

CROSSER

Réf : 50744



F

GB

D

E

I

NL



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

05/2025

www.carefitness.com

CARE
FITNESS

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HC pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société 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 et taille maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- Dimensions : 180 X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
- L'émission sonore sans utilisateur est de 72db. L'émission sonore pendant l'exercice est supérieure à l'émission sonore sans utilisateur.

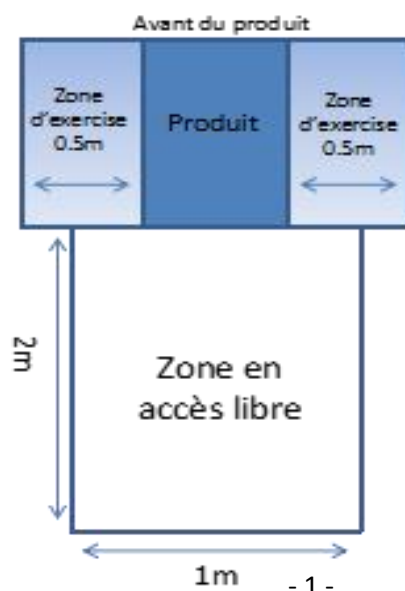
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.

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

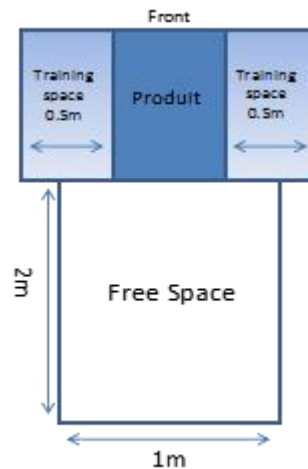
Important: Read these instructions before using the equipment!

Safety

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification HC for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. 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: 120 kg.
- Dimensions : 180 X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
- 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 over training 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.

D

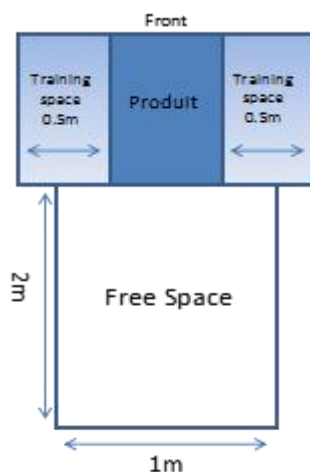
Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!

Sicherheit

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.

- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse HC, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 120 kg
- Größe :180 X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
- Bei fehlender benutzer klang ein klang auf cd db. Ein akustischer abschluss bei einer bewegung ist größer als ein akustischer abschluss ohne gefecht.
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- **-WARNING ! Das pulsmeßgerät ist vielleicht nicht genau. Übermäßiges training kann zu schweren verletzungen Oder zum tod führen. Wenn sie sich nicht wohlfühlen, hören sie sofort auf.**
- Achtung: es kann eine störung des herzschrיתהnungssystems auftreten und zu schweren verletzungen Oder todesfällen führen. Wenn sie sich unwohl fühlen, hören sie sofort auf zu trainieren.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

Sorge dafür, dass der sockel flach und stabil ist. Sicherstellen, dass neben der maschine mindestens 2m* 10 m freiraum sind (siehe rechteck, die größe der offenen fläche im unterstehenden bereich) und etwa 0,5 m offenes raum an beiden seiten der maschine (siehe bild)



Wartung

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

Garantie:

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

Garantie anmelden www.carefitness.com

Recycling : Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass dieses Produkt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.

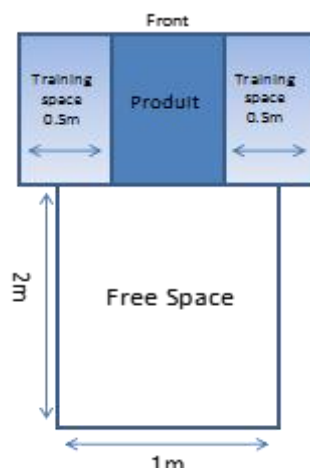
E

¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase HC para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 120 kg
- Dimensiones: 180 X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
- La emisión sonora sin usuario es de 72db. La emisión sonora durante el ejercicio es mayor que la emisión sonora sin usuario.
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- **-WARNING ! El sistema de monitoreo de frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El exceso de entrenamiento puede causar lesiones graves o la muerte. Si no se siente bien, deje de entrenar inmediatamente.**
- **nota: el sistema de monitoreo de la frecuencia cardíaca puede ser defectuoso. El exceso de ejercicio puede causar lesiones graves o la muerte. Si no se siente bien, deje de hacer ejercicio inmediatamente.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

Asegúrese de que la base de instalación sea plana y estable. Asegúrese de que haya al menos 2m*1m de espacio libre detrás de la máquina (vea la imagen abajo - un rectángulo indica el tamaño del espacio libre) y al menos 0.5m de espacio libre en ambos lados de la máquina (vea la imagen abajo)



Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

Garantía: el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio. Activar la garantía de su producto en línea www.carefitness.com

Reciclaje : El simbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

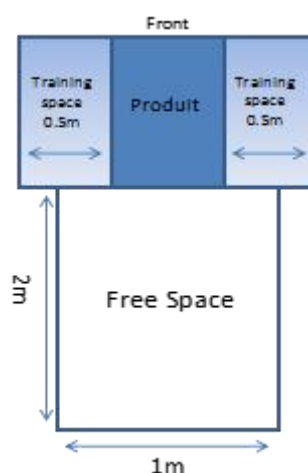
I

Attenzione: leggere attentamente queste accomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !

Sicurezza

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe HC per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).

- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
 - CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
 - Peso massimo dell'utente : 120 kg.
 - Dimensioni: 180 X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
 - L'emissione sonora senza utente è di 72db. L'emissione sonora durante l'esercizio è maggiore dell'emissione sonora senza utente.
 - **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
 - **WARNING ! Il sistema di controllo del battito cardiaco può essere impreciso. Un eccesso di formazione può causare lesioni gravi o la morte. Se non ti senti bene, interrompa immediatamente il allenamento.**
 - **CAUTELA : il sistema di controllo della frequenza cardiaca può essere difettoso e un movimento eccessivo può causare gravi lesioni o la morte. Se vi sentite male, fermate immediatamente il movimento.**
 - Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
 - Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
 - Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.
- Assicurarsi che la base di installazione sia stabile e livellata. Assicurarsi che vi sia almeno 2m*1m di spazio libero nella parte posteriore della macchina (CFR. Immagine sottostante - il rettangolo indica le dimensioni della zona libera) e almeno 0,5 m di spazio libero su ciascun lato della macchina (CFR. Immagine sottostante)



Manutenzione

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia: il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio. Registrare la garanzia www.carefitness.com

Riciclaggio : Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fine di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

NL

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

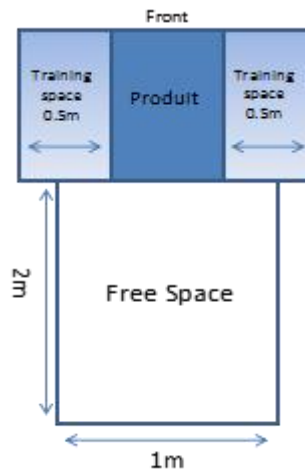
Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie HC voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 120 kg.
- Dimensions : 180X 78 X 138.5 cm (1.4m²)
- De geluidsemisatie zonder gebruiker is 72db. De geluidsemisatie tijdens het sporten is groter dan de geluidsemisatie zonder gebruiker.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**

WAARSCHUWING! Hartslagbewakingssystemen kunnen onnauwkeurig zijn. DE Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich onwel voelt, stop dan meteen trainen.

LET OP: Hartslagbewakingssystemen zijn mogelijk defect. Van de Overmatige lichaamsbeweging kan ernstig letsel of de dood tot gevolg hebben. Als u zich voelt een Als u zich onwel voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.

- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.
- Zorg ervoor dat de installatiebasis waterpas en stabiel is. Zorg ervoor dat er minstens 2m*1m vrije ruimte is aan de achterkant van de machine (zie onderstaande afbeelding - de rechthoek geeft de afmetingen van het vrije gebied aan) en minstens 0,5m vrije ruimte aan elke kant van de machine (zie afbeelding onderstaand).



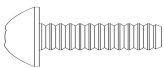
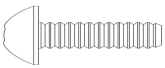
Onderhoud

- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchroomde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

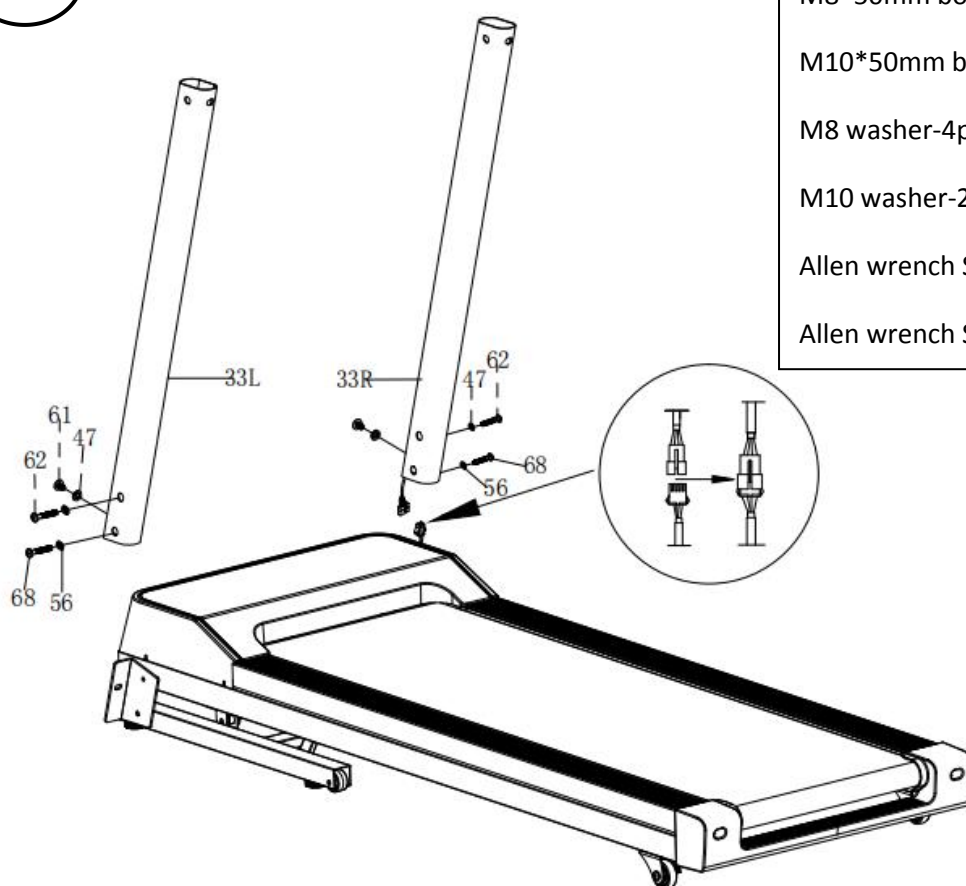
Garantie

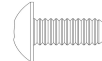
- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen. Garantie registratie www.carefitness.com

Recyclage : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

HARDWARE PACKING LIST			
Part # Description	Quantity (PCS)	Part # Description	Quantity (PCS)
M8x16 mm. Bolt(NO.61) 	8	Lubricant Oil 	1
M8x50 mm. Bolt(NO.62) 	2	Safety key 	1
M8 Washer (φ16-φ9*T1.6)(NO.47) 	10	Allen wrench S5 	1
φ 4.2x16mm Screw(NO.40) 	8	Allen wrench S6 	1
M10x50 mm. Bolt(NO.68) 	2	M10 Washer (φ10.5-φ21*1.4) (NO.56) 	2

1



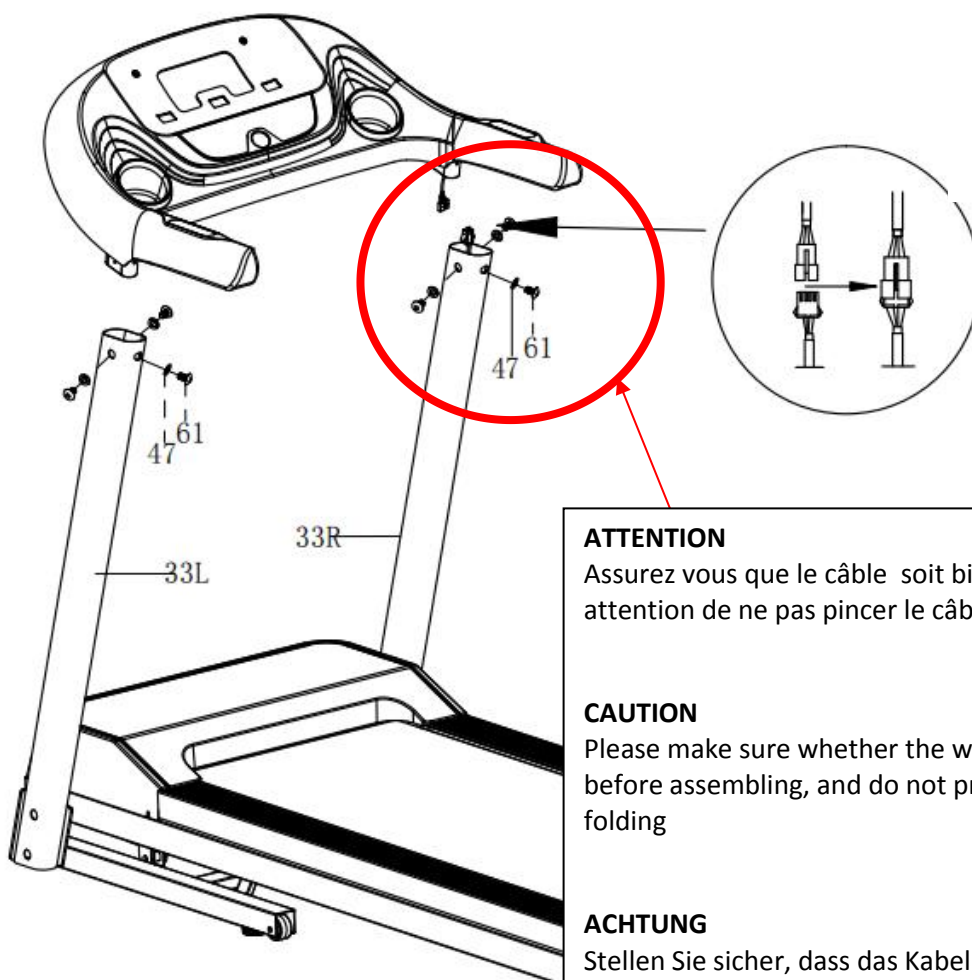
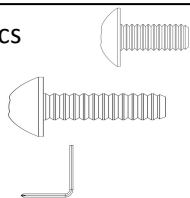
M8*16mm bolt(#61)-2pcs	
M8*50mm bolt(#62)-2pcs	
M10*50mm bolt(#68)-2pcs	
M8 washer-4pcs	
M10 washer-2pcs	
Allen wrench S5	
Allen wrench S6	

2

M8*16mm bolt(#61)-6pcs

M8 washer-6pcs

Allen wrench S5



ATTENTION

Assurez vous que le câble soit bien connecté, et faire attention de ne pas pincer le câble lors de l'assemblage

CAUTION

Please make sure whether the wire was connected well before assembling, and do not press the wire while folding

ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass das Kabel richtig angeschlossen ist, und achten Sie darauf, das Kabel beim Zusammenbau nicht einzuklemmen.

ATENCIÓN

Asegúrese de que el cable está correctamente conectado y tenga cuidado de no pellizcarlo durante el montaje.

ATTENZIONE

Assicurarsi che il cavo sia collegato correttamente e fare attenzione a non schiacciarlo durante il montaggio.

LET OP

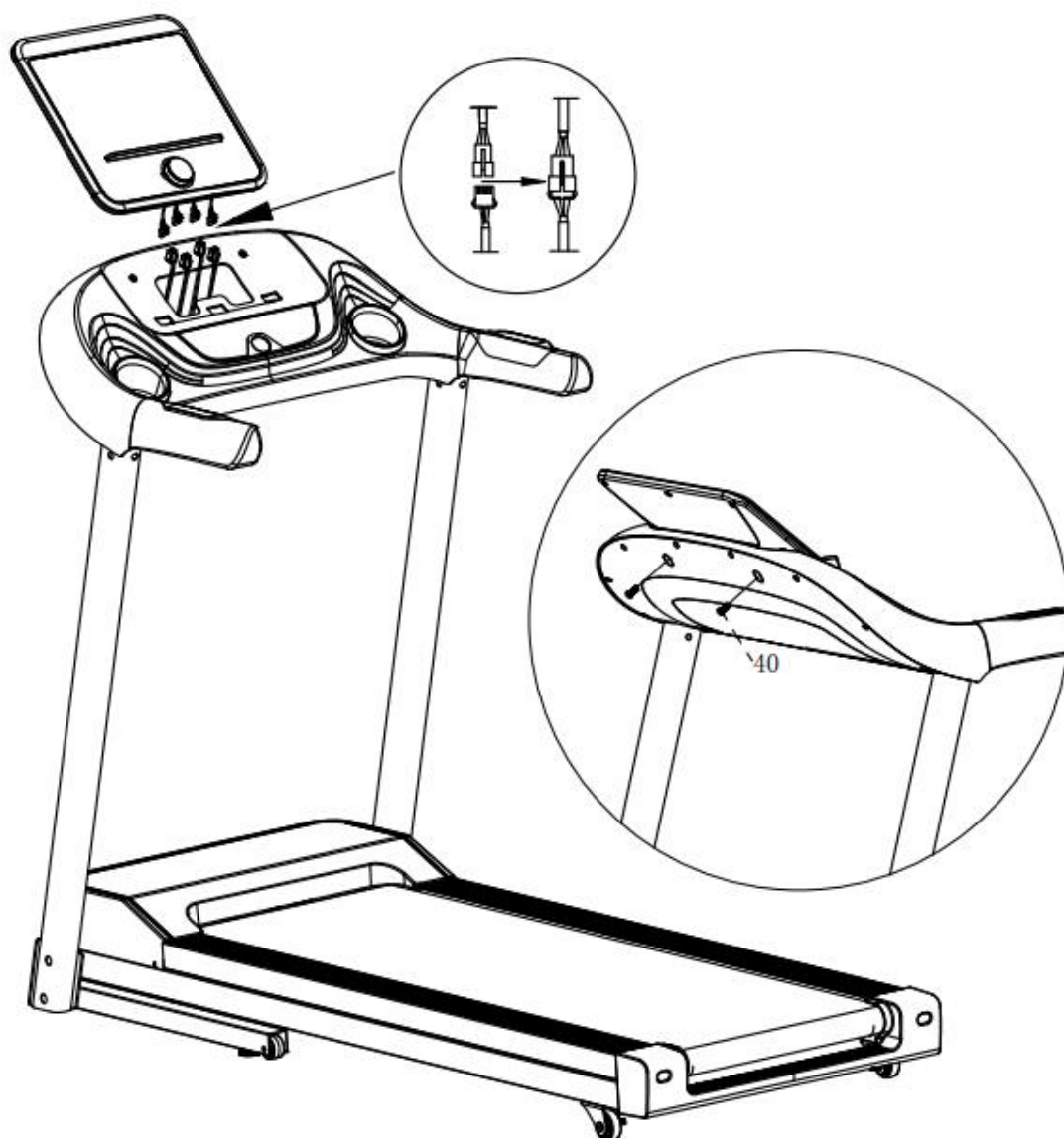
Zorg ervoor dat de kabel goed is aangesloten en zorg ervoor dat de kabel niet wordt afgekneld tijdens de montage.

3

Ø 4.2x16mm Screw(#40)-2PCS



Allen wrench S5

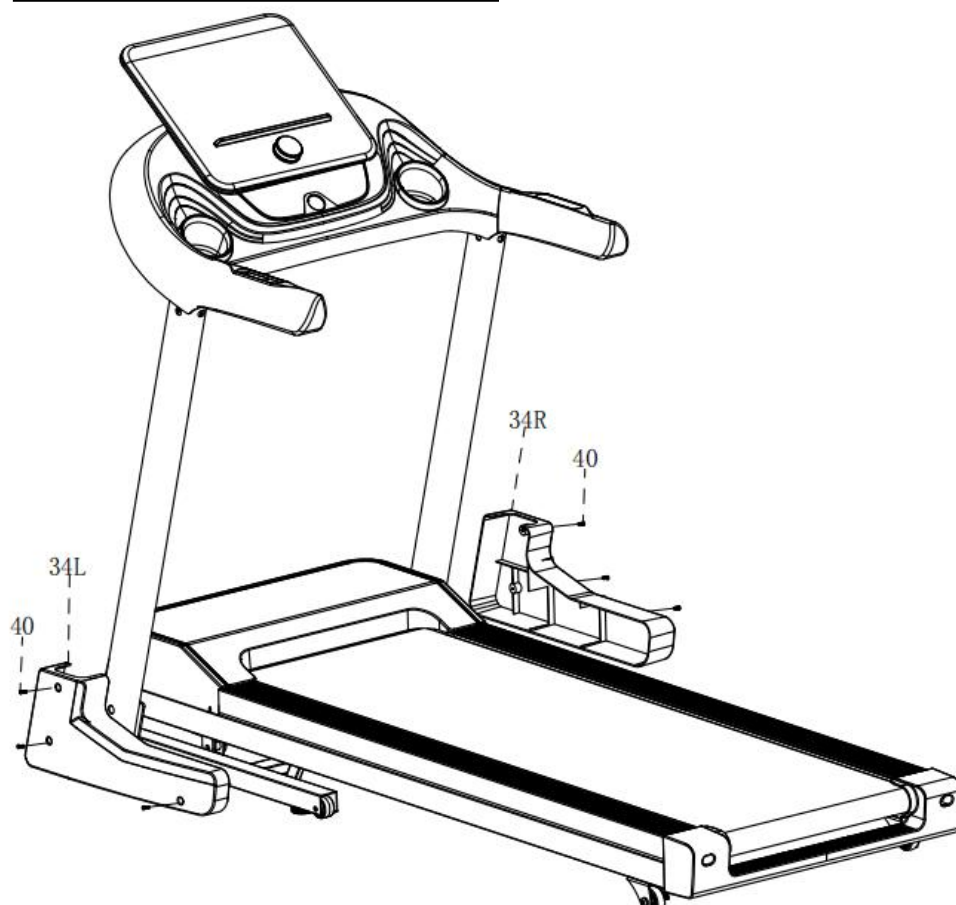


4

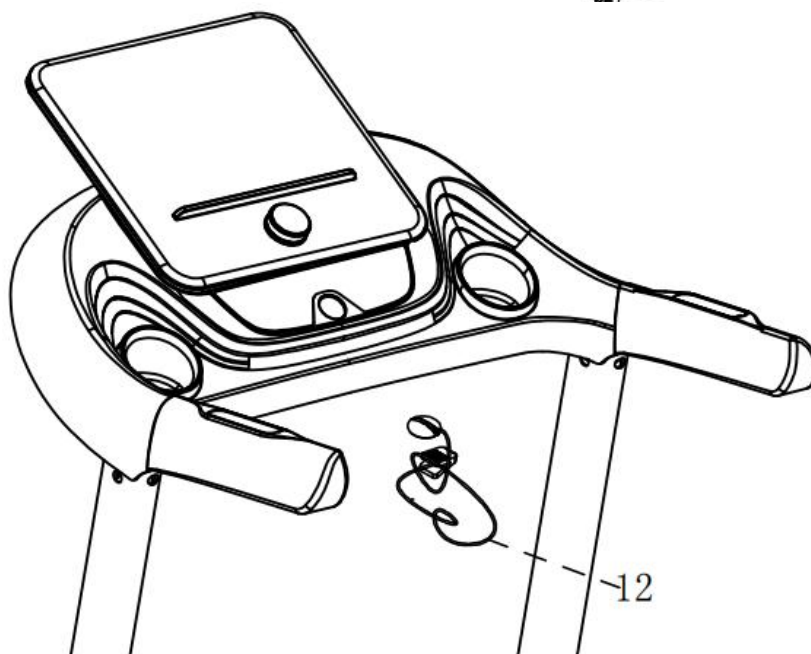
Ø 4.2x16mm Screw(#40)-6PCS

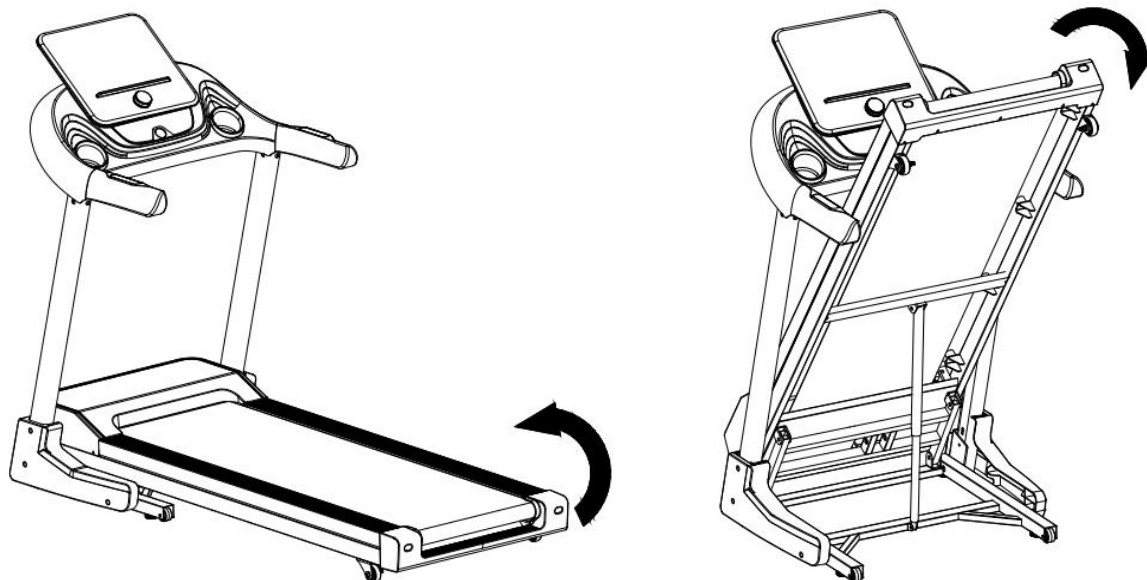


Allen wrench S5



5





Soulever le tapis vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez le "clic" produit par le boîtier de sécurité. le boîtier de sécurité coincé dans le cylindre.

Donner un léger coup de pied sur le verin de sécurité et le tapis descend vers le bas en même temps que la direction de la flèche. La machine tombera alors en douceur.

Lift the mat and force to pull upwards until you hear the "click" produced by the safety box. the safety box jammed in the cylinder.

Gently kick in the safety catch and pull the belt downwards with the direction of the arrow. The machine will then fall smoothly.

Heben Sie die Matte an und ziehen Sie sie mit Kraft nach oben, bis Sie das "Klick" hören, das die Sicherheitsbox erzeugt. das Sicherheitsgehäuse im Zylinder eingeklemmt ist.

Treten Sie leicht gegen den Sicherheitsbügel und ziehen Sie die Matte zusammen mit der Pfeilrichtung nach unten. Die Maschine fällt dann sanft nach unten.

Levante la alfombrilla y fuerce para tirar hacia arriba hasta que oiga el "clic" producido por la caja de seguridad. La caja de seguridad se ha atascado en el cilindro.

Patee suavemente el seguro y tire de la cinta hacia abajo en el sentido de la flecha. La máquina caerá entonces suavemente.

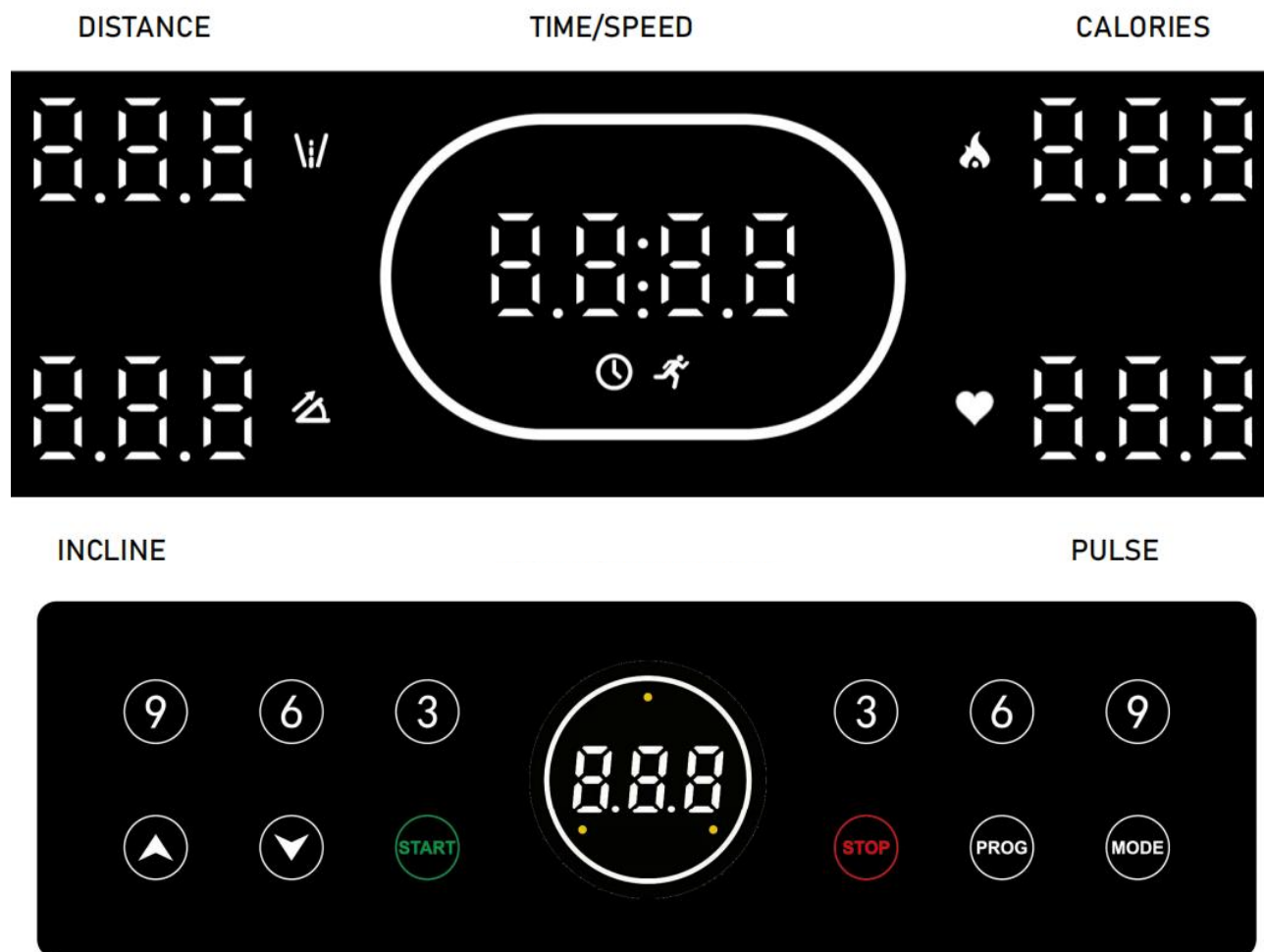
Sollevare il tappetino e fare forza per tirare verso l'alto fino a sentire il "clic" prodotto dalla cassetta di sicurezza. la cassetta di sicurezza si è inceppata nel cilindro.

Calciare delicatamente la sicura e tirare il nastro verso il basso nella direzione della freccia. La macchina cadrà quindi senza problemi.

Til de mat op en trek met kracht omhoog totdat u de "klik" hoort die door de veiligheidskast wordt geproduceerd. Het veiligheidskastje zit vast in de cilinder.

Trap de veiligheidspal voorzichtig in en trek de band naar beneden in de richting van de pijl. De machine zal dan soepel vallen.

Utilisation de l'ordinateur



2 FONCTIONS D'AFFICHAGE

- 2.1 "SPEED" : affichage de la vitesse actuelle, plage de vitesse : 1--18.0 km/h ,Lors de l'utilisation des programmes préréglés. Lorsque les programmes préréglés sont utilisés, l'écran affiche "P01-P02-- -P24-HR1-HR2-HR3-FAT".
- 2.2 "TIME" : affichage du temps d'exercice, chronométrage positif de 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE". Affiche la distance parcourue, compte à rebours de 0.00 à 99.9.
- 2.4 "CAL" : les calories consommées, valeur des calories de 0 à 999,
- 2.5 "INCLINE" : Affiche les niveaux d'inclinaison actuels, plage de 0 à 18 niveaux.
- 2.6 "PULSE" Affichage des pulsation de 50 à 200

3. FONCTION DES TOUCHES

- 3.1 "START" démarrage du produit, "STOP" arrêt du tapis.
- 3.2 SPEED "+ / -" : Au moment de l'utilisation, appuyez sur cette touche pour augmenter/diminuer de 0,1 km/h en une seule fois ; appuyez sur cette touche pendant plus de 5 secondes pour augmenter/diminuer constamment. plus de 5 secondes, l'augmentation/diminution est constante.
- 3.3 "INC + / -" : Au moment de l'utilisation, appuyez sur cette touche pour augmenter/diminuer d'un niveau en une seule fois ; appuyez sur cette touche pendant plus de 5 secondes pour augmenter/diminuer en permanence. plus de 5 secondes, il augmentera/diminuera constamment.
- 3.4 MODE : Au moment de l'utilisation, appuyez sur la touche pour sélectionner le compte à rebours, la distance et les calories.
- 3.5 Associez votre téléphone à l'appareil via connexion sans fil pour écouter la musique.

3.6 Boutons de vitesse rapide: : 3.6.9.

3.7 Boutons d'inclinaison rapide : 3.6.9.

3.8 PROG : Appuyez sur cette touche pour sélectionner les programmes de votre choix.

3.9 Rotatif : tourner à droite pour augmenter la vitesse, tourner à gauche pour la diminuer.

P01-P24 : Programmes préétablis.

HP1-HP2-HP3 : Programmes de fréquence cardiaque.

FAT : Test de graisse corporelle.

4. Démarrage rapide (mode manuel) :

4.1 Allumez l'interrupteur et mettez la clé de sécurité.

4.2 Appuyez sur le bouton "START" et la machine démarrera dans les 5 secondes.

4.3 Appuyez sur "SPEED +/-" pour régler la vitesse ; appuyez sur "INC +/-" pour régler l'inclinaison.

5. Programmes préétablis

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison	Vitesse	inclinaison
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

Programmes HRC

6. Programmes HRC (cette fonction est réservée aux tapis de course dotés de la fonction HRC)

6.1 Mettez l'appareil sous tension, appuyez sur "PROG" pour choisir "HR1 ou HR2 ou HR3", puis appuyez sur "START" pour démarrer.

"HR1" - La vitesse maximale est de 8,0 km/h, l'âge est de 30 ans et la fréquence cardiaque par défaut est de 150.

"HR2" - La vitesse maximale est de 9,0 km/h, l'âge est de 30 ans et la fréquence cardiaque par défaut est de 160.

"HR3" - La vitesse maximale est de 10,0 km/h, l'âge est de 30 ans et la fréquence cardiaque par défaut est de 170.

6.2 Appuyez sur "MODE" pour régler l'âge, la fenêtre de vitesse affiche 30, et appuyez sur le bouton INCLINE pour ajuster votre âge. La fourchette d'âge va de 15 à 80 ans.

6.3 Après avoir réglé l'âge, appuyez sur le bouton MODE pour définir l'objectif de fréquence cardiaque. Il s'agit d'une simple référence, vous pouvez tenir compte de la situation de votre corps pour l'augmenter ou la diminuer. La plage de fréquence cardiaque est comprise entre 86 et 179.

6.4 Après avoir réglé l'âge et la fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton MODE pour régler l'heure. La fenêtre de l'heure affiche 10:00, vous pouvez appuyer sur INCLINE pour augmenter/diminuer l'heure. L'intervalle de temps est de 5 à 99 minutes.

6.5 Appuyer sur le bouton START pour démarrer.

6.6 En mode HRC, vous pouvez appuyer sur le bouton INCLINE pour régler la vitesse/l'inclinaison, mais l'appareil s'ajustera de lui-même pour se rapprocher de votre objectif de fréquence cardiaque.

6.7 Pendant la première minute d'échauffement, l'appareil ne règle pas la vitesse/l'inclinaison.

Le système ajuste la vitesse de 0,5 km/h à chaque fois pour se rapprocher de votre objectif.

Lorsque vous avez atteint la vitesse maximale, mais que vous n'avez toujours pas atteint votre objectif de fréquence cardiaque, le système augmente les niveaux d'inclinaison pour vous aider.

Lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à votre objectif, le système réduit le niveau d'inclinaison de 1 niveau/10 secondes jusqu'à 0, et réduit la vitesse de 0,5 km/h toutes les 10 secondes.

Remarque : La ceinture thoracique sans fil doit être utilisée pour les programmes HRC.

HP1				HP2				HP3			
Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)			Age	Zone cible (L-H)		
	+ bas	Défaut	+ haut		+ bas	Défaut	+ haut		+ bas	Défaut	+ haut
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172

37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. BODY FAT

7.1 Allumez l'appareil et appuyez sur "PROG" pour sélectionner "FAT" ;

7.2 Réglez les paramètres suivants : F-1 sexe, F-2 âge, F-3 taille, F-4 poids, F-5 graisse corporelle.

7.3 Appuyez sur MODE pour régler F-1, 01 signifie HOMME, 02 signifie FEMME, appuyez sur SPEED pour le modifier.

7.4 Appuyez sur MODE pour régler F-2, appuyez sur SPEED pour ajuster votre âge.

7.5 Appuyez sur MODE pour régler F-3, appuyez sur SPEED pour régler votre taille.

7.6 Appuyez sur MODE pour régler F-4, appuyez sur SPEED pour régler votre poids.

7.7 Appuyez sur MODE pour régler F-5, placez vos mains sur le capteur de fréquence cardiaque du guidon pendant plus de 8 secondes, F5 affichera votre taux de graisse corporelle.

7.8 La norme de graisse corporelle est la suivante :

F-1	sexe	1-homme	2-femme
F-2	age	10-99	
F-3	taille	100-200	
F-4	poids	20-150	
F-5	FAT	≤19	Trop mince
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	Trop lourd
		≥30	Très lourd

8. Fonction de la clé de sécurité

Dans n'importe quelle situation, retirez la clé de sécurité, le tapis roulant s'arrête immédiatement pour protéger l'utilisateur.

9. Mode économie d'énergie.

Si vous n'avez pas utilisé l'appareil pendant 10 minutes, l'appareil passe en mode économie d'énergie et vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour redémarrer l'appareil.

10. Connection 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) La surface du tapis roulant doit être conservée propre, retirez le cordon d'alimentation avant le nettoyage. Vous pouvez nettoyer la bande de roulement et la surface du tapis roulant avec un chiffon doux et humide.

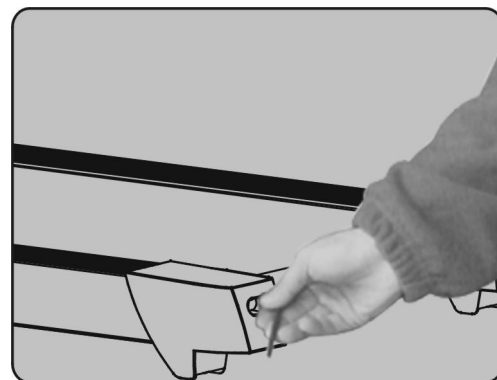
2) Le tapis de course est réglé en usine, il est possible qu'il ne fonctionne pas bien après transport ou usage. Arrêtez le tapis roulant avant de le régler, tirez le tapis au centre puis ajuster les boulons gauche et droit du rouleau arrière avec une clé hexagonale (voir la figure). Il est recommandé d'ajuster d'un demi-tour à la fois. Tournez alors l'interrupteur et vérifiez si le tapis

10 tours défectueux lorsque la vitesse est d'environ 4 à 5 km/h.

ATTENTION! : Afin de prévenir tout choc électrique, assurez-vous que le tapis roulant est éteint et débranché avant de le nettoyer ou pour un entretien de routine.

LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE ET DE LA PLATE-FORME

Pour allonger la vie de ce tapis roulant, celui-ci a besoin d'une lubrification régulière, qui est un entretien général pour la machine. La procédure d'entretien de routine évitera une usure prématurée du tapis de course et du système du moteur. Le planning de lubrification recommandé est comme suit :



USAGE	LUBRIFICATION
1-6 km/h	Tous les 6 mois
6-12 km/h	Tous les 3 mois
12-16 km/h	Tous les 2 mois

Lubrifiant pour le tapis de course

Ce planning correspond à l'application recommandée pour un utilisateur individuel, jusqu'à 20-30 minutes à la fois, 3-4 fois par semaine. Pour la lubrification, vous pouvez contacter votre revendeur.

NETTOYAGE

La transpiration doit être essuyée de la console et de la surface du tapis de course après votre entraînement. Vous devez essuyer votre tapis une fois par semaine avec un tissu doux et humide. N'humidifiez pas trop le panneau d'affichage, cela pourrait causer des problèmes électriques et électroniques.

RANGEMENT

Ranger votre tapis de course dans un endroit propre et sec. Assurez-vous qu'il est éteint et que la prise est débranchée.

DEPLACEMENT

Ce tapis de course a été conçu et équipé avec des roues pour un déplacement facile. Avant de le déplacer, assurez-vous qu'il est éteint et que la prise est débranchée.

POUR UNE UTILISATION A DOMICILE UNIQUEMENT !!

Ce tapis de course a été conçu pour une utilisation à domicile uniquement. Ne pas utiliser dans une institution ou à des fins commerciales.

ENTRETIEN LUBRIFICATION

Il est important de prendre soin de votre tapis de course (en particulier la surface de course sous le tapis). Une bonne lubrification en silicone améliorera aussi la performance de votre tapis de course.

NOTE : Utilisez la silicone fournie avec le tapis de course. Vous pouvez en acheter à nouveau dans votre magasin distributeur.

AVERTISSEMENT : ARRETEZ le tapis de course et retirez la clé de sûreté avant de lubrifier la surface de course.

COMMENT APPLIQUER LA SILICONE SUR LE TAPIS

A/ Trouvez le flacon de silicone. Il est situé dans le kit de bricolage inclus avec ce tapis de course.

B/ Trouvez une paille et placez-la sur le flacon de silicone comme l'indique le dessin.

C/ Appliquez la silicone uniformément comme l'indique le dessin (ATTENTION : le tapis de course DOIT ETRE ARRETE avant d'appliquer le lubrifiant, cela pour éviter les blessures, sinon le bord du tapis pourrait vous couper ou vos doigts pourraient être écrasés par les rouleaux).

Ne pas appliquer trop de silicone sur le tapis. Trop de lubrifiant peut causer un glissement du tapis sur les rouleaux.

Code	Probleme		Solution
E01	L'écran n'a pas reçu le signal	Connexion par câble	Vérifier ou remplacer les câbles
		défaut d'affichage	remplacer l'écran
		défaut du contrôleur	remplacer le contrôleur
E02	Le problème entre le contrôleur et le moteur	les fils de connexion du moteur n'étaient pas bien connectés	Vérifier que les fils du moteur sont correctement connectés
		Pas de sortie de tension ou sortie de tension anormale de la carte contrôleur	remplacer le contrôleur
		défaut du moteur	remplacer le moteur
E03	La vitesse est anormale	La cellule photoélectrique n'est pas correctement montée sur le moteur	remonter le capteur
		Capteur photoélectrique défectueux	remplacer le capteur

		Défaillance de la carte contrôleur	remplacer le contrôleur
E04	surtension	Tension d'entrée trop élevée	ajuster la tension
		défaut du moteur	remplacer le moteur
		Défaillance de la carte	remplacer le contrôleur
E05	courant de surpuissance	courant d'alimentation trop élevé	ajuster le courant électrique
		Des problèmes au niveau de la structure d'assemblage du tapis roulant et du moteur entraînent une résistance ou un blocage du moteur.	vérifier que la structure est en bon état
		défaut du contrôleur	remplacer le contrôleur
E06	surtension	Tension d'entrée trop faible	Vérifier si la ligne d'alimentation est normale
		Défaillance de la carte contrôleur	remplacer le contrôleur
E07	la clé de sécurité ne s'est pas bien mise en place	la clé de sécurité ne fonctionne pas sur le tapis roulant	remettre la clé de sécurité en place
		défaut du système de sécurité	remplacer la console

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.

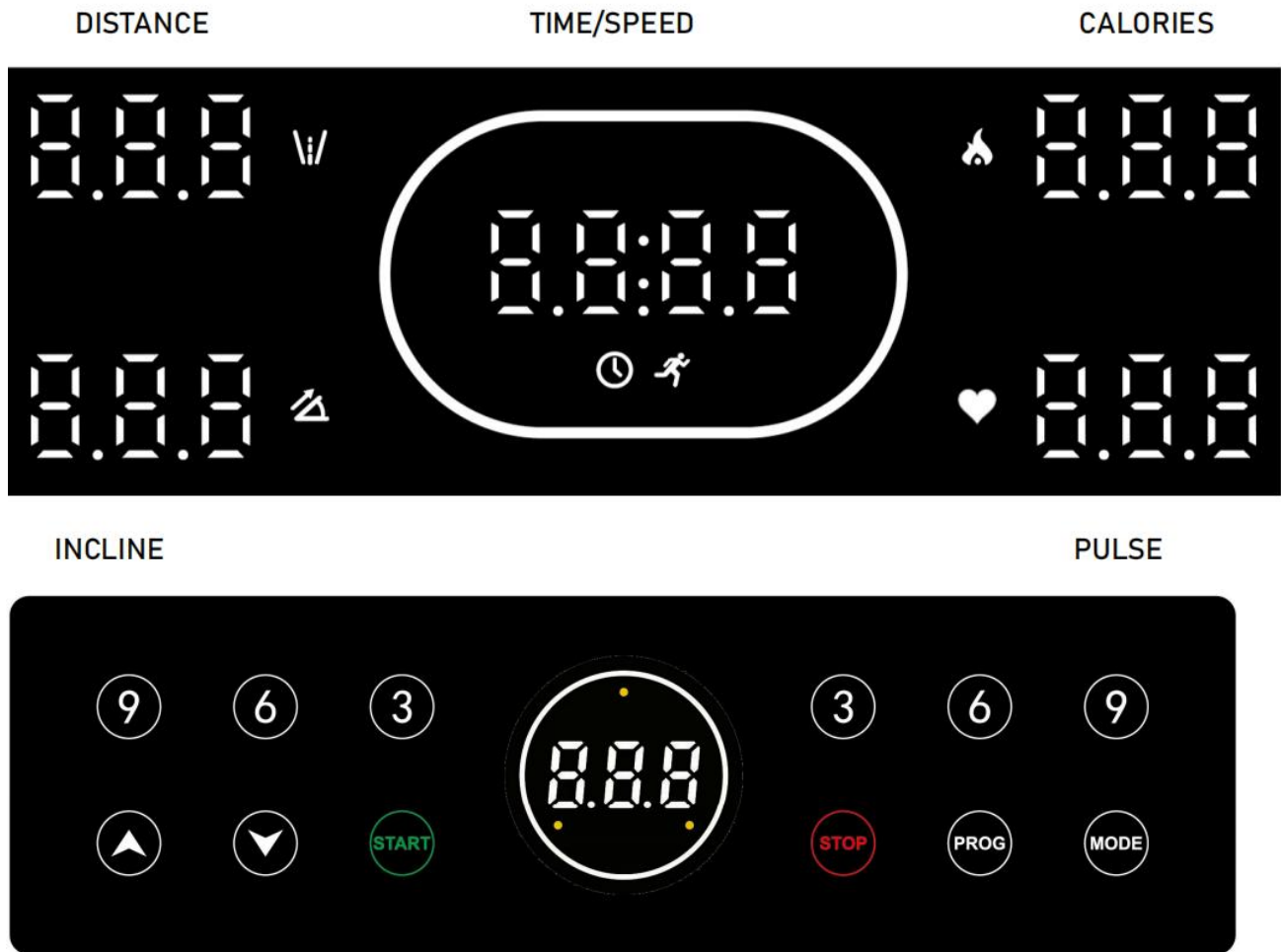
Le numéro de fabrication indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

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

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

CARE Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20
E mail : <https://www.carefitness.com/sav>

1. WINDOWS DISPLAY



2. DISPLAY FUNCTIONS

- 2.1 "SPEED": Display current speed, speed range: 1.0-18.0 kmh.
- When start pr-set programs, it will display "P01-P02- -P24-U01-U02-U03-HP1-HP3"-FAT.
- 2.2 "TIME": Display exercise time, and the range is 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE": Display running distance, and the range is 0.00-99.9.
- 2.4 "CAL ": Display calories you burned and the range is 0-999.
- 2.5 "PULSE": Display hand pulse at the moment and the range is 50-200.
- 2.6 "INCLINE": Displays current incline levels and the range is 1-18.

3. KEY FUNCTION

- 3.1 "START": Start the machine; "STOP": Stop the machine.
- 3.2 "SPEED+/-": At the using time, press it will increase/decrease 0.1 km/h in one time; press it more than 5 seconds, it will increase/decrease constantly.
- 3.3 "INCLINE +/-": At the using time, press it will increase/decrease 1 level in one time; press it more than 5 seconds, it will increase/decrease constantly.
- 3.4 MODE: At the using time, press it to select countdown time/distance/calories circularly.
- 3.5 Pair your phone with the wireless device to listen to music.
- 3.6 QUICK SPEED: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H
- 3.7 QUICK INCLINE: 3 LEVELS, 6 LEVELS, 9 LEVELS
- 3.8 PROG: Press it to select programs you want.
- 3.9 Rotary: Turn right to increase speed, turn left to decrease speed.
- P01-P24: Pre-set programs.
- HP1-HP2-HP3: Heart rate programs.
- FAT: Body fat test.

4. Quick Start (manual mode)

4.1 Turn on the power switch, and put on the safety key.

4.2 Press "START" button and the machine will start within 5 seconds.

4.3 Press "SPEED +/-" to adjust the speed; press "INC +/-" to adjust the incline

5. Pre-set programs

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

HRC programs(This function only for the treadmill with HRC function)

6.1 Power on, press “PROG” to choose “HR1 or HR2 or HR3; then press “START” to go.

“HR1” -Max speed is 8.0 km/h, age 30 and default heart rate 150.

“HR2”-Max speed is 9.0 km/h, age 30 and default heart rate 160.

“HR3”-Max speed is 10.0 km/h, age 30 and default heart rate 170.

6.2 Press “MODE” to set age, the speed window show 30, and press INCLINE button to adjust the age of you. The age range 15-80.

6.3 After setting the age, press MODE button to set heart rate goal.It is just for reference, you can consider your body situation to increase/decrease it. Heart rate range 86-179.

6.4 After setting age and heart rate, press MODE button to set the time. The time window show 10:00, you can press INCLINE TO increase/decrease it. Time range 5-99 minutes.

6.5 Press START button to go.

6.6 In the HRC state, you can press INCLINE button to adjust speed/incline, but it will adjust itself to close to your heart rate goal.

6.7 The first 1 minute is warming up, the machine will not adjust the speed/incline.

The system will adjust speed by 0.5 km/h each time to close your goal.

When you adjust it to the max speed, and still not reach your heart rate goal, it will increase the incline levels to help you.

When the heart rate is more than your goal, the system will reduce incline level by 1 level/10 seconds to 0, and it will reduce 0.5 km/h every 10 seconds.

Remark: Must use wireless chest belt for HRC programs.

HP1				HP2				HP3			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159
55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158

56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. BODY FAT

7.1 Power on, and press “PROG” to choose “FAT”;

7.2 Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3 Height, F-4 Weight, F-5 body fat.

7.3 Press MODE to set F-1, 01 means MAN, 02 means WOMAN, press SPEED to change it.

7.4 Press MODE to set F-2, press SPEED to adjust your age.

7.5 Press MODE to set F-3, press SPEED to adjust your height.

7.6 Press MODE to set F-4, press SPEED to adjust your weight.

7.7 Press MODE to set F-5, put your hands on the heart rate pin of handle bar more than 8 seconds, F5 will show your body fat.

7.8 The body fat standard as below:

F-1	SEX	1-MAN	2-WOMAN
F-2	AGE	10-99	
F-3	HEIGHT	100-200	
F-4	WEIGHT	20-150	
F-5	FAT	≤19	Too thin
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	Too heavy
		≥30	Much heavy

8. Safety key function

At any situation, pull off the safety key, the treadmill stop immediately to protect the user.

9. Save energy mode.

If you did not use the machine at 10 minute, the machine will enter Save energy mode, and you can press any button to restart the machine.

10. Application connection

Copy the link here under to your browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

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

And Follow the detailed instruction

Maintenance and troubleshooting

1) The surface of the treadmill must be kept clean; remove the power cord before cleaning. You can clean the running belt and treadmill surface with a soft, damp cloth.

2) The treadmill is factory set and may not function properly after transport or use. Stop the treadmill before adjusting it, pull the treadmill to the centre and then adjust the left and right rear roller bolts using a hexagonal key (see figure). We recommend adjusting half a turn at a time. Then turn the switch and check whether the treadmill 10 turns defective when the speed is about 4 to 5 km/h.

CAUTION: To prevent electric shock, make sure the treadmill is turned off and unplugged before cleaning or performing routine maintenance.

LUBRICATING THE TREADMILL AND DECK

To extend the life of this treadmill, it needs regular lubrication, which is general maintenance for the machine. The routine maintenance procedure will prevent premature wear of the treadmill and motor system. The recommended lubrication schedule is as follows:

USAGE	LUBRIFICATION
1-6 km/h	Tous les 6 mois
6-12 km/h	Tous les 3 mois
12-16 km/h	Tous les 2 mois

Lubricant for the treadmill

This schedule corresponds to the recommended application for an individual user, up to 20-30 minutes at a time, 3-4 times a week. For lubrication, please contact your retailer.

CLEANING

Perspiration should be wiped off the console and treadmill surface after your workout. You should wipe your treadmill once a week with a soft, damp cloth. Do not over-moisten the display panel as this may cause electrical and electronic problems.

STORAGE

Store your treadmill in a clean, dry place. Make sure it is switched off and that the plug is unplugged.

MOVING

This treadmill has been designed and fitted with wheels for easy movement. Before moving it, make sure it is switched off and that the plug is unplugged.

FOR HOME USE ONLY!

This treadmill has been designed for home use only. Do not use in an institution or for commercial purposes.

LUBRICATION MAINTENANCE

It's important to look after your treadmill (especially the running surface underneath). Good silicone lubrication will also improve the performance of your treadmill.

NOTE: Use the silicone supplied with the treadmill. You can buy more from your local retailer.

WARNING: STOP the treadmill and remove the safety key before lubricating the running surface.

HOW TO APPLY SILICONE TO CARPET

A/ Find the bottle of silicone. It is located in the DIY kit included with this treadmill.

B/ Find a straw and place it on the bottle of silicone as shown in the drawing.

C/ Apply the silicone evenly as shown in the drawing (ATTENTION: the treadmill MUST BE STOPPED before applying the lubricant, to avoid injury, otherwise the edge of the treadmill could cut you or your fingers could be crushed by the rollers).

Do not apply too much silicone to the mat. Too much lubricant can cause the carpet to slip on the rollers.

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

To order spare parts

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

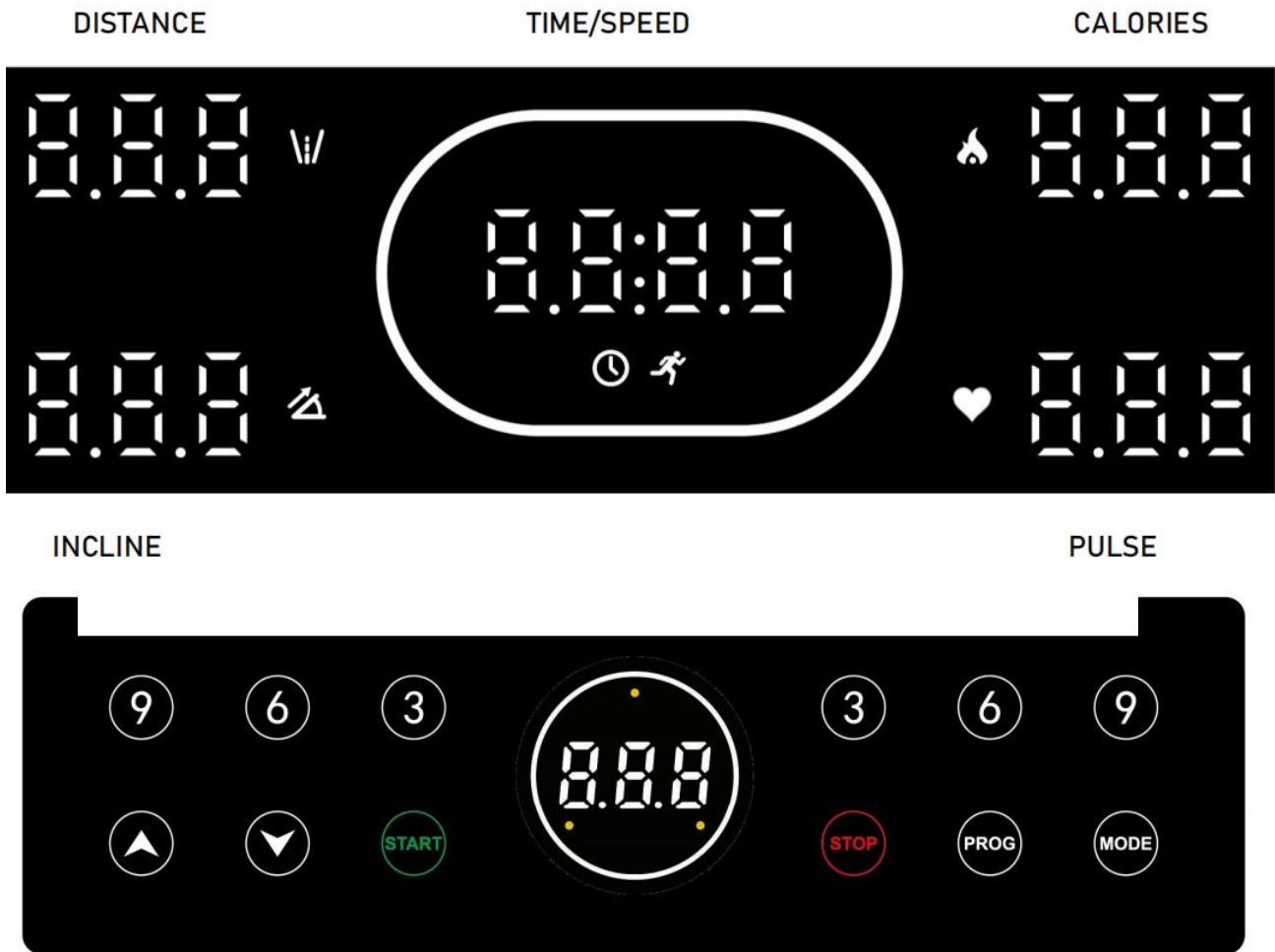
The name or **reference of the product**.

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

Bedienung des Computers



2 DISPLAYFUNKTIONEN

- 2.1 "SPEED": Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit, Geschwindigkeitsbereich: 1--18.0 km/h, Bei der Verwendung von der voreingestellten Programme. Wenn die voreingestellten Programme verwendet werden, zeigt der Bildschirm "P01-P02-- -P24-HR1-HR2-HR3-FAT" an.
- 2.2 "TIME": Anzeige der Übungszeit, positive Zeitmessung von 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCE": Zeigt die zurückgelegte Distanz an, zählt von 0.00 bis 99.9 rückwärts.
- 2.4 "CAL": die verbrauchten Kalorien, Kalorienwert von 0 bis 999,
- 2.5 "INCLINE": Zeigt die aktuellen Neigungsstufen an, Bereich von 0 bis 18 Stufen.
- 2.6 "PULSE" Anzeige der Pulsschläge von 50 bis 200

3. TASTENFUNKTION

- 3.1 "START": Start der Maschine; "STOP": Anhalten der Maschine.
- 3.2 "GESCHWINDIGKEIT+/-": Wenn Sie diese Taste während der Benutzung drücken, wird die Geschwindigkeit um 0,1 km/h erhöht/verringert; wenn Sie die Taste länger als 5 Sekunden drücken, wird die Geschwindigkeit konstant erhöht/verringert.
- 3.3 "STEIGUNG +/-": Wenn Sie diese Taste während der Benutzung drücken, erhöht/verringert sich die Geschwindigkeit um 1 Stufe; wenn Sie die Taste länger als 5 Sekunden gedrückt, erhöht/verringert sich der Wert konstant.
- 3.4 MODUS: Drücken Sie diese Taste während der Benutzung, um Countdown-Zeit/Entfernung/Kalorien kreisförmig auszuwählen.
- 3.5 Koppeln Sie Ihr Telefon drahtlos mit dem Gerät, um Musik zu hören.
- 3.6 SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H
- 3.7 SCHNELLE STEIGUNG: 3 STUFEN, 6 STUFEN, 9 STUFEN
- 3.8 PROG: Drücken Sie die Taste, um die gewünschten Programme auszuwählen.

3.9 Rotary: Drehen Sie nach rechts, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, drehen Sie nach links, um die Geschwindigkeit zu verringern.

P01-P24: Voreingestellte Programme.

HP1-HP2-HP3: Herzfrequenz-Programme.

FAT: Körperfett-Test.

4. Schnellstart (manueller Modus)

4.1 Schalten Sie den Netzschalter ein und stecken Sie den Sicherheitsschlüssel auf.

4.2 Drücken Sie die Taste "START" und die Maschine startet innerhalb von 5 Sekunden.

4.3 Drücken Sie "SPEED +/-", um die Geschwindigkeit einzustellen; drücken Sie "INC +/-", um die Neigung einzustellen.

5. Vorgefertigte Programme

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6 HRC-Programme

6.1 Schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie "PROG", um "HR1" oder "HR2" oder "HR3" auszuwählen; drücken Sie dann "START", um zu starten.

"HR1" - Maximalgeschwindigkeit ist 8,0 km/h, Alter 30 und Standardherzfrequenz 150.

"HR2"-Höchstgeschwindigkeit ist 9,0 km/h, Alter 30 und Standardpuls 160.

"HR3"-Höchstgeschwindigkeit ist 10,0 km/h, Alter 30 und Standardherzfrequenz 170.

6.2 Drücken Sie "MODE", um das Alter einzustellen, das Geschwindigkeitsfenster zeigt 30 an, und drücken Sie die INCLINE-Taste, um Ihr Alter einzustellen. Der Altersbereich liegt zwischen 15 und 80 Jahren.

6.3 Nachdem Sie das Alter eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zielherzfrequenz einzustellen. Herzfrequenzbereich 86-179.

6.4 Nachdem Sie Alter und Herzfrequenz eingestellt haben, drücken Sie die MODE-Taste, um die Zeit einzustellen. Das Zeitfenster zeigt 10:00 an, Sie können INCLINE drücken, um die Zeit zu erhöhen/verringern. Der Zeitbereich beträgt 5-99 Minuten.

6.5 Drücken Sie die START-Taste, um zu starten.

6.6 Im HRC-Zustand können Sie die Taste INCLINE drücken, um die Geschwindigkeit/Neigung einzustellen, aber das Gerät wird sich selbst so einstellen, dass es Ihrem Herzfrequenzziel nahe kommt.

6.7 In den ersten 1 Minuten der Aufwärmphase passt das Gerät die Geschwindigkeit/den Neigungswinkel nicht an. Das System passt die Geschwindigkeit jedes Mal um 0,5 km/h an, um Ihr Ziel zu erreichen.

Wenn Sie die Höchstgeschwindigkeit erreicht haben und Ihr Herzfrequenzziel noch nicht erreicht ist, erhöht das Gerät die Steigungsstufen, um Ihnen zu helfen.

Wenn die Herzfrequenz Ihr Ziel übersteigt, reduziert das System die Steigungsstufe um 1 Stufe/10 Sekunden auf 0 und verringert alle 10 Sekunden um 0,5 km/h.

Bemerkung: Für HRC-Programme muss ein drahtloser Brustgurt verwendet werden.

HP1				HP2				HP3			
Alter	Zielgebiet (L-H)			Alter	Zielgebiet (L-H)			Alter	Zielgebiet (L-H)		
	+		+		+		+		+		+
	Niedrig	Vorgabe	Hoch		Niedrig	Vorgabe	Hoch		Niedrig	Vorgabe	Hoch
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7. BODY FAT

7.1 Schalten Sie das Gerät ein und drücken Sie "PROG", um "FAT" zu wählen;

7.2 Stellen Sie die Parameter ein: F-1 Geschlecht, F-2 Alter, F-3 Größe, F-4 Gewicht, F-5 Körperfett.

7.3 Drücken Sie MODE, um F-1 einzustellen, 01 bedeutet MANN, 02 bedeutet FRAU, drücken Sie SPEED, um es zu ändern.

7.4 Drücken Sie MODE, um F-2 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihr Alter einzustellen.

7.5 Drücken Sie MODE, um F-3 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihre Größe einzustellen.

7.6 Drücken Sie MODE, um F-4 einzustellen, drücken Sie SPEED, um Ihr Gewicht einzustellen.

7.7 Drücken Sie MODE, um F-5 einzustellen. Legen Sie Ihre Hände für mehr als 8 Sekunden auf den Herzfrequenzstift am Lenker, F5 zeigt Ihr Körperfett an.

7.8 Der Körperfett-Standard wie unten:

F-1	sexe	1-homme	2-femme
F-2	AGE	10-99	
F-3	taille	100-200	
F-4	poids	20-150	
F-5	FAT	≤19	Trop mine
		=(20---24)	normal
		=(25---29)	Trop lourd
		≥30	Très lourd

8. Funktion des Sicherheitsschlüssels

Wenn der Sicherheitsschlüssel abgezogen wird, stoppt das Laufband sofort, um den Benutzer zu schützen.

9. Energiesparmodus.

Wenn Sie das Gerät 10 Minuten lang nicht benutzen, schaltet das Laufband in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um es wieder zu starten.

10. Anwendungsverbindung

Kopieren Sie den Link hier unten auf Ihren Browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari usw.)

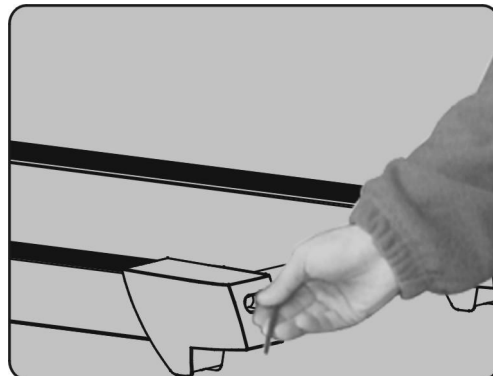
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Und folgen Sie der detaillierten Anleitung

Wartung und Störungsbeseitigung

1) Die Oberfläche des Laufbandes sollte sauber gehalten werden. Ziehen Sie vor der Reinigung das Netzkabel ab. Sie können die Lauffläche und die Oberfläche des Laufbandes mit einem weichen, feuchten Tuch reinigen.

2) Das Laufband ist werkseitig eingestellt, es kann nach dem Transport oder der Benutzung nicht mehr richtig funktionieren. Halten Sie das Laufband an, bevor Sie es einstellen, ziehen Sie es in die Mitte und stellen Sie die linken und rechten hinteren Rollenbolzen mit einem Sechskantschlüssel ein (siehe Abbildung). Es wird empfohlen, die Einstellung jeweils um eine halbe Umdrehung vorzunehmen. Drehen Sie dann den Schalter und prüfen Sie, ob die Matte bei einer Geschwindigkeit von etwa 4 bis 5 km/h 10 Umdrehungen ausgeschaltet ist.



Warnung: Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt ist, bevor Sie es reinigen oder routinemäßige Wartungsarbeiten durchführen.

SCHMIEREN DES LAUFBANDES UND DES DECKES

Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, muss das Laufband regelmäßig geschmiert werden, was einer allgemeinen Wartung des Geräts entspricht. Die routinemäßige Wartung verhindert eine vorzeitige Abnutzung des Laufbandes und des Motorsystems. Der empfohlene Zeitplan für die Schmierung sieht wie folgt aus:

SCHMIERUNG VERWENDUNG

1-6 km/h Alle 6 Monate

6-12 km/h Alle 3 Monate

12-16 km/h Alle 2 Monate

Dieser Zeitplan entspricht der empfohlenen Anwendung für einen einzelnen Benutzer, bis zu 20-30 Minuten auf einmal, 3-4 Mal pro Woche.

REINIGUNG

Nach dem Training sollte der Schweiß von der Konsole und der Oberfläche des Laufbandes abgewischt werden. Sie sollten Ihr Laufband einmal pro Woche mit einem weichen, feuchten Tuch abwischen. Befeuchten Sie das Anzeigefeld nicht zu stark, da dies zu elektrischen und elektronischen Problemen führen kann.

LAGERUNG

Lagern Sie Ihr Laufband an einem sauberen, trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass es ausgeschaltet ist und der Stecker gezogen ist.

BEWEGUNG

Dieses Laufband ist mit Rädern ausgestattet, um es leicht bewegen zu können. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen ist.

NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH!

Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht in einer Einrichtung oder für kommerzielle Zwecke.

WARTUNG UND SCHMIERUNG

Es ist wichtig, Ihr Laufband zu pflegen (insbesondere die Lauffläche unter dem Laufband). Eine ordnungsgemäße Silikonschmierung verbessert auch die Leistung Ihres Laufbandes.

WARNUNG: Schalten Sie das Laufband aus und entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, bevor Sie die Lauffläche schmieren.

SO TRAGEN SIE SILIKON AUF DAS LAUFBAND AUF

A/ Suchen Sie die Flasche mit dem Silikon. Sie befindet sich in dem DIY-Kit, das diesem Laufband beiliegt.

B/ Suchen Sie einen Strohhalm und setzen Sie ihn auf die Silikonflasche, wie in der Zeichnung dargestellt.

C/ Tragen Sie das Silikon gleichmäßig auf, wie in der Zeichnung dargestellt (ACHTUNG: Das Laufband MUSS vor dem Auftragen des Schmiermittels angehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden, da Sie sich sonst an der Kante des Laufbandes schneiden oder Ihre Finger von den Rollen gequetscht werden könnten).

Tragen Sie nicht zu viel Silikon auf die Matte auf. Zu viel Schmiermittel kann dazu führen, dass die Matte auf den Rollen rutscht.

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

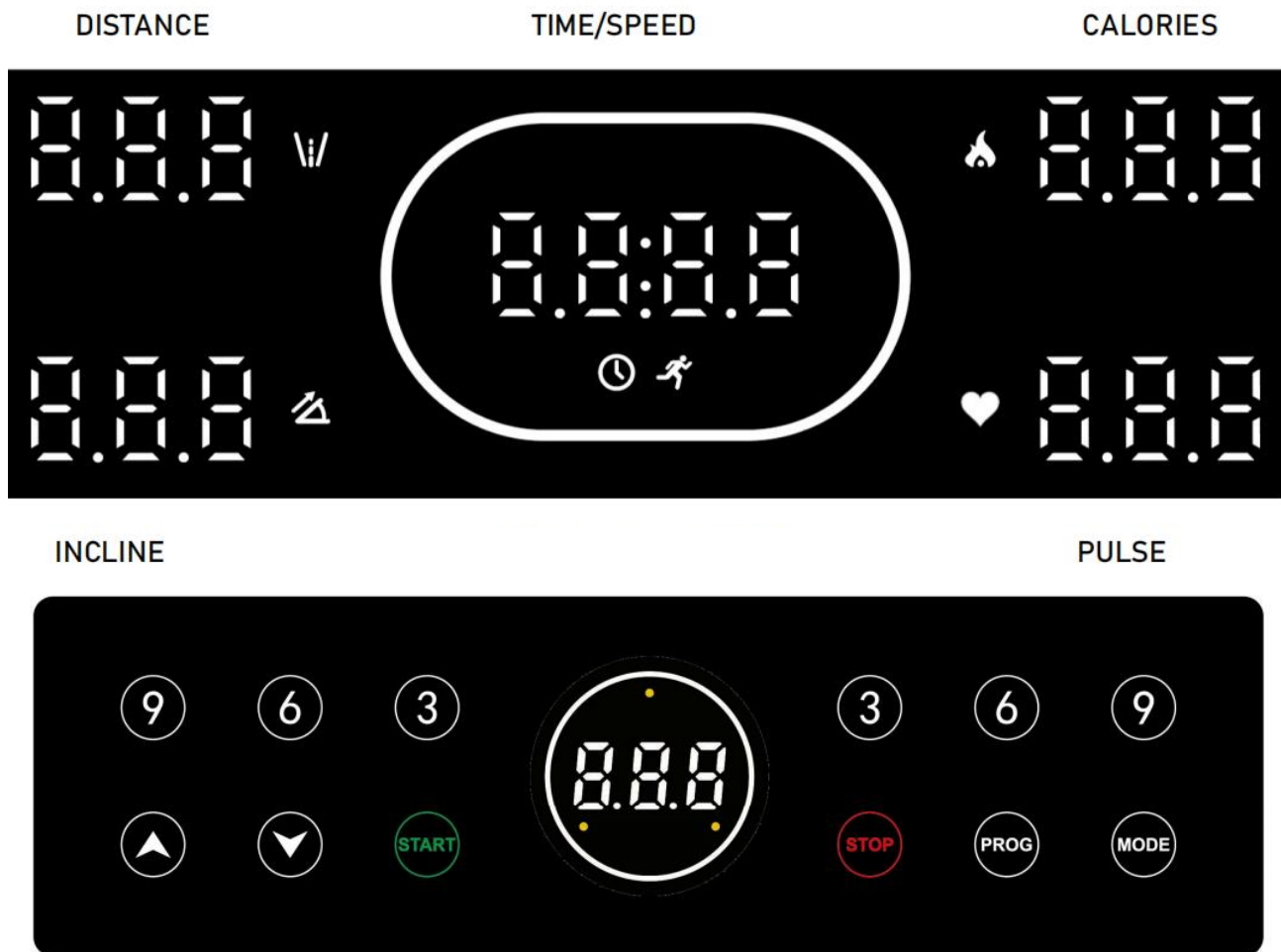
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Service Après Vente (Kundendienst)
E mail : service-de@carefitness.com

Instrucciones del ordenador



2 FUNCIONES DE VISUALIZACIÓN

- 2.1 "VELOCIDAD": muestra la velocidad actual, intervalo de velocidad: 1--18,0 km/h ,Al utilizar los programas preajustados programas predefinidos. Cuando se utilizan los programas predefinidos, la pantalla muestra "P01-P02—-P24-HR1-HR2-HR3-FAT".
- 2.2 "TIME": visualización del tiempo de ejercicio, cronometraje positivo de 0:00-99:59.
- 2.3 "DISTANCIA". Muestra la distancia recorrida, con una cuenta atrás de 0,00 a 99,9.
- 2.4 "CAL": calorías consumidas, valor calórico de 0 a 999,
- 2.5 "INCLINE": Muestra los niveles de inclinación actuales, rango de 0 a 18 niveles.
- 2.6 "PULSE" Visualización de pulsos de 50 a 200

3. FUNCIÓN CLAVE

- 3.1 "START": Arranca la máquina; "STOP": Parar la máquina.
- 3.2 "VELOCIDAD+/-": En el momento de uso, al pulsarlo aumentará/disminuirá 0,1 km/h de una vez; al pulsarlo más de 5 segundos, aumentará/disminuirá constantemente.
- 3.3 "INCLINACIÓN +/-": Al mismo tiempo, si lo pulsa, aumentará/disminuirá 1 nivel de una vez; si lo pulsa durante más de 5 segundos, aumentará/disminuirá constantemente.
- 3.4 MODO: Al utilizarlo, púlselo para seleccionar el tiempo de cuenta atrás/distancia/calorías de forma circular.
- 3.5 Empareje su teléfono con el dispositivo de forma inalámbrica para escuchar música.
- 3.6 VELOCIDAD RÁPIDA: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H
- 3.7 INCLINACIÓN RÁPIDA: 3 NIVELES, 6 NIVELES, 9 NIVELES
- 3.8 PROG: Púlselo para seleccionar los programas que desee.
- 3.9 Rotary: Gire a la derecha para aumentar la velocidad, gire a la izquierda para disminuir la velocidad.
- P01-P24: Programas preestablecidos.
- HP1-HP2-HP3: Programas de ritmo cardíaco.

FAT: Test de grasa corporal.

4. Inicio rápido (modo manual)

4.1 Conecte el interruptor de alimentación y coloque la llave de seguridad.

4.2 Pulse el botón "START" y la máquina se pondrá en marcha en 5 segundos.

4.3 Pulse "SPEED +/-" para ajustar la velocidad; pulse "INC +/-" para ajustar la inclinación.

5. Programas Pr-set

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0
	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6 Programas HRC

6.1 Encendido, pulse "PROG" para elegir "HR1 o HR2 o HR3; después pulse "START" para empezar.

"HR1": la velocidad máxima es de 8,0 km/h, la edad es de 30 años y la frecuencia cardíaca predeterminada es de 150.

"HR2"-Velocidad máxima 9,0 km/h, edad 30 años y frecuencia cardíaca por defecto 160.

"HR3": la velocidad máxima es de 10,0 km/h, edad 30 años y frecuencia cardíaca predeterminada 170.

6.2 Pulse "MODE" para ajustar la edad, la ventana de velocidad mostrará 30, y pulse el botón INCLINE para ajustar su edad. El rango de edad es 15-80.

6.3 Después de ajustar la edad, pulse el botón "MODE" para ajustar la frecuencia cardíaca objetivo, es sólo para referencia, puede considerar su situación corporal para aumentarla/disminuirla. El rango de frecuencia cardíaca es de 86-179.

6.4 Después de ajustar la edad y la frecuencia cardíaca, pulse el botón MODE para ajustar la hora. La ventana de tiempo muestra 10:00, puede pulsar INCLINE para aumentarlo/disminuirlo. Rango de tiempo 5-99 minutos.

6.5 Pulse el botón START para continuar.

6.6 En el estado HRC, puede pulsar el botón INCLINE para ajustar la velocidad/inclinación, pero se ajustará por sí mismo para acercarse a su objetivo de ritmo cardíaco.

6.7 El primer minuto es de calentamiento, la máquina no ajustará la velocidad/inclinación.

El sistema ajustará la velocidad en 0,5 km/h cada vez para acercarse a su objetivo.

Cuando la ajuste a la velocidad máxima, y aún no alcance su objetivo de ritmo cardíaco, aumentará los niveles de inclinación para ayudarlo.

Cuando el ritmo cardíaco sea superior a su objetivo, el sistema reducirá el nivel de inclinación en 1 nivel/10 segundos hasta 0, y reducirá 0,5 km/h cada 10 segundos.

Nota: Debe utilizar el cinturón pectoral inalámbrico para los programas HRC.

HP1				HP2				HP3			
Edad	Área objetivo (L-H)			Edad	Área objetivo (L-H)			Edad	Área objetivo (L-H)		
	+				+				+		
	fondo	fallo	+ Top		fondo	fallo	+ Top		fondo	fallo	+ Top
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7 GRAISSE DU CORPS

7.1 Encienda y pulse "PROG" para elegir "FAT";

7.2 Ajuste el parámetro, F-1 Sexo, F-2 Edad, F-3 Altura, F-4 Peso, F-5 grasa corporal.

7.3 Pulse MODE para ajustar F-1, 01 significa HOMBRE, 02 significa MUJER, pulse SPEED para cambiarlo.

7.4 Pulse MODE para ajustar F-2, pulse SPEED para ajustar su edad.

7.5 Pulse MODE para ajustar F-3, pulse SPEED para ajustar su altura.

7.6 Pulse MODE para ajustar F-4, pulse SPEED para ajustar su peso.

7.7 Pulsa MODE para ajustar F-5, pon tus manos en el pulsómetro del manillar durante más de 8 segundos, F5 mostrará tu grasa corporal.

7.8 El estándar de grasa corporal es el siguiente:

F-1 SEXO 1-HOMBRE 2-MUJER

F-2 EDAD 10-99

F-3 ESTATURA 100-200

F-4 PESO 20-150

F-5 PESO ≤19 Demasiado delgado

=(20-24) normal

=(25-29) Demasiado pesado/graso

≥30 Demasiado pesado

8. Función de la clave de seguridad

Cuando se retira la llave de seguridad, la cinta se detiene inmediatamente para proteger al usuario..

9. Modo de ahorro de energía.

Si no utiliza la máquina durante 10 minutos, la cinta pasará al modo de ahorro de energía. Pulse cualquier tecla para volver a ponerla en marcha.

10. Conexión de la aplicación

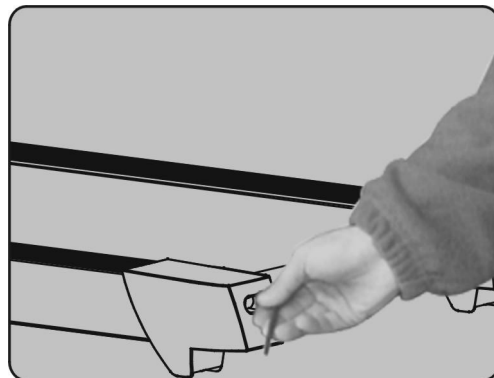
Copie el enlace aquí debajo en su navegador (Edge, Firefox, Chrome, Safari, etc.)

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

Y Follow las instrucciones detalladas

Mantenimiento y solución de problemas

1) La superficie de la cinta de correr debe mantenerse limpia, desconectar el cable de alimentación antes de limpiarla. Puede limpiar la cinta de correr y la superficie de la máquina con un paño suave y húmedo.
2) La cinta de correr se ajusta en fábrica, puede que no funcione correctamente tras el transporte y el uso. Apague la cinta de correr antes de realizar los ajustes, coloque la cinta en el centro y a continuación apriete los tornillos izquierdo y derecho del rodillo trasero con llave Allen (ver figura) es mejor ajustar 1/2 círculo cada vez. A continuación enciende el interruptor, comprueba si la cinta 10 funciona correctamente con una velocidad de trabajo de 4~5 km/h.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

ADVERTENCIA: Para prevenir descargas eléctricas, asegúrese que la caminadora este apagada y desconectada antes de limpiarla o de correr el mantenimiento de rutina.

LUBRICACION DE LA CORREA Y EL MARCO

Para que la correa tenga una vida máxima, la caminadora necesita una lubricación rutinaria como parte de un mantenimiento general de la máquina. El procedimiento de mantenimiento rutinario prevendrá un desgaste prematuro de la correa, marco y motor del sistema. La lubricación recomendada es la siguiente.

USO	LUBRICACION
1-6 kph	Cada 6 meses
6-12 kph	Cada 3 meses
12-16 kph	Cada 2 meses

Este horario es la aplicación recomendada para un solo usuario, con 20 o 30 minutos por uso y de 3 a 4 veces por semana. Para lubricación, puede contactar a su vendedor.

LIMPIEZA

Transpiración debe ser limpiada de la superficie de la consola y correa después de su entrenamiento. Usted debe limpiar su caminadora una vez por semana con un paño suave y humedecido con agua. Tenga cuidado de no humedecer excesivamente la pantalla ya que esto podría causar un peligro eléctrico o que los electrónicos fallen.

ALMACENAMIENTO DE INFORMACIÓN

Almacene su caminadora en un entorno limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal este apagado y desconectado de la toma eléctrica.

MOVIMIENTO DE LA MAQUINA

Esta caminadora ha sido diseñada y equipada con ruedas para una movilidad fácil. Antes de moverla, asegúrese que el interruptor de alimentación esté apagado y el cable de alimentación esté desconectado de la toma eléctrica.

PARA EL CONSUMIDOR/SOLO PARA USO EN EL HOGAR!!

Esta caminadora está diseñada para uso doméstico solamente. No para uso ligero institucional o comercial.

MANTENIMIENTO DE LUBRICACION

Es importante que tenga un buen cuidado del marco de la caminadora (la superficie para caminar bajo la correa). Una buena lubricación de silicona también mejorara la ejecución de su caminadora.

NOTA: Use la silicona que viene con la caminadora. Lubricante adicional de silicona puede ser encontrado en la tienda al por menor.

ADVERTENCIA: PARE la caminadora y remueva la llave de seguridad antes de lubricar el marco.

COMO LUBRICAR EL MARCO (DECK)?

- A. La botella de silicona está en el paquete de herramientas que viene con la caminadora.
 - B. Encuentre un sorbete y colóquelo en la botella de silicona como se muestra en la figura.
 - C. Rocíe la silicona igualmente en el marco de la caminadora como se muestra en la figura (ATENCIÓN: la caminadora debe de estar apagada antes de aplicar la lubricación. Esto es para prevenir danos, de otra manera el borde de la correa puede cortarle o puede machucarse los dedos por los rodillos.
- No coloque mucha silicona en el marco. Un exceso de lubricante puede causar resbalo en la correa sobre los rodillos.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

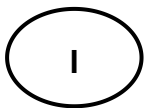
El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

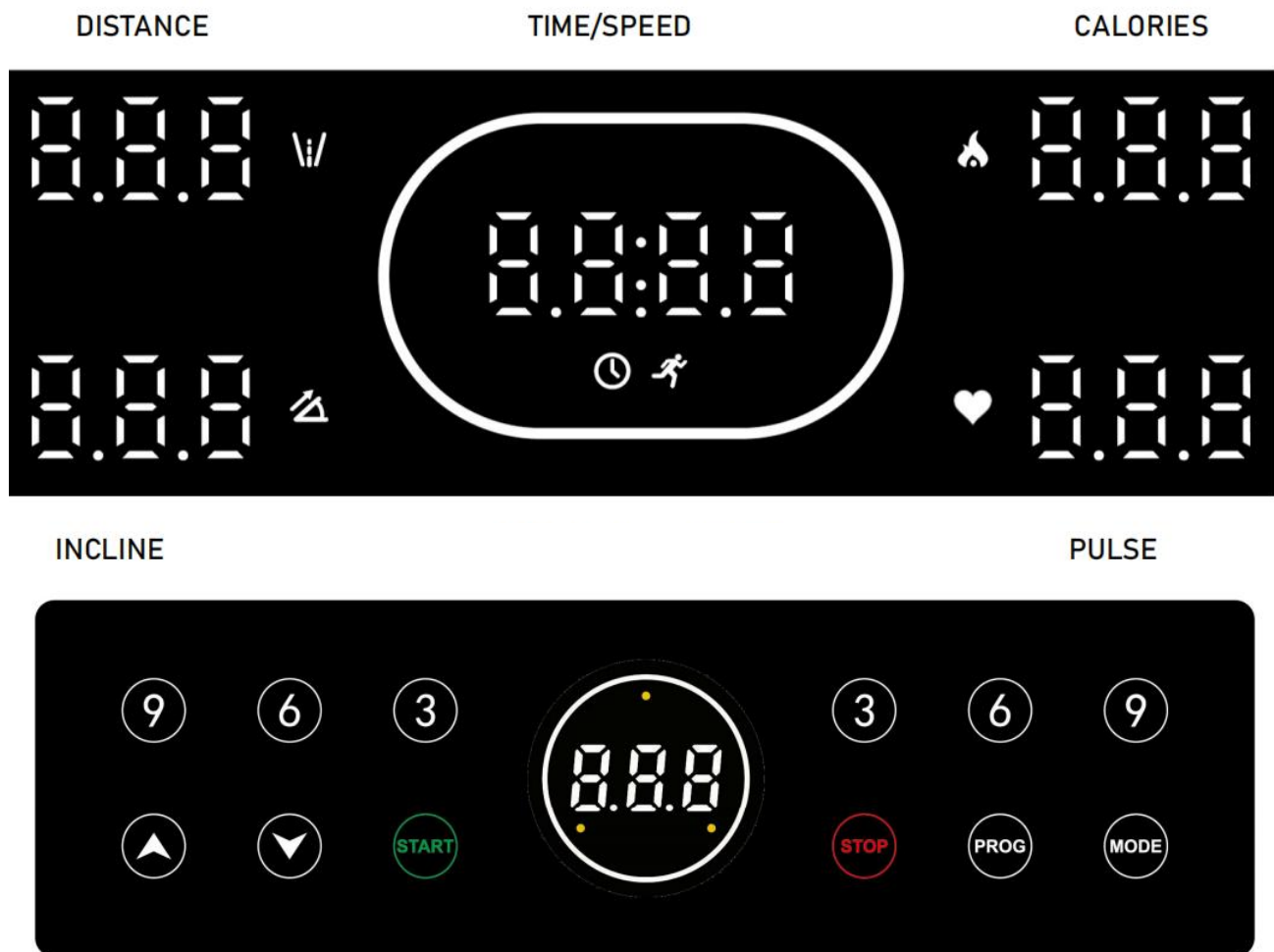
El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



Istruzioni per il computer



2 FUNZIONI DEL DISPLAY

2.1 "SPEED": visualizza la velocità attuale, intervallo di velocità: 1--18,0 km/h ,Quando si utilizzano i programmi preimpostati . Quando i programmi preimpostati sono in uso, il display visualizza "P01-P02-- P24-HR1-HR2-HR3-FAT".

2.2 "TIME": visualizzazione del tempo di esercizio, temporizzazione positiva da 0:00-99:59.

2.3 "Distanza. Visualizza la distanza percorsa, con un conteggio decrescente da 0,00 a 99,9.

2.4 "CAL": calorie consumate, valore calorico da 0 a 999,

2.5 "INCLINE": visualizza i livelli di inclinazione attuali, da 0 a 18 livelli.

2.6 "IMPULSI" Visualizzazione di impulsi da 50 a 200

3. FUNZIONE CHIAVE

3.1 "START": Avvia la macchina; "STOP": Arresto della macchina.

3.2 "VELOCITÀ+/-": Al momento dell'utilizzo, premendolo si aumenta/diminuisce di 0,1 km/h in una sola volta; premendolo per più di 5 secondi, aumenta/diminuisce costantemente.

3.3 "INCLINAZIONE +/-": Al momento dell'utilizzo, premendolo si aumenta/diminuisce di 1 livello in una sola volta; premendolo per più di 5 secondi, si aumenta/diminuisce costantemente.

per più di 5 secondi, aumenterà/diminuirà costantemente.

3.4 MODALITÀ: Al momento dell'utilizzo, premere per selezionare il conto alla rovescia di tempo/distanza/calorie in modo circolare.

3.5 Associa il telefono al dispositivo in modalità wireless per ascoltare la musica.

3.6 VELOCITÀ RAPIDA: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H
 3.7 INCLINAZIONE RAPIDA: 3 LIVELLI, 6 LIVELLI, 9 LIVELLI
 3.8 PROG: Premere per selezionare i programmi desiderati.
 3.9 Rotary: ruotare a destra per aumentare la velocità, a sinistra per diminuirla.
 P01-P24: Programmi preimpostati.
 HP1-HP2-HP3: programmi di frequenza cardiaca.
 FAT: test del grasso corporeo.

4. Avvio rapido (modalità manuale)

4.1 Accendere l'interruttore di alimentazione e inserire la chiave di sicurezza.
 4.2 Premere il pulsante "START" e la macchina si avvierà entro 5 secondi.
 4.3 Premere "SPEED +/-" per regolare la velocità; premere "INC +/-" per regolare l'inclinazione.

5. Programmi preimpostati

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6 Programmi HRC

6.1 Accendere l'apparecchio, premere "PROG" per scegliere "HR1 o HR2 o HR3"; quindi premere "START" per iniziare.

"HR1" - Velocità massima 8,0 km/h, età 30 anni e frequenza cardiaca predefinita 150.

"HR2" - Velocità massima 9,0 km/h, età 30 anni e frequenza cardiaca predefinita 160.

"HR3": velocità massima di 10,0 km/h, età 30 anni e frequenza cardiaca predefinita 170.

6.2 Premere "MODE" per impostare l'età, la finestra della velocità mostra 30 e premere il pulsante INCLINE per regolare l'età. L'età è compresa tra 15 e 80 anni.

6.3 Dopo aver impostato l'età, premere il pulsante MODE per impostare l'obiettivo della frequenza cardiaca: è solo un riferimento, si può considerare la situazione del proprio corpo per aumentarla/diminuirla. Intervallo di frequenza cardiaca 86-179.

6.4 Dopo aver impostato l'età e la frequenza cardiaca, premere il pulsante MODE per impostare l'ora. La finestra dell'ora mostra 10:00, è possibile premere INCLINE per aumentarla/diminuirla. L'intervallo di tempo va da 5 a 99 minuti.

6.5 Premere il pulsante START per iniziare.

6.6 Nello stato HRC, è possibile premere il pulsante INCLINE per regolare la velocità/inclinazione, ma il sistema si regolerà da solo per avvicinarsi all'obiettivo della frequenza cardiaca.

6.7 The first 1 minute is warming up, the machine will not adjust the speed/incline.

The system will adjust speed by 0.5 km/h each time to close your goal.

When you adjust it to the max speed, and still not reach your heart rate goal, it will increase the incline levels to help you.

When the heart rate is more than your goal, the system will reduce incline level by 1 level/10 seconds to 0, and it will reduce 0.5 km/h every 10 seconds.

Remark: Must use wireless chest belt for HRC programs.

HP1				HP2				HP3			
età	Area di destinazione (L-H)			età	Area di destinazione (L-H)			età	Area di destinazione (L-H)		
	+	difetto	+ top		+	difetto	+ top		+	difetto	+ top
fondo				fondo				fondo			
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7 GRASSO CORPOREO

7.1 Accendere l'apparecchio e premere "PROG" per scegliere "FAT";

7.2 Impostare i parametri F-1 Sesso, F-2 Età, F-3 Altezza, F-4 Peso, F-5 Grasso corporeo.

7.3 Premere MODE per impostare F-1, 01 significa UOMO, 02 significa DONNA, premere SPEED per modificarlo.

7.4 Premere MODE per impostare F-2, premere SPEED per regolare l'età.

7.5 Premere MODE per impostare F-3, premere SPEED per regolare l'altezza.

7.6 Premere MODE per impostare F-4, premere SPEED per regolare il peso.

7.7 Premere MODE per impostare F-5, mettere le mani sul perno della frequenza cardiaca del manubrio per più di 8 secondi, F5 mostrerà il grasso corporeo.

7.8 Lo standard di grasso corporeo è il seguente:

F-1 SESSO 1-MASCHIO 2-FEMMINA

F-2 ETÀ 10-99

F-3 ALTEZZA 100-200

F-4 PESO 20-150

F-5 PESO ≤19 Troppo magro

= (20-24) normale

= (25-29) Troppo pesante/grassa

≥30 Troppo pesante

8. Funzione della chiave di sicurezza

Quando la chiave di sicurezza viene rimossa, il tapis roulant si ferma immediatamente per proteggere l'utente.

9. Modalità di risparmio energetico.

Se non si utilizza l'unità per 10 minuti, il tapis roulant entra in modalità di risparmio energetico. Premere un tasto qualsiasi per riavviarlo.

10. Connessione e applicazioni

Copia il link qui sotto sul tuo browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari ecc.)

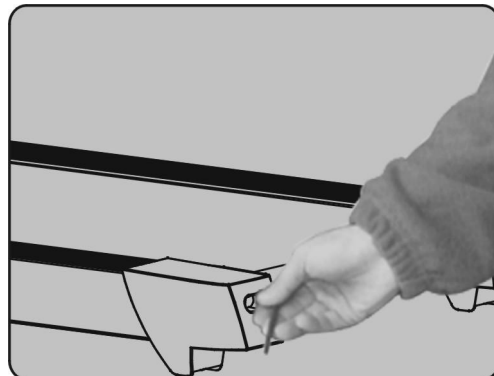
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

E Follow le istruzioni dettagliate

MANUTENZIONE E INTERVENTO MALFUNZIONAMENTO

1) La superficie del tapis roulant deve essere tenuta pulita, staccare l'alimentazione prima di pulire. Si può pulire il nastro per la corsa e la superficie del tapis roulant con un panno morbido e umido.

2) Il nastro per la corsa è regolato in fabbrica; può girare in modo difettoso dopo il trasporto e l'uso. Spegner il tapis roulant prima della regolazione, mettere il nastro nel centro e poi regolare i bulloni sinistro e destro nel rullo posteriore con la chiave esagonale (vedere figura) è meglio regolare 1/2 giro alla volta. Poi, accendere l'interruttore, controllare se il nastro 10 gira in modo difettoso quando la velocità è di 4-5 km/h.



CURA & MANUTENZIONE

ATTENZIONE! : Per evitare delle scosse elettriche, assicurarsi che il tapis roulant sia spento prima di iniziare la pulizia o la manutenzione regolare.

LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO E DELLA PIATTAFORMA

Per garantire lunga vita al vostro tapis roulant e come manutenzione generale bisogna lubrificarlo regolarmente. La manutenzione regolare eviterà l'usura prematura del vostro tapis roulant e del sistema motore. Il programma per la lubrificazione raccomandata è quanto segue :

USO	LUBRIFICAZIONE
1-6 km/h	Ogni 6 mesi
6-12 km/h	Ogni 3 mesi
12-16 km/h	Ogni 2 mesi

Lubrificante per il nastro

Lo schema per la lubrificazione si riferisce ad un uso di una sola persona, per un allenamento di 20-30 minuti per volta, 3-4 volte alla settimana. Per la lubrificazione si può contattare il rivenditore.

PULIZIA

Tracce di sudore devono essere rimosse dalla console e dalla superficie del tapis roulant dopo ogni allenamento. Pulire il tapis roulant con uno straccio morbido e leggermente umido facendo attenzione a non inumidire troppo il pannello del display. Un eccesso di umidità può causare un guasto elettrico ed essere pericoloso.

STIVAGGIO

Stivare il tapis roulant in un luogo asciutto e pulito. Assicurarsi che l'interruttore principale sia spento e che la spina della corrente sia staccata dalla presa.

MUOVERE IL TAPIS ROULANT

Il tapis roulant è stato progettato e dotato di ruote per spostarlo facilmente. Prima di muoverlo, assicurarsi che l'interruttore principale sia spento e che il filo della corrente sia staccato dalla presa.

PER USO DOMESTICO

Questo tapis roulant è stato progettato per uso domestico. Non adatto per uso professionale o commerciale.

LUBRIFICAZIONE

E' importante avere cura del vostra tapis roulant (in particolare la superficie sotto al tapis roulant). Una buona lubrificazione con del silicone migliora la prestazione del vostro tapis roulant.

NOTA : Usare silicone in dotazione al vostro tapis roulant. Se ne può acquistare altro presso il rivenditore.

AVVERTIMENTO : **ARRESTARE** il tapis roulant e levare la chiave di sicurezza prima di iniziare la lubrificazione o la pulizia.

COME APPLICARE IL LUBRIFICANTE SUL TAPIS ROULANT?

A/ Prendere il flacone di lubrificante nel kit per bricolaggio in dotazione al tapis roulant.

B/ Prendere una canuccia e sistemarla sul flacone di silicone come mostrato sul disegno.

C/ Applicare il silicone uniformemente come mostrato sul disegno (**ATTENZIONE** : il tapis roulant **DEVE ESSERE FERMO** prima di applicare il silicone, altrimenti i bordi del tapis potrebbero tagliarvi o le dita potrebbero incastrarsi tra i rulli).

ORDINE DI PEZZI DI RICAMBIO

Prima di contattare il nostro Servizio post-vendita, assicurarsi di disporre dei seguenti elementi:

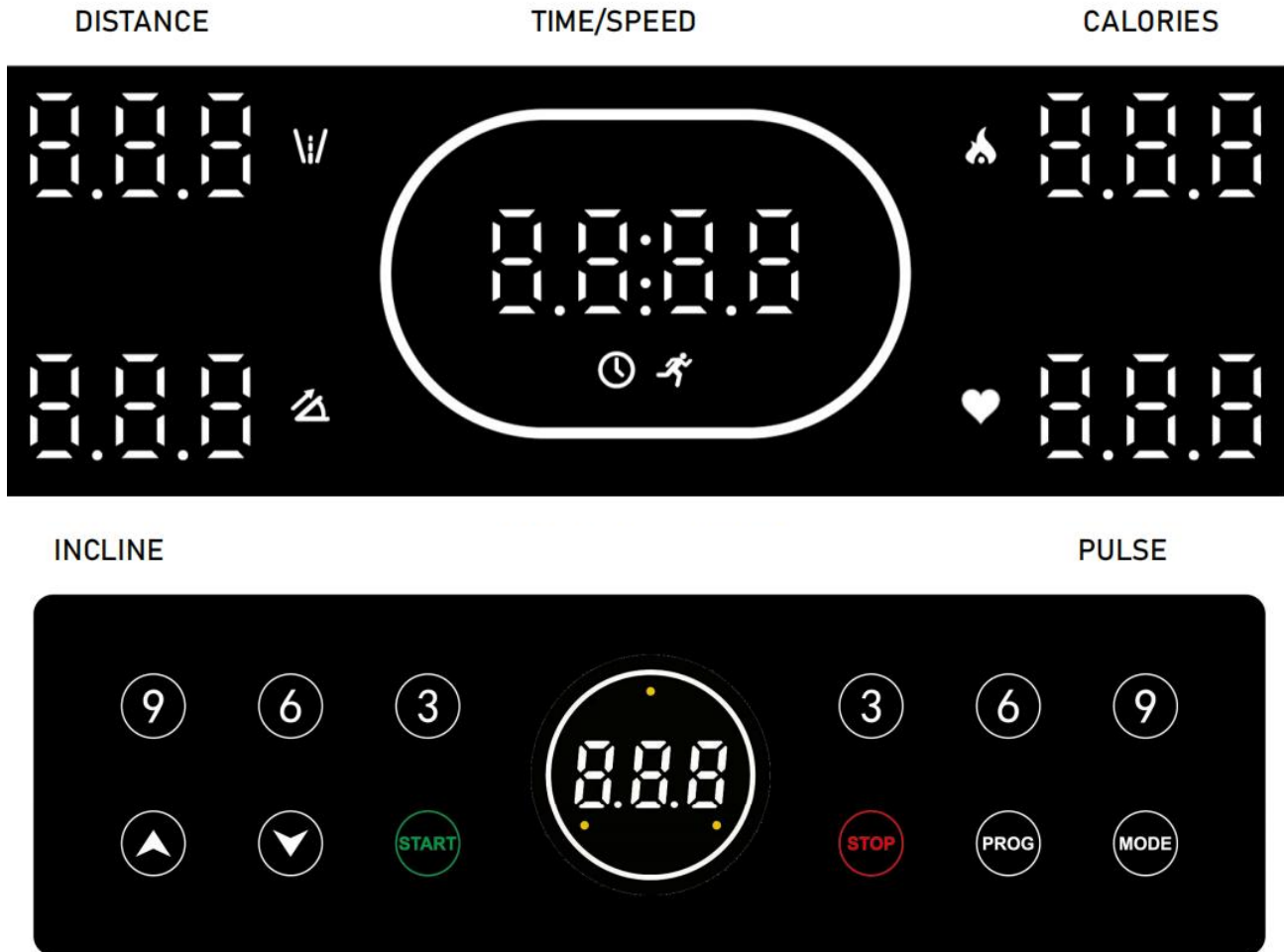
Il nome o **il riferimento del prodotto.**

Il **numero di serie** indicato sul telaio principale e sul cartone dell'imballaggio.

Il **numero del pezzo** mancante o difettoso indicato sull'esplosivo del prodotto presente in queste istruzioni.

Servizio post-vendita
E mail : service-it@carefitness.com

De computer gebruiken



2. DISPLAYFUNCTIES

2.1 "SPEED": toont de huidige snelheid; snelheidsbereik: 0,8-18 km/u. Bij gebruik zullen de Bij gebruik zullen de vooraf ingestelde programma's "P01-P02-P24-HR1-HR2-HR3-FAT" weergegeven.

2.2 "TIJD" toont de oefentijd; positieve tijd van 0:00 tot 99:59.

2.3 "AFSTAND" toont de raceafstand, vooruitellend van 0,00 tot 99,9.

2.4 "CAL" toont het aantal verbrande calorieën tussen 0 en 999..

2.5 "INCLINE" toont de huidige hellingsniveaus; niveaubereik 0 tot 18

2.6 "PULSE" toont de radiale puls tussen 50 en 200 BPM.

3. FUNCTIE VAN DE TOETSEN

3.1 "START": Start de machine; "STOP": Stop de machine.

3.2 "SPEED+/-": Als u er tijdens het gebruik op drukt, wordt de snelheid in één keer met 0,1 km/u verhoogd/verlaagd; als u er langer dan 5 seconden op drukt, wordt de snelheid constant verhoogd/verlaagd. meer dan 5 seconden ingedrukt wordt, zal de snelheid constant toenemen/afnemen.

3.3 "INCLINE +/-": Als u er tijdens het gebruik op drukt, wordt de snelheid in één keer met 1 niveau verhoogd/verlaagd; als u er langer dan 5 seconden op drukt, wordt de snelheid constant verhoogd/verlaagd. langer dan 5 seconden ingedrukt, wordt de helling constant verhoogd/verlaagd.

3.4 MODE: Druk op deze knop om tijdens het gebruik de afteltijd/afstand/calorieën cirkelvormig te selecteren.

3.5 Koppel uw telefoon draadloos met het apparaat om naar muziek te luisteren.

3.6 SNELLE SNELHEID: 3KM/U, 6KM/U, 9KM/U

3.7 SNELLE HELLING: 3 NIVEAUS, 6 NIVEAUS, 9 NIVEAUS

3.8 PROG: Druk hierop om de gewenste programma's te selecteren.

3.9 Rotary: draai naar rechts om de snelheid te verhogen, draai naar links om de snelheid te verlagen.

P01-P24: Vooraf ingestelde programma's.

HP1-HP2-HP3: Hartslagprogramma's.

FAT: Lichaamsvet test.

4. Snel aan de slag (handmatige modus)

4.1 Zet de stroomschakelaar aan en doe de veiligheidssleutel om.

4.2 Druk op de "START"-knop en de machine start binnen 5 seconden.

4.3 Druk op "SPEED +/-" om de snelheid aan te passen; druk op "INC +/-" om de helling aan te passen.

5. het verloop van de operatie

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	0	2	0	2	0	3	0	3	0
2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	8
3	3	6	3	9	5	3	3	6	5	4	5	8
4	7	6	6	9	5	4	5	6	6	4	5	8
5	7	8	5	9	7	5	5	6	7	8	6	8
6	5	8	5	2	7	5	5	9	8	8	6	8
7	5	6	8	2	8	7	8	9	9	6	7	7
8	5	6	5	8	5	7	8	9	10	6	7	7
9	7	4	5	8	5	4	8	9	10	6	7	7
10	7	4	6	4	5	4	8	9	10	6	9	7
11	5	4	8	1	3	4	5	9	9	8	9	7
12	5	6	8	1	3	4	5	6	8	7	10	5
13	5	6	8	4	8	6	5	6	7	6	10	5
14	5	2	5	4	8	3	3	6	5	5	11	3
15	3	2	4	4	4	2	2	2	4	1	5	3
16	2	0	3	0	3	0	2	0	3	0	3	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	0	3	0	2	0	3	0	4	0	4	0
2	4	1	5	3	4	6	5	7	5	6	6	8
3	9	4	8	8	5	6	6	7	7	6	10	8
4	4	4	3	8	5	3	6	7	9	6	10	6
5	10	4	5	8	6	7	6	5	10	3	7	9
6	4	6	7	3	5	7	9	5	11	3	10	9
7	10	6	9	7	6	3	10	5	9	3	10	5
8	4	6	3	7	3	8	6	8	6	7	10	5
9	9	8	5	3	3	8	6	8	8	7	7	8
10	4	8	7	3	2	3	9	8	9	4	7	8
11	8	8	10	6	6	9	10	8	10	4	10	8
12	4	10	3	6	5	9	6	8	10	4	10	4
13	11	10	5	3	6	3	6	8	11	4	10	4
14	5	10	7	3	3	3	6	4	9	6	10	4
15	3	6	11	5	3	7	11	4	6	6	6	4
16	2	0	5	0	2	0	3	0	5	0	5	0
	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	1	0	2	5	2	3	2	1	2	3	2	5
2	2	8	6	6	6	4	5	5	5	5	3	7
3	3	8	5	5	5	5	7	6	6	6	5	5
4	4	6	4	8	4	6	5	8	7	8	6	8
5	5	9	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
6	6	9	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
7	7	5	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
8	8	5	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
9	9	8	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
10	10	8	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2
11	12	8	8	4	8	3	8	12	8	6	8	6
12	10	4	6	5	7	5	6	9	9	5	6	5
13	8	4	5	5	5	5	5	10	10	8	9	9
14	6	4	2	10	3	6	2	9	5	7	6	10
15	4	4	3	6	3	4	4	5	3	5	5	6
16	2	0	3	3	2	3	2	3	4	3	2	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
No	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline	speed	incline
1	3	3	3	1	3	0	3	0	4	2	4	3
2	7	5	5	3	7	6	5	7	5	6	6	8
3	6	6	8	8	9	6	6	7	7	6	10	8
4	5	8	3	8	4	3	6	7	9	6	10	6
5	9	5	5	3	7	7	6	5	10	3	7	9
6	7	6	7	0	10	7	10	5	11	3	10	9
7	6	5	9	7	4	3	6	5	9	3	12	5
8	3	12	3	7	7	8	11	8	6	7	10	5
9	5	8	5	3	11	8	3	8	8	7	7	8
10	2	3	7	3	5	3	9	9	9	4	7	8
11	9	5	10	6	7	9	10	8	10	4	10	8
12	7	6	3	6	12	12	6	12	10	7	11	4
13	6	5	5	3	4	3	6	8	11	4	10	10
14	3	12	7	3	7	3	6	4	9	6	10	4
15	5	8	11	5	12	7	11	4	6	6	6	4
16	2	3	5	0	6	0	3	0	5	0	5	0

6 HRC-programma's

6.1 Inschakelen, druk op "PROG" om "HR1 of HR2 of HR3" te kiezen; druk vervolgens op "START" om te gaan.

"HR1" -Maximum snelheid is 8,0 km/u, leeftijd 30 en standaard hartslag 150.

"HR2" -Maximumsnelheid is 9,0 km/u, leeftijd 30 en standaardhartslag 160.

"HR3" -Maximumsnelheid is 10,0 km/u, leeftijd 30 en standaardhartslag 170.

6.2 Druk op "MODE" om je leeftijd in te stellen, het snelheidsscherm toont 30 en druk op de INCLINE knop om je leeftijd aan te passen. Het leeftijdsbereik is 15-80.

6.3 Nadat je de leeftijd hebt ingesteld, druk je op de knop MODE om het hartslagdoel in te stellen. Het is alleen ter referentie, je kunt rekening houden met je lichaamssituatie om het te verhogen/verlagen. Hartslagbereik 86-179.

6.4 Nadat je de leeftijd en hartslag hebt ingesteld, druk je op de MODE knop om de tijd in te stellen. Het tijdvenster toont 10:00, je kunt op INCLINE drukken om de tijd te verhogen/verlagen. Tijdbereik 5-99 minuten.

6.5 Druk op de START knop om te gaan.

6.6 In de HRC-status kunt u op de INCLINE-knop drukken om de snelheid/het hellingspercentage aan te passen, maar het toestel zal zichzelf aanpassen om zo dicht mogelijk bij uw hartslagdoel te komen.

6.7 De eerste 1 minuut tijdens het opwarmen past het apparaat de snelheid/het hellingspercentage niet aan. Het systeem past de snelheid elke keer met 0,5 km/u aan om je doel te benaderen.

Wanneer je de maximale snelheid instelt en je je hartslagdoel nog steeds niet bereikt, zal het de hellingsniveaus verhogen om je te helpen.

Wanneer de hartslag hoger is dan je doel, verlaagt het systeem het hellingsniveau met 1 niveau/10 seconden tot 0 en verlaagt het elke 10 seconden 0,5 km/u.

Opmerking: Gebruik een draadloze borstriem voor HRC-programma's.

HP1				HP2				HP3			
Leeftijd	Doelgebied (L-H)			Leeftijd	Doelgebied (L-H)			Leeftijd	Doelgebied (L-H)		
	+	Defect	+ top		+	Defect	+ top		+	Defect	+ top
	bodem				bodem				bodem		
15	160	165	170	15	170	175	180	15	170	175	180
16	159	164	169	16	169	174	179	16	170	175	180
17	158	163	168	17	168	173	178	17	170	175	180
18	157	162	167	18	167	172	177	18	169	174	179
19	156	161	166	19	166	171	176	19	169	174	179
20	155	160	165	20	165	170	175	20	168	173	178
21	154	159	164	21	164	169	174	21	168	173	178
22	153	158	163	22	163	168	173	22	168	173	178
23	152	157	162	23	162	167	172	23	167	172	177
24	151	156	161	24	161	166	171	24	167	172	177
25	150	155	160	25	160	165	170	25	166	171	176
26	149	154	159	26	159	164	169	26	166	171	176
27	148	153	158	27	158	163	168	27	166	171	176
28	147	152	157	28	157	162	167	28	165	170	175
29	146	151	156	29	156	161	166	29	165	170	175
30	145	150	155	30	155	160	165	30	165	170	175
31	144	149	154	31	154	159	164	31	164	169	174
32	143	148	153	32	153	158	163	32	164	169	174
33	142	147	152	33	152	157	162	33	163	168	173
34	141	146	151	34	151	156	161	34	163	168	173
35	140	145	150	35	150	155	160	35	163	168	173
36	139	144	149	36	149	154	159	36	162	167	172
37	138	143	148	37	148	153	158	37	162	167	172
38	137	142	147	38	147	152	157	38	161	166	171
39	136	141	146	39	146	151	156	39	160	165	170
40	135	140	145	40	145	150	155	40	160	165	170
41	134	139	144	41	144	149	154	41	159	164	169
42	133	138	143	42	143	148	153	42	159	164	169
43	132	137	142	43	142	147	152	43	158	163	168
44	131	136	141	44	141	146	151	44	158	163	168
45	130	135	140	45	140	145	150	45	158	163	168
46	129	134	139	46	139	144	149	46	157	162	167
47	128	133	138	47	138	143	148	47	156	161	166
48	127	132	137	48	137	142	147	48	155	160	165
49	126	131	136	49	136	141	146	49	154	159	164
50	125	130	135	50	135	140	145	50	153	158	163
51	124	129	134	51	134	139	144	51	152	157	162
52	123	128	133	52	133	138	143	52	151	156	161
53	122	127	132	53	132	137	142	53	150	155	160
54	121	126	131	54	131	136	141	54	149	154	159

55	120	125	130	55	130	135	140	55	148	153	158
56	119	124	129	56	129	134	139	56	147	152	157
57	118	123	128	57	128	133	138	57	146	151	156
58	117	122	127	58	127	132	137	58	145	150	155
59	116	121	126	59	126	131	136	59	144	149	154
60	115	120	125	60	125	130	135	60	143	148	153
61	114	119	124	61	124	129	134	61	142	147	152
62	113	118	123	62	123	128	133	62	141	146	151
63	112	117	122	63	122	127	132	63	140	145	150
64	111	116	121	64	121	126	131	64	139	144	149
65	110	115	120	65	120	125	130	65	138	143	148
66	109	114	119	66	119	124	129	66	137	142	147
67	108	113	118	67	118	123	128	67	136	141	146
68	107	112	117	68	117	122	127	68	135	140	145
69	106	111	116	69	116	121	126	69	134	139	144
70	105	110	115	70	115	120	125	70	133	138	143
71	104	109	114	71	114	119	124	71	132	137	142
72	103	108	113	72	113	118	123	72	131	136	141
73	102	107	112	73	112	117	122	73	130	135	140
74	101	106	111	74	111	116	121	74	129	134	139
75	100	105	110	75	110	115	120	75	128	133	138
76	99	104	109	76	109	114	119	76	127	132	137
77	98	103	108	77	108	113	118	77	126	131	136
78	97	102	107	78	107	112	117	78	125	130	135
79	96	101	106	79	106	111	116	79	124	129	134
80	95	100	105	80	105	110	115	80	123	128	133

7 LICHAAMSVET

7.1 Power on, and press "PROG" to choose "FAT";

7.2 Set the parameter, F-1 Sex, F-2 Age, F-3 Height, F-4 Weight, F-5 body fat.

7.3 Press MODE to set F-1, 01 means MAN, 02 means WOMAN, press SPEED to change it.

7.4 Press MODE to set F-2, press SPEED to adjust your age.

7.5 Press MODE to set F-3, press SPEED to adjust your height.

7.6 Press MODE to set F-4, press SPEED to adjust your weight.

7.7 Press MODE to set F-5, put your hands on the heart rate pin of handle bar more than 8 seconds, F5 will show your body fat.

7.8 The body fat standard as below:

F-1 GESLACHT 1-MAN 2-VROUW

F-2 LEEFTIJD 10-99

F-3 LENGTE 100-200

F-4 GEWICHT 20-150

F-5 GEWICHT ≤19 Te mager

=(20-24) normaal

=(25-29) Te zwaar/vet

≥30 Veel te zwaar

8. Functie van de beveiligingssleutel

Wanneer de veiligheidssleutel wordt verwijderd, stopt de loopband onmiddellijk om de gebruiker te beschermen.

9. Energiebesparende modus.

Als u het apparaat 10 minuten niet gebruikt, gaat de loopband in de spaarstand. Druk op een willekeurige toets om opnieuw te starten.

10. Applicatie-verbinding

Kopieer de link hieronder naar uw browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari enz.)

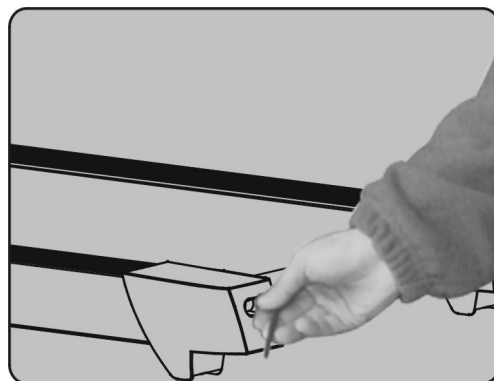
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

En volg de gedetailleerde instructie

Onderhoud en probleemoplossingen bij storingen

1) Het oppervlakte van de loopmat dient te allen tijde schoon te worden gehouden. Zorg ervoor dat u de stekker van de loopband uit het stopcontact haalt alvorens u hieraan schoonmaakwerkzaamheden uitvoert. U kunt de aandrijfriem en het oppervlakte van de loopmat afnemen met een zachte, natte doek.

2) De aandrijfriem wordt afgesteld in de fabriek. Het kan zijn dat deze bijgesteld moet worden na het transport en na veelvuldig gebruik. Schakel de loopband uit voordat u gaan bijstellen. Plaats de riem in het midden en stel de linker- en rechterbouten bij aan de achterzijde met een zeskantsleutel (zie afbeelding). Doe dit geleidelijk, bijvoorbeeld in halve slagen tegelijk. Schakel het apparaat in, en controleer of de loopmat goed gecentreerd loopt bij een snelheid van 4-5 km/u.



ZORG & ONDERHOUD

WAARSCHUWING: Controleer altijd of de stekker uit het stopcontact is verwijderd voor het schoonmaken en smeren om ongelukken te voorkomen.

SMEREN VAN LOOPBAND EN DEK

Om langer plezier te kunnen hebben van uw loopband, dient de band regelmatig gesmeerd te worden. Het routine onderhoud voorkomt dat band, dek en motorsysteem voortijdig versleten raken. Het aanbevolen smeerschema is als volgt:

AANBEVOLEN SMEERSHEMA

1~6kph Elke 6 maanden

6~12kph Elke 3 maanden

12~16kph Elke 2 maanden

Smeerolie voor het loopband dek

Dit schema geldt als aanbevolen behandeling bij een enkele gebruiker, tot 20-30 minuten per training, 3-4 keer per week. Neem voor een smeerbeurt contact op met de dealer.

SCHOONHOUDEN

Transpiratievocht dient van de console en de loopband te worden verwijderd na de training. Maak de loopband een keer per week schoon met een vochtig, zacht doekje. Zorg ervoor dat er niet te veel vocht met de console in aanraking komt. Dit kan leiden tot elektronisch falen en kan gevaarlijk zijn.

OPSLAG

Berg de loopband op in een droge en schone ruimte. Verzekert u ervan dat de stekker uit het stopcontact is en de hoofdschakelaar uit staat.

VERPLAATSEN

Deze loopband is ontworpen en voorzien van wieltjes om hem makkelijk te kunnen verplaatsen. Verzekert u ervan dat de stekker uit het stopcontact is en de hoofdschakelaar uit staat voor u de loopband verplaatst.

ALLEEN VOOR HUISELIJK GEBRUIK

Deze loopband is alleen geschikt voor huiselijk gebruik. Gebruik de loopband niet voor professioneel of commercieel gebruik.

ONDERHOUD EN DOORSMEREN

Het is belangrijk het dek van de loopband (het loopgedeelte onder de band) in goede staat te houden. Een doorsmeerbeurt met silicone verbetert de prestaties van de loopband.

OPMERKING : Gebruik de silicone die bij de loopband is geleverd. Aanvullende silicone kan bij de dealer worden gekocht.

WAARSCHUWING : **ZET DE LOOPBAND UIT** en verwijder de veiligheidsleutel wanneer u de loopband smeert.

DE SILICONE OP DE BAND AANBRENGEN

A/ Zoek de flacon met silicone op. Deze bevindt zich in het bij de loopband geleverde gereedschapset.

B/ Zoek een rietje en plaats dat in de flacon met silicone zoals aangegeven op de tekening.

C/ Sproei de silicone gelijkmatig zoals is aangegeven op de tekening. (WAARSCHUWING : de loopband hoort **STIL TE STAAN** voordat de silicone wordt aangebracht om letsel te voorkomen, anders zou u zich met de scherpe kant van de band kunnen snijden of de vingers zouden klem kunnen komen tussen de rollen)

Breng niet te veel silicone aan op de band. Door te veel silicone gaat de loopband op de rollen glijden.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

C.A.R.E. Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

CARE

F I T N E S S