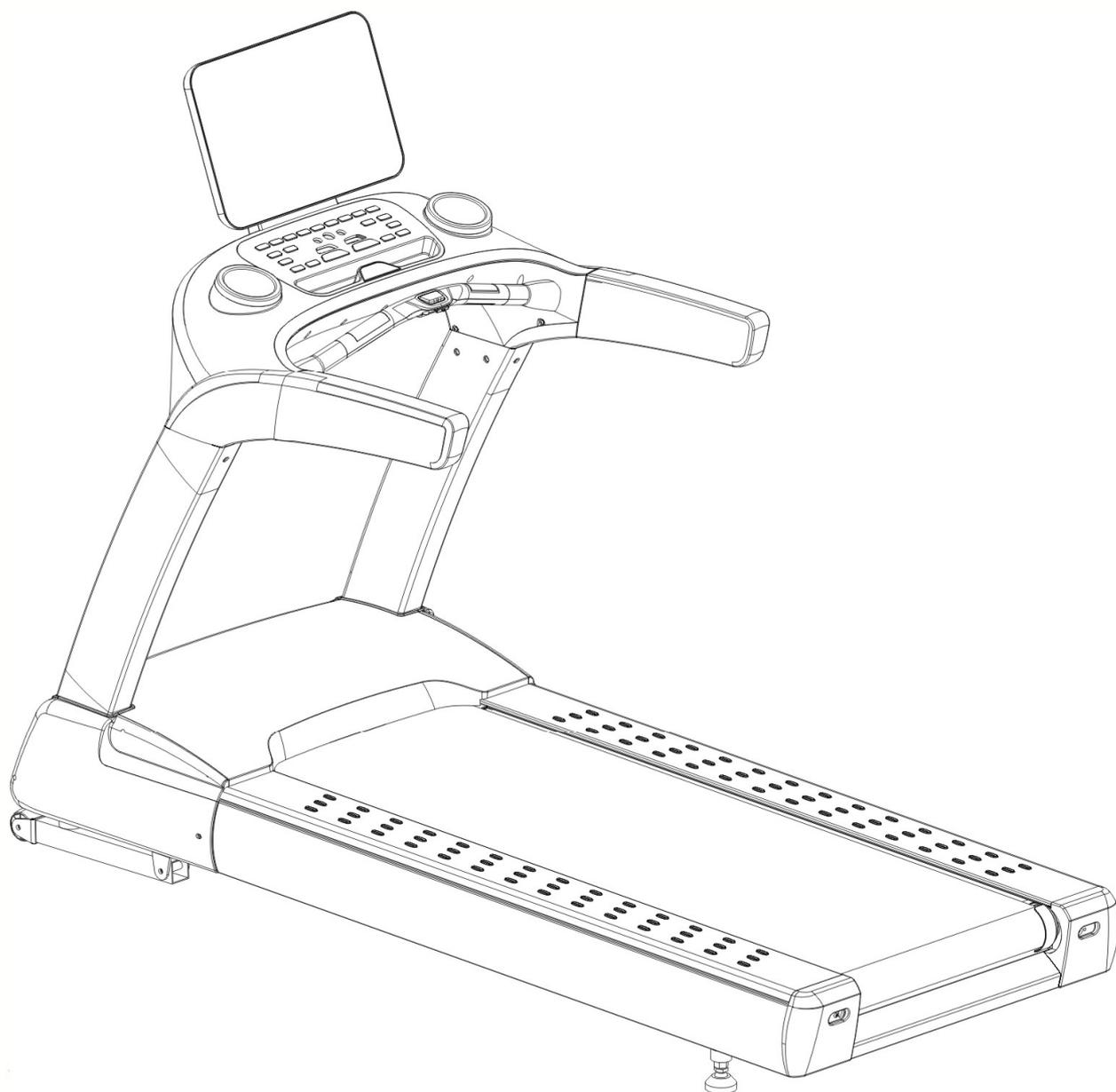


CLUB RUNNER LED

Réf : 460750

F

GB



FR

Cet appareil se recycle

À DÉPOSER EN MAGASIN

À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE

OU

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

INTENSIVE LINE

CARE

www.carefitness.com

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

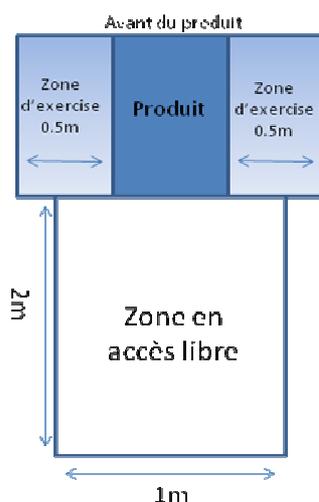
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classes S pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids maximum de l'utilisateur : 180 kg.
- Dimensions : **146 x 74 x 112 cm (1.08m²)**
- L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

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

AVERTISSEMENT ! Les systèmes de contrôle du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Le surentraînement peut conduire à des blessures graves ou à la mort. En cas de malaise, arrêter immédiatement l'entraînement.

ATTENTION : Les systèmes de contrôle de la fréquence cardiaque peuvent être erronés. Des exercices excessifs peuvent causer des blessures graves ou entraîner la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement les exercices.

- Gardez le dos droit lors des exercices.
 - Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
 - Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Assurez-vous que la base d'installation soit de niveau et stable. Assurez-vous qu'il y ait au moins 2m*1m d'espace libre à l'arrière de la machine (voir l'image ci-dessous - le rectangle indique les dimensions de la zone libre) et au moins 0,5 m d'espace libre de chaque côté de la machine (voir l'image ci-dessous).



Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

Garantie : Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile. Activer la garantie de votre produit en ligne sur www.carefitness.com

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

GB

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification S for use in the home, in a sports center.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 180 kg.
- - Dimensions : **146 x 74 x 112 cm (1.08m²)**
- The sound emission without user is 72db. The sound emission during exercise is greater than the sound emission without user.

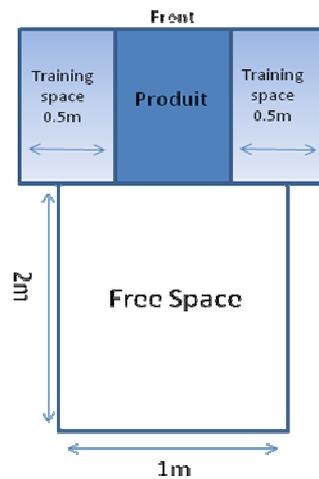
Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.

WARNING ! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. THE overtraining can lead to serious injury or death. If you feel unwell, stop training immediately.

CAUTION: Heart rate monitoring systems may be faulty, the excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

Make sure the installation base is level and stable. Make sure there is at least 2m*1m of free space at the rear of the machine (see image below - the rectangle indicates the dimensions of the free area) and at least 0.5m of free space on each side of the machine (see image below)



Maintenance

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

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

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



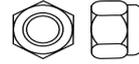
(A8) M10X20 bolt
12pcs



(C2) φ 10 Flat washer
22pcs



(A4) M10X25 bolt
8pcs



(B4) Nylon lock nut M10
2pcs



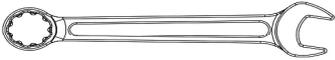
(C5) φ 10 Spring washer
8pcs



(A9) Crosshead self-lock
bolt ST4X30
2pcs



(A17) Crosshead self-lock
bolt ST4X16
6pcs



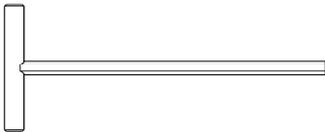
(D1) Wrench(S=17)
1pcs



(D3) Wrench (s=6)
1pcs



(D2) Screwdriver
1pcs



(D4) Wrench (s=8)
1pcs



(D5) Lubricant bottle
1pcs

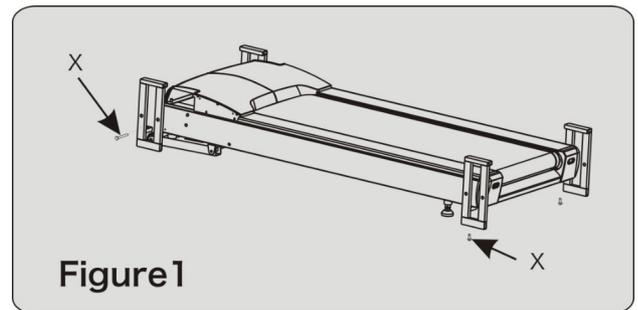
S'assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour installer le tapis et recommander que deux personnes l'installent.
AVERTISSEMENT : N'insérez pas le câble d'alimentation tant que le tapis de course n'est pas complètement assemblé.

Conseils d'assemblage :

1. afin d'éviter toute erreur d'instruction, ne pas serrer complètement le boulon avant d'avoir terminé l'assemblage du tapis de course.
- 2 Ce tapis roulant est emballé dans 2 cartons. Le carton #1 contient le cadre principal. Le carton #2 contient le guidon et le compteur.

1. Ouvrir l'emballage et sortir le cadre de base

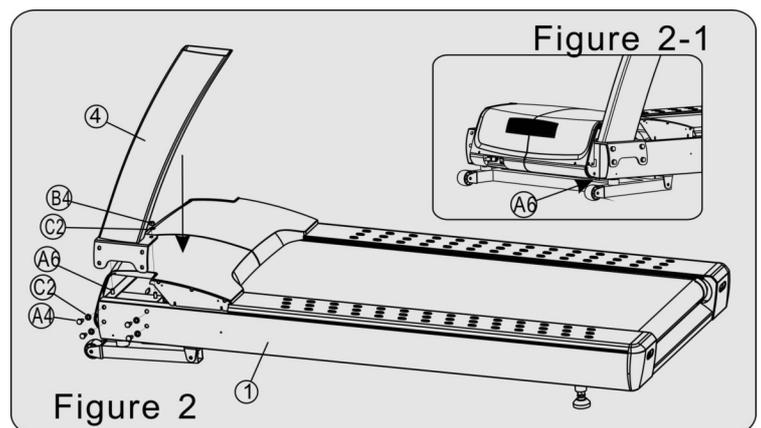
Avant que le tapis roulant ne quitte l'usine, le cadre et la palette ont été fixés par des supports et des boulons. Utiliser une clé pour dévisser les boulons (4 boulons au total) sur le cadre, puis retirer le cadre de base. (Voir figure 1)



2. Assemblage du tube vertical gauche

A. Installer le tube vertical gauche (4) sur le cadre de base (1) à l'aide de quatre jeux de boulons M10X25 (A4), de rondelles plates $\phi 10$ (C2) côte à côte. (Attention : aligner le trou de la vis avec la surface supérieure). S'assurer que les boulons relient le tube vertical gauche et le cadre de base. (Voir figure 2)

B. Dans la partie intérieure supérieure, utiliser une rondelle plate $\phi 10$ (C2) et un contre-écrou en nylon M10 (B4) pour serrer. Sur le côté extérieur supérieur, serrer le boulon M10X165 (A6) qui a été assemblé sur le cadre (attention : la tête du boulon se trouve sur la face inférieure avant, voir figure 2-1).

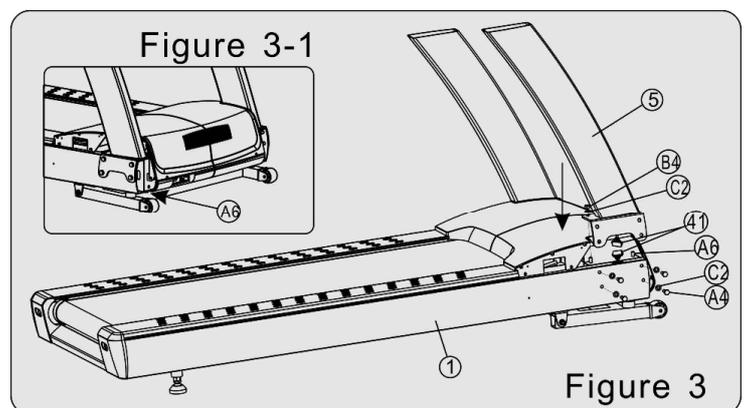


3 Assemblage du tube vertical droit

A. Connecter le fil du tube vertical droit aux fils correspondants du cadre.

B. Installer le tube vertical droit (5) sur le cadre de base (1) à l'aide de quatre jeux de boulons M10X25 (A4), de rondelles plates $\phi 10$ (C2) côte à côte. (Attention : aligner le trou de la vis avec la surface supérieure). S'assurer que les boulons relient le tube vertical gauche et le cadre de base. (Voir figure 3)

C. Dans la partie intérieure supérieure, utiliser une rondelle plate $\phi 10$ (C2) et un contre-écrou en nylon M10 (B4) pour serrer. Sur le côté extérieur supérieur, serrer le boulon M10X165 (A6) qui a été assemblé sur le cadre (attention : la tête du boulon se trouve sur la face inférieure avant, voir figure 3-1).

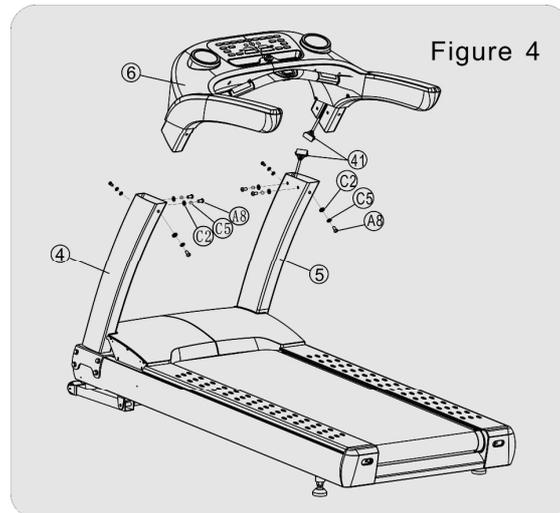


4. Assemblage du guidon et du contrôleur

A. Connecter le fil du tube vertical droit aux fils correspondants du guidon.

B. Installer l'ensemble guidon et compteur (6) sur le tube vertical gauche/droit (4,5).

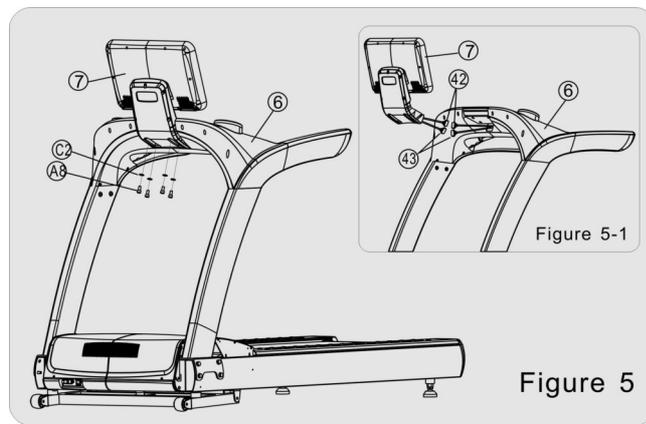
C. Connecter le guidon et le compteur (6) au tube vertical gauche/droit (4,5) à l'aide de 8 jeux de boulons demi-ronds M10X20(A8), rondelle élastique $\phi 10$ (C5), rondelle plate $\phi 10$ (C2). (Attention : aligner le trou de la vis) (voir figure 4)



5. Assemblage du compteur

A. Connecter le fil du compteur au fil correspondant du contrôleur. Mettre le fil supplémentaire dans le contrôleur.

B. Connecter le compteur (7) au guidon et au contrôleur (6) à l'aide de 4 jeux de boulons demi-ronds M10X20(A8), de rondelles plates $\phi 10$ (C2) (Attention : aligner les trous des vis) (Voir figure 5).

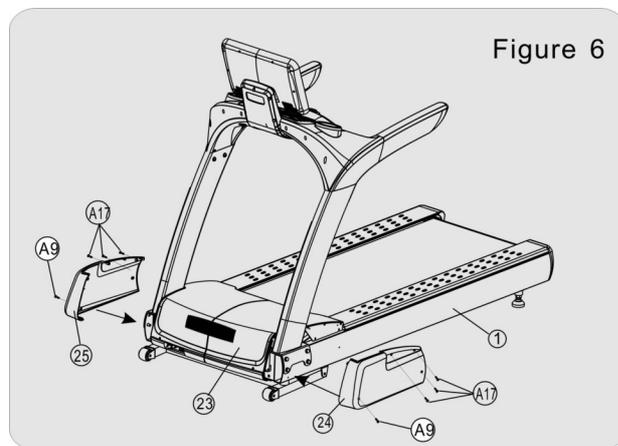


6. Assemblage des carter gauche et droit du moteur

A. Serrer tous les boulons d'assemblage.

B. Installer le carter gauche du moteur (24) sur le couvercle gauche du moteur (23) du cadre de base (1) à l'aide d'un boulon autobloquant à tête cruciforme ST4X30 (A9) à l'avant et de trois boulons autobloquants à tête cruciforme ST4X16 (A17) pour le serrer.

C. Installer le carter droit du moteur (25) sur le couvercle gauche du moteur (23) du cadre de base (1) à l'aide d'un boulon autobloquant à tête cruciforme ST4X30 (A9) à l'avant et d'un boulon autobloquant à tête cruciforme ST4X16 (A17) à serrer (voir figure 6).



Réglage du tapis roulant

1 Avant de brancher l'alimentation, le service ou le professionnel vérifie que la tension est appropriée et que le fil de mise à la terre de la fiche à trois conducteurs est connecté. En utilisant la main pour tirer la courroie, vérifier que la rotation est souple et qu'il n'y a pas de bruit.

2. brancher le courant, appuyer sur la touche Start, le tapis roulant tourne lentement, vérifier que la courroie et l'ordinateur sont normaux.

3) Appuyer sur la touche d'inclinaison +/-, vérifier la rotation du tapis roulant et l'affichage. Si la courroie est déviée, vous devez l'arrêter pour l'ajuster selon l'entretien quotidien.

4. appuyer sur le bouton d'urgence ou retirer la clé de sécurité pour arrêter immédiatement le tapis roulant. Une fois la clé de sécurité réinsérée, le tapis roulant ne peut être redémarré qu'après réinitialisation du bouton d'urgence.

5. appuyer sur la touche d'arrêt, le tapis roulant s'arrête de fonctionner, l'inclinaison d'attente revient à la classe zéro et l'appareil s'éteint.

Le tapis roulant peut être utilisé une fois que tous les réglages d'installation sont terminés.

1. les deux pieds se placent de part et d'autre de la courroie, le clip de l'autre côté de la clé de sécurité se fixe sur les vêtements (voir figure).

2. appuyez sur la touche Start, le tapis roulant se met en marche lentement. Vous pouvez marcher lentement sur la courroie.

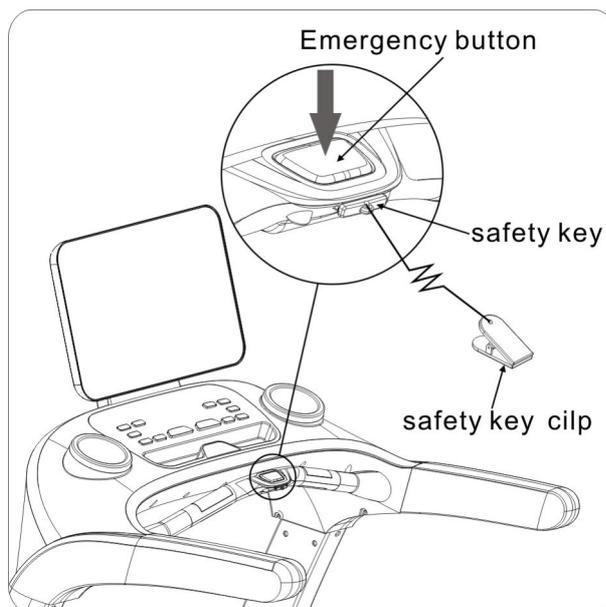
3. appuyez sur la touche speed+, la vitesse de la bande augmente progressivement, vous pouvez voir les données de vitesse de l'ordinateur, une fois que la course est appropriée, vous pouvez lâcher la barre de maintien pour courir.

4) Lorsque vous arrêtez de courir, vous devez ralentir progressivement et courir 2 à 3 minutes à vitesse lente, pour que le cœur et la respiration reviennent à la normale.

5. à la fin de la course, vous pouvez réduire la vitesse de la bande au minimum, et le tapis roulant s'arrêtera lorsque vous appuyerez sur la touche d'arrêt.

6. s'il est trop tard pour réduire la vitesse et que vous perdez l'équilibre lorsque vous courez à grande vitesse, vous pouvez appuyer sur le bouton d'urgence, le tapis roulant s'arrêtera immédiatement. La distance d'arrêt dépend de l'inertie et du poids.

7. maîtriser parfaitement l'utilisation du bouton d'urgence et de la clé de sécurité.

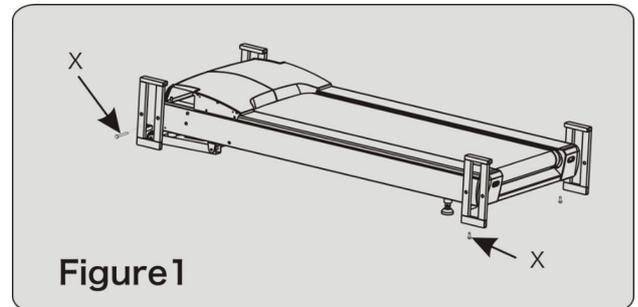


Please make sure there's enough space to install the treadmill and recommend 2 persons to install it.
WARNING: Don't insert the power wire until the treadmill was fully assembled.

Assembly tips:

1. In order to avoid instruction mistake, do not tighten bolt completely until the whole treadmill assembly is finished.
 This treadmill packaged for 2 cartons. #1 carton is main frame. #2 carton is Handlebar and controller.

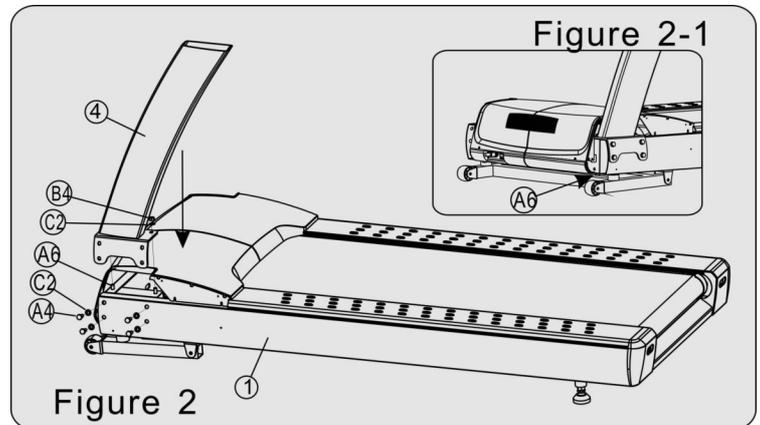
1. Opening the package and take the base frame out
 Before the treadmill leave the factory, the frame and pallet were fixed by holders and bolts. Using wrench to unscrew the bolts (total 4pcs bolts) on frame, then take the base frame out. (See figure 1)



2. Assembling left upright tube

A. Install the Left upright tube (4) to base frame (1) using four sets of bolt M10X25 (A4), Flat washers $\phi 10$ (C2) by side. (Attention: to align screw hole with the upper surface). Make sure the bolts to connect left upright tube and base frame. (See figure 2)

B. In upper inner side, using one piece Flat washer $\phi 10$ (C2) and one piece Nylon lock nut M10 (B4) to tighten. In upper outer side, using Bolt M10X165 (A6) that was assembled on frame to tighten. (Attention: bolt head position is the front underside. See figure 2-1)

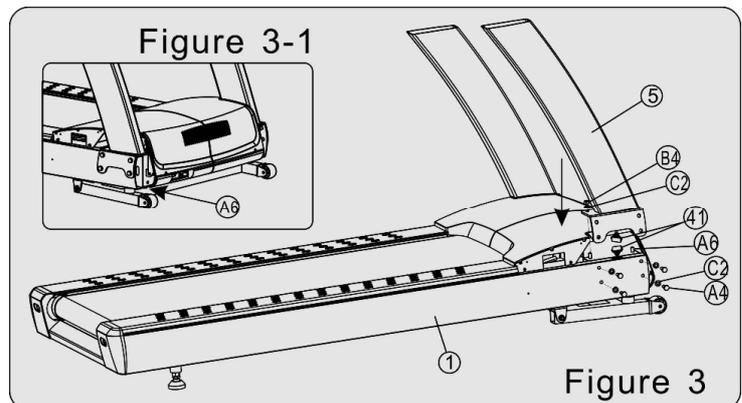


3. Assembling right upright tube

A. Connect the Signal wire from right upright tube to corresponding wires from frame.

B. Install the Right upright tube (5) to base frame (1) using four sets of bolt M10X25 (A4), Flat washers $\phi 10$ (C2) by side. (Attention: to align screw hole with the upper surface). Make sure the bolts to connect left upright tube and base frame. (See figure 3)

C. In upper inner side, using one piece Flat washer $\phi 10$ (C2) and one piece Nylon lock nut M10 (B4) to tighten. In upper outer side, using Bolt M10X165 (A6) that was assembled on frame to tighten. (Attention: bolt head position is the front underside. See figure 3-1)

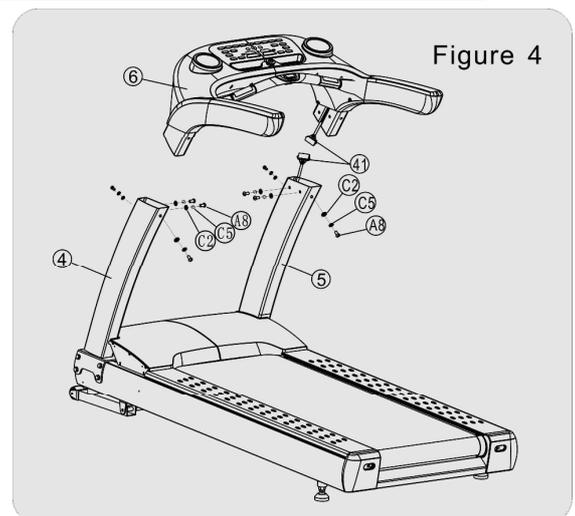


4. Assembling handlebar and controller

A. Connect the Signal wire from Right upright tube to corresponding wires from Handlebar.

B. Install handlebar and controller set (6) to the Left/Right upright tube (4,5).

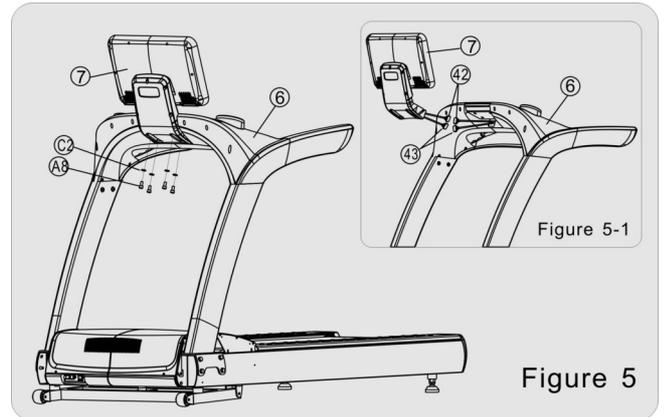
C. Connect handlebar and controller (6) to the Left/Right upright tube (4,5) using 8 sets of Half-round bolt M10X20 (A8), Spring washer $\phi 10$ (C5), Flat washer $\phi 10$ (C2). (Attention: To align screw hole) (See figure 4)



5. Assembling display screen

A. Connect the signal wire from display screen to corresponding wire from controller. Crowding the extra wire into controller.

B. Connect the display screen (7) to handlebar and controller (6) using 4 sets of Half-round bolt M10X20(A8), Flat washers $\phi 10$ (C2). (Attention: To align screw hole) (See figure 5)

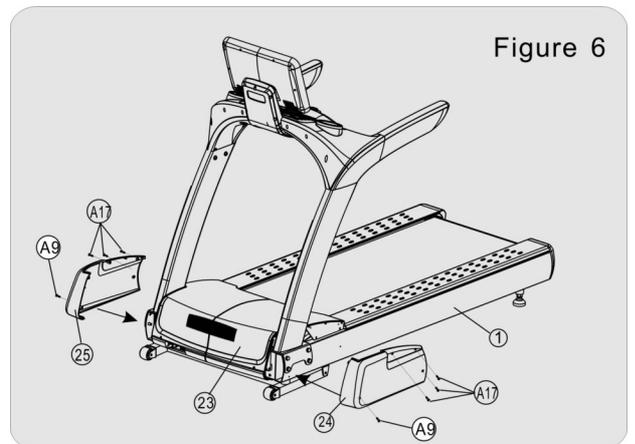


6. Assembling motor left & right cover

A. Tighten all the assembling bolt.

B. Install motor left cover (24) to left motor cover (23) of base frame (1) using 1pcs Crosshead self-lock bolt ST4X30 (A9) in front and 3pcs Crosshead self-lock bolt ST4X16 (A17) to tighten.

C. Install motor right cover (25) to left motor cover (23) of base frame (1) using 1pcs Crosshead self-lock bolt ST4X30 (A9) in front and 3pcs Crosshead self-lock bolt ST4X16 (A17) to tighten. (See figure 6)



Treadmill adjustment

1. Before connect power, service or professional inspect if voltage is suitable, and if three-core plug grounded wire is connected. Using hand to pull the belt, inspect if rotation is flexible and no noise.
2. Connect power, press Start key, treadmill will run slowly, inspect if belt and computer are normal.
3. Press incline +/- key, inspect treadmill rotation and display. If the belt is deviation, you must stop it to adjust belt according daily maintenance.
4. Press the emergency button or remove the safety key to stop the treadmill immediately. After the safety key is inserted again, the treadmill can be restarted only after the emergency button is reset.
5. Press Stop key, the treadmill stop to running, waiting incline back to zero class, turn off the power.

Treadmill can use after all the install adjustment is finished.

1. Two feet stand on two side of belt, put the other side clip from safety key to clip to clothes. (see figure)
2. Press Start key, the treadmill will run slowly. You can step on belt slowly.
3. Press speed+ key, the belt speed will gradually increase, you can see the speed data from computer, after run is suitable, you can let go handrail to run.
4. When stop running, should gradually slow, and run 2-3 minutes in slow speed, put the heart and breathe back to normal.
5. At the end of run, you can reduce belt speed to the lowest, and the treadmill will stop when pressing stop key.
6. If it is too late to reduce speed and lose balance when high speed running, you can press or pat the emergency button, treadmill will stop to run immediately. Its stopped distance according to inertia and weight.
7. Please fully master emergency button and safety key usage.

