5	4.5	2.5
Level 9	2	2.5	3	5	3	5	4	5	4	5.5	4	5	4	5	3	5	3
Level 10	2	2.5	3	5	4	5	4	5	4.5	5.5	4.5	5	4	5	4	5	3

**Rolling Hills** : Un entraînement basé sur le niveau qui ajuste automatiquement l'inclinaison ou la résistance pour simuler la montée ou la descente de collines.

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Level	INCLINE															
1	0	0.5	0.5	1	1.5	0.5	0	0.5	1.5	2.5	3	2.5	1	0	1	1.5
2	0	0.5	1	1	1.5	1	0	0.5	2	3	3.5	2.5	1	0	1	1.5
3	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2	3.5	4	3	1.5	0	1.5	2
4	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	2.5	4	4.5	3.5	1.5	0	1.5	2
5	0	0.5	1	1.5	2	1	0	0.5	3	4.5	5	4	1.5	0	1.5	2
6	0	0.5	1	2	2.5	1	0	0.5	3	5	5.5	4.5	2	0	2	2.5
7	0	0.5	1.5	2	2.5	1.5	0	0.5	3.5	5.5	6	4.5	2	0	2	2.5
8	0	0.5	1.5	2	3	1.5	0	0.5	3.5	6	6.5	5	2	0	2	3
9	0	1	1.5	2.5	3	1.5	0	1	4	6	7	5.5	2.5	0	2.5	3
10	0	1	2	2.5	3.5	2	0	1	4.5	7	8	6	2.5	0	2.5	3.5
11	0	1	2	3	4	2	0	1	5	8	9	7	3	0	3	4
12	0	1	2	3	4	2	0	1	5.5	8.5	9.5	7.5	3	0	3	4
13	0	1	2	3.5	4.5	2	0	1	5.5	9	10	8	3.5	0	3.5	4.5
14	0	1	2.5	3.5	4.5	2.5	0	1	6	9.5	10.5	8	3.5	0	3.5	4.5
15	0	1	2.5	3.5	5	2.5	0	1	6	10	11	8.5	3.5	0	3.5	5
16	0	1.5	2.5	4	5.5	2.5	0	1.5	6.5	10.5	12	9.5	4	0	4	5.5
17	0	1.5	3	4	5.5	3	0	1.5	7	11	12.5	9.5	4	0	4	5.5
18	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	7	11.5	13	10	4.5	0	4.5	6
19	0	1.5	3	4.5	6	3	0	1.5	8	12.5	14	11	4.5	0	4.5	6
20	0	1.5	3.5	5	6.5	3.5	0	1.5	8.5	13.5	15	11.5	5	0	5	6.5

## Intervalles : Un entraînement par niveaux qui ajuste automatiquement l'inclinaison à intervalles réguliers.

### Intervals (15%Incline)

Segment =workout time/16

Segment	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Level	INCLINE																			
1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4	1.5	2	2	2.5	3	3	3.5	3.5	4	4.5	5	5.5	5.5	6	6	6.5	7	7	8	8.5
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6	2.5	2.5	3	3.5	4	4.5	4.5	5	5.5	6	7	7.5	8	8	8.5	9.5	9.5	10	11	11.5
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	8	9	9.5	10	10.5	11	12	12.5	13	14	15

**Renforcement de la force** : Les segments de temps varient de 30 à 90 segments pour mettre votre endurance et votre force au défi. Objectif basé sur le temps avec 10 niveaux de difficulté à choisir.

Segment	Warm UP				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Seconds	4:00 Min				30	60	90	60	90	45	60	45	90	90	30	30	4:00 min			
Level 1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1
Level 2	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1
Level 3	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Level 4	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Level 5	1	2	2	2	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	2	2	1
Level 6	1	2	2	3	6	5	6	5	5	6	5	5	6	5	5	6	3	2	2	1
Level 7	1	2	2	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	2	2	1
Level 8	1	1	1	2	9	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	2	1	1	1
Level 9	2	2	2	3	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Level 10	2	3	4	5	12	12	12	11	12	12	11	12	12	11	12	12	3	2	2	1

**Fréquence cardiaque cible :** Ce programme est conçu pour vous aider à améliorer votre condition physique cardiovasculaire globale. Vous devez simplement définir votre fréquence cardiaque cible. Le programme surveillera et ajustera le niveau d'intensité pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage ciblée pendant que vous vous entraînez, une méthode éprouvée pour maximiser vos objectifs de perte de poids et de remise en forme. Une ceinture / moniteur de fréquence cardiaque est requise et doit être portée pendant toute la durée du programme. Voir ci-dessous pour le calcul de votre fréquence cardiaque cible.

<b>Heart Rate</b>	<b>Incline Function</b>	<b>Incline Adjust</b>
20+ under target	Increase every 10 seconds	0.50%
6-19 under target	Increase every 35 seconds	0.50%
+/- 5 of target	No change	0
6-10 over target	Decrease every 35 seconds	-0.50%
11-19 over target	Decrease every 10 seconds	-0.50%
20-24 over target	Decrease every 10 seconds	Half of current
25+ over target	Console reset	N/A reset

## **POUR RÉINITIALISER LA CONSOLE**

Maintenez la touche d'arrêt enfoncée pendant 3 secondes.

## **TERMINER VOTRE ENTRAÎNEMENT**

Lorsque votre entraînement sera terminé, l'appareil émettra un bip. Vos informations d'entraînement resteront affichées sur la console pendant 30 secondes, puis elles se réinitialiseront.

## **SURVEILLANCE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR BLUETOOTH**

Cette machine est équipée d'un Bluetooth multicanal qui vous permet de connecter sans fil des dispositifs de surveillance de la fréquence cardiaque compatibles Bluetooth. Vous devrez vous assurer que votre appareil de surveillance de la fréquence cardiaque sans fil est compatible avec Bluetooth 4.0 et qu'il est également « ouvert » au partage des données. Les appareils qui ne sont ni « ouverts » ni « fermés » partagent généralement des données uniquement avec leurs applications propriétaires. Cette machine nécessite un dispositif « ouvert » pour recevoir des données de l'appareil. Il se peut que vous deviez consulter le manuel du propriétaire de votre appareil ou le fabricant pour confirmer s'il s'agit d'un appareil « ouvert ».

Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque à la console, assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est allumé, si nécessaire, puis appuyez sur le bouton Bluetooth et maintenez-le enfoncé pour permettre à la console de communiquer avec le moniteur de fréquence cardiaque. La DEL s'allumera lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est connecté. La fréquence cardiaque peut prendre jusqu'à 30 secondes pour s'afficher dans la fenêtre de fréquence cardiaque. Pour déconnecter le moniteur de fréquence cardiaque, appuyez et maintenez le bouton Bluetooth enfoncé jusqu'à ce que le voyant DEL s'éteigne. Alternativement, éteindre la machine ou la débrancher déconnectera également le moniteur de fréquence cardiaque. Le moniteur de fréquence cardiaque devra être reconnecté avant chaque utilisation.

## **UTILISATION DE VOTRE APPAREIL DE MUSIQUE**

Votre machine est équipée de haut-parleurs Bluetooth. Les appareils compatibles Bluetooth peuvent diffuser de la musique sans fil depuis votre appareil vers les haut-parleurs.

### **Connexion via Bluetooth 4.0LE**

- 1) Vérifiez que votre appareil de musique est compatible avec Bluetooth 4.0
- 2) Accédez aux paramètres Bluetooth de votre appareil musical et effectuez une recherche des appareils.
- 3) Sur votre appareil musical, localisez la liste des appareils Bluetooth. Sélectionnez le nom du modèle de votre machine qui apparaît dans cette liste. Attendez que votre appareil de musique termine l'appairage avec l'unité.
- 4) Vous saurez que l'appairage est réussi lorsque votre appareil de musique affiche le nom du modèle de l'appareil comme étant désormais un appareil appairé.

## CONNECTEZ L'APPLE WATCH À VOTRE TAPIS ROULANT

- 1) Assurez-vous que votre montre est configurée pour détecter les équipements de gym – ouvrez l'application Réglages sur votre Apple Watch, touchez Entraînement, puis activez l'option « Détecter les équipements de gym ».
- 2) Maintenez votre Apple Watch sur l'icône de la console pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : le cadran de la montre doit être orienté vers l'icône pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTED sur la console. Vous pouvez également ressentir un tapotement de votre Apple Watch avec un retour haptique.
- 3) Sélectionnez l'un des types d'entraînement sur votre Apple Watch.
- 4) Attendez que votre Apple Watch affiche « démarrer le tapis roulant ».
- 5) Sur le tapis de course, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur START.

## EFFECTUEZ UN ENTRAÎNEMENT FITNESS+ AVEC UNE APPLE WATCH ET VOTRE TAPIS DE COURSE

- 1) Ouvrez l'application Fitness+ sur votre appareil et sélectionnez un entraînement sur tapis roulant.
- 2) Sélectionnez la course ou la marche dans l'entraînement Fitness+.
- 3) Maintenez votre Apple Watch pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : Le cadran de la montre doit être orienté vers le pour se connecter. Attendez le bip et que le voyant Bluetooth CONNECTED s'allume sur la console. Vous pouvez également ressentir une vibration de votre Apple Watch grâce au retour haptique.
- 4) Appuyez sur OK sur votre Apple Watch.
- 5) Appuyez sur START sur le tapis roulant pour commencer votre entraînement.

## CONNECTEZ LA MONTRE SAMSUNG GALAXY À VOTRE TAPIS ROULANT

- 1) Assurez-vous que votre Samsung Galaxy Watch est configurée pour détecter la salle de sport - ouvrez l'application Paramètres sur votre Galaxy Watch, touchez Connexions, touchez NFC, puis activez le commutateur NFC pour activer le NFC.
- 2) Maintenez votre Galaxy Watch en place pendant environ 5 secondes. (REMARQUE : le cadran de la montre doit être orienté vers l'appareil pour se connecter). Attendez le signal sonore et l'allumage du voyant Bluetooth CONNECTED sur la console. Vous pourriez également ressentir une vibration de votre Galaxy Watch avec un retour haptique. Le message « C'est parti ! » s'affichera sur votre Galaxy Watch.
  - Vous devrez peut-être d'abord accepter certains termes et conditions sur votre Galaxy Watch avant de voir « Il est temps de commencer! »
- 3) Sur le tapis roulant, sélectionnez l'utilisateur et configurez votre programme ou appuyez simplement sur START.

## 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.bowflex.com/en/jrny.html](https://global.bowflex.com/en/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>	<p>HEBDOMADAIRE</p>
<p><b>IMPORTANT !</b></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. Attendez 60 secondes.</li> <li>• Contrôlez tous les boulons d'assemblage de l'appareil et vérifiez qu'ils sont bien serrés.</li> <li>• Ôtez le couvercle du moteur. Attendez l'extinction de TOUS les écrans d'affichage.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> </ul>	<p>MENSUEL</p>

## PROGRAMME D'ENTRETIEN

### LUBRIFICATION DE LA BANDE

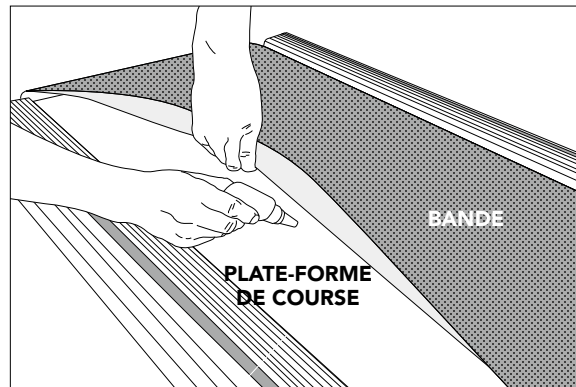
#### TOUS LES 3 MOIS OU TOUS LES 480 KM

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 :

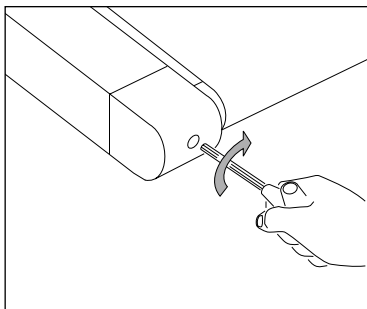
1. Placez le tapis roulant hors tension à l'aide du bouton de « ON/OFF » (marche/arrêt), et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. À l'aide de la clé à manche en T ou de la clé hexagonale, desserrez les boulons des rouleaux arrière en les tournant de 10 à 15 tours dans le sens antihoraire. 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  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.

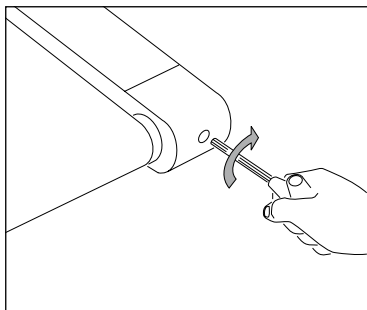
Remarque : Sur certains modèles plus anciens, il peut être nécessaire de maintenir la touche stop enfoncée pendant 5 secondes pour suspendre le message pendant 8 km d'utilisation.

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**



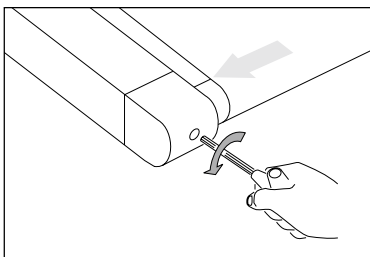
**RESSERRAGE DU CÔTÉ  
DROIT DU ROULEAU**

## RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA BANDE DE COURSE

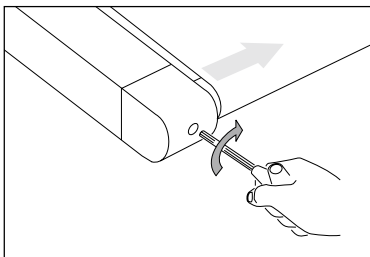
Si vous remarquez que la bande glisse lors d'un exercice sur le tapis, c'est le signe qu'elle doit être retendue. Avec l'usage, la bande de course s'est étirée en longueur et s'est relâchée. Il s'agit d'un réglage normal et courant. Pour éviter que la bande ne glisse, **mettez le tapis de course hors 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**

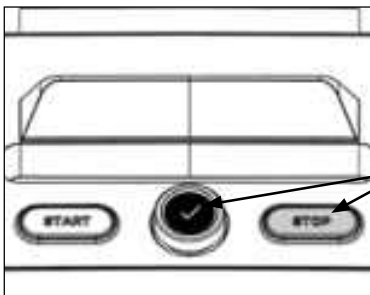
Ne faites **JAMAIS** défiler la bande de course pendant le réglage de la tension. Une tension excessive de la bande de course peut entraîner une usure prématurée du tapis de course et de ses composants. Ne tendez pas excessivement la bande de course.



**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'¼ 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'¼ 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.

Pour réinitialiser l'alerte de lubrification de la courroie

Le tapis de course affichera le rappel "**LUBE BELT**" tous les 150 miles. Après avoir lubrifié la courroie, maintenez les boutons **STOP** et  enfoncés pendant 3 à 5 secondes pour réinitialiser l'alerte.

# 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.

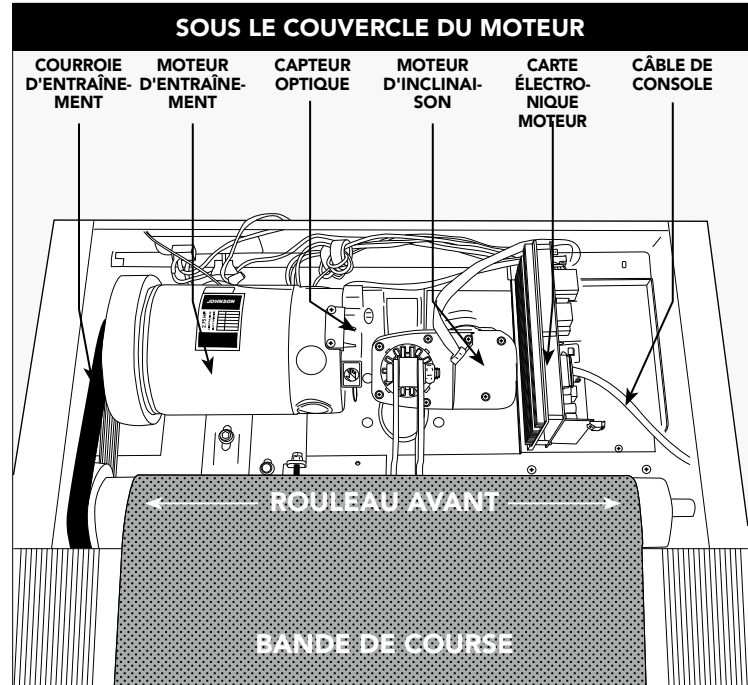
Si « non » :

- 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

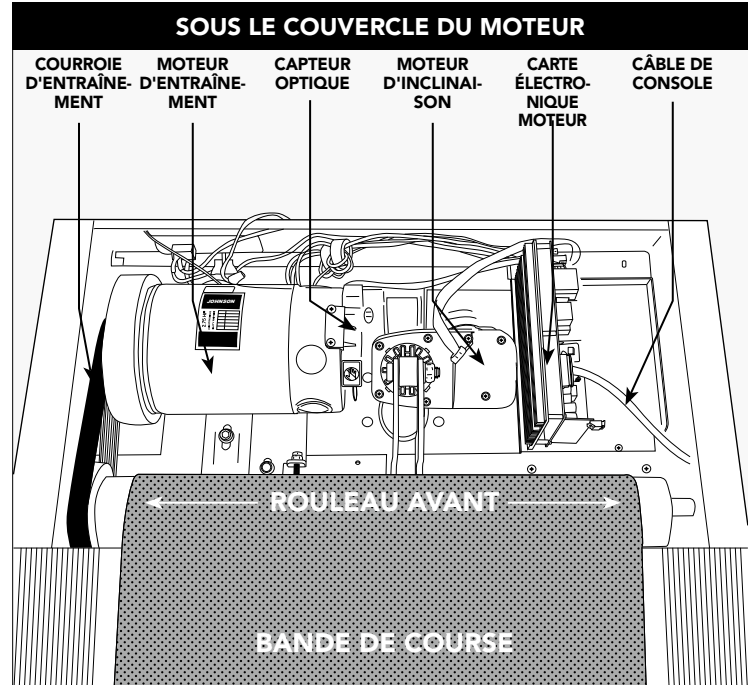
## PROCÉDURES DE DÉPANNAGE DE BASE

**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 !

繁體中文

