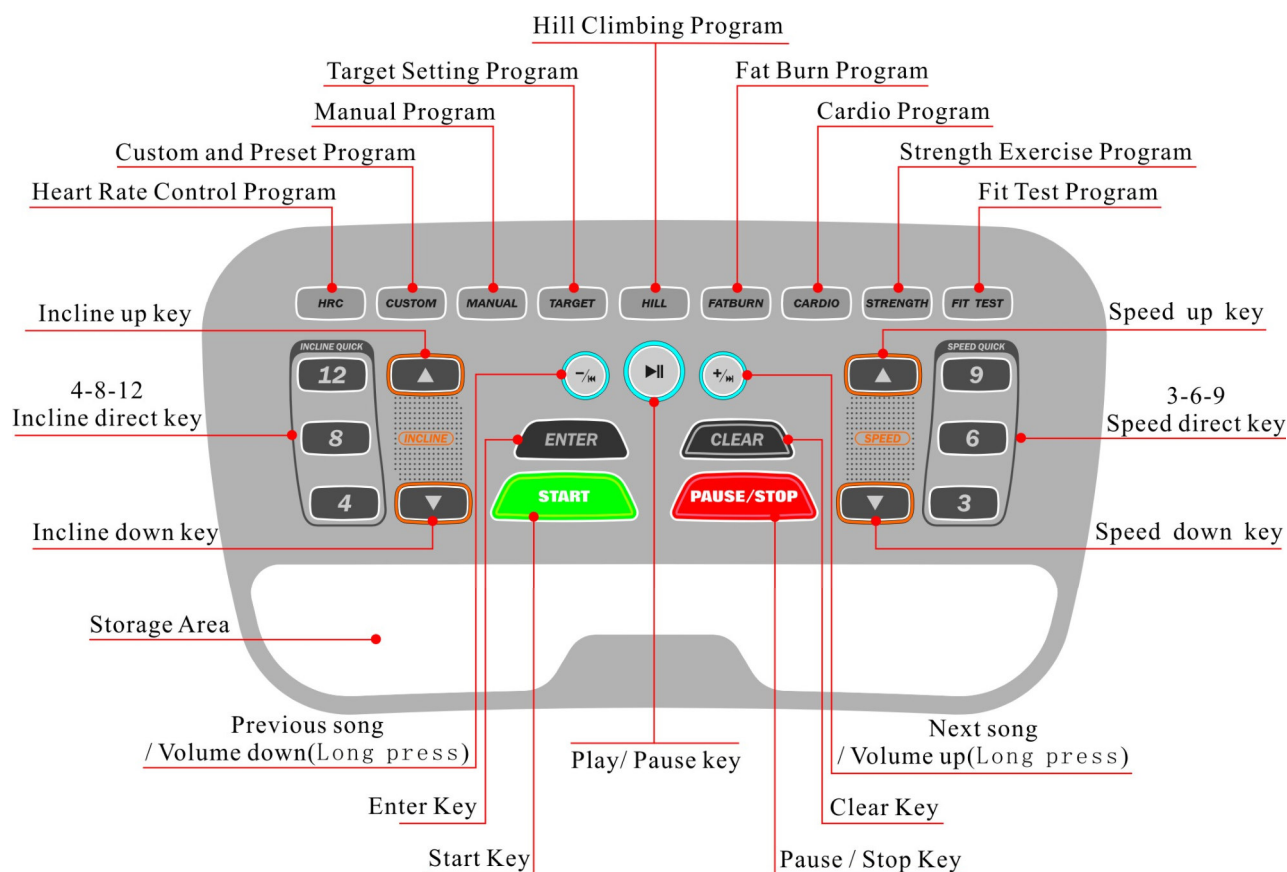


Utilisation de l'ordinateur

1.instruction de l'ordinateur



1.1.1 Tableau des fonction des boutons

Bouton	Bouton	Fonction
	Touche de démarrage	Brancher l'alimentation, appuyer sur la touche Start, le tapis roulant commence à fonctionner.
	Touche Pause / Stop	Lorsque le tapis fonctionne, appuyez sur la touche Pause / Stop pour mettre en pause, appuyez à nouveau sur cette touche pour arrêter le tapis roulant. Après la pause, appuyez sur la touche Start, le tapis roulant revient au début de l'état de pause.
	Touche d'entrée	Appuyez sur cette touche pour confirmer le réglage.
	Clear Key	Appuyez sur cette touche pour confirmer l'effacement après le réglage.
	Bouton d'urgence / clé de sécurité	Il s'agit d'un dispositif d'arrêt d'urgence. Lorsque vous utilisez le tapis, insérez la clé de sécurité (le bouton d'urgence se réinitialise et se relève automatiquement après l'insertion de la clé de sécurité) ; appuyez sur le bouton d'urgence ou retirez la clé de sécurité pour arrêter immédiatement le tapis.

	Touche de réglage de la vitesse	Lorsque le tapis fonctionne, appuyez sur cette touche pour régler la vitesse, appuyez longuement pour régler rapidement ; vous pouvez également appuyer sur cette touche pour augmenter ou réduire la valeur dans le programme d'exercice de sélection directe.
	Touche directe de vitesse	Touches de raccourci directes 3-6-9 à trois vitesses intégrées. (Cette fonction est efficace lorsque le tapis fonctionne).
	Touche de réglage de l'inclinaison	Lorsque le tapis fonctionne, appuyez sur cette touche pour régler l'inclinaison, appuyez longuement pour régler rapidement, vous pouvez également appuyer sur cette touche pour augmenter ou réduire la valeur dans le programme d'exercice de sélection directe.
	Touche d'inclinaison direct	Touches de raccourci directes intégrées 4-8-12 trois inclinaisons.
■		
	Retour/ diminution du volume	Appuyer une fois pour revenir à la chanson précédente, appuyer longuement pour réduire le volume.
	Touche lecture/pause	Appuyez une fois pour lire, appuyez à nouveau pour mettre en pause.
	Suivant / augmentation du volume	Appuyez une fois pour sélectionner la chanson suivante, appuyez longuement pour augmenter le volume.
■P1-P9		
	P1:Programme HRC	4 niveaux, de faible à fort, d'entraînement à la vitesse avec contrôle de la fréquence cardiaque : Niveau 1, course de fond et entraînement à la vitesse ; Niveau 2, entraînement à l'endurance et à la résistance ; Niveau 3, entraînement à la course par intervalles ; Niveau 4, entraînement à la force avant le match.
	P2: Programme personnalise et preréglé	Il existe 18 programmes prédéfinis : 1-5 Programme d'entraînement physique ; 6-10 Programme d'entraînement à la conformité physique ; 11-12 Programme d'entraînement à la forme physique ; 13-15 Programme de maintien de la forme physique ; 16-18 Programme de récupération physique. 5 programmes personnalisés (user01-05).
	P3:Programme manuel	Il permet à l'utilisateur de définir un programme d'entraînement en termes de durée, de distance et de calories.
	P4: Programme d'entraînement ciblé	Programme d'entraînement ciblé : vous pouvez définir l'intensité de l'exercice (Mets) comme programme d'entraînement ciblé.
	P5: Programme d'escalade	Trois types de programmes d'escalade de collines à inclinaison différente. Il permet de renforcer les membres et l'entraînement musculaire de la pente douce à la pente raide.
	P6:Programme body fat	Trois types de programmes d'entraînement pour brûler les graisses : p1 durée d'entraînement de 20 minutes ; p2 durée d'entraînement de 30 minutes ; p3 durée d'entraînement de 60 minutes.
	P7:Programme cardio	Trois types de programmes d'entraînement cardio à rebours : RPE-1 60 minutes d'entraînement à rebours ; RPE-2 30 minutes d'entraînement à rebours ; RPE-3 10 minutes d'entraînement à rebours.
	P8: Programme d'exercices de renforcement musculaire	Programme d'exercices de musculation à cinq niveaux : NIVEAU-1 Course facile ; NIVEAU-2 Course au rythme du marathon ; NIVEAU-3 Course au rythme ; NIVEAU-4 Course à intervalles ; NIVEAU-5 Courses répétées.

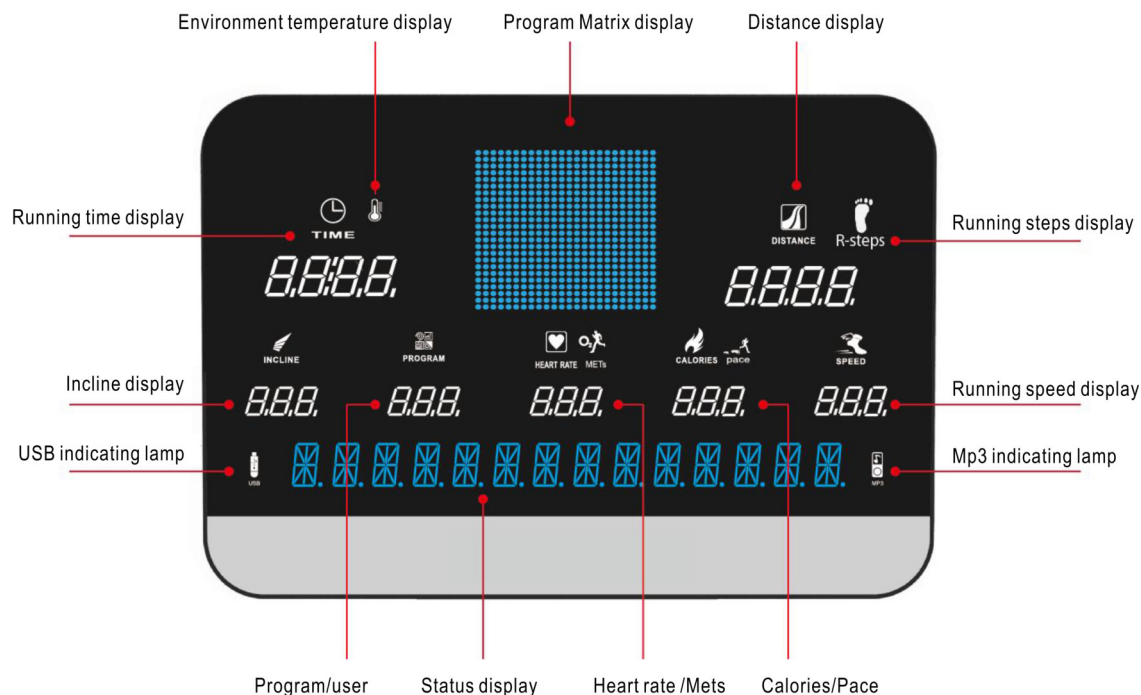
FIT TEST	P9: Programme de tests d'aptitude	En mode veille, le compte à rebours est de 30 secondes pour le programme de test d'entraînement : pourcentage de graisse (fenêtre d'affichage de la distance) ; taux de métabolisme de base (fenêtre d'affichage de la vitesse) ; physique (fenêtre d'affichage de l'élévation).
------------------------	--	---

3. Écran d'affichage et console

3.1 Instructions relatives à l'écran d'affichage



3.1 Instructions relatives à l'écran d'affichage



4. Instructions d'utilisation

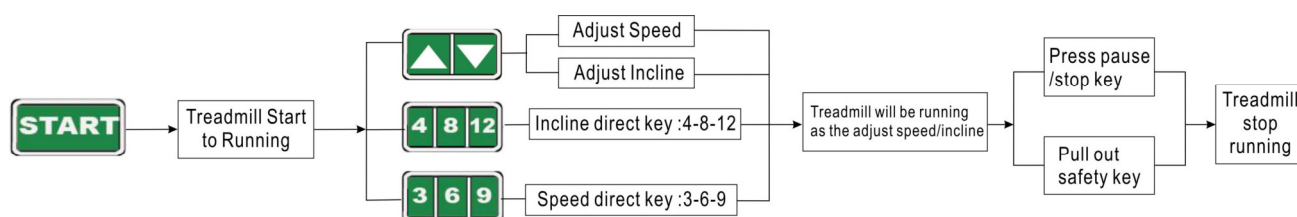
4.1 Instructions d'utilisation du tapis roulant

4.1.1 Fonctionnement en mode veille

Insérer le câble d'alimentation spécial dans la prise du tapis, l'autre extrémité du câble d'alimentation doit être connectée à la tension de travail de l'environnement (la tension de travail de l'environnement doit être conforme aux exigences du tapis roulant). Brancher l'alimentation, le tapis entre en mode veille, la fenêtre de l'heure indique la température de l'environnement, la fenêtre du PROGRAMME indique le programme de réglage, les autres fenêtres indiquent la valeur initiale " 0 ".

4.1.2 Démarrer le fonctionnement du tapis roulant

En mode veille, appuyez sur la touche START " **START** ", le tapis commence à fonctionner, chaque fenêtre affiche les données de l'exercice en cours. La fenêtre matricielle affiche la position actuelle et les pistes, la longueur de la piste étant de 400 mètres. En même temps, vous pouvez sélectionner la vitesse ou l'inclinaison en appuyant sur la touche " **▲ ▼** " pour ajuster la vitesse ou l'inclinaison à votre convenance, appuyer sur la touche Pause/Stop " **PAUSE/STOP** " pour interrompre ou arrêter la course.



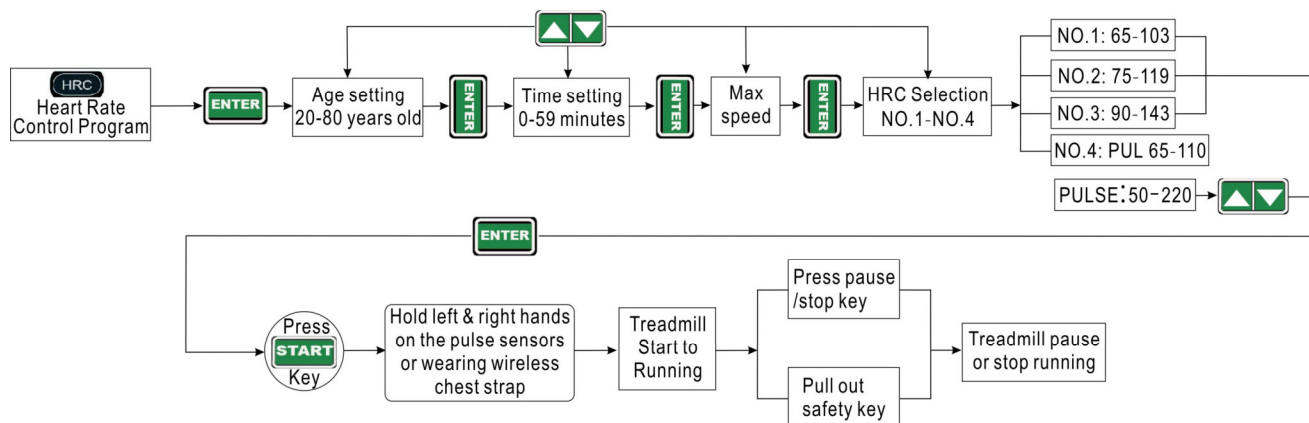
4.1.3 Instructions d'utilisation du programme d'exercices

Le tapis utilise 9 types de programmes d'exercices intelligents. En fonction de l'âge, du sexe, du poids, etc. de l'utilisateur et de l'objectif de l'exercice, le programme peut être personnalisé. L'utilisateur choisit un programme d'exercice approprié en fonction de son intention.

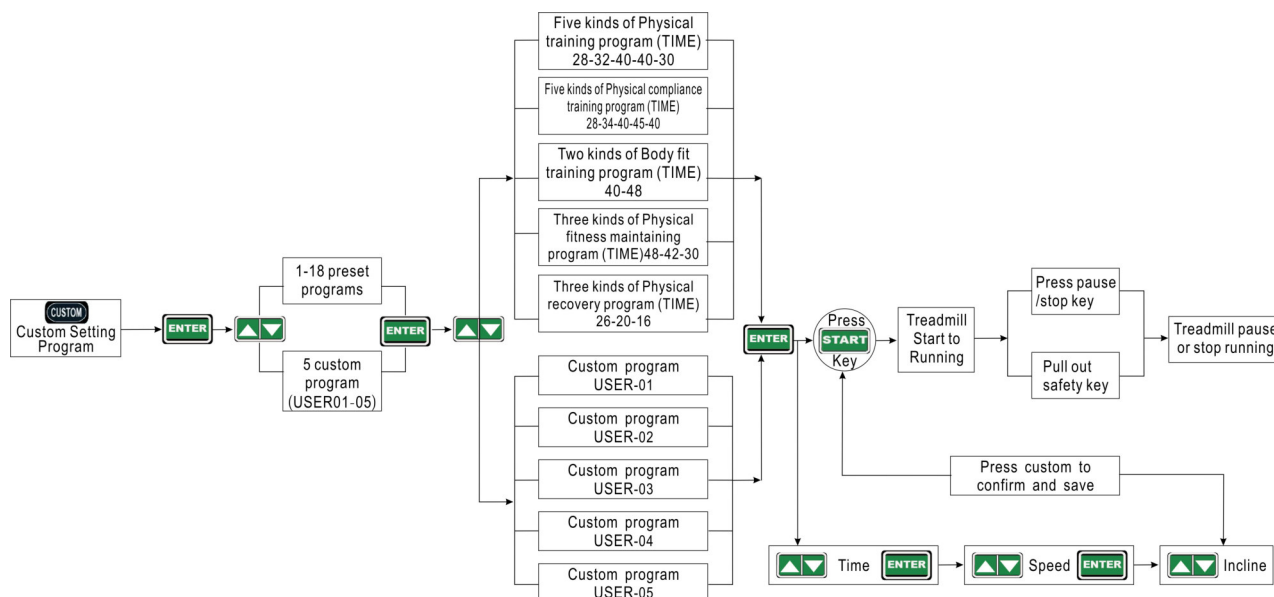
Lorsque vous utilisez un programme intelligent, vous devez utiliser la touche de réglage " **▲ ▼** " pour procéder au réglage pertinent, appuyer sur la touche Enter " **ENTER** " pour confirmer ; appuyer sur la touche Clear " **CLEAR** " pour modifier le réglage ; appuyer sur les touches directes P1-P9 " **HRC** " **FIT TEST** " pour sélectionner le programme intelligent de votre choix, appuyer sur la touche Pause/Stop " **PAUSE/STOP** " pour quitter une fois le programme sélectionné, puis vous pouvez sélectionner un autre programme intelligent après avoir quitté le programme.

4.1.4 Schéma de fonctionnement du programme d'exercices intelligents

P1 : Programme de contrôle de la fréquence cardiaque

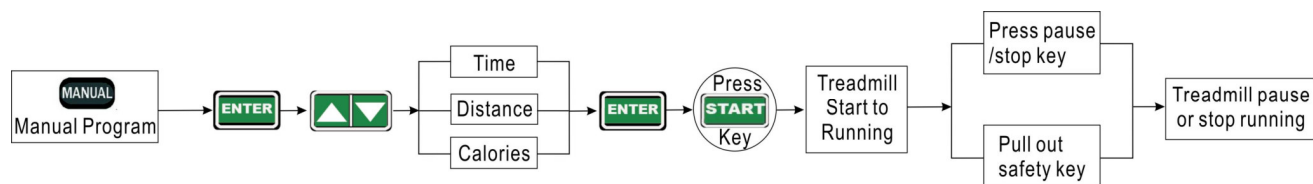


P2 : Programme personnalisé et préréglé

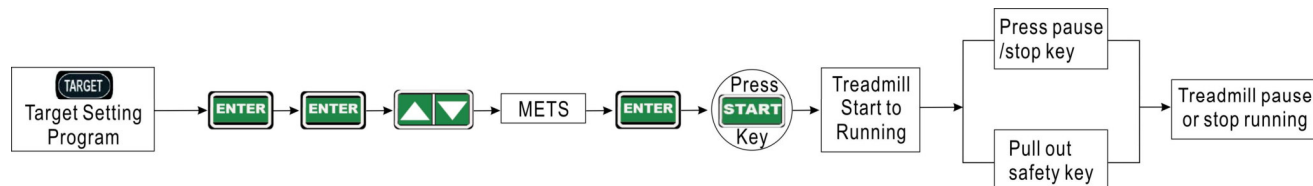


P3 : Programme

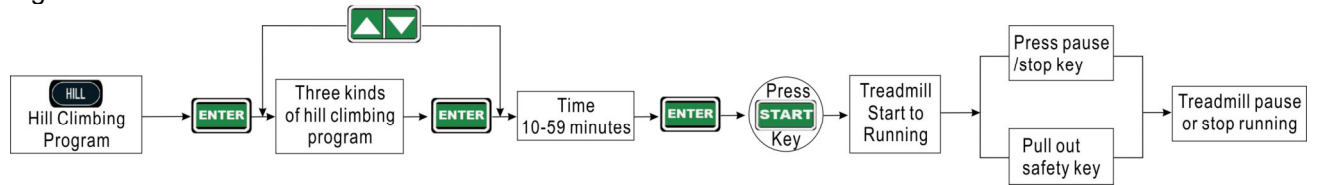
manuel



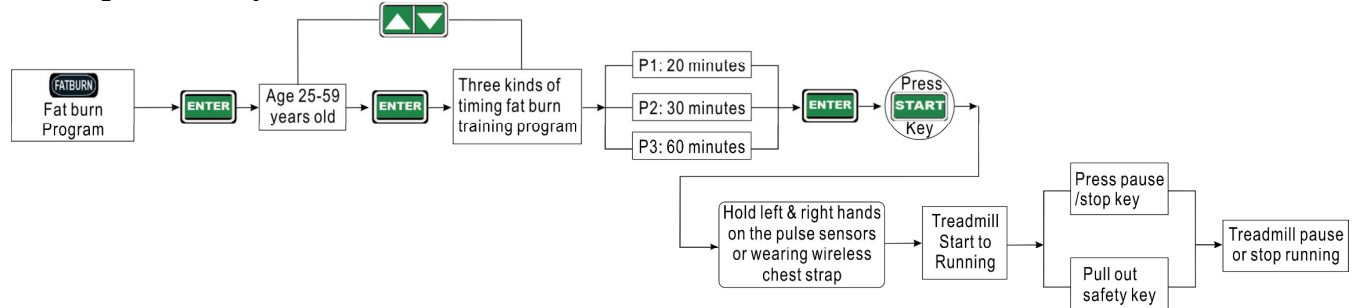
P4 : Programme d'entraînement ciblé



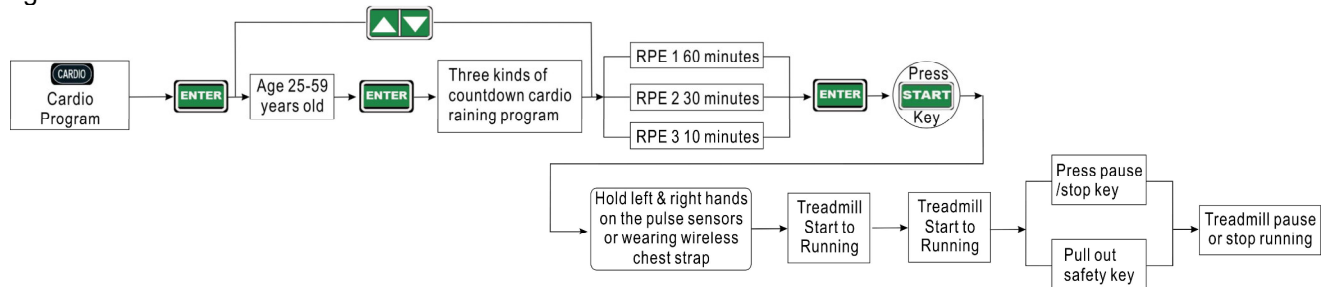
P5 : Programme d'escalade



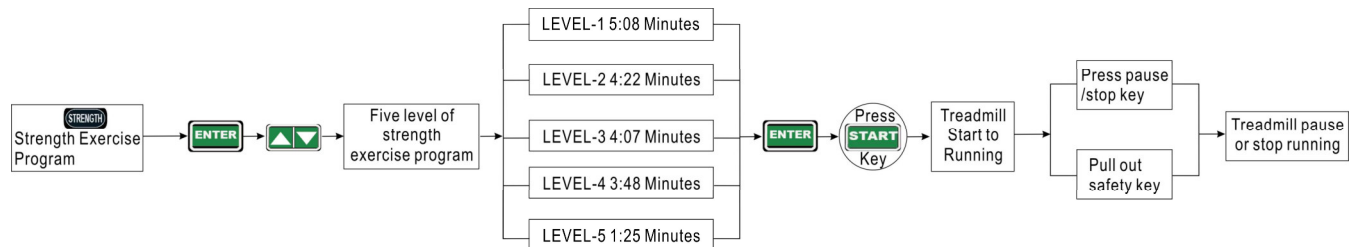
P6: Programme Body Fat



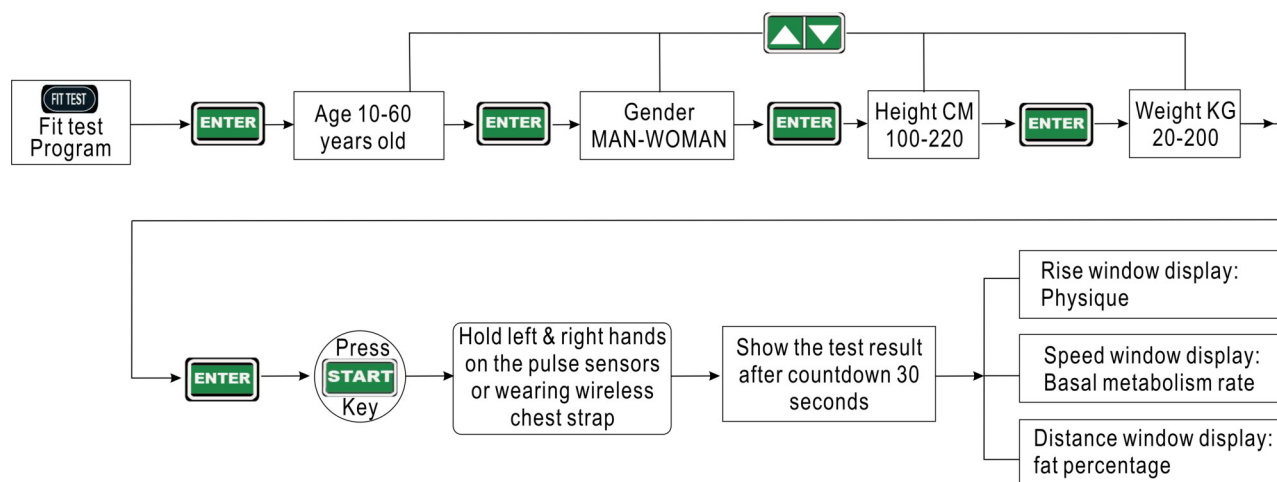
P7: Programme cardio



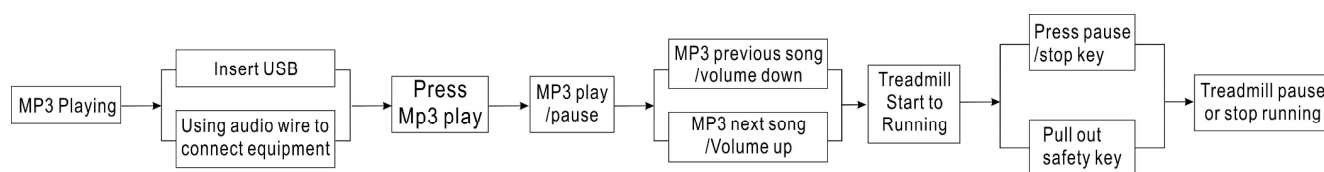
P8 : Programme d'exercices de renforcement musculaire



P9 : Programme de tests d'aptitude



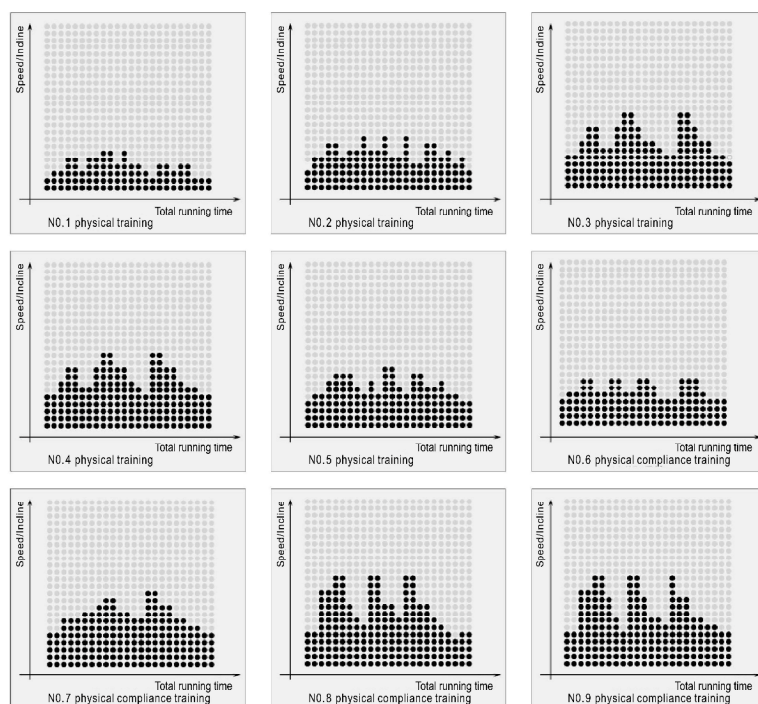
4.1.5 Lecture de MP3 et fonctionnement du tapis



Conseil : lorsque vous utilisez le programme de contrôle de la fréquence cardiaque P1, le programme de combustion des graisses P6 ou le programme cardio P7, ne lisez pas de MP3 en même temps pour éviter que le signal audio n'interfère avec la fréquence cardiaque sans fil, et vous devez porter une ceinture thoracique spéciale pour la fréquence cardiaque sans fil HRC. (Le cas échéant)

4.1.6 Graphiques de la matrice du programme et tableau de référence de l'indice de masse corporelle

Graphiques du programme personnalisé



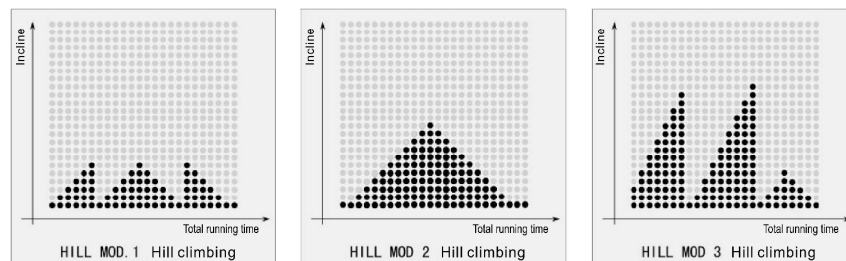


Tableau de référence des pourcentages

Age Gender	body shape	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	FAT%	body 1	body 2	body 3	body 4	body 5
Male ≤ 30 years old		<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
Male > 30 years old		<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
Female ≤ 30 years old		<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
Female > 30 years old		<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%

Tableau de référence de l'indice de masse corporelle (IMC) de l'adulte

Body condition	Thin	Realistic weight	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index (BMI)	< 18.5	18.5 - 23	23 - 25	25 - 30	30 - 35	> 35

5. Test du pouls

5.1 Après et avant l'exercice, il est possible de contrôler le pouls statique et dynamique de l'exercice. Le pouls sera rétabli après la fin de l'exercice. L'exerciceur tient la main gauche et la main droite en contact avec le métal de contrôle du pouls, et le pouls s'affiche à l'écran. (Conseil : la valeur maximale du pouls ne doit pas être supérieure à 220 ans pendant l'exercice. Si le pouls maximal est dépassé, il est conseillé de se reposer pendant 30 minutes ou de réduire la vitesse et l'inclinaison. Le résultat du test sert uniquement de référence pour l'exercice).

6. Jouer de la musique

6.1 Entrée audio

Utiliser le câble audio pour connecter l'interface audio du tapis roulant 3.5mm et la source audio (téléphone mobile et ordinateur tablette), le tapis roulant joue l'audio à partir d'une autre source audio.

6.2 Lecture de musique locale

Placer le disque U dans l'interface USB droite pour lire la musique du disque U.

6.3 Connection à l'application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

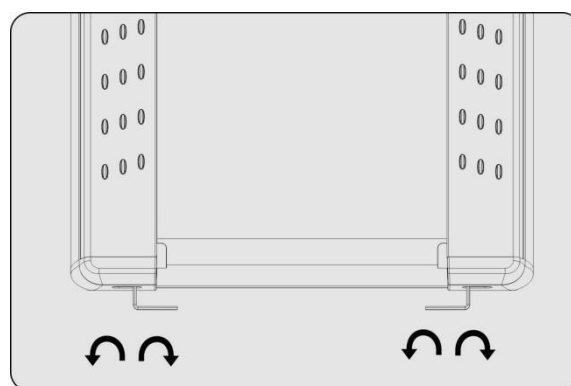
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

Entretien et traitement des dysfonctionnements

1. Nettoyage : La surface du tapis doit rester propre, débranchez le cordon d'alimentation avant de procéder au nettoyage. Vous pouvez nettoyer la bande de course et la surface du tapis roulant avec un chiffon doux et humide, en veillant à ne pas utiliser de solvants puissants.

2. Réglage de la déviation de la bande : La bande de roulement a été réglée lors de la fabrication ; elle peut fonctionner de manière défectueuse après le transport et l'utilisation. Arrêter le tapis avant de procéder au réglage (voir figure). Régler les boulons gauche et droit du rouleau arrière à l'aide d'une clé. Si la courroie dévie vers la droite, tourner le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il est préférable d'ajuster un demi-cercle à la fois.



Après le réglage, mettez le tapis roulant sous tension et démarrez-le pour vérifier si la courroie se remet en place à une vitesse de 4-5 km/h. Si ce n'est pas le cas, répétez la procédure.

3. Réglage du glissement de la courroie : Après un certain temps d'utilisation, la courroie peut s'allonger ou ne pas pouvoir se dérouler librement.

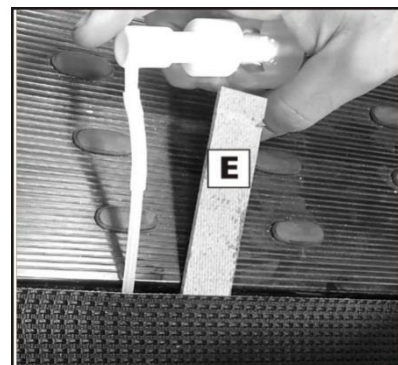
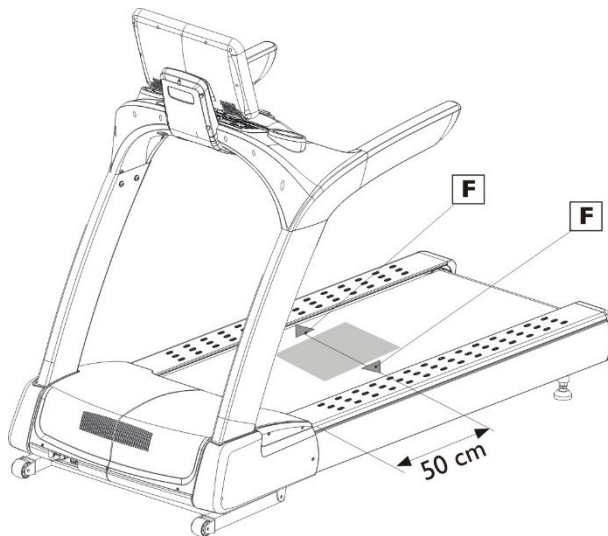
Vous devez ajuster les boulons gauche et droit du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre à la même position jusqu'à ce que la courroie tourne librement et en douceur, il est préférable d'ajuster un demi-cercle à la fois, mais pour éviter de raccourcir la durée de vie de la courroie, ne la serrez pas trop.

4. Lubrifier

Lorsque le lubrifiant entre le marchepied et la courroie est épuisé, veuillez lubrifier le marchepied et bien ajuster la courroie.

4.1 Couper l'alimentation, détendre la courroie à l'aide de la méthode de réglage de la déviation de la courroie, puis appliquer uniformément du lubrifiant sur le marchepied.

4.2 Ne pas lubrifier excessivement, le lubrifiant n'est pas l'idéal, une lubrification raisonnable peut améliorer la durée de vie du tapis roulant.



Traitement des dysfonctionnements

Dysfonctionnement	Raison	dépannage
E01	Sous tension pendant le fonctionnement	● Redémarrer le tapis ou vérifier si la tension d'entrée est normale.
E02	Capteurs de température Anomalie	● Vérifier si la température ambiante est trop élevée. ● Vérifier si le système de fonctionnement a besoin d'être lubrifié.
E04	Surintensité	● Vérifier les fils des bornes U/T1, V/T2, W/T3 pour s'assurer qu'il n'y a pas de court-circuit entre les bornes.
E06	Surtension	● Redémarrer le produit ou vérifier si la tension d'entrée est normale.
E08	Défaut de mise à la terre	● Vérifier la valeur d'isolation du moteur et le blindage du fil du moteur.

E09	Surchauffe du disque	• La température ambiante est trop élevée ou le ventilateur de refroidissement du variateur est défectueux.
E10	Surcharge du moteur	• Vérifier la charge du moteur. • Vérifiez si le temps d'accélération ou de décélération est trop court. • Vérifiez si le réglage V/F est correct. • Vérifiez si le réglage du courant nominal est valide.
E11	Surcharge de l'entraînement	• Vérifier si le système de fonctionnement a besoin d'être lubrifié. • Remplacer le moteur • Remplacer le VFD
E12	Surcharge du système	• Vérifier l'utilisation des équipements mécaniques. • Vérifier le réglage de F_065 ~ F_069
E13	Fil du moteur mal connecté	• Vérifier si le câble du moteur est correct.
E33	Échec du programme Flash	• Remplacer VFD
E34	Défaillance du PROM EE	• Remplacer VFD
E35	Sous-tension de la source d'alimentation	• Vérifier si la tension de la source d'alimentation est valide.

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice.

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

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard

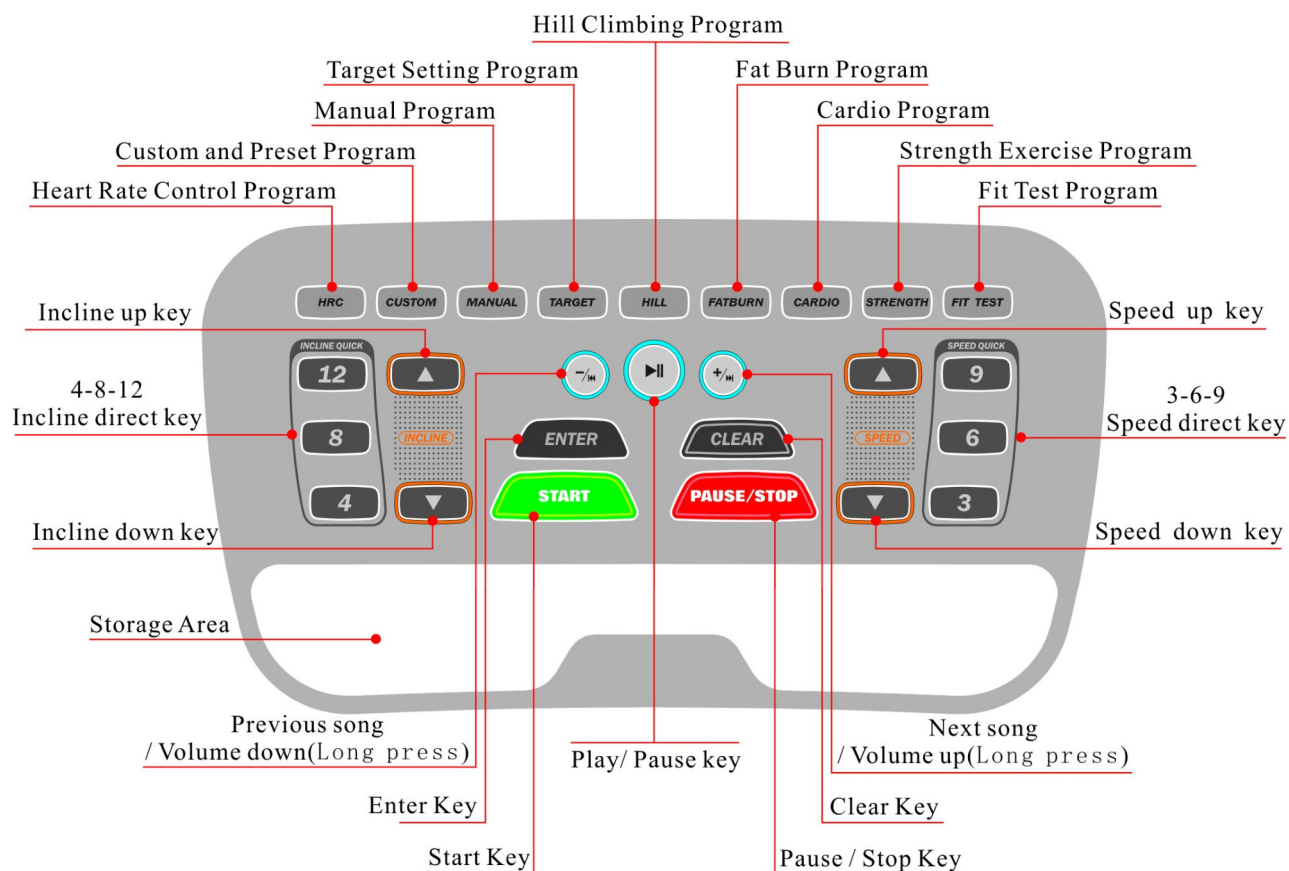
Z.I. les Vignes

93000 BOBIGNY

Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

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

Physical rubber buttons control console (see figure as below)



1.1.2 Buttons function table

Button Icon	Button Name	Button Instruction
■Treadmill operation key instruction		
	Start Key	Connect the power, press Start key, the treadmill start running.
	Pause / Stop Key	When treadmill running, Press Pause / Stop to pause status, press it again, the treadmill turn to stop status. After pause, press Start key, treadmill back to the front of pause status.
	Enter Key	Press this key to confirm after setting.
	Clear Key	Press this key to confirm to clear after setting.
	Emergency button / Safety key	It is a emergency stop device to prevent slip. When using the treadmill, please insert the safety key in (the emergency button will reset and lift automatically after inserting the safety key); press the emergency button or pull out the safety key to stop the treadmill immediately
	Speed adjust key	When the treadmill running, press them to adjust speed, long press quickly adjustment; you also can press this key to increase or reduce value in the direct select exercise program.

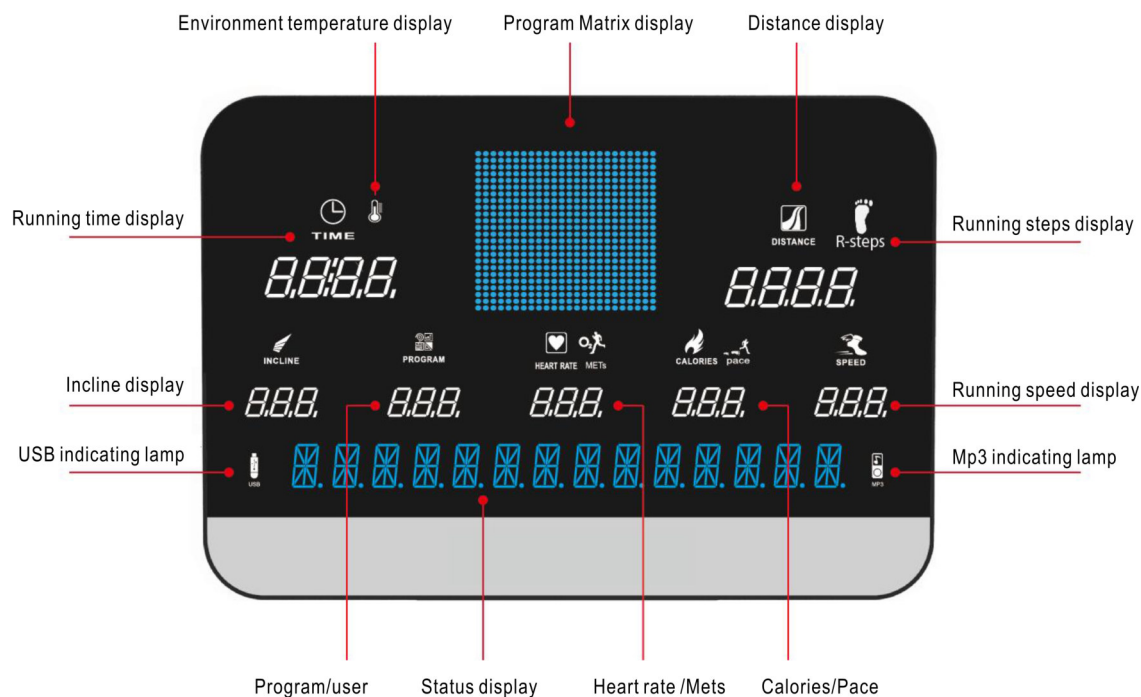
	Speed direct key	Build-in 3-6-9 three speed direct shortcut keys. (It is effective when the treadmill running)
	Incline adjust key	When the treadmill running, press them to adjust incline, long press quickly adjustment, you also can press this key to increase or reduce value in the direct select exercise program.
	Incline direct key	Build-in 4-8-12 three incline direct shortcut keys.
■Audio play key instruction		
	Previous song/ Volume down	Press one time to back previous song, long press to volume down.
	Play/ Pause key	Press one time to play, press again to pause.
	Next song / Volume up	Press one time to select next song, long press to volume up.
■P1-P9 9 kinds of intelligent exercise program direct select instruction.		
	P1:Heart Rate Control Program	4 Level from weak to strong heart rate control speed training: Level 1, long distance running and speed training; Level 2, endurance and stamina training; Level 3, interval running training; Level 4, strength training before the game.
	P2: Custom and Preset Program	There has 18 preset programs: 1-5 Physical training program; 6-10 Physical compliance training program; 11-12 Body fit training program ; 13-15 Physical fitness maintaining program; 16-18 Physical recovery program.5 custom programs (user01-05).
	P3:Manual Program	It is for user to set time, distance and calorie training program, user only need to set of them.
	P4:Target Setting Program	Target training program: you can set exercise intensity (Mets) as target training program.
	P5:Hill Climbing Program	Three kinds of different incline hill climbing program. It can be strengthen limbs and muscle training from gentle slope to steep slope.
	P6:Fat Burn Program	Three kinds of timing fat burn training program: p1 training time of 20 minutes; p2 training time of 30 minutes ; p3 training time of 60 minutes.
	P7:Cardio Program	Three kinds of countdown cardio training program: RPE-1 60 minutes of the countdown training; RPE-2 30 minutes of the countdown training; RPE-3 10 minutes of the countdown training.
	P8:Strength Exercise Program	Five level of strength exercise program:LEVEL-1 Easy run ; LEVEL-2 Marathon target pace running; LEVEL-3 Tempo running ; LEVEL-4 interval running; LEVEL-5 Repeats running.
	P9:Fit Test Program	In standby mode, it will countdown 30 seconds for fit test program: fat percentage (Distance window display); Basal metabolism rate (Speed window display); Physique (Rise window display) .

3. Display screen and console

3.1 Display screen and console instruction



3.2 Display screen instruction



4. Operation instruction

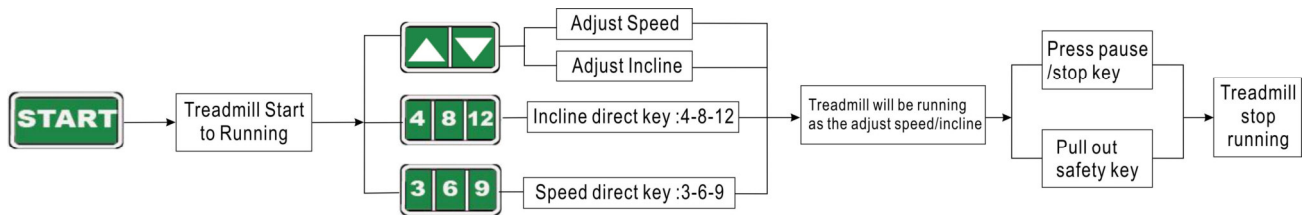
4.1 Treadmill operation instruction

4.1.1 Standby mode operation

Put the special power wire insert to treadmill socket, another end of power wire has be connected to the environment working voltage (environment working voltage must be in conformity with requirements of the treadmill). Connect the power, treadmill enter to standby mode, time window shows environment temperature, PROGRAM window shows setting program ,other windows will shows initial value "0".

4.1.2 Start treadmill operation

In standby mode, press START "START" key, treadmill start to running, each window will show current exercise data accordingly. Matrix window display current position and tracks, length of track 400 meters. At the same time, you can select speed or incline key "▲ ▼" to adjust speed or incline class as you like, press Pause/Stop key "PAUSE/STOP" to pause or stop running.

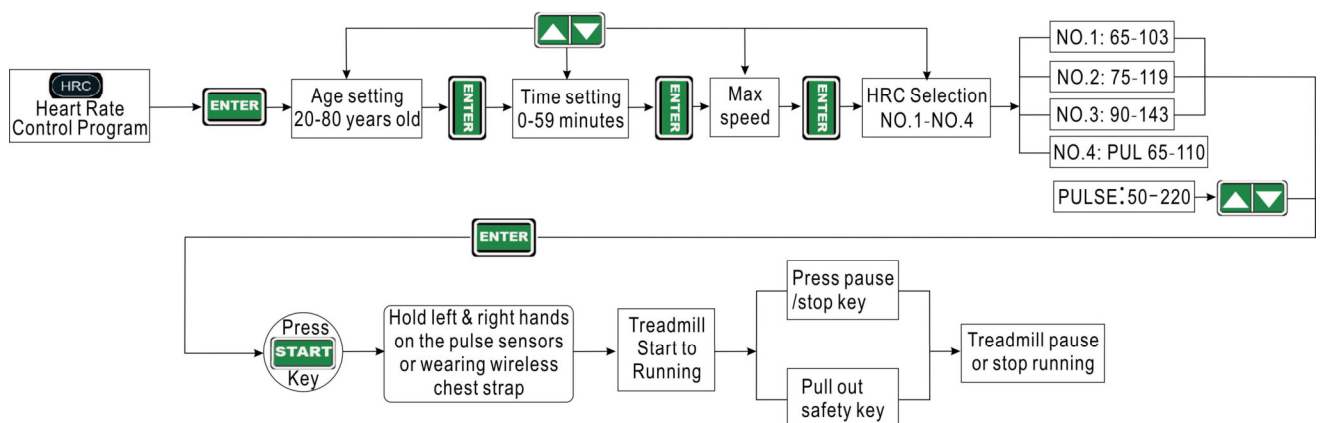


4.1.3 Exercise program operation instruction

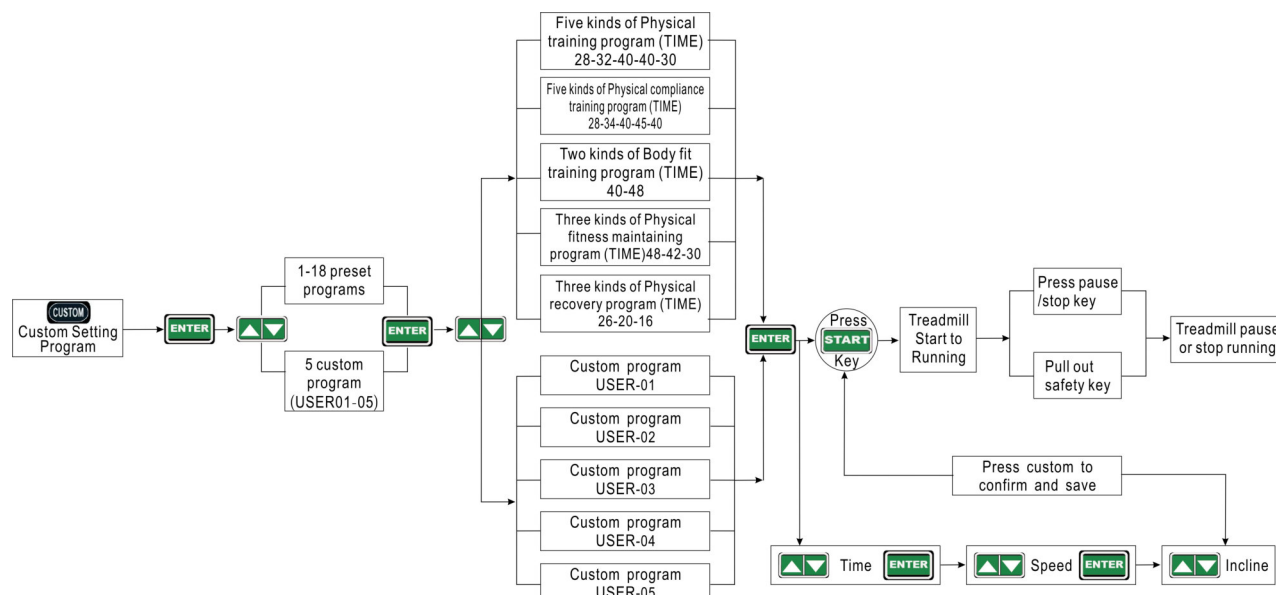
Treadmill used 9 kinds of intelligent exercise program. According to user's age, gender, weight etc, and user's exercise purpose to customize. Exerciser according to intention to choose a appropriate exercise program training. When you use intelligent program, you need to use setting key "▲ ▼" to proceed relevant setting, press Enter key "ENTER" to confirm; press Clear key "CLEAR" to modify setting; Press P1-P9 direct key "HRC FIT TEST" to select intelligent program as you like, press Pause/Stop key "PAUSE/STOP" to exit when selected, then you can select another intelligent program after exit.

4.1.4 Intelligent Exercise program operation schematic diagram

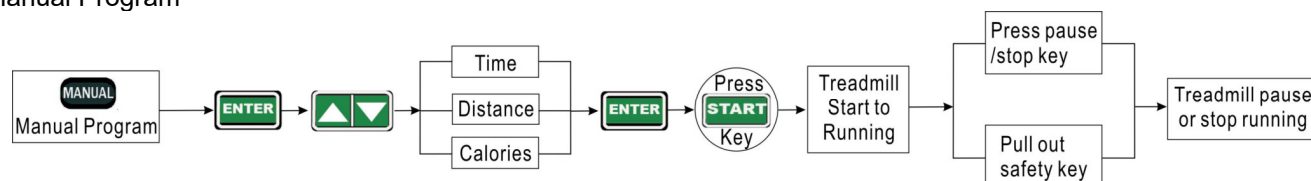
P1: Heart Rate Control Program



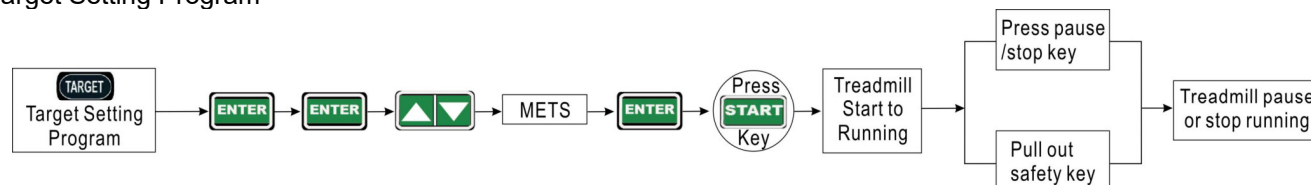
P2: Custom and preset program



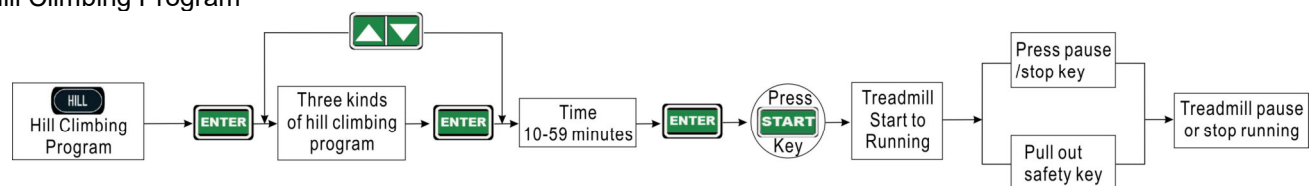
P3: Manual Program



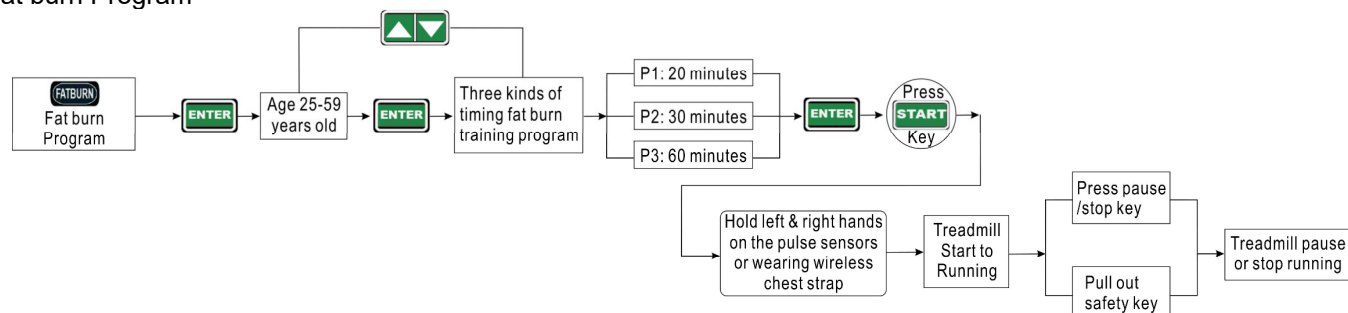
P4: Target Setting Program



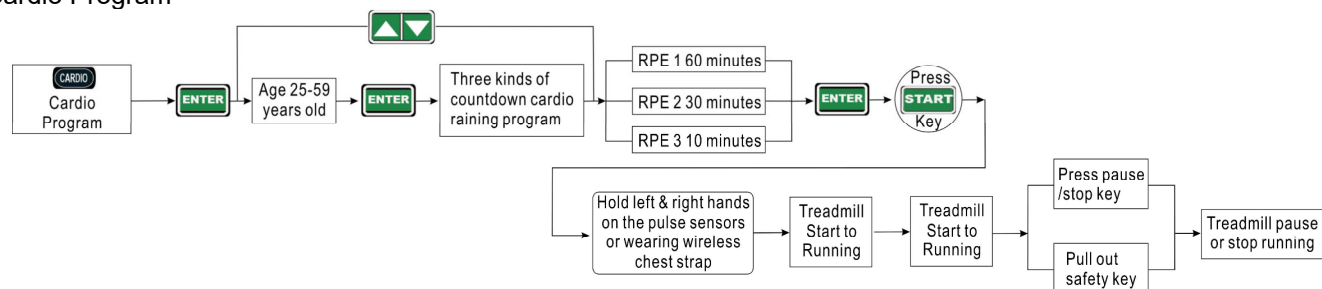
P5: Hill Climbing Program



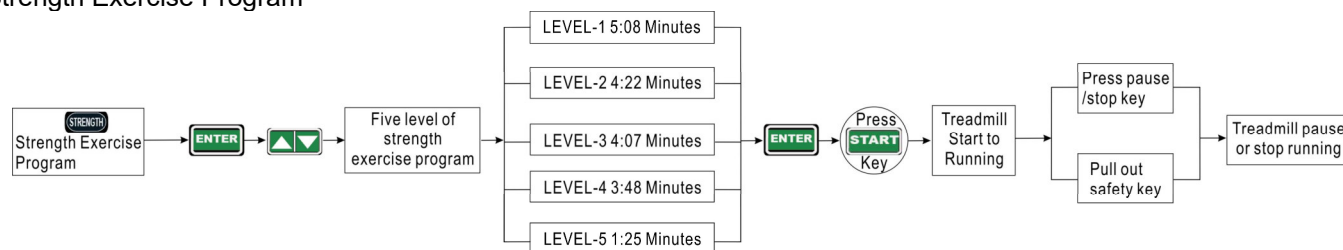
P6: Fat burn Program



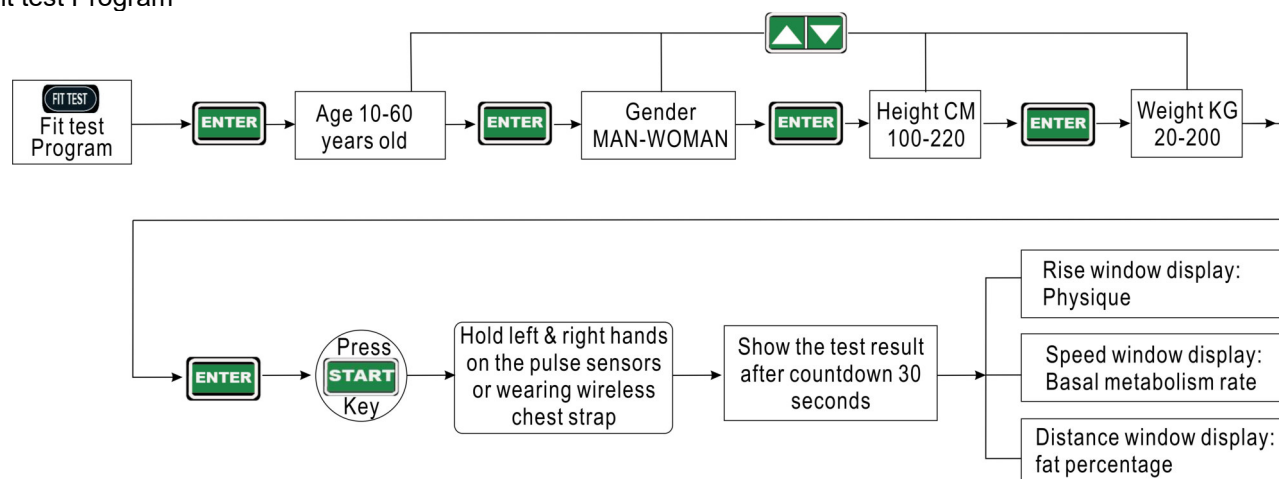
P7: Cardio Program



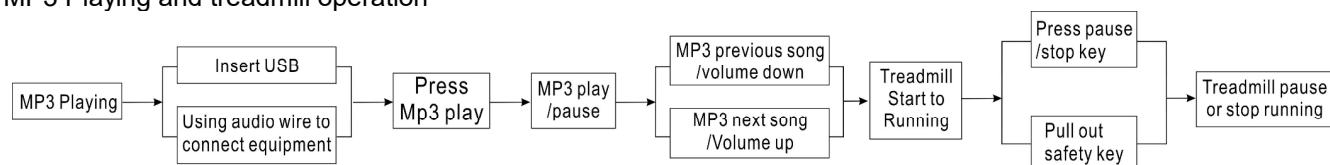
P8: Strength Exercise Program



P9: Fit test Program



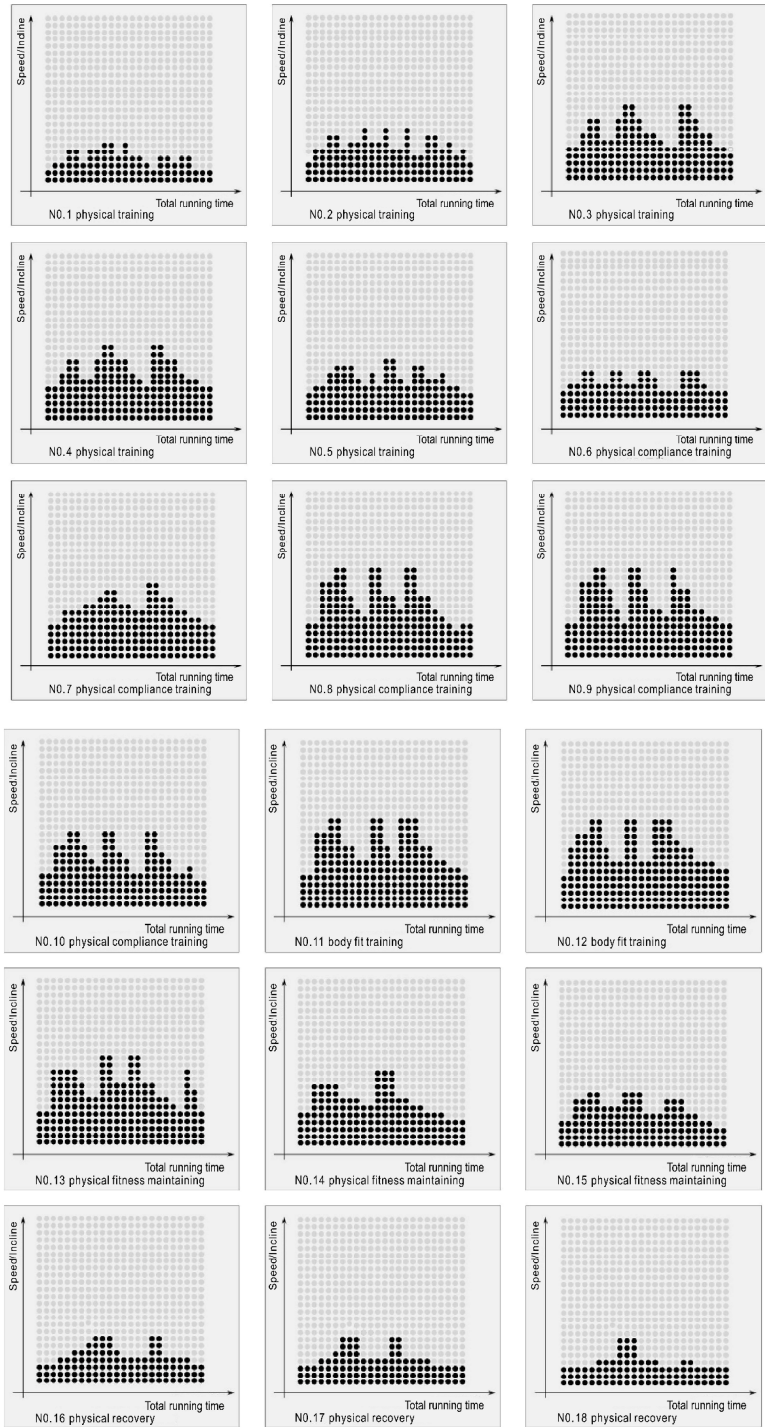
4.1.5 MP3 Playing and treadmill operation



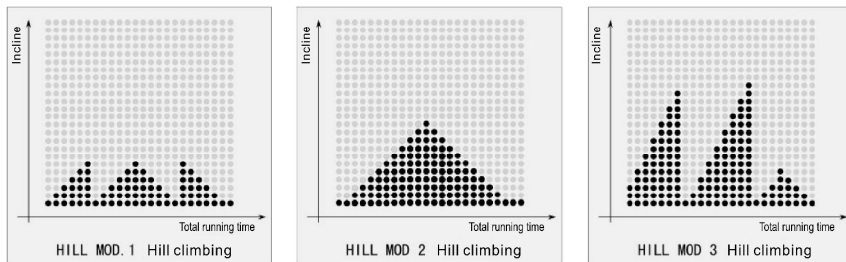
Warm tip: When you use P1 Heart Rate Control Program/ P6 Fat burn Program or P7 Cardio Program, do not play MP3 at the same time to avoid audio signal interfere wireless heart rate, and must be wearing special HRC wireless heart rate chest belt. (If have)

4.1.6 Program Matrix graphics and body mass index reference table

Custom program graphics



Hill climbing:



Fat percentage reference table

Age Gender	bodyshape	slim	heathy	fleshy	over wt	obese
	FAT%	body 1	body 2	body 3	body 4	body 5
Male≤30 years old		<14%	14%–20%	20.1%–25%	25.1%–35%	>35%
Male>30 years old		<17%	17%–23%	23.1%–28%	28.1%–38%	>38%
Female≤30 years old		<17%	17%–24%	24.1%–30%	30.1%–40%	>40%
Female>30 years old		<20%	20%–27%	27.1%–33%	33.1%–43%	>43%

Adult body mass index(BMI) reference table

Body condition	Thin	Realistic weigt	Overweight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	< 18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	>35

5. Hand pulse test

5.1 After and before exercise, can monitor exercise's pulse of static and dynamic. The pulse will be restore after finished exercise. Exerciser hold the left and right hand touch pulse monitored metal, show pulse on screen. (Warm tip: the max pulse value do not over (220-age) when exercise. If over the max pulse, suggest to rest for 30 minutes, or reduce speed and incline. The test result is just for your exercise reference.)

6. Play music

6.1 Audio input

Using audio wire to connect treadmill audio interface 3.5mm and audio source (Mobile phone and tablet computer), the treadmill play audio from other audio source.

6.2 Local music playing

Put U disk into right USB interface to play the music from U disk.

6.3 Connection à l'application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

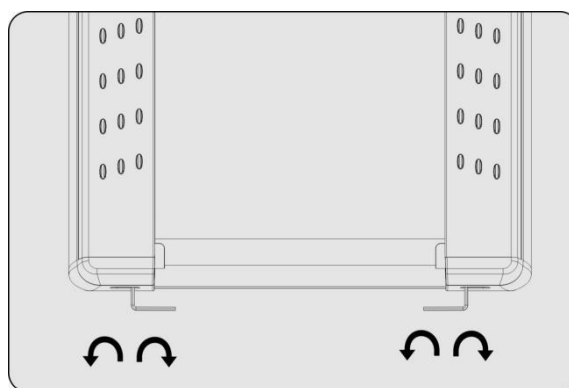
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

Maintenance and malfunction treatment

1. Clean: The surface of the treadmill should be kept clean, pull out the power cord before cleaning. You can clean the running belt and the surface of the treadmill with a soft and wet cloth, be sure not to use strong solvents.

2. Adjustment of belt deviation: The running belt has been adjusted when manufactured; it may runs defectively after transportation and use. Turn off the treadmill before adjusting, (see figure)adjust theleft and right bolts in rear roller with wrenchIf the belt deviates to the left, clockwise rotate the left bolt. If the belt deviates to the right, counterclockwise rotate the right bolt. It is better to adjust 1/2 circle at a time. After adjustment, turn on the power and start the treadmill to check if the belt back to certer at speed of 4-5km/h, repeat the procedure if not.



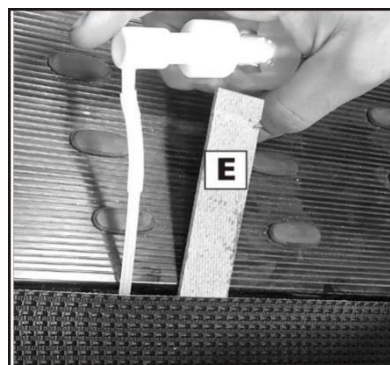
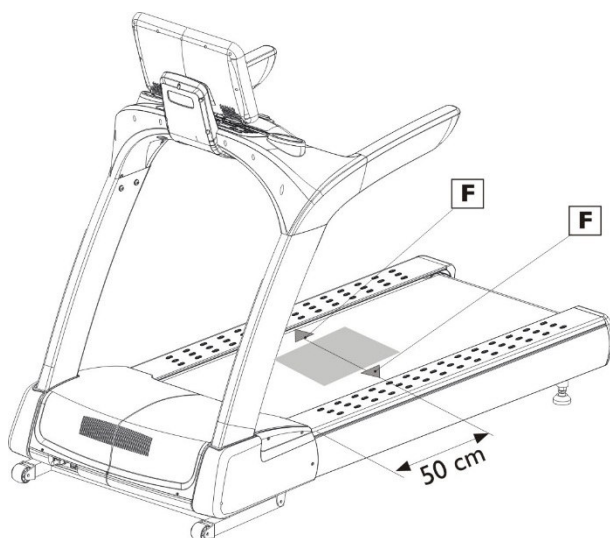
3. Adjustment of belt slip: After a certain time of using, the belt might turn to be longer or couldn't free roll.. Your should adjustthe left and right bolts in rear roller clockwise at same position till it runs smoothly and freely, it is better to adjust 1/2 circle at a time .But to avoid shortening belt using lifetime, do not adjust it too tight.

4. Lubricate

When the lubricant between the running board and the running belt is used up, please lubricate the running board and adjust the running belt well.

1.1 Power off, loose the belt by using the method of belt deviation adjustment, then brush lubricant to the running board evenly.

4.2 Please do not lubricate excessively, lubricant is not the more the better, reasonable lubrication can improve the service life of the treadmill.



To order spare parts

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

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

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

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com

INTENSIVE LINE

CARE