

CARE

FITNESS

NOTICE DE MONTAGE

FR

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

EN

MONTAGEHANDLEIDING

NL

MONTAGEANLEITUNG

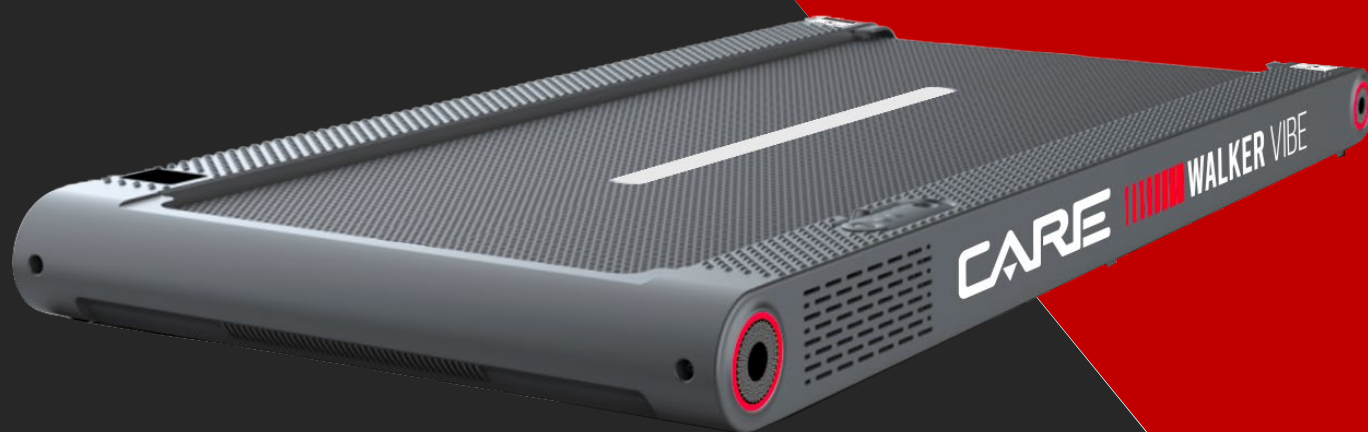
DE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

ES

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

IT



55901

WALKING PAD

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

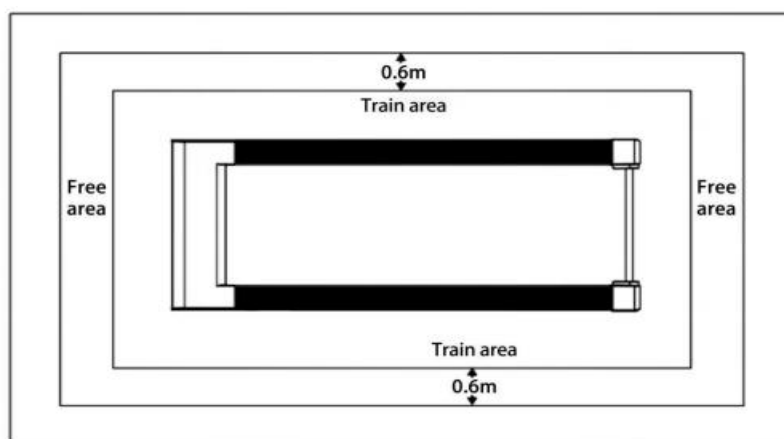
- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme **EN-957 classe HC** pour une utilisation à domicile, dans une salle de sport ou tout 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 maximum de l'utilisateur : 120 kg.**
- Dimensions : 108 x 53 x 7 cm

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.

- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour du tapis de marche, et maintenez une zone de sécurité de 2000 mm x 1000 mm derrière celui-ci.
- Les enfants ne doivent pas utiliser le tapis de marche afin d'éviter tout risque potentiel.
- Avant d'utiliser le tapis de marche, il est recommandé de faire des exercices d'échauffement.
- Le tapis de marche doit être placé sur une surface stable et plane.
- Pendant l'utilisation, il est recommandé à l'utilisateur de se tenir sur le tiers avant de la surface de marche.
- La zone libre du produit dans la direction d'utilisation doit être au moins 0,6 m plus grande que la zone d'entraînement, y compris la zone de sécurité pour les sauts d'urgence, comme indiqué sur le schéma.



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

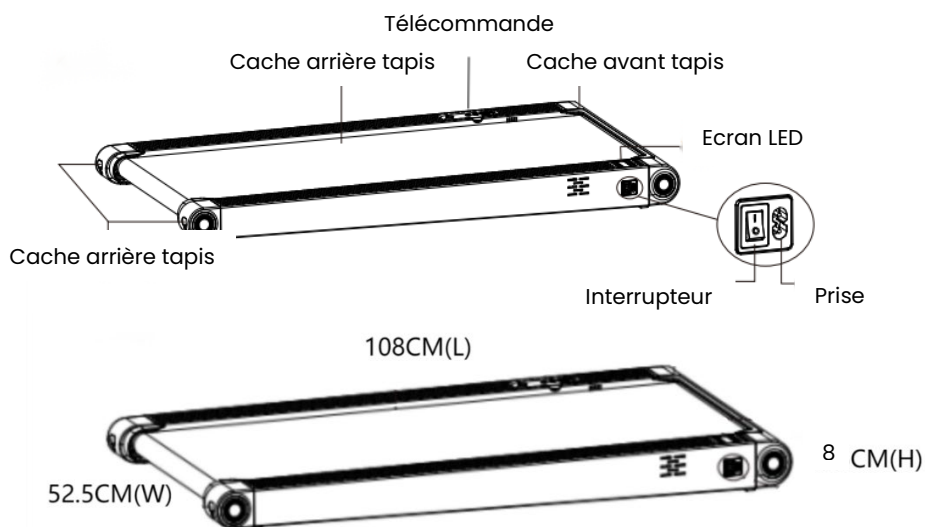
Recyclage



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.

CARACTERISTIQUE DU PRODUIT

- **Nom du produit :** Tapis de marche vibrant WALKER VIBE
- **Modèle du produit :** 55901
- **Dimensions du produit :** 108 cm (L) x 53 cm (l) x 7 cm (H)
- **Surface de course :** 1020 x 380 mm
- **Plage de vitesse :** 1 – 6 km/h
- **Capacité de poids :** 120 kg
- **Puissance du moteur :** 0,5 HP
- **Poids net :** 12 kg
- **Poids brut :** 14 kg
- **Tension nominale :** 220 V
- **Classe :** HC



Remarque

La taille, le poids net et le poids brut indiqués sont des valeurs approximatives. Pour des informations précises concernant la taille et le poids, veuillez-vous référer au produit réel.

CONTENU D'EMBALLAGE

- Tapis de marche Walking Pad
- Kit d'accessoires : Télécommande × 1 (Remote controller) , Huile de silicone × 1 (Silicon oil) , Clé en L × 1 (L spanner) , Manuel d'utilisation × 1.

FR

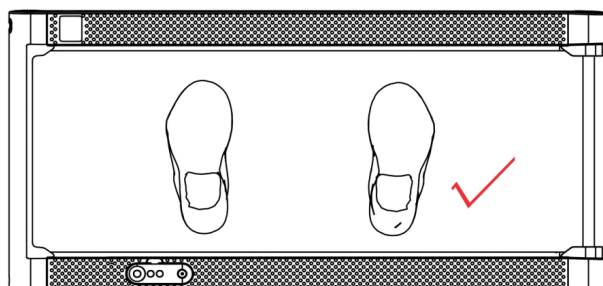
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

COMMENT UTILISER LE TAPIS DE MARCHÉ ?

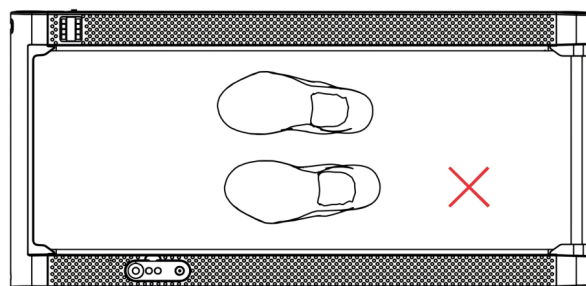
Pour une utilisation rapide du tapis de marche, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. **Branchez le tapis de marche** à l'alimentation électrique.
2. **Allumez l'interrupteur d'alimentation** situé à l'avant de la plateforme.
3. **Appuyez sur le bouton « Démarrer/Arrêter » (Start/Stop)** de la télécommande pour démarrer le tapis de marche. L'écran LED affichera « 3-2-1 », accompagné d'un signal sonore à chaque compte à rebours. Ensuite, le moteur se mettra en marche.
4. **Une fois le tapis de marche en fonctionnement, vous pouvez utiliser les boutons « Vitesse + » (Speed +) et « Vitesse - » (Speed -)** de la télécommande pour ajuster la vitesse selon vos besoins. Les données sur l'écran LED s'affichent automatiquement en cycle toutes les 5 secondes pendant l'utilisation.
5. **Pour arrêter le tapis de marche, appuyez sur le bouton « Démarrer/Arrêter » (Start/Stop)** de la télécommande.

Correct Stance for Vibration Mode Operation as Depicted

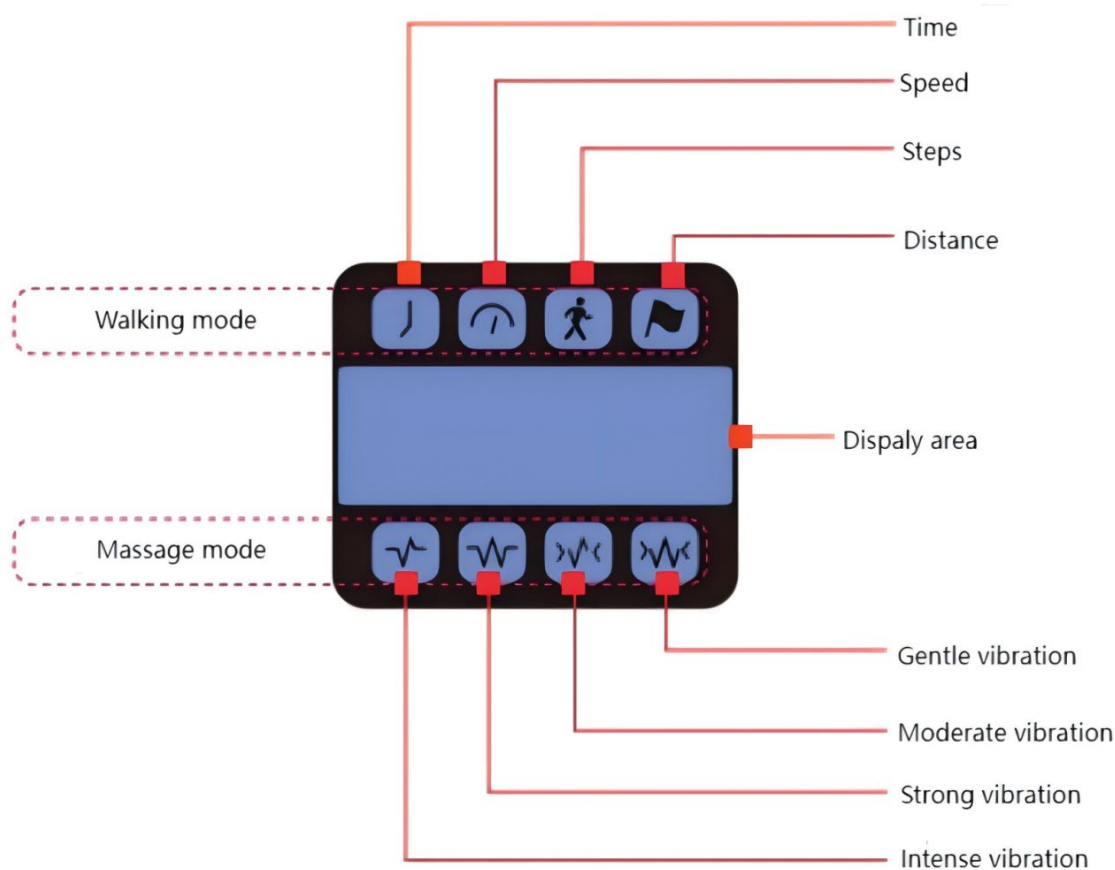


Incorrect Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



INSTRUCTION DE L'ÉCRAN LED

FR

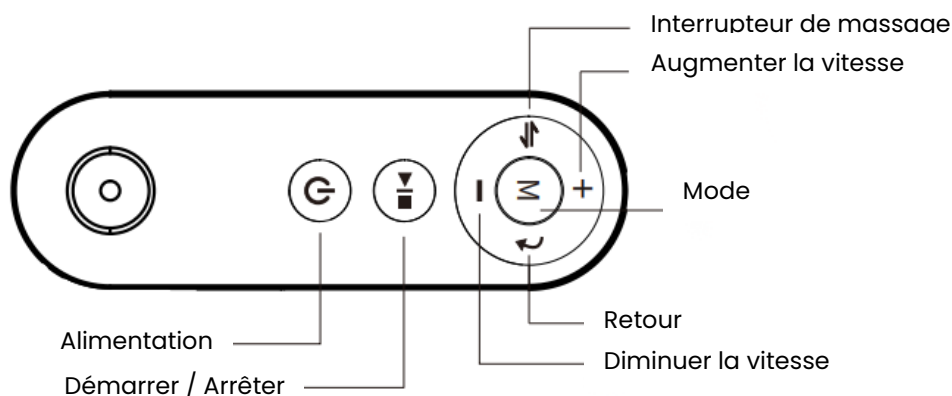


La fenêtre LED du tapis de marche affiche les fonctions suivantes :

1. **Fenêtre Temps (Time Window)** : Affiche le temps. Plage : 0:00 – 99:59. Le voyant du temps s'allume lors de l'affichage du temps.
2. **Fenêtre Vitesse (Speed Window)** : Affiche la vitesse. Plage : 0,8 – 6,0 km/h. Le voyant de vitesse s'allume lors de l'affichage de la vitesse.
3. **Fenêtre Nombre de pas (Step Count Window)** : Affiche les données de pas. Plage : 0 – 99 999. Le voyant de distance s'allume lors de l'affichage de la distance.
4. **Fenêtre Calories (Calories Window)** : Affiche les calories brûlées. Plage : 0 – 9 999. Le voyant des calories s'allume lors de l'affichage des calories.
5. **Fenêtre Distance (Distance Window)** : Affiche la distance parcourue. Plage : 0 – 9 999. Le voyant de distance s'allume lors de l'affichage de la distance.
6. **Affiche F01** : Vibration légère. Le voyant du niveau de vibration 1 s'allume.
7. **Affiche F02** : Vibration modérée. Le voyant du niveau de vibration 2 s'allume.
8. **Affiche F03** : Vibration forte. Le voyant du niveau de vibration 3 s'allume.
9. **Affiche F04** : Vibration intense. Le voyant du niveau de vibration 4 s'allume.

DESCRIPTION DES BOUTONS DE LA TELECOMMANDE

FR



Bouton Alimentation (Power) : sert à éteindre le tapis de marche lorsqu'il est en fonctionnement. En mode veille, appuyer sur ce bouton éteint l'affichage et active le mode veille.

Bouton Démarrer/Arrêter (Start/Stop) : sert à démarrer ou arrêter le tapis de marche. Lorsque l'alimentation est activée, appuyer sur ce bouton alors que le tapis est à l'arrêt le met en marche. Si le tapis est en fonctionnement, appuyer sur ce bouton l'arrête.

Bouton Mode (Mode) : sert à sélectionner le mode compte à rebours (temps, distance ou calories) ainsi qu'un mode libre. Chaque pression permet de faire défiler les options suivantes :

- **30:00** → Mode compte à rebours du temps
- **1.0** → Mode compte à rebours de la distance
- **50.0** → Mode compte à rebours des calories
- **0.0** → Mode libre

Bouton Vitesse + (Speed +) : sert à augmenter la vitesse du tapis une fois démarré.

- Une seule pression augmente la vitesse de **0,1 km/h**.
- Une pression continue de plus d'1 seconde fait augmenter la vitesse en continu.

Bouton Vitesse - (Speed -) : sert à diminuer la vitesse du tapis une fois démarré.

- Une seule pression réduit la vitesse de **0,1 km/h**.
- Une pression continue de plus d'1 seconde fait diminuer la vitesse en continu.

Bouton Interrupteur de massage (Massage Switch) : sert à basculer entre les modes **massage** et **marche**.

- En mode veille, le mode massage peut être activé et différents niveaux peuvent être sélectionnés.
- L'écran affiche alors **F01 à F04**, et les voyants correspondants s'allument.
- Ce mode n'est pas disponible en mode marche.

Bouton Retour (Return) : sert à quitter les réglages lors de l'utilisation de la touche **Mode (M)** pour définir un mode

DÉPANNAGE ET ENTRETIEN

FR

Code	Raison principale	Solutions
Le tapis de marche ne fonctionne pas	A. Pas d'alimentation	Brancher le tapis
	B. Mauvaise connexion	Vérifier toutes les connexions.
La bande de course ne fonctionne pas correctement	A. Manque de lubrification	Ajouter de l'huile de silicone.
	B. Bande trop tendue	Desserrer la bande de course.
E01	Câble entre l'écran (compteur) et la carte électronique mal connecté	1. Vérifier chaque connexion du câble de communication. 2. Vérifier s'il y a des dommages sur le câble, remplacer si nécessaire.
E02	Panne de l'IGBT (carte mère) ou circuit ouvert du moteur (surtension/sous-tension moteur sans balais)	1. Vérifier la tension d'alimentation (au moins 50 % de la valeur normale). 2. Vérifier s'il y a une odeur anormale provenant du contrôleur, remplacer si nécessaire. 3. Vérifier les câbles du moteur et les reconnecter si nécessaire.
E03	Panne du capteur de vitesse	1. Vérifier la fiche du capteur (branchée ou endommagée), rebrancher/remplacer si nécessaire. 2. Vérifier le contrôleur (odeur anormale → remplacer). 3. Vérifier si les câbles du moteur sont bien connectés ou si le moteur est défectueux.
E05	Protection contre les surintensités	1. Vérifier si la charge dépasse la capacité → redémarrer après arrêt complet. 2. Vérifier si une partie du tapis est bloquée → ajuster puis redémarrer. 3. Vérifier le moteur (bruit/odeur de brûlé → remplacer). 4. Vérifier le contrôleur (odeur de brûlé → remplacer). 5. Vérifier la tension d'alimentation → utiliser la bonne tension. Pour moteurs sans balais : vérifier aussi les câbles.
E08	Défaillance du variateur (surchauffe, erreur interne)	1. Attendre le refroidissement, puis redémarrer (uniquement pour contrôleurs sans balais). 2. Si le problème persiste, remplacer le contrôleur.
E09	Panne de communication	Remplacer le câble de communication et vérifier le bon fonctionnement du port de communication.
E10	Circuit ouvert du moteur	1. Vérifier si les câbles du moteur sont bien connectés et les rebrancher. 2. Vérifier si les balais du moteur sont bloqués.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

Les tapis de marche nécessitent un entretien et une maintenance réguliers.
Nous recommandons ce qui suit :

- **Vérification régulière** : Contrôlez fréquemment l'appareil afin de détecter toute usure ou tout dommage, notamment au niveau de la bande de course et des points de fixation. Après réparation des problèmes éventuels, l'appareil doit rester sûr à l'utilisation pendant un certain temps.
- **En cas de dysfonctionnement** : Si le tapis de marche présente une panne, ne l'utilisez pas. Contactez un technicien et remplacez les pièces défectueuses si nécessaire.
- **Réglage de la tension et du positionnement de la bande de course** :

1. Réglage de la tension de la bande de course

Avant la sortie d'usine et après l'installation, la bande de course est ajustée. Cependant, après une période d'utilisation, elle peut se détendre, provoquant des glissements ou des arrêts. Dans ce cas, ajustez la bande de course en tournant les boulons de réglage **dans le sens horaire**, par **demi-tours successifs**.

Attention !

- Si la bande est trop lâche → elle glissera sous vos pas.
- Si elle est trop serrée → cela augmente la charge électrique et peut endommager le moteur, la bande de course et le rouleau.

2. Réglage du décalage (alignement) de la bande de course

Tous les tapis de marche sont réglés en usine et après installation, mais un décalage peut apparaître pour plusieurs raisons :

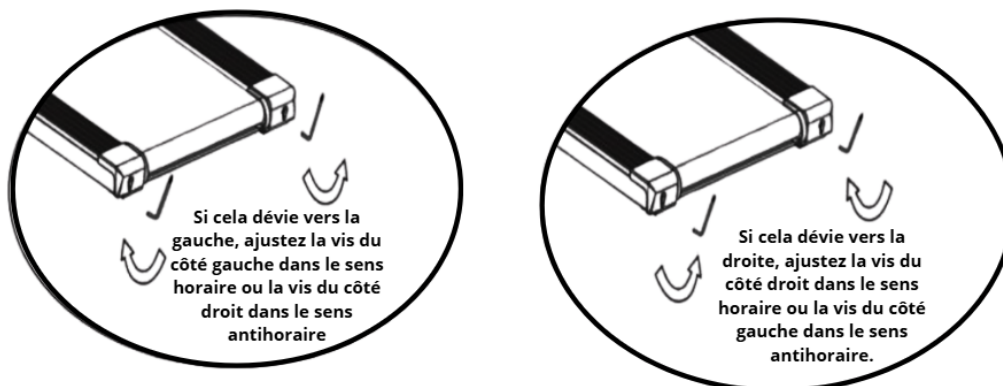
- Placement irrégulier du tapis de marche.
- Pieds de l'utilisateur non centrés sur la bande pendant l'utilisation.
- Répartition inégale de la force exercée par les pieds.
 - Dans certains cas, la bande peut se réaligner d'elle-même après quelques minutes de rotation à vide.
 - Si le problème persiste, utilisez une clé en T pour ajuster progressivement, par **quarts de tour**.

Remarque :

- Le décalage de la bande de course n'est **pas couvert par la garantie**.
- Les utilisateurs doivent suivre ces instructions pour effectuer eux-mêmes la correction.
- Un décalage non corrigé à temps peut causer de sérieux dommages à la bande.

3. Méthode de réglage en fonctionnement

Pour ajuster le décalage de la bande, démarrez le tapis de marche à une vitesse de **3 MPH ($\approx 4,8$ km/h)**. Ensuite, procédez au réglage à l'aide de la méthode indiquée dans le schéma.



4. Lubrification

Après une période d'utilisation, la bande de course doit être lubrifiée avec une **huile de silicone méthylique spéciale**. Seules **2 à 4 gouttes** d'huile lubrifiante sont nécessaires à chaque application.

a. Recommandations d'utilisation

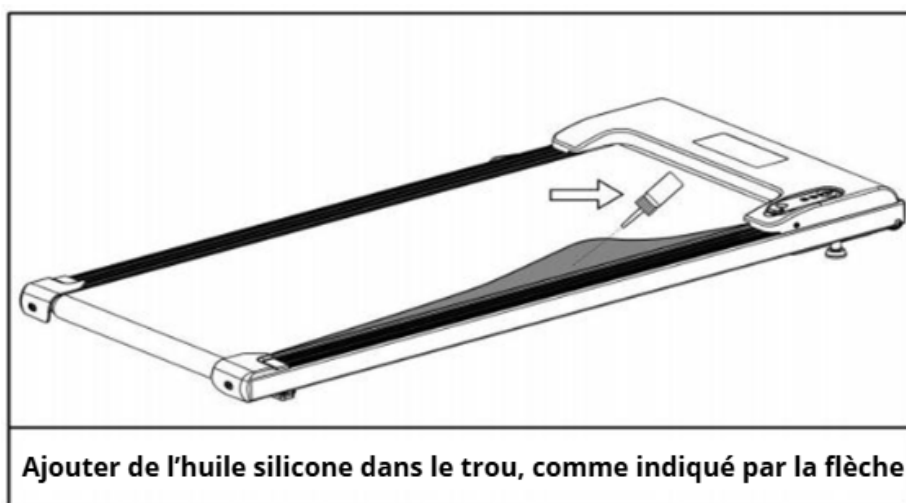
- Si le tapis est utilisé **moins de 3 heures par semaine** → lubrifier **tous les 5 mois**.

Attention : Évitez une lubrification excessive : plus de lubrifiant n'améliore pas les performances. Une lubrification raisonnable est un facteur clé pour prolonger la durée de vie de votre tapis de marche.

b. Méthode de lubrification

La méthode de lubrification est illustrée dans le schéma :

1. Soulevez le milieu de la bande de course avec vos mains.
2. Appliquez le lubrifiant entre la plateforme de course et la bande.



RECOMMANDATIONS

Échauffement : il est nécessaire de réaliser **5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement** avant chaque utilisation de l'appareil.

Respiration : la respiration ne doit jamais être bloquée pendant l'exercice. Il est recommandé d'**inspirer par le nez** et d'**expirer par la bouche**, en coordination avec le mouvement.

Attention !

Si la respiration devient trop rapide, **arrêtez immédiatement l'exercice**.

Fréquence : il est important de laisser un **repos de 24 heures** au même groupe musculaire avant de le solliciter à nouveau.

Charge d'entraînement : déterminez la charge en fonction de votre état physique et appliquez le **principe de progression**. Les douleurs musculaires lors des premières séances sont normales et disparaîtront avec la poursuite de l'entraînement.

Alimentation :

- Faites de l'exercice **une heure après un repas** afin de protéger le système digestif.
- Attendez au moins **30 minutes après l'entraînement** avant de manger.
- Il est recommandé de **boire peu d'eau pendant l'exercice** et d'éviter d'en consommer en excès, afin de ne pas surcharger le cœur et les reins.

Étirements :

- Il est conseillé de s'étirer avant l'exercice : les muscles échauffés sont plus faciles à étirer.
- Marchez **5 à 10 minutes** pour vous échauffer.
- Arrêtez-vous et effectuez des exercices d'étirement **5 fois**, en maintenant chaque jambe au moins **10 secondes**.

ÉTIREMENTS RECOMMANDÉS

Étirement du dos et des ischio-jambiers : pliez légèrement les genoux et penchez lentement le corps vers l'avant, en laissant le dos et les épaules se détendre. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**.
(image 1 →)



Étirement des ischio-jambiers assis : asseyez-vous sur un tapis propre et tendez une jambe. Ramenez l'autre jambe de façon à ce que le pied touche l'intérieur de la jambe tendue. Penchez-vous en avant avec les mains et essayez de toucher vos orteils. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**.
(voir image 2 →)



Étirement du mollet et du tendon d'Achille : placez vos deux mains contre un mur ou un arbre, reculez un pied vers l'arrière. Gardez la jambe arrière tendue, le talon posé au sol, puis penchez-vous doucement vers le mur ou l'arbre. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 3 →)

Étirement de la cheville (quadriceps) : en vous tenant avec la main gauche contre un mur ou une table pour garder l'équilibre, ramenez la main droite vers l'arrière et saisissez le pied droit. Tirez lentement le pied vers les fesses jusqu'à sentir l'étirement à l'avant de la cuisse. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois pour chaque jambe**. (voir image 4 →)

Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) : asseyez-vous, plante des pieds l'une contre l'autre, genoux orientés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et tirez-les doucement vers l'abdomen. Maintenez **10 à 15 secondes**, puis relâchez. Répétez **3 fois**. (voir image 5 →)



POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci 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>

WARNING: :

Safety

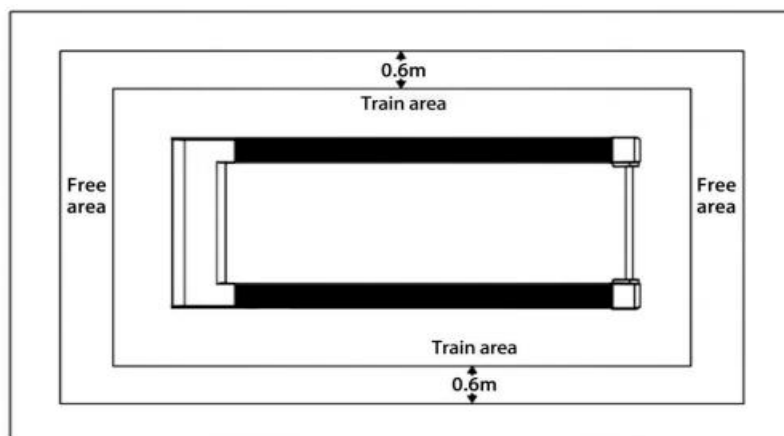
- Read this user manual carefully and keep it for future reference. Use this product only as described.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- This device complies with EN-957 class HC standard for home use, gym use, or any other public, community, or rental environment.
- For safe use, a stable and level surface is required. Protect your flooring with a mat. Do not use this device in a damp environment (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with the equipment. CARE declines all responsibility for any injury they may suffer. Do not allow children near the equipment during your workout.
- CARE declines all responsibility in the event of technical modifications made by the user to any of our products.
- **Maximum user weight: 120 kg.**
- Dimensions: 108 × 53 × 7 cm.

Before starting your workout, it is essential to consult your doctor to determine the appropriate intensity level of your training program. Excessive or poorly planned training may be harmful to your health.

WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Overtraining may result in serious injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

CAUTION: Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Excessive exercise may cause serious injury or death. If you feel unwell, stop exercising immediately.

- Ensure that there is sufficient space around the treadmill and maintain a safety clearance area of 2000 mm × 1000 mm behind it.
- Children must not use the treadmill in order to avoid any potential risk.
- Before using the treadmill, it is recommended to perform warm-up exercises.
- The treadmill must be placed on a stable and level surface.
- During use, it is recommended that the user stands on the front third of the running surface.
- The free area of the product in the direction of use must be at least 0.6 m greater than the training area, including the safety area for emergency dismount, as shown in the diagram.



Maintenance

- Regularly check that all fastening elements, including screws and nuts, are properly tightened. To maintain its safety level, your equipment must be inspected regularly. Any defective part must be replaced immediately, and the equipment must not be used until it has been fully repaired. Remember to lubricate moving parts regularly.
- As sweat is highly corrosive, do not allow it to come into contact with the painted or chrome-plated parts of the equipment, especially the computer. Wipe down your equipment immediately after training. Clean painted parts using a sponge dampened with water. All aggressive or corrosive cleaning products must be avoided.

Warranty: The frame is guaranteed for 5 years. Wear parts are guaranteed for 2 years.

The warranty applies to normal use by a private individual at home. Activate your product warranty online at : www.carefitness.com

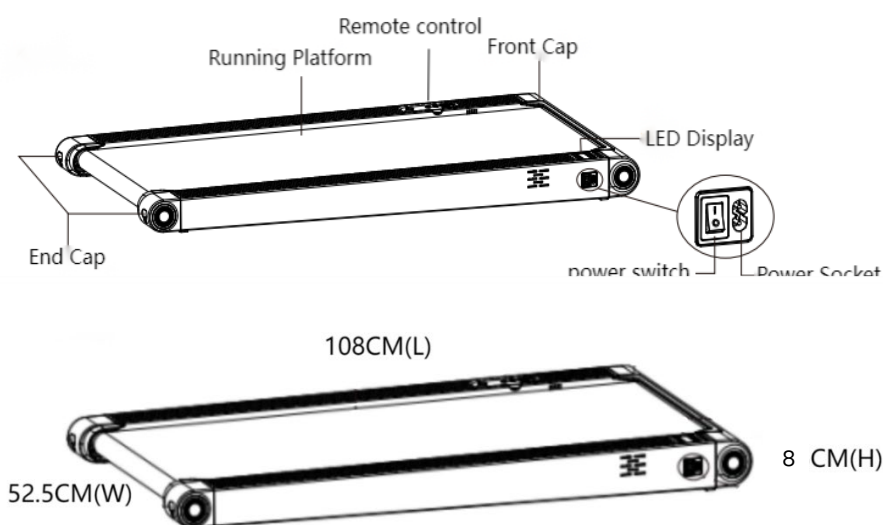
Recycling



The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it may contain must not be disposed of with household waste. They are subject to specific selective sorting. Please take used batteries and your electronic product at the end of its life to an authorized collection point for recycling. Recycling your electronic waste helps protect the environment and your health.

Product Specifications

- **Product name:** WALKER VIBE
Vibrating Walking Pad
- **Model:** 55901
- **Product dimensions :**
108 cm (L) x 53 cm (l) x 7 cm (H)
- **Running surface :**
1020 × 380 mm
- **Speed range:** 1 – 6 km/h
- **Maximum user weight:** 120 kg
- **Motor power:** 0,5 HP
- **Net weight:** 12 kg
- **Gross weight:** 14 kg
- **Rated voltage:** 220 V
- **Class:** HC



Note

The dimensions, net weight and gross weight listed above are approximate values. For accurate information, please refer to the actual product.

PACKAGE CONTENTS

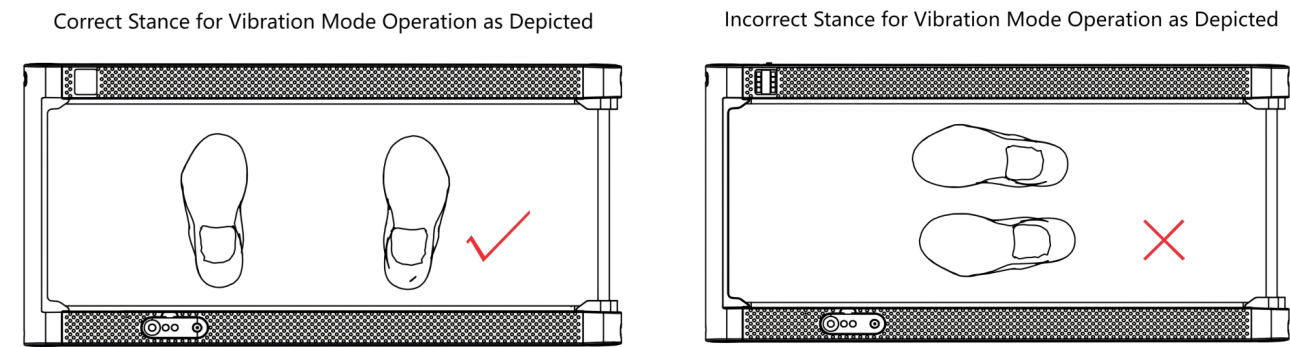
- Walking Pad treadmill
- Accessory kit : Remote controller × 1 , Silicon oil × 1, L spanner × 1 , User manuel × 1.

Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

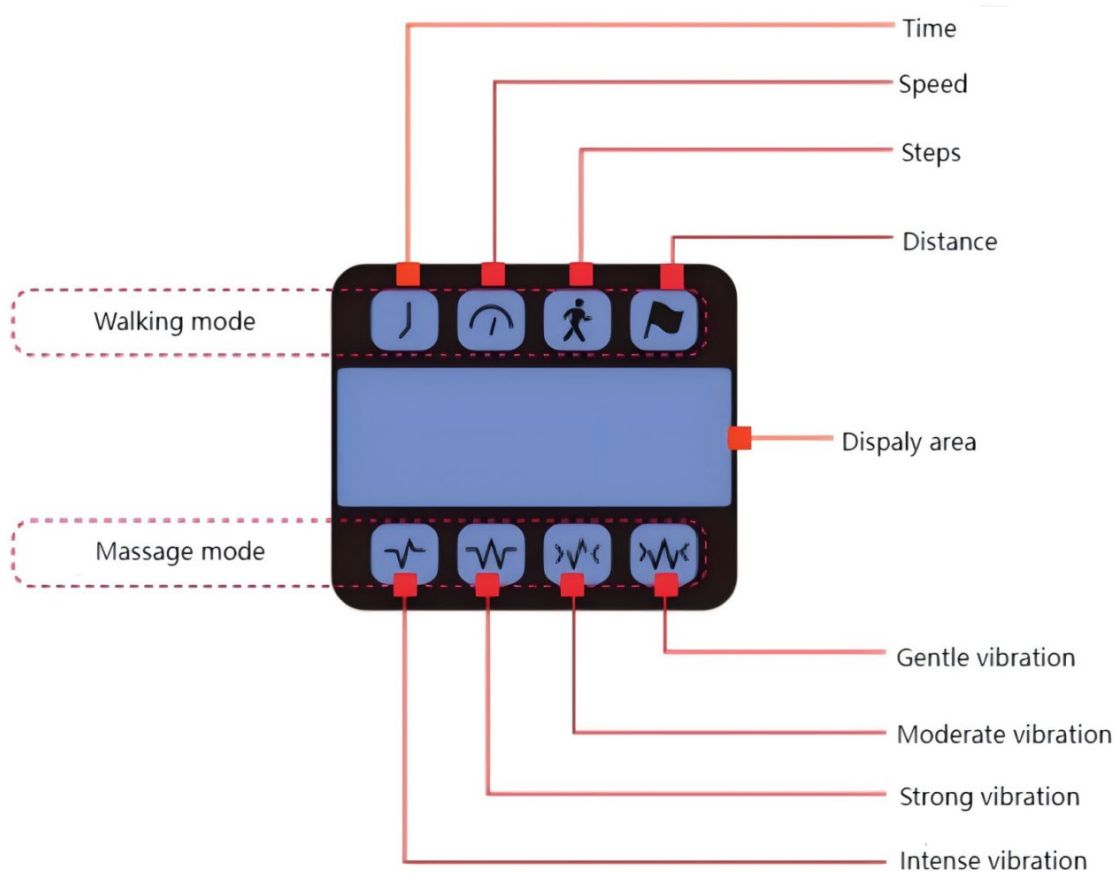
How to Use the Walking Pad?

For quick use, please follow the steps below :

- Plug the walking pad** into the power supply.
- Turn on the power switch located** at the front of the platform.
- Press the Start/Stop button on the remote control to start the walking pad.**
The LED display will show “3-2-1” with a beep at each countdown step, then the motor will start.
- During operation, use the Speed + and Speed – buttons** to adjust the speed as needed.
The LED display cycles automatically every 5 seconds.
- To stop the walking pad, press the Start/Stop button** on the remote control.



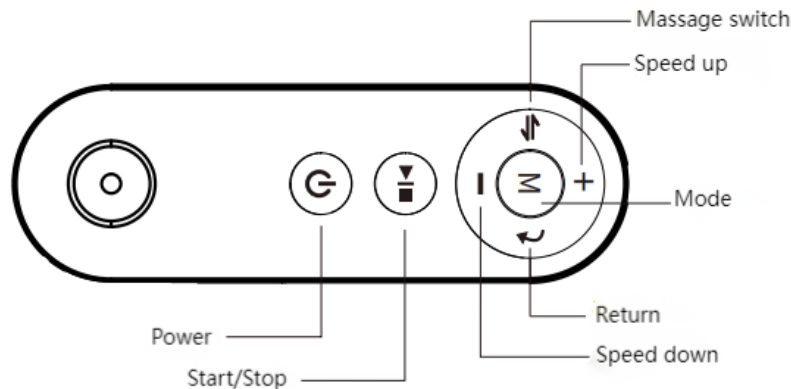
LED Display Instructions



The LED display shows the following information :

1. **Time Window** : Displays elapsed time. Range : 0:00 – 99:59. The time indicator lights up when the time is displayed.
2. **Speed Window** : Displays speed. Range : 0,8 – 6,0 km/h. The speed indicator lights up when the speed is displayed.
3. **Step Count Window** : Displays number of steps. Range : 0 – 99 999. The distance indicator lights up when the distance is displayed.
4. **Calories Window** : Displays calories burned. Range : 0 – 9 999. The calorie indicator lights up when the calories are displayed.
5. **Distance Window** : Displays distance traveled. Range : 0 – 9 999. The distance indicator lights up when the distance is displayed.
6. **F01** : Light vibration (Vibration level 1 indicator on).
7. **F02** : Moderate vibration (Vibration level 2 indicator on).
8. **F03** : Strong vibration (Vibration level 3 indicator on).
9. **F04** : Intense vibration (Vibration level 4 indicator on).

Remote Control Button Description



Power Button : Turns off the walking pad during operation. In standby mode, pressing this button turns off the display and activates standby mode.

Start/Stop Button : Used to start or stop the walking treadmill. When the power is on, pressing this button while the treadmill is stopped starts it. If the treadmill is running, pressing this button stops it.

Mode Button : Used to select the countdown mode (time, distance, or calories) as well as a free mode. Each press scrolls through the following options :

- **30:00** → Time countdown
- → Distance countdown
- **50.0** → Calorie countdown
- → Free mode

Bouton Vitesse + (Speed +) : Used to increase the speed of the treadmill once it has started.

A single press increases the speed by **0.1 km/h**.

Pressing and holding for more than 1 second increases the speed continuously..

Bouton Vitesse - (Speed -) : Used to decrease the speed of the treadmill once it has started.

- A single press reduces the speed by **0.1 km/h**.
- Pressing and holding for more than 1 second decreases the speed continuously.

Massage Switch Button : Used to switch between massage mode and walking mode.

- In standby mode, the massage mode can be activated and different levels can be selected.
- The display then shows F01 to F04, and the corresponding indicators light up.
- This mode is not available in walking mode.

Return Button : Used to exit the settings when using the Mode (M) button to set a mode.

TROUBLESHOOTING AND MAINTENANCE

EN

Code	Main Cause	Solutions
The walking treadmill does not work	A. No power supply	Plug in the treadmill.
	B. Poor connection	Check all connections.
The running belt does not operate properly	A. Lack of lubrication	Add silicone oil.
	B. Belt too tight	Loosen the running belt.
E01	Cable between the display (console) and the electronic control board is not properly connected	1. Check each connection of the communication cable. 2. Check for damage to the cable and replace it if necessary.
E02	IGBT failure (main control board) or motor open circuit (overvoltage/undervoltage of brushless motor)	1. Check the power supply voltage (at least 50% of the normal value). 2. Check for abnormal odor from the controller; replace if necessary. 3. Check the motor cables and reconnect if necessary.
E03	Speed sensor failure	1. Check the sensor connector (plugged in or damaged); reconnect/replace if necessary. 2. Check the controller (abnormal odor → replace). 3. Check whether the motor cables are properly connected or if the motor is faulty.
E05	Overcurrent protection	1. Check whether the load exceeds capacity → restart after a complete stop. 2. Check if any part of the treadmill is jammed → adjust and restart. 3. Check the motor (noise/burning smell → replace). 4. Check the controller (burning smell → replace). 5. Check the power supply voltage → use the correct voltage. For brushless motors: also check the cables.
E08	Drive/controller failure (overheating, internal error)	1. Wait for cooling, then restart (for brushless controllers only). 2. If the problem persists, replace the controller.
E09	Communication failure	Replace the communication cable and check proper operation of the communication port.
E10	Motor open circuit	1. Check whether the motor cables are properly connected and reconnect them. 2. Check whether the motor brushes are jammed.

MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Walking treadmills require regular maintenance and servicing. We recommend the following :

- **Regular inspection** : Frequently check the equipment for any wear or damage, especially the running belt and fastening points. After repairing any issues, the equipment should remain safe to use for a period of time.
- **In case of malfunction** : If the walking treadmill malfunctions, do not use it. Contact a technician and replace defective parts if necessary.
- **Adjustment of running belt tension and alignment** :

1. Running Belt Tension Adjustment

Before leaving the factory and after installation, the running belt is adjusted. However, after a period of use, it may loosen, causing slipping or stopping. In this case, adjust the running belt by **turning the adjustment bolts clockwise, in successive half turns.**

Warning !

- If the belt is too loose → it will slip under your steps.
- If it is too tight → this increases the electrical load and may damage the motor, the running belt, and the roller.

2. Running Belt Offset Adjustment

All walking treadmills are adjusted at the factory and after installation, but misalignment may occur for several reasons :

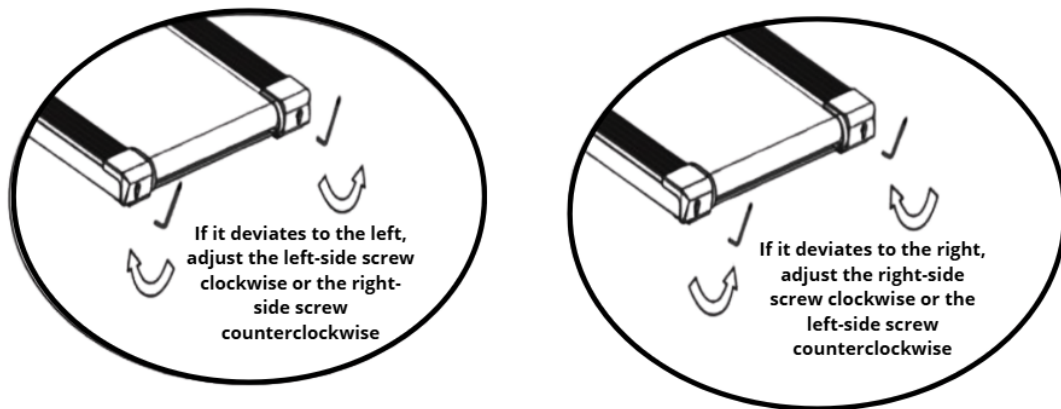
- a. Uneven placement of the walking treadmill.
- b. The user's feet are not centered on the belt during use.
- c. Uneven distribution of force applied by the feet.
 - In some cases, the belt may realign itself after a few minutes of running without load.
 - If the problem persists, use a T-handle wrench to make gradual adjustments in **quarter turns.**

Note :

- Misalignment of the running belt is **not covered by the warranty.**
- Users must follow these instructions to carry out the correction themselves.
- Failure to correct misalignment in time may cause serious damage to the belt.

3. Adjustment Method During Operation

To adjust the belt misalignment, start the walking treadmill at a speed of **3 MPH (≈ 4.8 km/h)**. Then proceed with the adjustment using the method shown in the diagram.



4. Lubrication

After a period of use, the running belt must be lubricated with a special **methyl silicone oil**. **Only 2 to 4** drops of lubricating oil are required for each application.

a. Usage recommendations

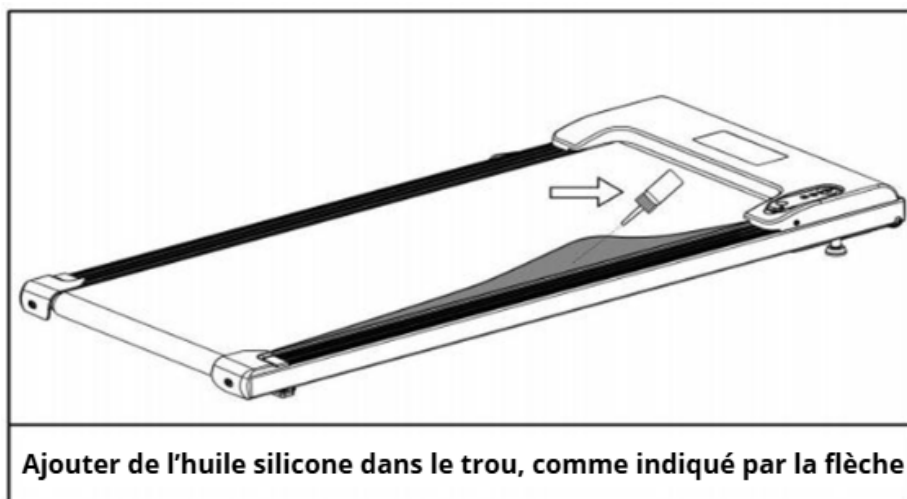
- If the treadmill is used less than **3 hours per week** → lubricate **every 5 months**.

Warning : Avoid excessive lubrication: more lubricant does not improve performance. Proper lubrication is a key factor in extending the service life of your walking treadmill.

b. Lubrication method

The lubrication method is illustrated in the diagram :

1. Lift the middle of the running belt with your hands.
2. Apply the lubricant between the running deck and the belt.



EXERCISE RECOMMENDATIONS

Warm-up : It is necessary to perform **5 to 10 minutes** of warm-up exercises **before each use of the equipment**.

Breathing : Breathing should never be held during exercise. It is recommended to inhale through the nose and exhale through the mouth, in coordination with the movement.

Warning !

If breathing becomes too rapid, **stop exercising immediately**.

Frequency : It is important to allow a 24-hour rest period for the same muscle group before working it again.

Training load : Determine the training load according to your physical condition and apply the principle of gradual progression. Muscle soreness during the first sessions is normal and will disappear as training continues.

Nutrition :

- Exercise one hour after a meal to protect the digestive system.
- Wait at least **30 minutes after training** before eating.
- It is recommended to drink only small amounts of water during exercise and to avoid excessive intake, so as not to overload the heart and kidneys.

Stretching :

- It is recommended to stretch before exercising: warmed-up muscles are easier to stretch.
- Walk for **5 to 10 minutes** to warm up.
- Stop and perform stretching exercises **5 times**, holding each leg for at least **10 seconds**.
- Repeat the stretching after training.

RECOMMENDED STRETCHES

Back and Hamstring Stretch : Slightly bend your knees and slowly lean your body forward, allowing your back and shoulders to relax. Try to touch your toes with your hands. Hold the position for 10–15 seconds, then release. Repeat 3 times. (see image 1 →)



Seated Hamstring Stretch : Sit on a clean mat and extend one leg. Bring the other leg in so that the sole of the foot touches the inside of the extended leg. Lean forward with your hands and try to touch your toes. Hold for 10–15 seconds, then release. Repeat 3 times for each leg. (see image 2 →)



Calf and Achilles Tendon Stretch : Place both hands against a wall or a tree, and step one foot back. Keep the back leg straight with the heel on the ground, then gently lean toward the wall or tree. Hold for 10–15 seconds, then release. Repeat 3 times for each leg. (see image 3 →)



Quadriceps Stretch : While holding a wall or table with your left hand for balance, bring your right hand back and grasp your right foot. Slowly pull the foot toward your buttocks until you feel a stretch at the front of the thigh. Hold for 10–15 seconds, then release. Repeat 3 times for each leg. (see image 4 →)



Sartorius (Inner Thigh) Stretch : Sit down with the soles of your feet pressed together and your knees pointing outward. Grasp your feet with your hands and gently pull them toward your abdomen. Hold for 10–15 seconds, then release. Repeat 3 times. (see image 5 →)



POUR TO ORDER SPARE PARTS

For efficiency, please have the following information ready before **contacting our After-Sales Service:**

- **The name or reference number of the product.**
- **The serial number found** on the main frame and on the packaging box.
- **The number of the missing or defective** part as shown in the exploded view in this manual.

After-Sales Service

Email : service-uk@carefitness.com

WAARSCHUWINGEN :

Veiligheid

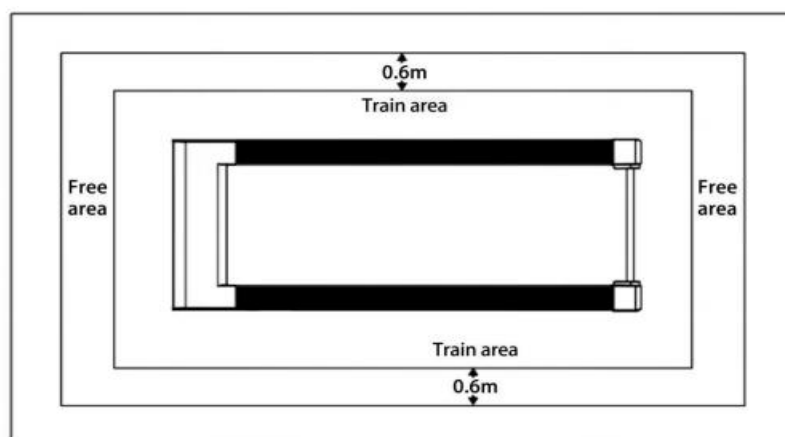
- Lees deze gebruikershandleiding zorgvuldig en bewaar deze goed. Gebruik dit product uitsluitend zoals beschreven.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Dit toestel voldoet aan de norm **EN-957 klasse HC** voor thuisgebruik, gebruik in een fitnessruimte of in een openbare, verenigings- of verhuuromgeving.
- Voor veilig gebruik is een stabiele en vlakke ondergrond vereist. Bescherm uw vloer met een mat. Gebruik dit toestel niet in een vochtige omgeving (zwembad, sauna, enz.).
- Laat kinderen niet met het toestel spelen. CARE wijst elke aansprakelijkheid af voor eventuele letsels. Houd kinderen uit de buurt van het toestel tijdens uw training.
- CARE wijst elke aansprakelijkheid af bij technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze producten worden aangebracht.
- **Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.**
- Afmetingen: 108 x 53 x 7 cm

Raadpleeg vóór aanvang van uw training uw arts om het juiste intensiteitsniveau van uw programma te bepalen. Overmatige of verkeerd geplande training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

WAARSCHUWING! Hartslagcontrolesystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overtraining kan leiden tot ernstig letsel of overlijden. Stop onmiddellijk met trainen als u zich onwel voelt.

LET OP : Hartslagcontrolesystemen kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatige inspanning kan ernstig letsel of overlijden veroorzaken. Stop onmiddellijk als u zich onwel voelt.

- Zorg voor voldoende ruimte rond de loopband en houd een veiligheidszone van 2000 mm × 1000 mm achter het toestel vrij.
- Kinderen mogen de loopband niet gebruiken om mogelijke risico's te voorkomen.
- Het wordt aanbevolen om vóór gebruik een warming-up uit te voeren.
- De loopband moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst.
- Tijdens gebruik wordt aanbevolen dat de gebruiker op het voorste derde deel van het loopvlak staat.
- De vrije ruimte in gebruiksrichting moet minimaal 0,6 m groter zijn dan het trainingsgebied, inclusief de veiligheidszone voor noodafstop, zoals weergegeven in het schema.



Onderhoud

- Controleer regelmatig of alle bevestigingselementen (schroeven en moeren) goed vastzitten. Om het veiligheidsniveau te behouden, moet uw toestel regelmatig worden gecontroleerd. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk worden vervangen en het toestel mag niet worden gebruikt totdat het volledig is gerepareerd. Denk eraan om bewegende onderdelen regelmatig te smeren.
- Aangezien zweet zeer corrosief is, mag het niet in contact komen met gelakte of verchroomde delen van het toestel, en in het bijzonder niet met de computer. Veeg het toestel onmiddellijk na de training schoon. Gelakte delen reinigen met een met water bevochtigde spons. Gebruik geen agressieve of corrosieve reinigingsmiddelen.

Garantie : Het frame heeft 5 jaar garantie. Slijtageonderdelen hebben 2 jaar garantie. De garantie geldt bij normaal thuisgebruik door een particulier. Activeer de garantie van uw product online via : www.carefitness.com

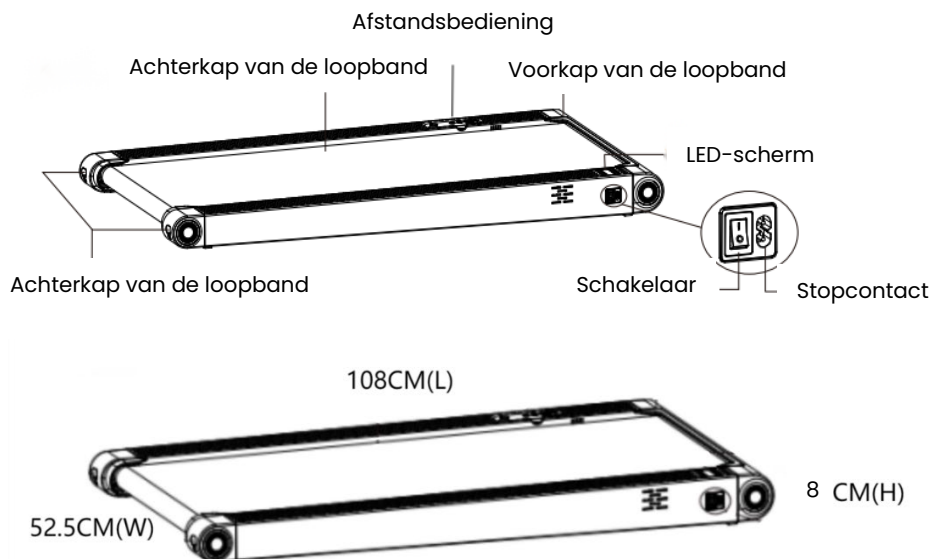
Recycling



Het symbool van de "doorgekruiste afvalcontainer" betekent dat dit product en de batterijen die het kan bevatten niet met het huishoudelijk afval mogen worden weggegooid. Ze moeten apart worden ingezameld. Lever de batterijen en het elektronische product aan het einde van hun levensduur in bij een erkend inzamelpunt voor recycling. Een correcte verwerking van elektronisch afval draagt bij aan de bescherming van het milieu en uw gezondheid.

PRODUCTSPECIFICATIES

- Productnaam :** WALKER VIBE trillopende loopband
- Model :** 55901
- Afmetingen van het product:** 108 cm (L) × 53 cm (B) × 7 cm (H)
- Loopoppervlak :** 1020 × 380 mm
- Snelheidsbereik :** 1 – 6 km/u
- Maximaal gebruikersgewicht:** 120 kg
- Motorvermogen :** 0,5 HP
- Nettogewicht :** 12 kg
- Brutogewicht :** 14 kg
- Nominale spanning :** 220 V
- Klasse :** HC



Opmerking

De opgegeven afmetingen en gewichten zijn benaderingen.

Raadpleeg het daadwerkelijke product voor nauwkeurige waarden.

INHOUD VAN DE VERPAKKING

- Loopband (Walking Pad)
- Kit d'accessoires : Afstandsbediening × 1 (Remote controller) , Siliconenolie × 1 (Silicon oil) , L-vormige sleutel × 1 (L spanner) , Gebruikershandleiding × 1.

NL

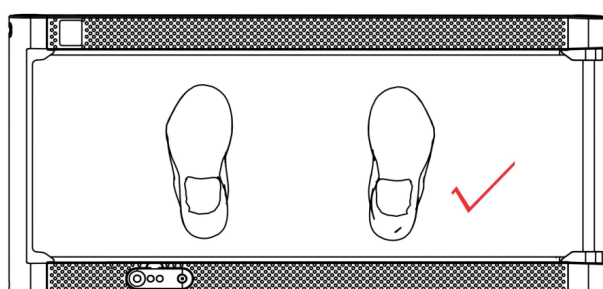
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

GEBRUIK VAN DE LOOPBAND ?

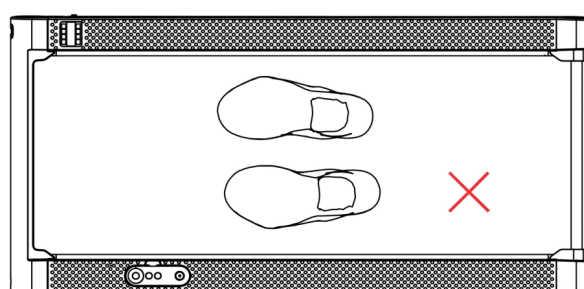
Volg de onderstaande stappen voor een snelle ingebruikname:

1. **Sluit de loopband aan** op het elektriciteitsnet.
2. **Schakel de aan/uit-schakelaar** aan de voorkant van het platform in.
3. **Druk op de knop Start/Stop** op de afstandsbediening om de loopband te starten.
Het LED-display toont "3-2-1" met een geluidssignaal bij elke aftelling, waarna de motor start.
4. **Gebruik tijdens het lopen de knoppen Snelheid + en Snelheid -** om de snelheid aan te passen.
De gegevens op het LED-display worden automatisch elke 5 seconden weergegeven.
5. **Druk op Start/Stop om de loopband** te stoppen.

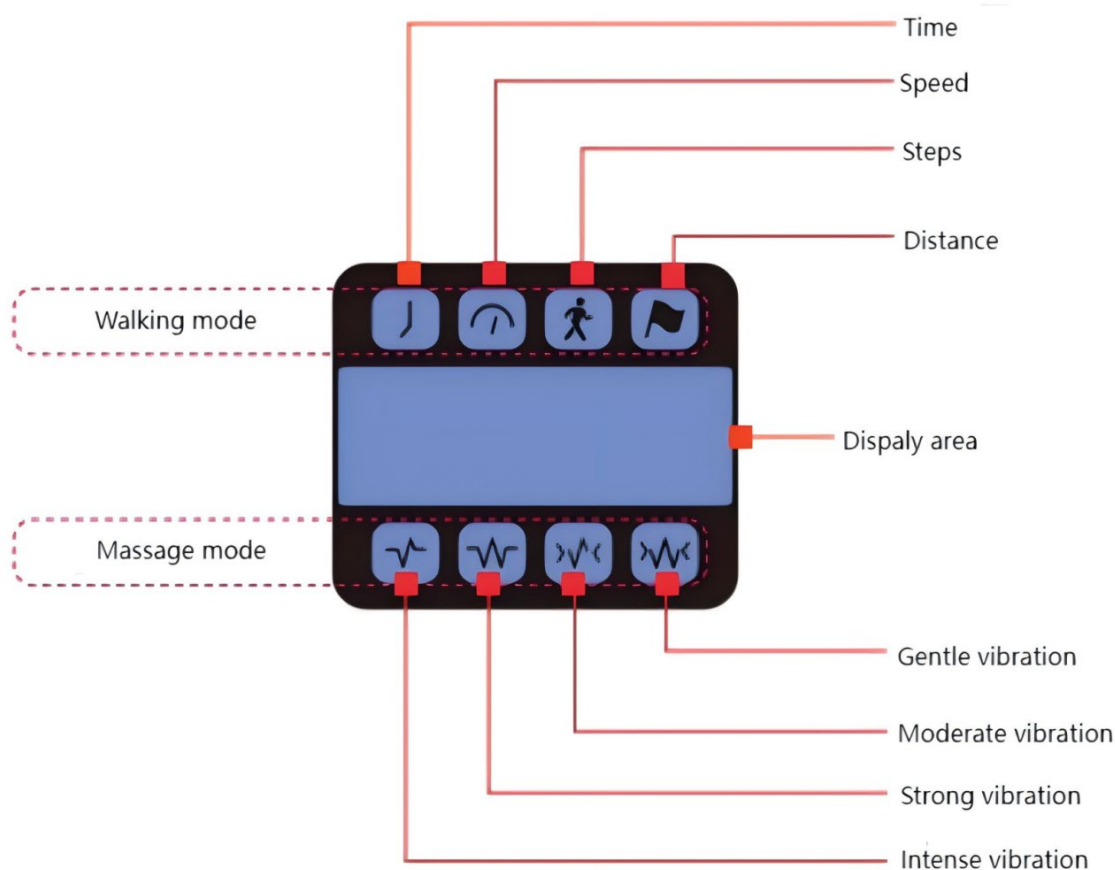
Correct Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



Incorrect Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



UITLEG LED-DISPLAY

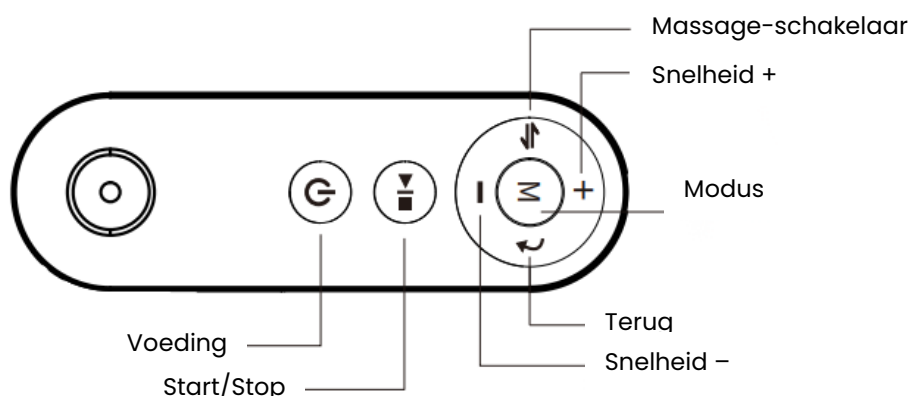


Het LED-venster van de loopmat toont de volgende functies:

1. **Tijdvenster** : Geeft de tijd weer. Bereik: 0:00 – 99:59. Het tijdindicatorlampje brandt wanneer de tijd wordt weergegeven.
2. **Snelheidsvenster** : Geeft de snelheid weer. Bereik: 0,8 – 6,0 km/u. Het snelheidsindicatorlampje brandt wanneer de snelheid wordt weergegeven.
3. **Stappentelvenster** : Geeft het aantal stappen weer. Bereik: 0 – 99.999. Het afstandsindicatorlampje brandt wanneer de afstand wordt weergegeven.
4. **Calorieëvenster** : Geeft het aantal verbrande calorieën weer. Bereik: 0 – 9.999. Het calorie-indicatorlampje brandt wanneer de calorieën worden weergegeven.
5. **Afstandsvenster** : Geeft de afgelegde afstand weer. Bereik: 0 – 9.999. Het afstandsindicatorlampje brandt wanneer de afstand wordt weergegeven.
6. **Weergave F01** : Lichte vibratie. Het indicatorlampje voor vibratieniveau 1 brandt.
7. **Weergave F02** : Matige vibratie. Het indicatorlampje voor vibratieniveau 2 brandt.
8. **Weergave F03** : Sterke vibratie. Het indicatorlampje voor vibratieniveau 3 brandt.
9. **Weergave F04** : Zeer sterke (intense) vibratie. Het indicatorlampje voor vibratieniveau 4 brandt.

BESCHRIJVING VAN DE AFSTANDSBEDIENING

NL



Aan/uit-knop (Power) : Wordt gebruikt om de loopmat uit te schakelen wanneer deze in werking is. In de stand-bymodus schakelt het indrukken van deze knop het display uit en wordt de stand-bymodus geactiveerd.

Start/Stop-knop (Start/Stop) : Wordt gebruikt om de loopmat te starten of te stoppen. Wanneer de voeding is ingeschakeld en de loopmat stilstaat, start deze door op deze knop te drukken. Wanneer de loopmat in werking is, stopt deze door opnieuw op deze knop te drukken.

Mode-knop (Mode) : Wordt gebruikt om de aftelmodus (tijd, afstand of calorieën) of de vrije modus te selecteren. Elke druk op de knop doorloopt de volgende opties :

- **30:00** → Tijd-aftelmodus
- **1.0** → Afstands-aftelmodus
- **50.0** → Calorieën-aftelmodus
- **0.0** → Vrije modus

Snelheid + knop (Speed +) : Wordt gebruikt om de snelheid van de loopmat te verhogen nadat deze is gestart :

- Eén keer drukken verhoogt de snelheid met **0,1 km/u.**
- Langer dan 1 seconde ingedrukt houden verhoogt de snelheid continu.

Snelheid - knop (Speed -) : Wordt gebruikt om de snelheid van de loopmat te verlagen nadat deze is gestart.

- Eén keer drukken verlaagt de snelheid met **0,1 km/u.**
- Een continue druk van meer dan 1 seconde verlaagt de snelheid continu.

Massage-schakelknop (Massage Switch): Wordt gebruikt om te schakelen tussen de massage- en loopmodus.

- In de stand-bymodus kan de massagemodus worden geactiveerd en kunnen verschillende niveaus worden geselecteerd.
- Het scherm toont dan **F01 tot F04** en de bijbehorende indicatorlampjes gaan branden.
- Deze modus is niet beschikbaar in de loopmodus.

Terugknop (Return) : Wordt gebruikt om de instellingen te verlaten bij het gebruik van de Mode-toets (M) om een modus in te stellen

PROBLEEMOPLOSSING EN ONDERHOUD

Code	Hoofdoorzaak	Oplossingen
De loopmat werkt niet	A. Geen voeding	Sluit de loopmat aan op het stopcontact.
	B. Slechte verbinding	Controleer alle aansluitingen.
De loopband werkt niet goed	A. Onvoldoende smering	Voeg siliconenolie toe.
	B. Loopband te strak	Maak de loopband losser.
E01	Kabel tussen het scherm (teller) en de printplaat slecht aangesloten	1. Controleer alle aansluitingen van de communicatiekabel. 2. Controleer of de kabel beschadigd is en vervang deze indien nodig.
E02	IGBT-storing (hoofdbord) of open motorcircuit (over-/onderspanning borstelloze motor)	1. Controleer de voedingsspanning (minstens 50% van de normale waarde). 2. Controleer of er een abnormale geur uit de controller komt; vervang indien nodig. 3. Controleer de motorkabels en sluit ze opnieuw aan indien nodig.
E03	Storing van de snelheidssensor	1. Controleer de stekker van de sensor (aangesloten of beschadigd) en sluit opnieuw aan/vervang indien nodig. 2. Controleer de controller (abnormale geur → vervangen). 3. Controleer of de motorkabels goed zijn aangesloten of of de motor defect is.
E05	Beveiliging tegen overstroming	1. Controleer of de belasting de capaciteit overschrijdt → na volledige stop opnieuw starten. 2. Controleer of een onderdeel van de loopmat geblokkeerd is → afstellen en opnieuw starten. 3. Controleer de motor (geluid/verbrande geur → vervangen). 4. Controleer de controller (verbrande geur → vervangen). 5. Controleer de voedingsspanning → juiste spanning gebruiken. Bij borstelloze motoren ook de kabels controleren.
E08	Storing van de regelaar (oververhitting, interne fout)	1. Laat afkoelen en start opnieuw (alleen voor borstelloze controllers). 2. Blijft het probleem bestaan, vervang de controller.
E09	Communicatiestoring	Vervang de communicatiekabel en controleer of de communicatiepoort correct werkt.
E10	Open motorcircuit	1. Controleer of de motorkabels correct zijn aangesloten en sluit opnieuw aan. 2. Controleer of de motorborstels vastzitten.

ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Loopmatten vereisen regelmatig onderhoud en verzorging. Wij raden het volgende aan :

- **Regelmatische contrôle** : Controleer het apparaat regelmatig op slijtage of beschadigingen, met name de loopband en de bevestigingspunten. Nadat eventuele problemen zijn verholpen, moet het apparaat gedurende een bepaalde tijd veilig te gebruiken blijven.
- **Bij storingen** : Als de loopmat een defect vertoont, gebruik deze dan niet. Neem contact op met een technicus en vervang indien nodig de defecte onderdelen.
- **Afstelling van de spanning en uitlijning van de loopband** :

1. Afstelling van de spanning van de loopband

Vóór verzending en na installatie wordt de loopband afgesteld. Na een periode van gebruik kan deze echter losser worden, wat kan leiden tot slippen of stoppen. In dat geval stelt u de loopband af door de stelbouten met de klok mee te draaien, **telkens met een halve slag**.

Let op !

- Is de band te los → dan zal deze onder uw voeten slippen.
- Is de band te strak → dan neemt de elektrische belasting toe en kunnen de motor, de loopband en de rol beschadigd raken.

2. Afstelling van de scheefstand (uitlijning) van de loopband

Alle loopmatten worden in de fabriek en na installatie afgesteld, maar door verschillende oorzaken kan alsnog een scheefstand ontstaan:

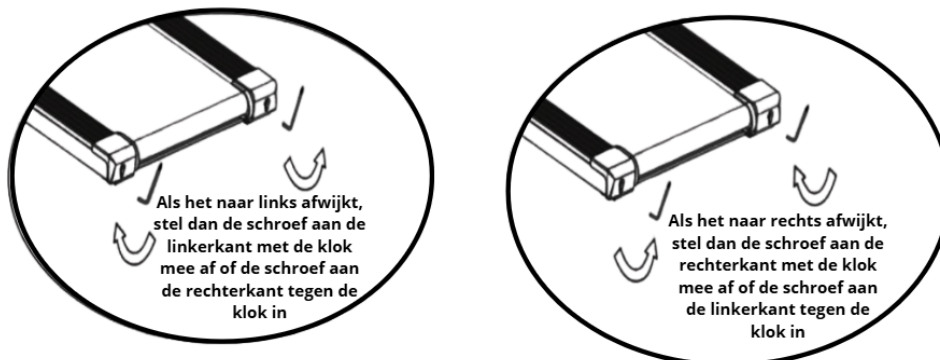
- A. Ongelijke plaatsing van de loopmat.
- B. De voeten van de gebruiker staan tijdens het gebruik niet in het midden van de band.
- C. Ongelijke verdeling van de kracht die door de voeten wordt uitgeoefend.
 - In sommige gevallen kan de band zichzelf opnieuw uitlijnen na enkele minuten leeg draaien.
 - Blijft het probleem bestaan, gebruik dan een T-sleutel om de band geleidelijk af te stellen, **telkens met een kwartslag**.

Opmerking :

- Scheefstand van de loopband **valt niet onder de garantie**.
- Gebruikers dienen deze instructies te volgen om de correctie zelf uit te voeren.
- Een niet tijdig gecorrigeerde scheefstand kan ernstige schade aan de loopband veroorzaken.

3. Afstelmethode tijdens werking

Om de scheefstand van de loopband af te stellen, start u de loopmat op een snelheid van **3 MPH ($\approx 4,8$ km/u)**. Voer vervolgens de afstelling uit volgens de methode die in het schema wordt weergegeven.



4. Smering

Na een periode van gebruik moet de loopband worden gesmeerd met speciale **methylsiliconenolie**. Per toepassing zijn slechts **2 tot 4 druppels** smeeroil nodig.

a. Gebruiksaanbevelingen

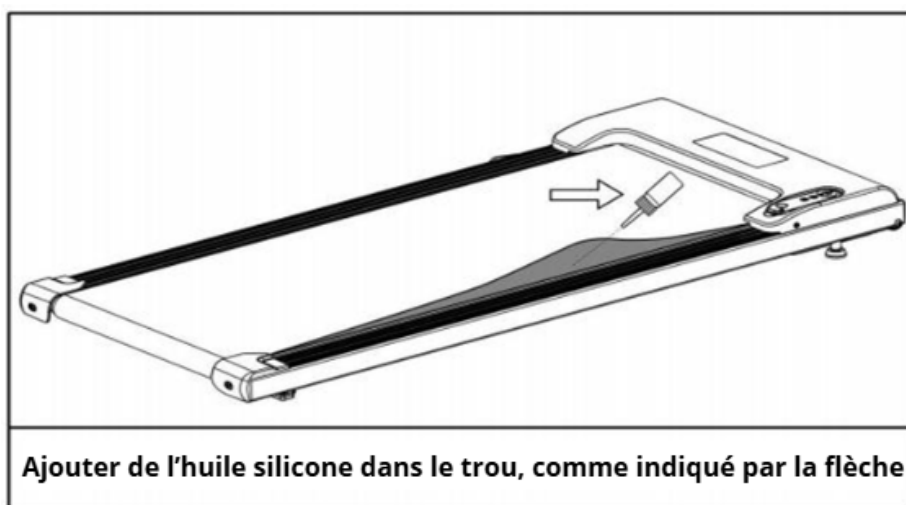
- Als de loopmat minder dan **3 uur per week wordt gebruikt** → elke **5 maanden smeren**.

Vermijd overmatige smering: Meer smeermiddel verbetert de prestaties niet. Een juiste en redelijke smering is een belangrijke factor om de levensduur van uw loopmat te verlengen.

b. Smeermethode

De smeermethode wordt in het schema weergegeven :

- Til met uw handen het midden van de loopband op.
- Breng het smeermiddel aan tussen het loopplatform en de loopband.



AANBEVELINGEN

Warming-up : Het is noodzakelijk om vóór elk gebruik van het apparaat **5 tot 10 minuten** opwarmingsoefeningen te doen.

Ademhaling : De ademhaling mag tijdens het trainen nooit worden ingehouden. Het wordt aanbevolen om door de neus in te ademen en door de mond uit te ademen, in coördinatie met de beweging.

Let op !

Als de ademhaling te snel wordt, **stop de training dan onmiddellijk**.

Fréquentie : Het is belangrijk om dezelfde spiergroep **24 uur rust** te geven voordat deze opnieuw wordt belast.

Trainingsbelasting : Bepaal de trainingsbelasting op basis van uw fysieke conditie en pas het principe van geleidelijke opbouw toe. Spierpijn tijdens de eerste trainingen is normaal en zal verdwijnen naarmate de training wordt voortgezet.

Voeding :

- Train één uur **na een maaltijd om het spijsverteringsstelsel** te beschermen.
- Wacht minstens **30 minuten** na de training voordat u eet.
- Het wordt aanbevolen om tijdens het trainen **kleine hoeveelheden water te drinken** en overmatig drinken te vermijden, om het hart en de nieren niet te overbelasten.

Rekken en strekken :

- Het wordt aangeraden om vóór de training te stretchen: opgewarmde spieren zijn makkelijker te rekken.
- Wandel **5 tot 10 minuten** om op te warmen.
- Stop daarna en voer **5 keer** rekoefeningen uit, waarbij elke beenpositie minstens **10 seconden** wordt aangehouden.
- Herhaal de rekoefeningen na de training.

AANBEVOLEN REKOEFFENINGEN

Rek van de rug en hamstrings : Buig de knieën licht en buig het bovenlichaam langzaam naar voren, waarbij u de rug en schouders ontspant. Probeer met uw handen uw tenen aan te raken. Houd deze houding **10–15 seconden** vast en ontspan daarna. Herhaal **3 keer**. (zie afbeelding 1 →)



Zittende hamstringrek : Ga op een schone mat zitten en strek één been. Breng het andere been zo dat de voet de binnenkant van het gestrekte been raakt. Buig voorover met de handen en probeer uw tenen aan te raken. Houd **10–15 seconden** vast en ontspan. Herhaal **3 keer per been**. (zie afbeelding 2 →)



Rek van de kuit en achillespees : Plaats beide handen tegen een muur of boom en zet één voet naar achteren. Houd het achterste been gestrekt met de hiel op de grond en leun zachtjes naar voren. Houd **10–15 seconden** vast en ontspan. Herhaal **3 keer per been.** (zie afbeelding 3 →)



Enkel-/quadricepsrek : Houd met de linkerhand een muur of tafel vast voor balans. Breng de rechterhand naar achteren en pak de rechtervoet vast. Trek de voet langzaam richting de billen tot u de rek aan de voorkant van het bovenbeen voelt. Houd **10–15 seconden** vast en ontspan. Herhaal **3 keer per been.** (zie afbeelding 4 →)



Rek van de sartorius (binnenkant dij) : Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en de knieën naar buiten. Pak uw voeten vast en trek ze voorzichtig richting de buik. Houd **10–15 seconden** vast en ontspan. Herhaal **3 keer.** (zie afbeelding 5 →)



RESERVEONDERDELEN BESTELLEN

Voor een optimale efficiëntie raden wij u aan de volgende zaken bij de hand te hebben voordat u contact opneemt met onze klantenservice:

- De naam of referentie van het product.
- Het productienummer staat vermeld op het hoofdchassis en op de verpakking.
- Het nummer van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de exploded view van het product in deze handleiding staat vermeld

C.A.R.E. Klantendienst

E-mail: service-nl@carefitness.com

WARNHINWEISE :

DE

Sicherheit

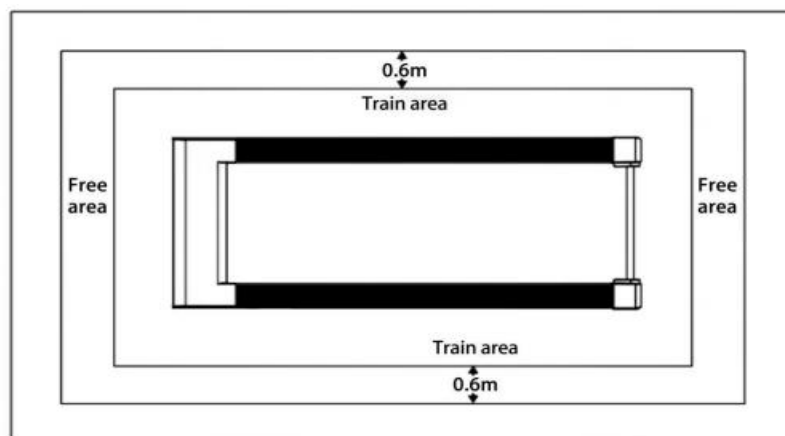
- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie gut auf. Verwenden Sie dieses Produkt ausschließlich wie beschrieben.
- Dieses Gerät darf nur von Erwachsenen montiert und benutzt werden.
- Ihr Gerät entspricht der **Norm EN-957 Klasse HC** für den Gebrauch zu Hause, in einem Fitnessstudio oder in öffentlichen, vereinsmäßigen oder gewerblichen Einrichtungen.
- Für eine sichere Nutzung ist eine stabile und ebene Fläche erforderlich. Schützen Sie Ihren Bodenbelag durch eine Unterlegmatte. Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten Umgebungen (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Gerät spielen. Die Firma CARE übernimmt keine Haftung für eventuelle Schäden oder Verletzungen. Halten Sie Kinder während Ihres Trainings vom Gerät fern.
- CARE übernimmt keine Haftung für technische Veränderungen, die vom Benutzer an einem unserer Produkte vorgenommen werden.
- **Maximales Benutzergewicht: 120 kg.**
- Abmessungen: 108 x 53 x 7 cm

Bevor Sie mit dem Training beginnen, ist es unbedingt erforderlich, Ihren Arzt zu konsultieren, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms festzulegen. Übermäßiges oder falsch geplantes Training kann gesundheitsschädlich sein.

WARNUNG! Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übertraining kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Unwohlsein ist das Training sofort abzubrechen.

ACHTUNG: Herzfrequenz-Kontrollsysteme können fehlerhaft sein. Übermäßige körperliche Betätigung kann schwere Verletzungen verursachen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, brechen Sie das Training sofort ab.

- Stellen Sie sicher, dass rund um das Laufband ausreichend Platz vorhanden ist, und halten Sie hinter dem Gerät einen Sicherheitsbereich von 2000 mm × 1000 mm frei.
- Kinder dürfen das Laufband nicht benutzen, um mögliche Gefahren zu vermeiden.
- Vor der Benutzung des Laufbandes wird empfohlen, Aufwärmübungen durchzuführen.
- Das Laufband muss auf einer stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Während der Nutzung wird empfohlen, dass sich der Benutzer im vorderen Drittel der Lauffläche aufhält.
- Der freie Raum in Benutzungsrichtung muss mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich, einschließlich der Sicherheitszone für den Notabsprung, wie im Diagramm dargestellt.



Wartung

- Überprüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Befestigungselemente (Schrauben und Muttern). Um das Sicherheitsniveau zu erhalten, muss Ihr Gerät regelmäßig überprüft werden. Defekte Teile müssen unbedingt ersetzt werden. Das Gerät darf bis zur vollständigen Reparatur nicht weiter benutzt werden. Denken Sie daran, die beweglichen Teile regelmäßig zu schmieren.
- Da Schweiß stark korrosiv ist, darf er nicht mit den lackierten oder verchromten Teilen des Geräts – insbesondere nicht mit dem Computer – in Kontakt kommen. Wischen Sie Ihr Gerät nach dem Training sofort ab. Die lackierten Teile können mit einem mit Wasser angefeuchteten Schwamm gereinigt werden. Aggressive oder korrosive Reinigungsmittel dürfen nicht verwendet werden.

Garantie : Auf den Rahmen gewähren wir 5 Jahre Garantie. Verschleißteile haben eine Garantie von 2 Jahren. Die Garantie gilt bei normaler Nutzung im privaten Haushalt. Aktivieren Sie die Garantie Ihres Produkts online unter: www.carefitness.com

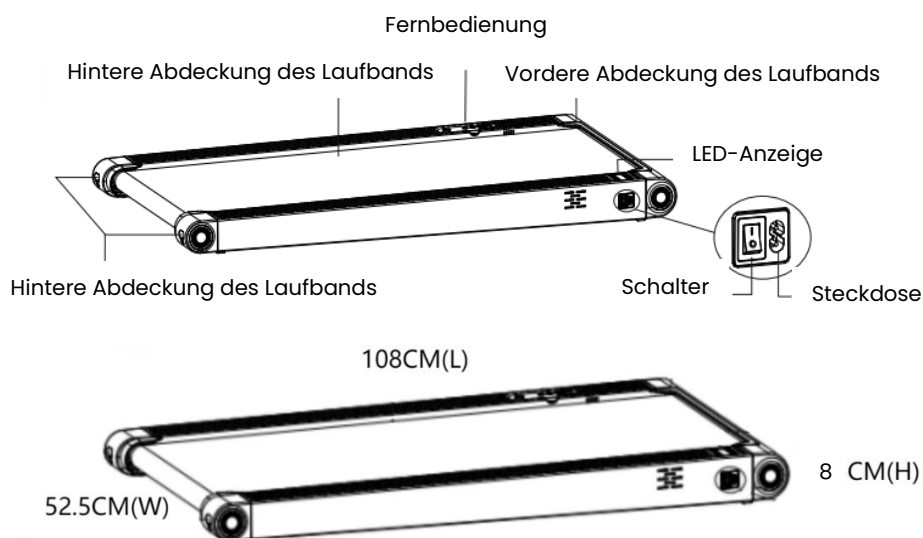
Recycling



Das Symbol der „durchgestrichenen Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht über den Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie unterliegen einer gesonderten Sammlung. Bitte entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr elektronisches Gerät am Ende seiner Lebensdauer bei einer autorisierten Sammelstelle zum Recycling. Die ordnungsgemäße Verwertung Ihrer elektronischen Abfälle trägt zum Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit bei.

CARACTERISTIQUE DU PRODUIT

- **Produktname:** Vibrations-Laufband WALKER VIBE
- **Modell :** 55901
- **Produktabmessungen :** 108 cm (L) x 53 cm (l) x 7 cm (H)
- **Lauffläche :** 1020 × 380 mm
- **Geschwindigkeitsbereich:** 1 – 6 km/h
- **Maximales Benutzergewicht:** 120 kg
- **Motorleistung :** 0,5 HP
- **Nettogewicht :** 12 kg
- **Bruttogewicht :** 14 kg
- **Nennspannung :** 220 V
- **Klasse :** HC



Hinweis

Die angegebenen Maße sowie das Netto- und Bruttogewicht sind Richtwerte. Maßgeblich sind die Daten des tatsächlichen Produkts.

LIEFERUMFANG

- Laufband (Walking Pad)
- Zubehörset: Fernbedienung × 1 (Remote controller), Silikonöl × 1 (Silicon oil), L-förmiger Schlüssel × 1 (L spanner), Bedienungsanleitung × 1.

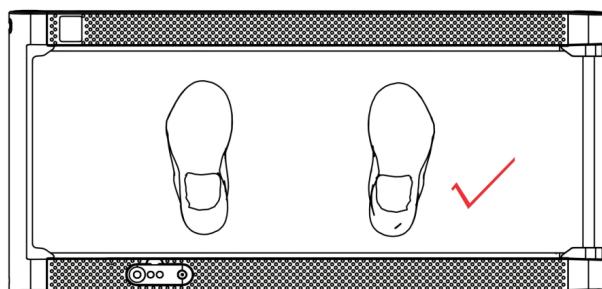
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

VERWENDUNG DES LAUFBANDS?

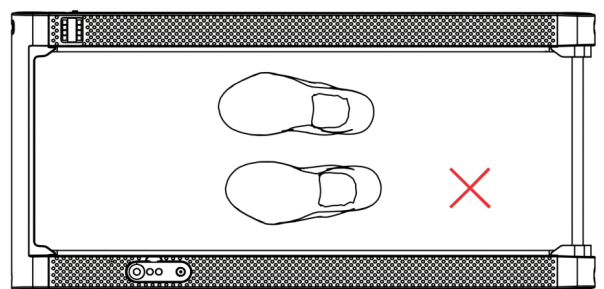
Für eine schnelle Inbetriebnahme befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. **Schließen Sie das Laufband** an das Stromnetz an.
2. **Schalten Sie den Netzschalter** an der Vorderseite der Plattform ein.
3. **Drücken Sie die Taste Start/Stop auf der Fernbedienung**, um das Laufband zu starten. Das LED-Display zeigt „3-2-1“ mit einem Signalton bei jedem Countdown an, anschließend startet der Motor.
4. **Verwenden Sie während des Betriebs die Tasten Geschwindigkeit + und Geschwindigkeit -**, um die Geschwindigkeit anzupassen. Die Anzeige wechselt automatisch alle 5 Sekunden.
5. **Zum Anhalten des Laufbands drücken Sie erneut die Taste Start/Stop.**

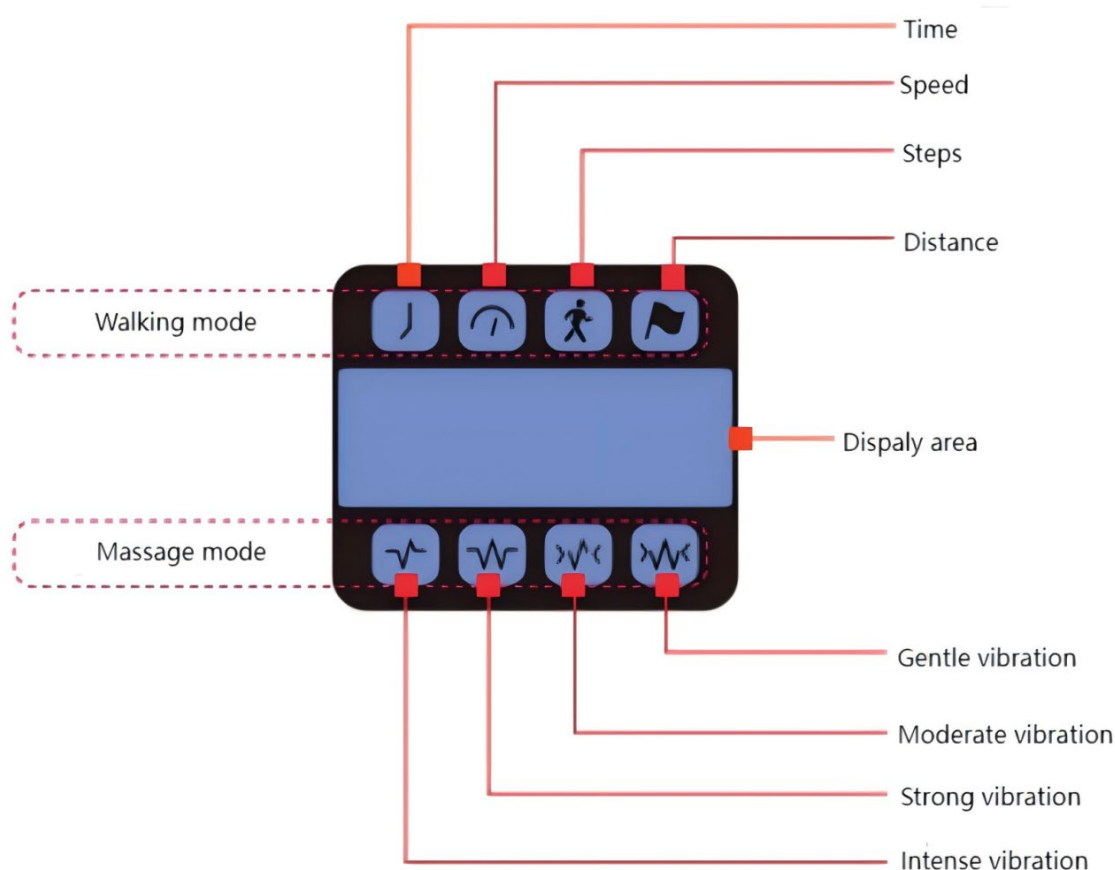
Correct Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



Incorrect Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



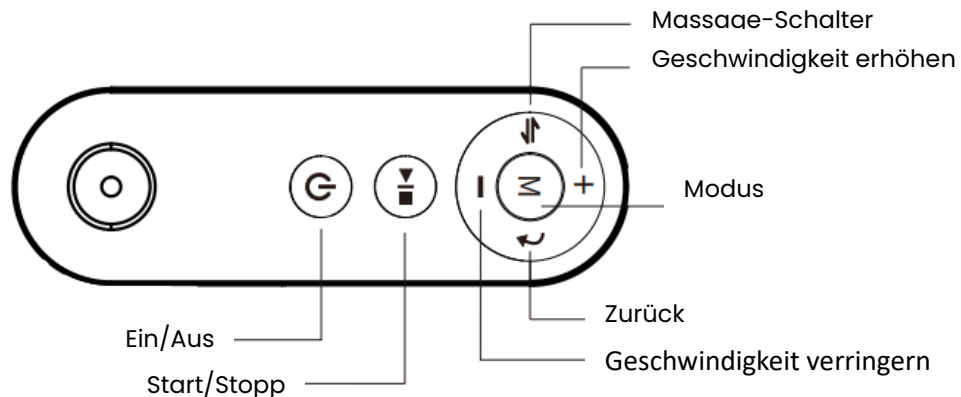
LED-DISPLAY – BESCHREIBUNG



Das LED-Display zeigt folgende Funktionen an :

1. **Zeitfenster (Time Window)**: Zeigt die Zeit an. Bereich: 0:00 – 99:59. Die Zeitanzeige leuchtet auf, wenn die Zeit angezeigt wird.
2. **Geschwindigkeitsfenster (Speed Window)**: Zeigt die Geschwindigkeit an. Bereich: 0,8 – 6,0 km/h. Die Geschwindigkeitsanzeige leuchtet auf, wenn die Geschwindigkeit angezeigt wird.
3. **Schrittzählerfenster (Step Count Window)**: Zeigt die Schrittdaten an. Bereich: 0 – 99.999. Die Distanzanzeige leuchtet auf, wenn die Entfernung angezeigt wird.
4. **Kalorienfenster (Calories Window)**: Zeigt die verbrannten Kalorien an. Bereich: 0 – 9.999. Die Kalorienanzeige leuchtet auf, wenn die Kalorien angezeigt werden.
5. **Distanzfenster (Distance Window)**: Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Bereich: 0 – 9.999. Die Distanzanzeige leuchtet auf, wenn die Entfernung angezeigt wird.
6. **Anzeige F01**: Leichte Vibration. Die Kontrollleuchte für Vibrationsstufe 1 leuchtet auf.
7. **Anzeige F02**: Mittlere Vibration. Die Kontrollleuchte für Vibrationsstufe 2 leuchtet auf.
8. **Anzeige F03**: Starke Vibration. Die Kontrollleuchte für Vibrationsstufe 3 leuchtet auf.
9. **Anzeige F04**: Sehr starke Vibration. Die Kontrollleuchte für Vibrationsstufe 4 leuchtet auf.

BESCHREIBUNG DER TASTEN DER FERNBEDIENUNG



Ein-/Aus-Taste (Power) : Dient zum Ausschalten des Laufbands während des Betriebs. Im Standby-Modus schaltet ein Druck auf diese Taste die Anzeige aus und aktiviert den Standby-Modus.

Start-/Stopp-Taste (Start/Stop) : Dient zum Starten oder Anhalten des Laufbands. Wenn die Stromversorgung eingeschaltet ist und das Laufband stillsteht, startet ein Druck auf diese Taste den Betrieb. Während des Betriebs stoppt ein Druck auf diese Taste das Laufband.

Modus-Taste (Mode) : Dient zur Auswahl des Countdown-Modus (Zeit, Distanz oder Kalorien) sowie eines freien Modus. Mit jedem Tastendruck werden die folgenden Optionen nacheinander ausgewählt:

- **30:00** → Zeit-Countdown-Modus
- **1.0** → Distanz-Countdown-Modus
- **50.0** → Kalorien-Countdown-Modus
- **0.0** → Freier Modus

Taste Geschwindigkeit + (Speed +) : Dient zum Erhöhen der Geschwindigkeit des Laufbands nach dem Start.

- Ein kurzer Tastendruck erhöht die Geschwindigkeit **um 0,1 km/h**.
- Ein längerer Tastendruck von mehr als 1 Sekunde erhöht die Geschwindigkeit kontinuierlich.

Taste Geschwindigkeit - (Speed -) : Dient zum Verringern der Geschwindigkeit des Laufbands nach dem Start.

- Ein kurzer Tastendruck verringert die Geschwindigkeit **um 0,1 km/h**.
- Ein längerer Tastendruck von mehr als 1 Sekunde verringert die Geschwindigkeit kontinuierlich.

Massage-Schalter (Massage Switch): Dient zum Umschalten zwischen Massage- und Gehmodus.

- Im Standby-Modus kann der Massagebetrieb aktiviert und verschiedene Intensitätsstufen ausgewählt werden.
- Das Display zeigt dann **F01 bis F04** an, und die entsprechenden Kontrollleuchten leuchten auf.
- Dieser Modus ist im Gehbetrieb nicht verfügbar.

Zurück-Taste (Return): Dient zum Verlassen der Einstellungen, wenn die **Modus-Taste (M)** zur Auswahl eines Modus verwendet wird.

FEHLERBEHEBUNG UND WARTUNG

Code	Hauptursache	Lösungen
Das Laufband funktioniert nicht	A. Keine Stromversorgung	Laufband an das Stromnetz anschließen.
	B. Schlechte Verbindung	Alle Anschlüsse überprüfen.
Das Laufband läuft nicht ordnungsgemäß	A. Mangelnde Schmierung	Silikonöl auftragen.
	B. Laufband zu straff	Laufband lockern.
E01	Kabel zwischen Display (Zähler) und Steuerplatine schlecht angeschlossen	1. Alle Anschlüsse des Kommunikationskabels überprüfen. 2. Kabel auf Beschädigungen prüfen und ggf. ersetzen.
E02	IGBT-Defekt (Hauptplatine) oder Motor-Unterbrechung (Über-/Unterspannung bei bürstenlosem Motor)	1. Versorgungsspannung prüfen (mindestens 50 % des Nennwerts). 2. Auf ungewöhnlichen Geruch vom Controller prüfen, ggf. ersetzen. 3. Motorkabel prüfen und ggf. neu anschließen.
E03	Defekt des Geschwindigkeitssensors	1. Sensorstecker prüfen (locker oder beschädigt), ggf. neu anschließen/ersetzen. 2. Controller prüfen (ungewöhnlicher Geruch → ersetzen). 3. Motorkabel prüfen oder Motor auf Defekt kontrollieren.
E05	Überstromschutz aktiviert	1. Prüfen, ob die Last die Kapazität überschreitet → nach vollständigem Stopp neu starten. 2. Prüfen, ob ein Teil des Laufbands blockiert ist → einstellen und neu starten. 3. Motor prüfen (Geräusch/Brandgeruch → ersetzen). 4. Controller prüfen (Brandgeruch → ersetzen). 5. Versorgungsspannung prüfen → korrekte Spannung verwenden. Bei bürstenlosen Motoren zusätzlich die Kabel prüfen.
E08	Umrichterfehler (Überhitzung, interner Fehler)	1. Abkühlen lassen und neu starten (nur bei bürstenlosen Controllern). 2. Besteht der Fehler weiterhin, Controller ersetzen.
E09	Kommunikationsfehler	Kommunikationskabel ersetzen und die Funktion des Kommunikationsanschlusses prüfen.
E10	Motor-Unterbrechung	1. Motorkabel prüfen und ggf. neu anschließen. 2. Prüfen, ob die Motorbürsten blockiert sind.

WARTUNGSANWEISUNGEN

Laufbänder erfordern eine regelmäßige Pflege und Wartung. Wir empfehlen die folgenden Maßnahmen :

- **Regelmäßige Überprüfung** : Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigungen, insbesondere die Lauffläche und die Befestigungspunkte. Nach der Behebung möglicher Probleme muss das Gerät über einen gewissen Zeitraum hinweg sicher verwendbar bleiben.
- **Bei Funktionsstörungen** : Wenn das Laufband eine Störung aufweist, darf es nicht benutzt werden. Wenden Sie sich an einen Fachtechniker und ersetzen Sie defekte Teile gegebenenfalls.
- **Einstellung der Spannung und Ausrichtung der Lauffläche** :

1. Einstellung der Bandspannung

Vor dem Verlassen des Werks sowie nach der Installation wird die Lauffläche eingestellt. Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann sie sich jedoch lockern, was zu Rutschen oder Stillstand führen kann. In diesem Fall stellen Sie die Bandspannung ein, indem Sie die Einstellschrauben schrittweise jeweils um eine **halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen**.

Achtung !

- Ist die Lauffläche zu locker → sie rutscht beim Gehen.
- Ist sie zu straff → erhöht sich die elektrische Belastung und es kann zu Schäden am Motor, an der Lauffläche und an der Rolle kommen.

2. Einstellung der Bandzentrierung (Ausrichtung)

Alle Laufbänder werden werkseitig und nach der Installation eingestellt. Dennoch kann es aus mehreren Gründen zu einer seitlichen Verschiebung der Lauffläche kommen:

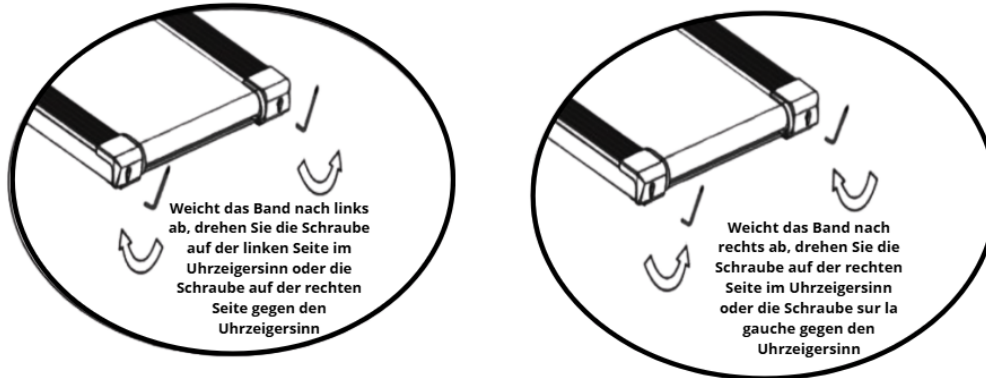
- Ungleichmäßige Aufstellung des Laufbands.
- Füße des Benutzers befinden sich während der Nutzung nicht mittig auf der Lauffläche.
- Ungleichmäßige Kraftverteilung durch die Füße.
 - In einigen Fällen richtet sich die Lauffläche nach einigen Minuten Leerlaufbetrieb selbstständig wieder aus.
 - Besteht die Abweichung weiterhin, verwenden Sie einen T-Schlüssel und nehmen Sie die Einstellung schrittweise **in Viertelumdrehungen vor**.

Hinweis :

- Eine seitliche Verschiebung der Lauffläche ist nicht durch **die Garantie abgedeckt**.
- Benutzer müssen diese Anweisungen befolgen, um die Korrektur selbst durchzuführen.
- Wird eine Fehlstellung nicht rechtzeitig korrigiert, kann dies zu schweren Schäden an der Lauffläche führen.

3. Méthode Einstellmethode im Betrieb

Um die seitliche Abweichung der Laufläche einzustellen, starten Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von **3 MPH ($\approx 4,8 \text{ km/h}$)**. Nehmen Sie anschließend die Einstellung gemäß der im Schaubild dargestellten Methode vor.



4. Schmierung

Nach einer gewissen Nutzungsdauer muss die Laufläche mit speziellem **methylsilikonhaltigem Silikonöl** geschmiert werden. Pro Anwendung werden lediglich **2 bis 4 Tropfen** Schmieröl benötigt.

a. Anwendungsempfehlungen

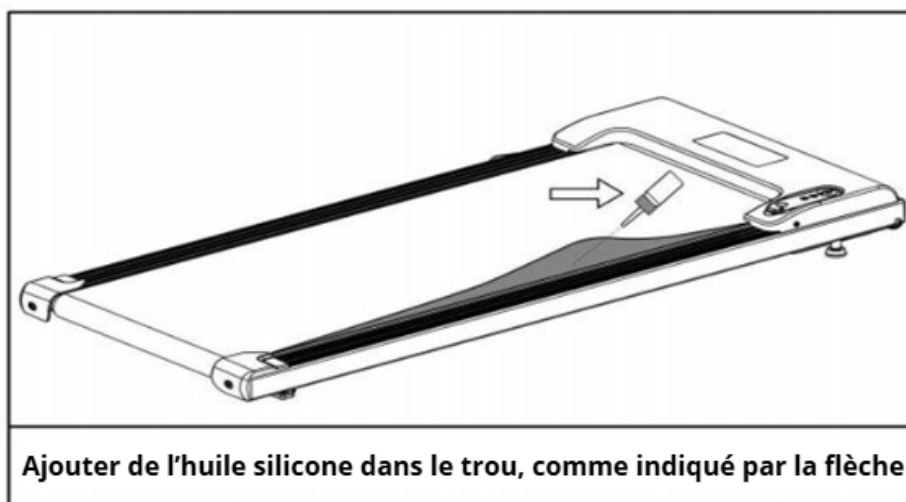
- Nutzung weniger als **3 Stunden pro Woche** → Schmierung alle **5 Monate**.

Hinweis : Vermeiden Sie eine Über-schmierung : Eine größere Menge Schmiermittel verbessert die Leistung nicht. Eine angemessene Schmierung ist entscheidend, um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern.

b. Schmiermethode

Die Schmierung erfolgt wie in der Abbildung dargestellt:

1. Heben Sie die Mitte der Laufläche mit den Händen an.
2. Tragen Sie das Schmiermittel zwischen Laufplattform und Laufläche auf.



EMPFEHLUNGEN

Aufwärmen : Vor jeder Benutzung des Geräts sind **5 bis 10 Minuten Aufwärmübungen** erforderlich.

Atmung : Die Atmung darf während des Trainings niemals angehalten werden. Es wird empfohlen, durch die Nase einzuatmen und durch den **Mund auszuatmen, im Einklang mit der Bewegung**.

Achtung !

Wird die Atmung zu schnell, **beenden Sie das Training sofort**.

Trainingsfrequenz : Dem gleichen Muskelbereich sollte vor der erneuten Belastung eine **Ruhezeit von 24 Stunden** eingeräumt werden.

Trainingsbelastung: Bestimmen Sie die Belastung entsprechend Ihrem körperlichen Zustand und wenden Sie das Prinzip der **schrittweisen Steigerung an**. Muskelschmerzen zu Beginn des Trainings sind normal und verschwinden mit fortgesetztem Training.

Ernährung :

- Trainieren Sie **eine Stunde nach einer Mahlzeit**, um das Verdauungssystem zu schützen.
- Warten Sie **mindestens 30 Minuten nach dem Training**, bevor Sie essen.
- Trinken Sie während **des Trainings nur kleine Mengen Wasser und vermeiden Sie übermäßiges Trinken**, um Herz und Nieren nicht zu belasten.

Dehnübungen:

- Es wird empfohlen, sich vor dem Training zu dehnen, da aufgewärmte Muskeln leichter gedehnt werden können.
- Gehen Sie **5 bis 10 Minuten**, um sich aufzuwärmen.
- Halten Sie an und führen Sie **5 Dehnübungen** durch, wobei jedes Bein mindestens **10 Sekunden** gedehnt wird.
- Wiederholen Sie die Dehnübungen nach dem Training.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Dehnung von Rücken und Oberschenkelrückseite (Hamstrings) :

Beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, während Rücken und Schultern entspannt bleiben. Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Position **10–15 Sekunden**, dann lösen Sie die Spannung. **3-mal wiederholen**. (siehe Bild 1 →)



Sitzende Dehnung der Oberschenkelrückseite (Hamstrings) :

Setzen Sie sich auf eine saubere Matte und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein so heran, dass die Fußsohle an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Beugen Sie sich mit dem Oberkörper nach vorne und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie **10–15 Sekunden**, dann lösen. **3-mal pro Bein wiederholen**. (siehe Bild 2 →)



Dehnung der Wade und der Achillessehne : Stützen Sie beide Hände an einer Wand oder einem Baum ab und stellen Sie ein Bein nach hinten. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Ferse berührt den Boden. Lehnen Sie sich langsam nach vorne. Halten Sie **10–15 Sekunden**, dann lösen. **3-mal pro Bein wiederholen.** (siehe Bild 3 →)



Dehnung des Quadrizeps (vordere Oberschenkelmuskulatur) : Halten Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten. Führen Sie mit der rechten Hand den rechten Fuß nach hinten und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Gesäß, bis Sie eine Dehnung an der Vorderseite des Oberschenkels spüren. Halten Sie **10–15 Sekunden**, dann lösen. **3-mal pro Bein wiederholen.** (siehe Bild 4 →)



Dehnung des Sartorius (innere Oberschenkelmuskulatur) : Setzen Sie sich aufrecht hin, die Fußsohlen liegen aneinander, die Knie zeigen nach außen. Umfassen Sie Ihre Füße mit den Händen und ziehen Sie sie sanft in Richtung Bauch. Halten Sie **10–15 Sekunden**, dann lösen. **3-mal wiederholen.** (siehe Bild 5 →)



ERSATZTEILE BESTELLEN

Aus Effizienzgründen halten Sie bitte die folgenden Gegenstände bereit, bevor **Sie unseren Kundendienst kontaktieren:**

- **Der Name** oder **die Referenz des Produkts.**
- **Die Herstellungsnummer ist** auf dem Hauptgehäuse und auf dem Verpackungskarton angegeben.
- **Die Nummer des fehlenden oder defekten** Teils ist auf der Explosionszeichnung des Produkts in diesem Handbuch angegeben.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com

ADVERTENCIAS:

Seguridad

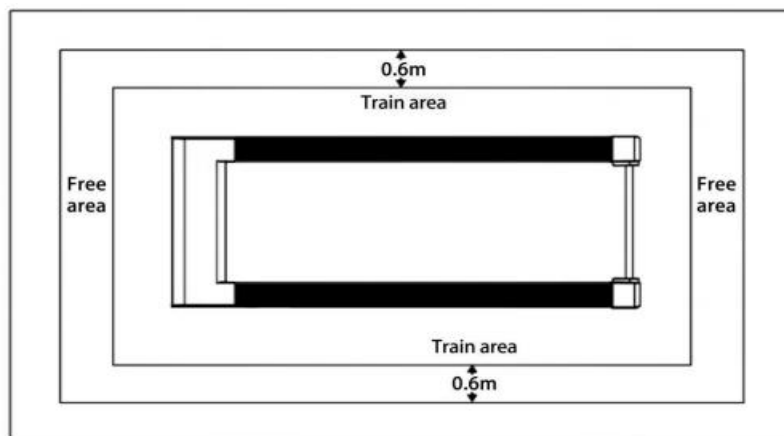
- Lea y conserve cuidadosamente este manual de usuario. Utilice este producto únicamente de la manera indicada.
- Este aparato debe ser montado y utilizado por adultos.
- Su aparato cumple con la norma **EN-957 clase HC** para uso doméstico, en gimnasios o en cualquier otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para un uso seguro, es necesaria una superficie estable y plana. Proteja su suelo con una alfombra. No utilice este aparato en un lugar húmedo (piscina, sauna, etc.).
- No permita que los niños jueguen con el aparato. La empresa CARE declina toda responsabilidad por los daños que pudieran sufrir. No deje a los niños cerca del aparato durante su entrenamiento.
- CARE declina toda responsabilidad en caso de modificaciones técnicas realizadas por el usuario en cualquiera de nuestros productos.
- **Peso máximo del usuario: 120 kg.**
- Dimensiones: 108 x 53 x 7 cm

Antes de comenzar su entrenamiento, es imprescindible consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad adecuado de su programa. Un entrenamiento excesivo o mal planificado puede ser perjudicial para la salud.

¡ADVERTENCIA! Los sistemas de control del ritmo cardíaco pueden ser imprecisos. El sobreentrenamiento puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. En caso de malestar, detenga inmediatamente el entrenamiento.

ATENCIÓN : Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede causar lesiones graves o provocar la muerte. Si siente algún malestar, detenga inmediatamente el ejercicio.

- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor de la cinta de correr y mantenga una zona de seguridad de 2000 mm x 1000 mm detrás de la misma.
- Los niños no deben utilizar la cinta de correr para evitar cualquier riesgo potencial.
- Antes de utilizar la cinta de correr, se recomienda realizar ejercicios de calentamiento.
- La cinta de correr debe colocarse sobre una superficie estable y plana.
- Durante el uso, se recomienda que el usuario se sitúe en el tercio delantero de la superficie de carrera.
- El espacio libre del producto en la dirección de uso debe ser al menos 0,6 m mayor que la zona de entrenamiento, incluida la zona de seguridad para saltos de emergencia, como se indica en el esquema.



Mantenimiento

- Verifique regularmente el ajuste de los elementos de fijación (tornillos y tuercas). Para mantener el nivel de seguridad, su aparato debe ser revisado periódicamente. Es imprescindible sustituir cualquier pieza defectuosa y no volver a utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. Recuerde lubricar regularmente las piezas móviles.
- Dado que el sudor es altamente corrosivo, no permita que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, y especialmente con el ordenador. Limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. La limpieza de las partes esmaltadas debe realizarse con una esponja humedecida con agua. No utilice productos agresivos o corrosivos.

Garantía : El chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas de desgaste tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica en caso de uso normal por un particular en el domicilio.

Active la garantía de su producto en línea en: www.carefitness.com

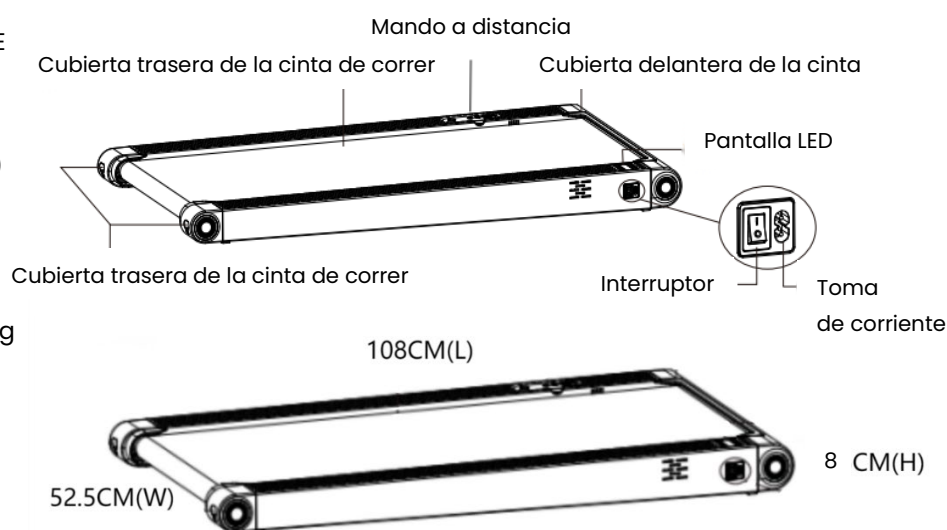
Reciclaje



El símbolo del «contenedor tachado» significa que este producto y las pilas que pueda contener no deben desecharse junto con los residuos domésticos. Están sujetos a una recogida selectiva específica. Deposite las baterías y su producto electrónico al final de su vida útil en un punto de recogida autorizado para su reciclaje. La correcta valorización de sus residuos electrónicos contribuirá a la protección del medio ambiente y de su salud.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

- **Nombre del producto :** Cinta de andar vibratoria WALKER VIBE
- **Modelo :** 55901
- **Dimensiones del producto :** 108 cm (L) x 53 cm (l) x 7 cm (H)
- **Superficie de carrera :** 1020 x 380 mm
- **Rango de velocidad:** 1 – 6 km/h
- **Peso máximo del usuario:** 120 kg
- **Potencia del motor :** 0,5 HP
- **Peso neto:** 12 kg
- **Peso bruto :** 14 kg
- **Tensión nominal :** 220 V
- **Clase :** HC



Nota

Las dimensiones y los pesos indicados son aproximados. Para información precisa, consulte el producto real.

CONTENIDO DEL EMBALAJE

- Cinta de andar (Walking Pad)
- Kit de accesorios : Mando a distancia × 1 (Remote controller) , Lubricante × 1 (Silicon oil) , Llave en forma de L × 1 (L spanner) , Manual de usuario × 1.

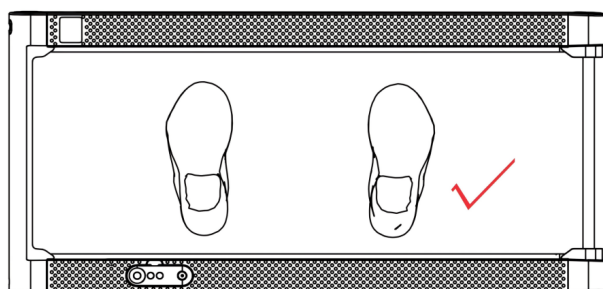
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

CÓMO USAR LA CINTA DE CORRER ?

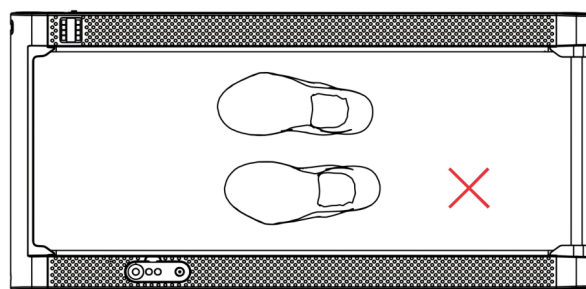
Para un uso rápido, siga los pasos a continuación:

1. **Conecte la cinta de andar** a la red eléctrica.
2. **Encienda el interruptor de alimentación situado** en la parte frontal de la plataforma.
3. **Pulse el botón Start/Stop del mando a distancia para iniciar la cinta de andar.**
La pantalla LED mostrará "3-2-1" acompañado de una señal sonora en cada cuenta atrás, y el motor se pondrá en marcha.
4. **Durante el funcionamiento, utilice los botones Velocidad + (Speed +) y Velocidad - (Speed -)** para ajustar la velocidad según sus necesidades. Los datos de la pantalla LED se muestran automáticamente en ciclos de 5 segundos.
5. **Para detener la cinta de andar, pulse nuevamente el botón Start/Stop.**

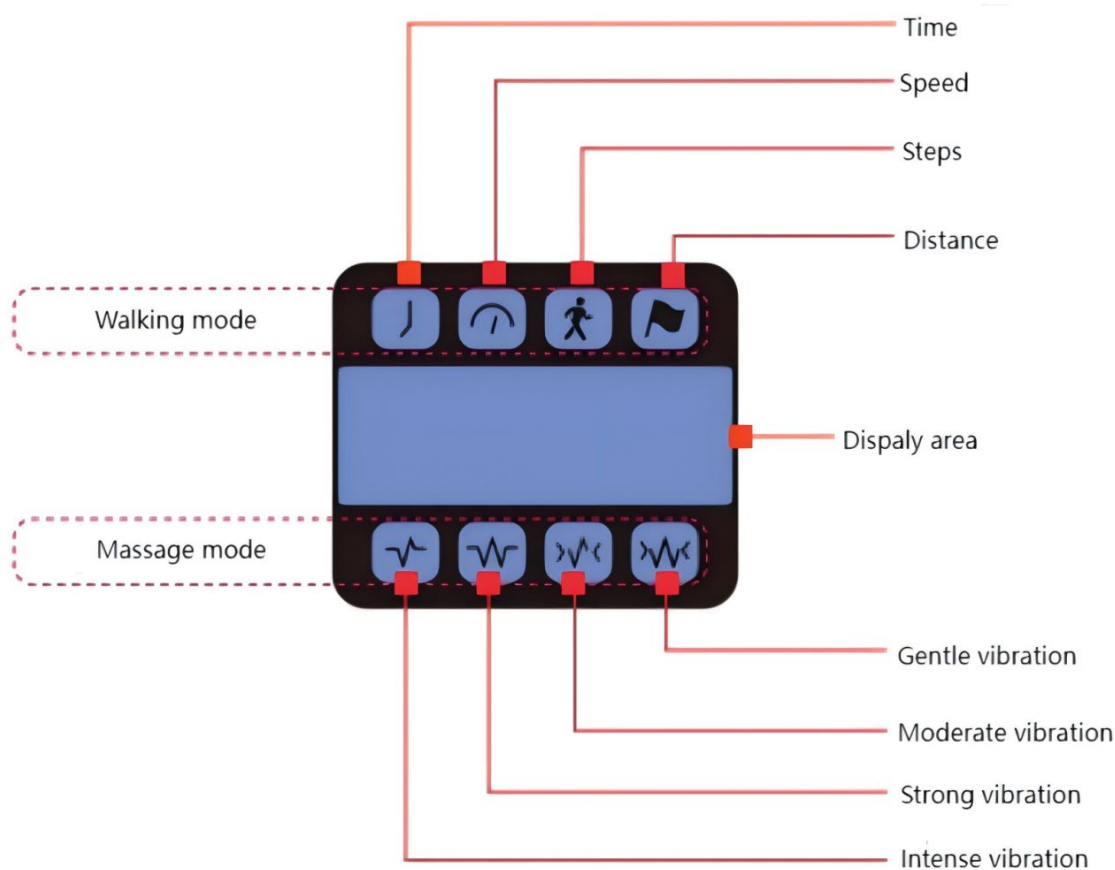
Correct Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



Incorrect Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



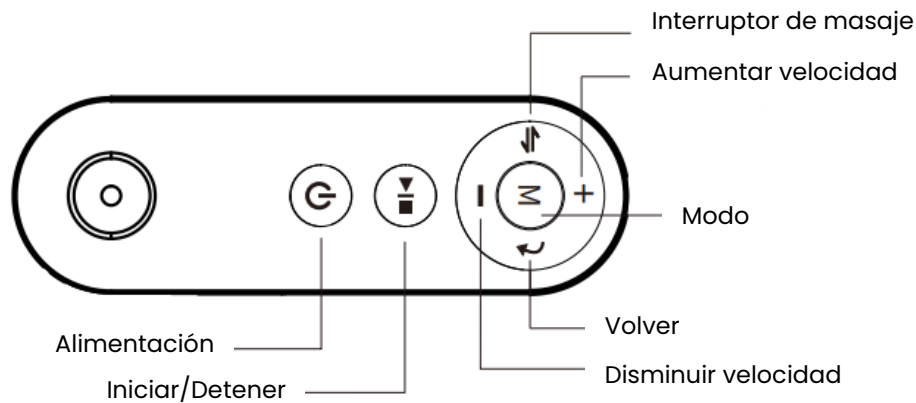
INSTRUCCIONES DE LA PANTALLA LED



La pantalla LED muestra las siguientes funciones :

1. **Ventana de tiempo (Time Window)** : Muestra el tiempo transcurrido. Rango: 0:00 – 99:59. El indicador de tiempo se enciende cuando se muestra el tiempo.
2. **Ventana de Velocidad (Speed Window)** : Muestra la velocidad. Rango: 0,8 – 6,0 km/h. El indicador de velocidad se enciende cuando se muestra la velocidad.
3. **Ventana de Conteo de Pasos (Step Count Window)** : Muestra los datos de pasos. Rango: 0 – 99 999. El indicador de distancia se enciende cuando se muestra la distancia.
4. **Ventana de Calorías (Calories Window)** : Muestra las calorías quemadas. Rango: 0 – 9 999. El indicador de calorías se enciende cuando se muestran las calorías.
5. **Ventana de Distancia (Distance Window)** : Muestra la distancia recorrida. Rango: 0 – 9 999. El indicador de distancia se enciende cuando se muestra la distancia.
6. **Muestra F01** : Vibración ligera. El indicador del nivel de vibración 1 se enciende.
7. **Muestra F02** : Vibración moderada. El indicador del nivel de vibración 2 se enciende.
8. **Muestra F03** : Vibración fuerte. El indicador del nivel de vibración 3 se enciende.
9. **Muestra F04** : Vibración intensa. El indicador del nivel de vibración 4 se enciende.

DESCRIPCION DE LOS BOTONES DEL MANDO A DISTANCIA



Botón de Alimentación (Power) : sirve para apagar la cinta de correr cuando está en funcionamiento. En modo de espera, al pulsar este botón se apaga la pantalla y se activa el modo de espera.

Botón Iniciar/Detener (Start/Stop) : sirve para iniciar o detener la cinta de correr. Cuando la alimentación está activada, al pulsar este botón mientras la cinta está detenida, esta se pone en marcha. Si la cinta está en funcionamiento, al pulsar este botón se detiene.

Botón Modo (Mode) : sirve para seleccionar el modo de cuenta regresiva (tiempo, distancia o calorías), así como un modo libre. Cada pulsación permite recorrer las siguientes opciones:

- **30:00** → Modo de cuenta regresiva por tiempo
- **1.0** → Modo de cuenta regresiva por distancia
- **50.0** → Modo de cuenta regresiva por calorías
- **0.0** → Mode libre

Botón Velocidad + (Speed +) : sirve para aumentar la velocidad de la cinta una vez iniciada.

- Una sola pulsación aumenta la velocidad en **0,1 km/h.**
- Una pulsación continua de más de 1 segundo hace que la velocidad aumente de forma continua.

Botón Velocidad - (Speed -) : sirve para disminuir la velocidad de la cinta una vez iniciada.

- Una sola pulsación reduce la velocidad en **0,1 km/h.**
- Una pulsación continua de más de 1 segundo hace que la velocidad disminuya de forma continua.

Botón Interruptor de Masaje (Massage Switch): sirve para alternar entre los modos de **masaje y de caminata**.

- En modo de espera, se puede activar el modo de masaje y seleccionar diferentes niveles.
- La pantalla muestra entonces **F01 a F04** y se encienden los indicadores correspondientes.
- Este modo no está disponible en modo de caminata.

Botón Retorno (Return) : sirve para salir de los ajustes al utilizar el botón **Modo (M)** para configurar un modo.

SOLUCION DE PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

ES

Código	Causa principal	Soluciones
La cinta de correr no funciona	A. Sin alimentación	Conectar la cinta de correr
	B. Mala conexión	Verificar todas las conexiones
La banda de carrera no funciona correctamente	A. Falta de lubricación	Añadir aceite de silicona
	B. Banda demasiado tensa	Aflojar la banda de carrera
E01	Cable mal conectado entre la pantalla (contador) y la placa electrónica	1. Verificar todas las conexiones del cable de comunicación. 2. Comprobar si el cable está dañado y sustituirlo si es necesario.
E02	Fallo del IGBT (placa base) o circuito abierto del motor (sobretensión/subtensión del motor sin escobillas)	1. Verificar la tensión de alimentación (al menos el 50 % del valor normal). 2. Comprobar si hay olor anormal procedente del controlador; sustituirlo si es necesario. 3. Verificar los cables del motor y volver a conectarlos si es necesario.
E03	Fallo del sensor de velocidad	1. Verificar el conector del sensor (conectado o dañado) y volver a conectarlo o sustituirlo si es necesario. 2. Verificar el controlador (si hay olor anormal → sustituir). 3. Comprobar si los cables del motor están bien conectados o si el motor está defectuoso.
E05	Protección contra sobrecorriente	1. Verificar si la carga supera la capacidad → apagar completamente y reiniciar. 2. Verificar si alguna parte de la cinta está bloqueada → ajustar y reiniciar. 3. Verificar el motor (ruido u olor a quemado → sustituir). 4. Verificar el controlador (olor a quemado → sustituir). 5. Verificar la tensión de alimentación → usar la tensión correcta. Para motores sin escobillas: verificar también los cables.
E08	Fallo del variador (sobrecalentamiento, error interno)	1. Esperar a que se enfríe y reiniciar (solo para controladores sin escobillas). 2. Si el problema persiste, sustituir el controlador.
E09	Fallo de comunicación	Sustituir el cable de comunicación y verificar el correcto funcionamiento del puerto de comunicación.
E10	Circuito abierto del motor	1. Verificar si los cables del motor están bien conectados y volver a conectarlos. 2. Verificar si las escobillas del motor están bloqueadas.

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

Las cintas de correr requieren un mantenimiento y cuidado regulares. Recomendamos lo siguiente:

- **Revisión periódica** : Inspeccione el equipo con frecuencia para detectar cualquier desgaste o daño, especialmente en la banda de carrera y en los puntos de fijación. Tras reparar cualquier problema detectado, el equipo podrá seguir utilizándose de forma segura durante un período de tiempo.
- **En caso de avería** : Si la cinta de correr presenta un fallo, no la utilice. Póngase en contacto con un técnico y sustituya las piezas defectuosas si es necesario.
- **Ajuste de la tensión y de la posición de la banda de carrera**:

1. Ajuste de la tensión de la banda de carrera

Antes de salir de fábrica y después de la instalación, la banda de carrera está ajustada. Sin embargo, tras un período de uso, puede aflojarse, provocando deslizamientos o paradas. En ese caso, ajuste la banda girando los tornillos de ajuste en **el sentido de las agujas del reloj, en medias vueltas sucesivas**.

¡Atención !

- Si la banda está demasiado floja → se deslizará bajo los pies.
- Si está demasiado tensa → aumenta la carga eléctrica y puede dañar el motor, la banda de carrera y el rodillo.

2. Ajuste del desplazamiento (alineación) de la banda de carrera

Todas las cintas de correr se ajustan en fábrica y tras la instalación, pero puede aparecer un desplazamiento por varias razones:

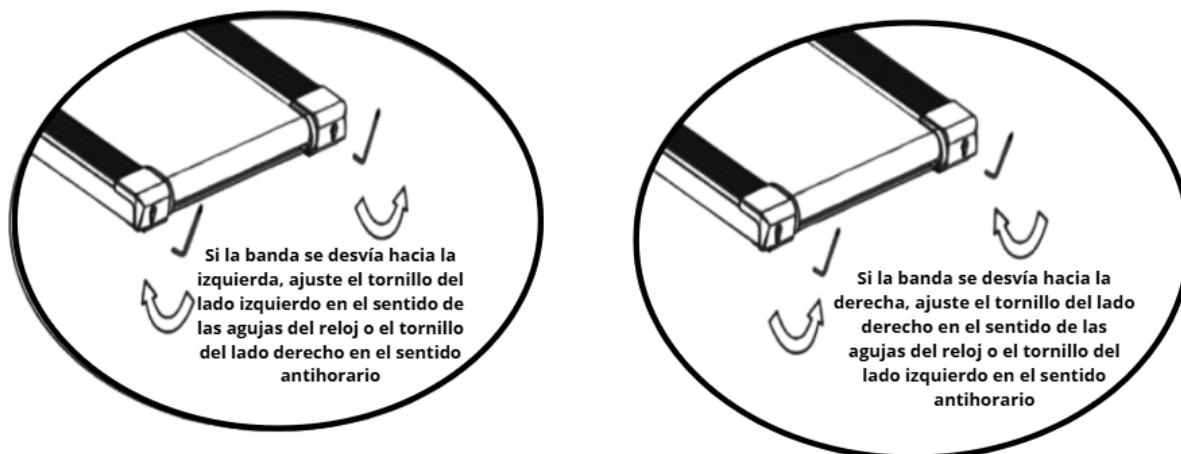
- Colocación irregular de la cinta de correr.
- Los pies del usuario no están centrados sobre la banda durante el uso.
- Distribución desigual de la fuerza ejercida por los pies.
 - En algunos casos, la banda puede realinearse por sí sola tras unos minutos de funcionamiento en vacío.
 - Si el problema persiste, utilice una llave en T para ajustar progresivamente, **en cuartos de vuelta**.

Nota :

- El desplazamiento de la banda de carrera no está **cubierto por la garantía**.
- Los usuarios deben seguir estas instrucciones para realizar la corrección por sí mismos.
- Un desplazamiento no corregido a tiempo puede causar daños graves en la banda.

3. Método de ajuste en funcionamiento

Para ajustar el desplazamiento de la banda, ponga en marcha la cinta de correr a una velocidad de **3 MPH ($\approx 4,8$ km/h)**. A continuación, realice el ajuste siguiendo el método indicado en el esquema.



4. Lubricación

Después de un período de uso, la banda de carrera debe lubricarse con **un aceite especial de silicona metilica**. Solo se necesitan de **2 a 4 gotas** de lubricante en cada aplicación.

a. Recomendaciones de uso

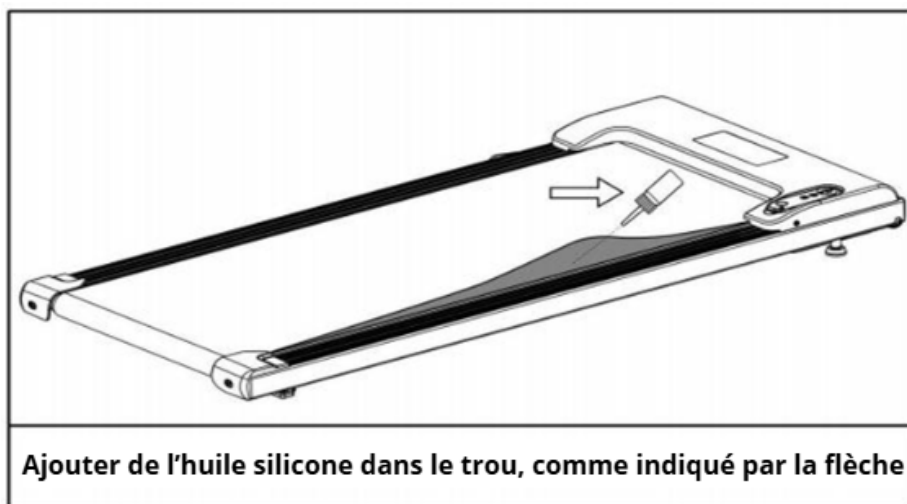
- Si la cinta se utiliza menos de **3 horas por semana** → lubricar cada **5 meses**.

Atención : Evite una lubricación excesiva: más lubricante no mejora el rendimiento. Una lubricación adecuada es un factor clave para prolongar la vida útil de su cinta de correr.

b. Método de lubricación

El método de lubricación se muestra en el esquema:

1. Levante el centro de la banda de carrera con las manos.
2. Aplique el lubricante entre la plataforma de carrera y la banda.



RECOMENDACIONES

Calentamiento : es necesario realizar **de 5 a 10 minutos de ejercicios de calentamiento** antes de cada uso del equipo.

Respiración : la respiración nunca debe bloquearse durante el ejercicio. Se recomienda **inhalar por la nariz y exhalar por la boca**, coordinando la respiración con el movimiento.

¡Atención !

Si la respiración se vuelve demasiado rápida, **detenga inmediatamente el ejercicio**.

Frecuencia : es importante dejar **24 horas de descanso** al mismo grupo muscular antes de volver a ejercitarlo.

Carga de entrenamiento: determine la carga según su condición física y aplique **el principio de progresión**. El dolor muscular en las primeras sesiones es normal y desaparecerá con la continuidad del entrenamiento..

Alimentación :

- Haga ejercicio **una hora después** de comer para proteger el sistema digestivo.
- Espere al menos **30 minutos** después del entrenamiento antes de comer.
- Se recomienda beber **poca agua durante el ejercicio** y evitar el consumo excesivo para no sobrecargar el corazón y los riñones.

Estiramientos :

- Se aconseja estirar antes del ejercicio: los músculos calentados se estiran con mayor facilidad.
- Camine **5 a 10 minutos** para calentar.
- Deténgase y realice ejercicios de estiramiento **5 veces**, manteniendo cada pierna al menos **10 segundos**.
- Repita los estiramientos **después del entrenamiento**.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

Estiramiento de espalda y isquiotibiales: Flexione ligeramente las rodillas e incline lentamente el cuerpo hacia adelante, dejando que la espalda y los hombros se relajen. Intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición **10–15 segundos**, luego relaje. Repita **3 veces**. (imagen 1 →)



Estiramiento de isquiotibiales sentado: Siéntese sobre una colchoneta limpia y estire una pierna. Lleve la otra pierna de modo que el pie toque la parte interna de la pierna extendida. Inclínese hacia adelante con las manos e intente tocar los dedos del pie. Mantenga **10–15 segundos**, luego relaje. Repita **3 veces por cada pierna**. (imagen 2 →)



Estiramiento de pantorrilla y tendón de Aquiles : Coloque ambas manos contra una pared o un árbol y lleve un pie hacia atrás. Mantenga la pierna trasera estirada, con el talón apoyado en el suelo, e inclínese suavemente hacia la pared o el árbol. Mantenga **10–15 segundos**, luego relaje. Repita **3 veces por cada pierna**. (imagen 3 →)



Estiramiento del cuádriceps : Sosténgase con la mano izquierda en una pared o mesa para mantener el equilibrio. Lleve la mano derecha hacia atrás y sujete el pie derecho. Tire lentamente del pie hacia los glúteos hasta sentir el estiramiento en la parte frontal del muslo. Mantenga **10–15 segundos**, luego relaje. Repita **3 veces por cada pierna**. (imagen 4 →)



Estiramiento del sartorio (parte interna del muslo) : Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas orientadas hacia afuera. Sujete los pies con las manos y tírelos suavemente hacia el abdomen. Mantenga **10–15 segundos**, luego relaje. Repita **3 veces**. (imagen 5 →)



PARA PEDIR PIEZAS DE REPUESTO

Para mayor eficiencia , tenga los siguientes elementos listos antes de comunicarse con nuestro Servicio Posventa:

- **El nombre o referencia del producto.**
- **El número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.
- **El número de la pieza faltante o defectuosa** que se indica en la vista ampliada del producto en este manual.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com

AVVERTENZE :

Sicurezza

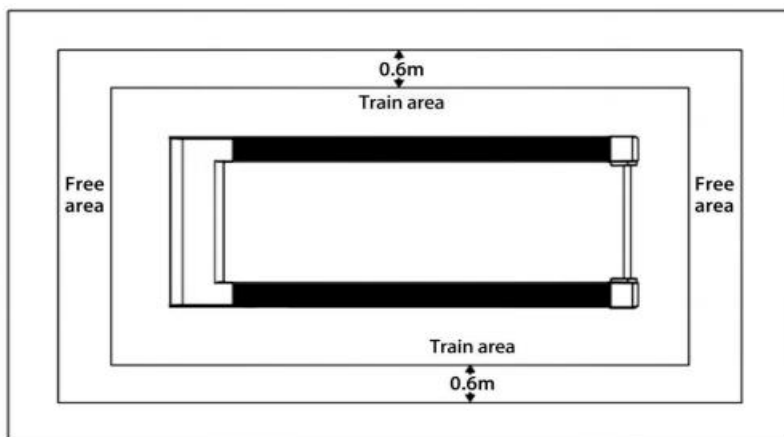
- Leggere attentamente e conservare questo manuale d'uso. Utilizzare questo prodotto esclusivamente secondo le modalità indicate.
- Questo apparecchio deve essere assemblato e utilizzato da adulti.
- Il vostro apparecchio è conforme alla norma **EN-957 classe HC** per uso domestico, in palestra o in qualsiasi altro luogo pubblico, associativo o a noleggio.
- Per un utilizzo in totale sicurezza è necessaria una superficie stabile e piana. Proteggere il pavimento con un tappetino. Non utilizzare questo apparecchio in ambienti umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che i bambini giochino con l'apparecchio. La società CARE declina ogni responsabilità per eventuali danni o lesioni che potrebbero subire. Non lasciare i bambini vicino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina ogni responsabilità in caso di modifiche tecniche apportate dall'utente a uno dei nostri prodotti.
- **Peso massimo dell'utente: 120 kg.**
- Dimensioni: 108 x 53 x 7 cm

Prima di iniziare l'allenamento è fondamentale consultare il proprio medico per determinare il livello di intensità del programma. Un allenamento eccessivo o mal programmato può essere dannoso per la salute.

AVVERTENZA ! I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Il sovrallenamento può causare lesioni gravi o la morte. In caso di malessere, interrompere immediatamente l'allenamento.

ATTENZIONE: I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare lesioni gravi o provocare la morte. Se si avverte un malessere, interrompere immediatamente l'esercizio.

- Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente intorno al tapis roulant e mantenere una zona di sicurezza di 2000 mm x 1000 mm dietro l'apparecchio.
- I bambini non devono utilizzare il tapis roulant per evitare qualsiasi rischio potenziale.
- Prima di utilizzare il tapis roulant, si raccomanda di eseguire esercizi di riscaldamento.
- Il tapis roulant deve essere posizionato su una superficie stabile e piana.
- Durante l'utilizzo, si raccomanda all'utente di posizionarsi sul terzo anteriore della superficie di corsa.
- Lo spazio libero del prodotto nella direzione di utilizzo deve essere almeno 0,6 m maggiore rispetto all'area di allenamento, compresa la zona di sicurezza per i salti di emergenza, come indicato nello schema.



Manutenzione

- Verificare regolarmente il serraggio degli elementi di fissaggio (viti e dadi). Per mantenere il livello di sicurezza, l'apparecchio deve essere controllato periodicamente. È indispensabile sostituire qualsiasi parte difettosa e non utilizzare l'apparecchio fino alla completa riparazione. Ricordarsi di lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è altamente corrosivo, non lasciarlo entrare in contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare con il computer. Pulire immediatamente l'apparecchio dopo l'allenamento. Le parti smaltate devono essere pulite con una spugna inumidita con acqua. È vietato utilizzare prodotti aggressivi o corrosivi.

Garanzia : Il telaio è garantito per 5 anni. Le parti soggette a usura sono garantite per 2 anni. La garanzia si applica in caso di utilizzo normale da parte di un privato in ambito domestico. Attiva la garanzia del tuo prodotto online su: www.carefitness.com

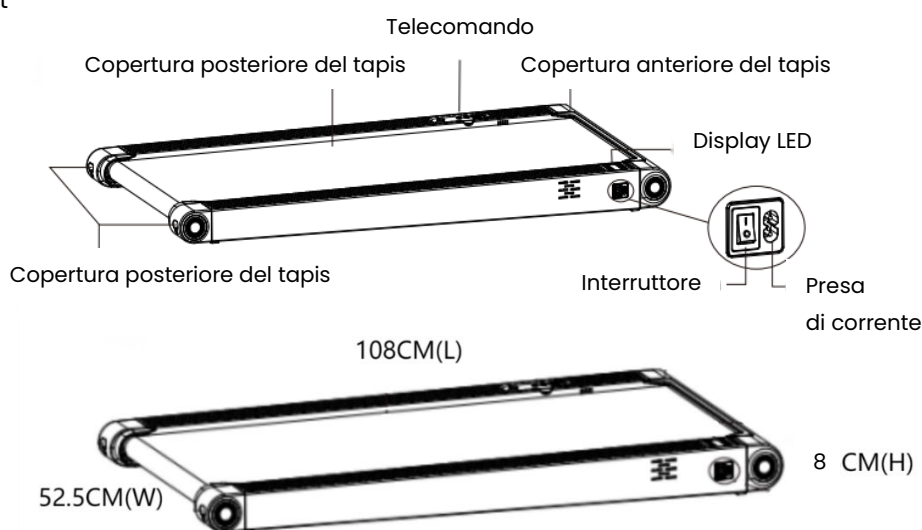
Riciclaggio



Il simbolo del «bidone barrato» indica che questo prodotto e le eventuali batterie in esso contenute non devono essere smaltiti insieme ai rifiuti domestici. Sono soggetti a raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie e il prodotto elettronico a fine vita presso un centro di raccolta autorizzato per il riciclaggio. Il corretto recupero dei rifiuti elettronici contribuirà alla tutela dell'ambiente e della vostra salute.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

- **Nome del prodotto:** Tapis roulant vibrante WALKER VIBE
- **Modello:** 55901
- **Dimensioni del prodotto:** 108 cm (L) x 53 cm (l) x 7 cm (H)
- **Superficie di corsa:** 1020 x 380 mm
- **Intervallo di velocità:** 1 – 6 km/h
- **Peso massimo dell'utente:** 120 kg
- **Potenza del motore:** 0,5 HP
- **Peso netto :** 12 kg
- **Peso lordo:** 14 kg
- **Tensione nominale:** 220 V
- **Classe:** HC



Nota

Le dimensioni e i pesi indicati sono valori approssimativi. Per informazioni precise, fare riferimento al prodotto reale.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Tapis roulant (Walking Pad)
- Kit accessori : Telecomando × 1 (Remote controller) , Olio lubrificante × 1 (Silicon oil) , Chiave a L × 1 (L spanner) , Manuale d'uso × 1.

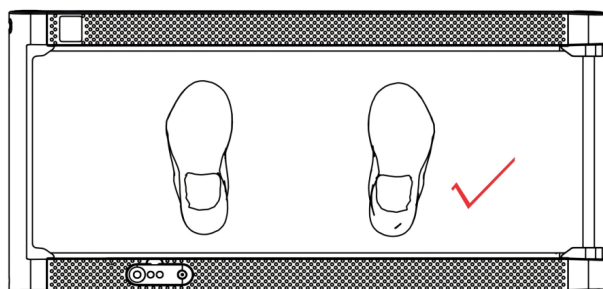
Treadmill	Remote controller	Silicon oil
		
	L spanner	Manual
		

UTILIZZO DEL TAPIS ROULANT ?

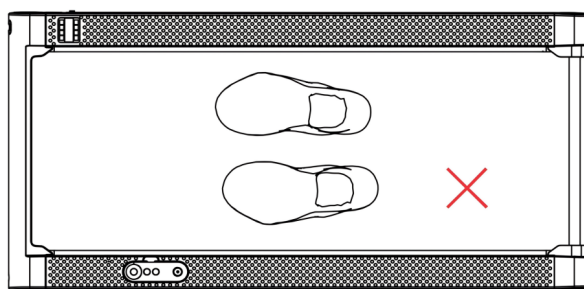
Per un utilizzo rapido, seguire i passaggi indicati di seguito :

1. **Collegare il tapis roulant** alla rete elettrica.
2. **Accendere l'interruttore di alimentazione situato** nella parte anteriore della piattaforma.
3. **Premere il pulsante Start/Stop sul telecomando per avviare il tapis roulant. Il display LED mostrerà "3-2-1" accompagnato da un segnale acustico a ogni conto alla rovescia; successivamente il motore si avvierà.**
4. **Durante il funzionamento, utilizzare i pulsanti Velocità + e Velocità - per regolare la velocità** secondo le proprie esigenze. I dati sul display LED vengono visualizzati automaticamente a intervalli di 5 secondi.
5. **Per arrestare il tapis roulant, premere nuovamente il pulsante Start/Stop.**

Correct Stance for Vibration Mode Operation as Depicted

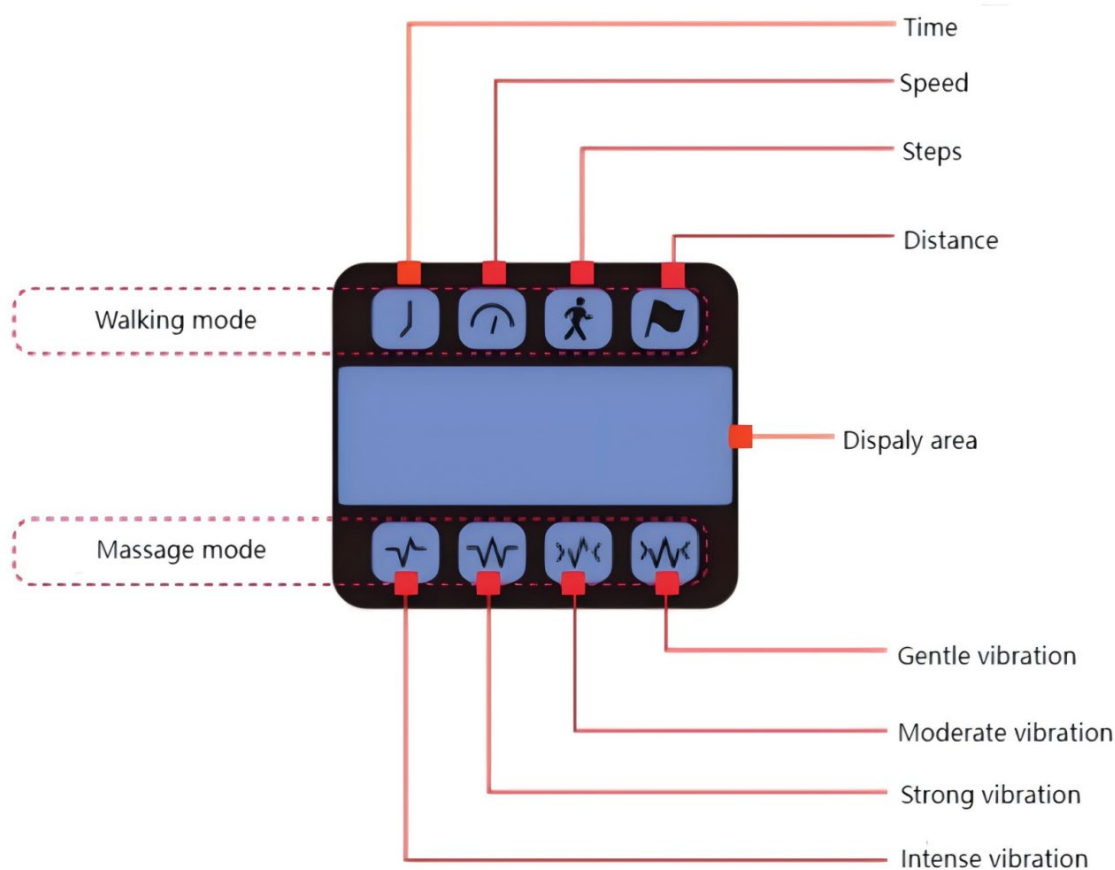


Incorrect Stance for Vibration Mode Operation as Depicted



ISTRUZIONI DEL DISPLAY LED

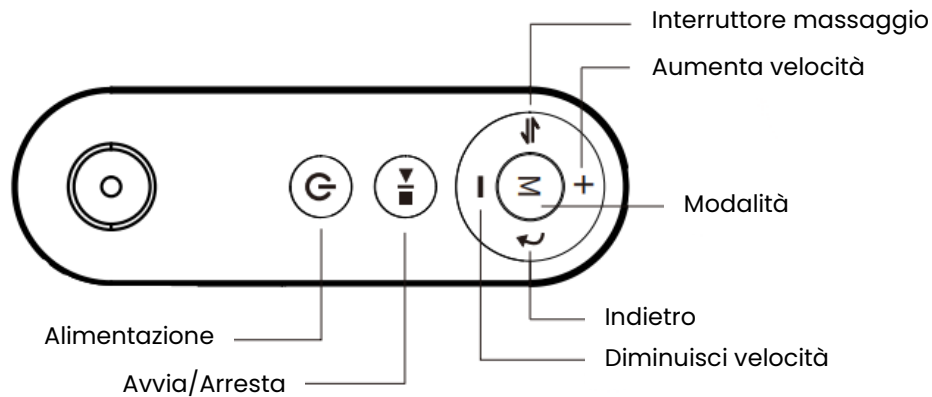
IT



La finestra LED del tapis roulant visualizza le seguenti funzioni:

1. **Finestra Tempo (Time Window)** : Visualizza il tempo. Intervallo: 0:00 – 99:59. L'indicatore del tempo si accende quando viene visualizzato il tempo.
2. **Finestra Velocità (Speed Window)** : Visualizza la velocità. Intervallo: 0,8 – 6,0 km/h. L'indicatore della velocità si accende quando viene visualizzata la velocità.
3. **Finestra Conteggio Passi (Step Count Window)** : Visualizza i dati dei passi. Intervallo: 0 – 99.999. L'indicatore della distanza si accende quando viene visualizzata la distanza.
4. **Finestra Calorie (Calories Window)** : Visualizza le calorie bruciate. Intervallo: 0 – 9.999. L'indicatore delle calorie si accende quando vengono visualizzate le calorie.
5. **Finestra Distanza (Distance Window)** : Visualizza la distanza percorsa. Intervallo: 0 – 9.999. L'indicatore della distanza si accende quando viene visualizzata la distanza.
6. **Isualizzazione F01** : Vibrazione leggera. L'indicatore del livello di vibrazione 1 si accende.
7. **Isualizzazione F02** : Vibrazione moderata. L'indicatore del livello di vibrazione 2 si accende.
8. **Isualizzazione F03** : Vibrazione forte. L'indicatore del livello di vibrazione 3 si accende.
9. **Isualizzazione F04** : Vibrazione intensa. L'indicatore del livello di vibrazione 4 si accende.

DESCRIZIONE DEI PULSANTI DEL TELECOMANDO



Pulsante Alimentazione (Power) : Serve per spegnere il tapis roulant quando è in funzione. In modalità standby, premendo questo pulsante si spegne il display e si attiva la modalità standby.

Pulsante Avvia/Arresta (Start/Stop) : Serve per avviare o arrestare il tapis roulant. Quando l'alimentazione è attiva, premendo questo pulsante mentre il tapis roulant è fermo, il dispositivo si avvia. Se il tapis roulant è in funzione, premendo questo pulsante il funzionamento viene arrestato.

Pulsante Modalità (Mode) : Serve per selezionare la modalità conto alla rovescia (tempo, distanza o calorie) oppure la modalità libera. Ogni pressione consente di scorrere tra le seguenti opzioni :

- **30:00** → Modalità conto alla rovescia del tempo
- **1.0** → Modalità conto alla rovescia della distanza
- **50.0** → Modalità conto alla rovescia delle calorie
- **0.0** → Modalità libera

Pulsante Velocità + (Speed +) : Serve per aumentare la velocità del tapis roulant dopo l'avvio.

- Una singola pressione aumenta la velocità di **0,1 km/h.**
- Una pressione continua di oltre 1 secondo aumenta la velocità in modo continuo.

Pulsante Velocità - (Speed -) : Serve per diminuire la velocità del tapis roulant dopo l'avvio.

- Una singola pressione riduce la velocità di **0,1 km/h.**
- Una pressione continua di oltre 1 secondo riduce la velocità in modo continuo.

Pulsante Interruttore Massaggio (Massage Switch) : Serve per passare dalla **modalità massaggio** alla **modalità camminata**.

- In modalità standby, la funzione massaggio può essere attivata e si possono selezionare diversi livelli.
- Il display visualizza **F01-F04** e si accendono i relativi indicatori luminosi.
- Questa modalità non è disponibile durante la camminata.

Pulsante Ritorno (Return) : Serve per uscire dalle impostazioni quando si utilizza il pulsante **Modalità (M)** per definire una modalità

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI E MANUTENZIONE

IT

Codice	Causa principale	Soluzioni
Il tapis roulant non funziona	A. Assenza di alimentazione	Collegare il tapis roulant alla rete elettrica.
	B. Collegamento errato	Verificare tutti i collegamenti.
Il nastro di corsa non funziona correttamente	A. Mancanza di lubrificazione	Aggiungere olio al silicone.
	B. Nastro troppo teso	Allentare il nastro di corsa.
E01	Cavo tra display (contatore) e scheda elettronica non collegato correttamente	1. Verificare tutti i collegamenti del cavo di comunicazione. 2. Controllare eventuali danni al cavo e sostituirlo se necessario.
E02	Guasto IGBT (scheda madre) o circuito motore aperto (sovratensione/sottotensione – motore brushless)	1. Verificare la tensione di alimentazione (almeno 50% del valore nominale). 2. Controllare se dal controller proviene un odore anomalo; sostituire se necessario. 3. Verificare i cavi del motore e ricollegarli se necessario.
E03	Guasto del sensore di velocità	1. Verificare il connettore del sensore (collegamento o danni) e ricollegare/sostituire se necessario. 2. Verificare il controller (odore anomalo → sostituire). 3. Verificare che i cavi del motore siano correttamente collegati o che il motore non sia difettoso.
E05	Protezione da sovracorrente	1. Verificare se il carico supera la capacità nominale → spegnere completamente e riavviare. 2. Verificare se una parte del tapis roulant è bloccata → regolare e riavviare. 3. Controllare il motore (rumore o odore di bruciato → sostituire). 4. Controllare il controller (odore di bruciato → sostituire). 5. Verificare la tensione di alimentazione e utilizzare la tensione corretta. Per motori brushless, controllare anche i cavi.
E08	Guasto dell'inverter (surriscaldamento o errore interno)	1. Attendere il raffreddamento e riavviare (solo per controller brushless). 2. Se il problema persiste, sostituire il controller.
E09	Errore di comunicazione	Sostituire il cavo di comunicazione e verificare il corretto funzionamento della porta di comunicazione.
E10	Circuito motore aperto	1. Verificare che i cavi del motore siano correttamente collegati e ricollegarli. 2. Verificare che le spazzole del motore non siano bloccate.

ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

I tapis roulant richiedono una manutenzione e una cura regolari. Si raccomanda quanto segue :

- **Controlli regolari** : Ispezionare frequentemente l'apparecchio per individuare eventuali segni di usura o danni, in particolare sul nastro di corsa e sui punti di fissaggio. Dopo aver risolto eventuali problemi, l'apparecchio deve rimanere sicuro per l'uso per un determinato periodo di tempo.
- **In caso di malfunzionamento** : Se il tapis roulant presenta un guasto, non utilizzarlo. Contattare un tecnico qualificato e sostituire le parti difettose se necessario.
- **Regolazione della tensione e dell'allineamento del nastro di corsa**:

1. Regolazione della tensione del nastro di corsa

Prima della spedizione dalla fabbrica e dopo l'installazione, il nastro di corsa viene regolato. Tuttavia, dopo un periodo di utilizzo, può allentarsi causando slittamenti o arresti. In questo caso, regolare il nastro di corsa ruotando i bulloni di regolazione **in senso orario**, con mezzi giri successivi.

Attenzione !

- Se il nastro è troppo allentato → può scivolare sotto i piedi dell'utente.
- Se il nastro è troppo teso → aumenta il carico elettrico e può danneggiare il motore, il nastro di corsa e il rullo.

2. Regolazione del disallineamento (centrata) del nastro di corsa

Tutti i tapis roulant vengono regolati in fabbrica e dopo l'installazione; tuttavia, può verificarsi un disallineamento per diversi motivi :

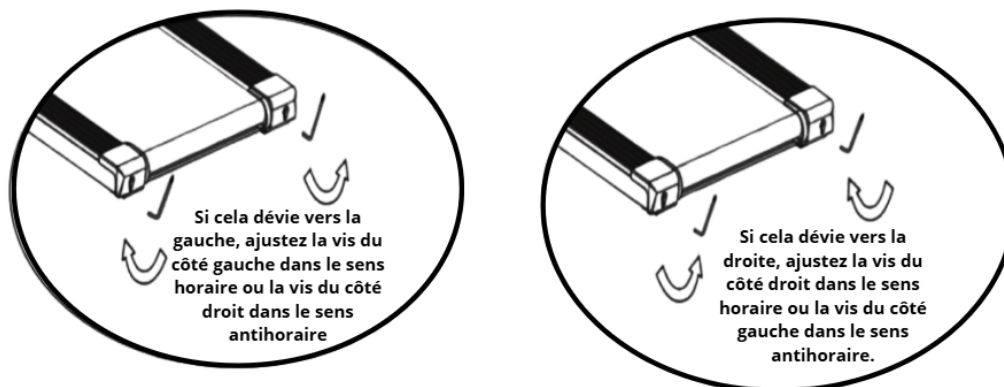
- Posizionamento non uniforme del tapis roulant.
- Posizione non centrata dei piedi dell'utente durante l'uso.
- Distribuzione non uniforme della forza esercitata dai piedi.
 - In alcuni casi, il nastro può riallinearsi automaticamente dopo alcuni minuti di rotazione a vuoto.
 - Se il problema persiste, **utilizzare una chiave a T per effettuare regolazioni progressive di un quarto di giro alla volta.**

Nota :

- Il disallineamento del nastro di corsa non **è coperto dalla garanzia.**
- Gli utenti devono seguire queste istruzioni per effettuare autonomamente la correzione.
- Un disallineamento non corretto tempestivamente può causare gravi danni al nastro.

3. Metodo di regolazione con tapis roulant in funzione

Per regolare il disallineamento del nastro, avviare il tapis roulant a una velocità di **3 MPH ($\approx 4,8$ km/h)**. Successivamente, procedere alla regolazione seguendo il metodo illustrato nello schema.



4. Lubrificazione

Dopo un periodo di utilizzo, il nastro di corsa deve essere lubrificato con uno **speciale olio al silicone metilico**. Per ogni applicazione sono sufficienti **2-4 gocce** di olio lubrificante.

a. Raccomandazioni d'uso

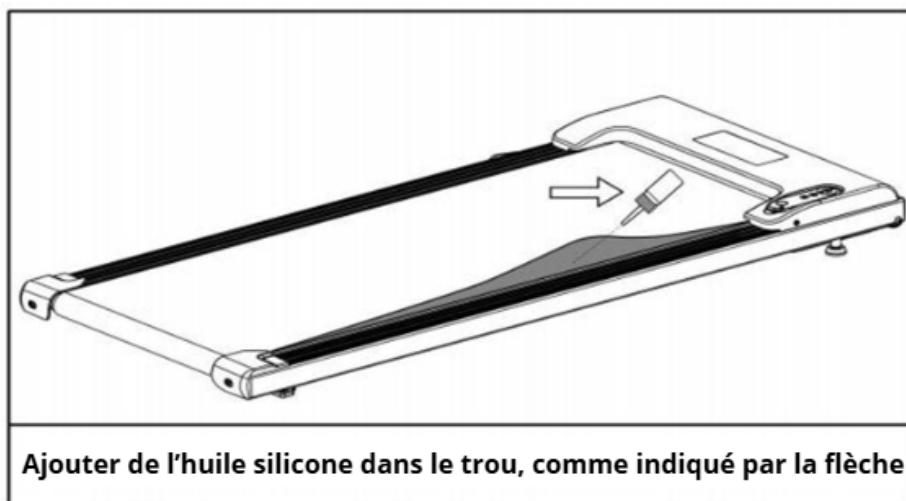
- Se il tapis roulant viene utilizzato **meno di 3 ore a settimana** → lubrificare **ogni 5 mesi**.

Attenzione: Evitare una lubrificazione eccessiva: Una quantità maggiore di lubrificante non migliora le prestazioni. Una lubrificazione corretta è un fattore chiave per prolungare la durata del tapis roulant.

b. Metodo di lubrificazione

Il metodo di lubrificazione è illustrato nello schema:

- Sollevare il centro del nastro di corsa con le mani.
- Applicare il lubrificante tra la pedana di corsa e il nastro.



RACCOMANDAZIONI

Riscaldamento : È necessario eseguire **5–10 minuti di esercizi di riscaldamento** prima di ogni utilizzo dell'apparecchio.

Respirazione : La respirazione non deve mai essere trattenuta durante l'esercizio. Si consiglia **di inspirare dal naso ed espirare dalla bocca**, coordinando la respirazione con i movimenti.

Attenzione !

Se la respirazione diventa troppo rapida, **interrompere immediatamente l'esercizio**.

Frequenza : È importante lasciare **24 ore di recupero** allo stesso gruppo muscolare prima di allenarlo nuovamente.

Carico di allenamento: Determinare il carico in base alla propria condizione fisica e **applicare il principio della progressione**. I dolori muscolari durante le prime sessioni sono normali e scompariranno con la continuità dell'allenamento.

Alimentazione :

- Allenarsi **un'ora dopo i pasti** per proteggere l'apparato digerente.
- Attendere **almeno 30 minuti dopo l'allenamento** prima di mangiare.
- Durante l'esercizio, bere **poca acqua** ed evitare un consumo eccessivo per non sovraccaricare cuore e reni.

Stretching :

- È consigliato eseguire esercizi di stretching **prima dell'allenamento**: i muscoli riscaldati sono più facili da allungare.
- Camminare **5–10 minuti** per il riscaldamento.
- Fermarsi ed eseguire esercizi di stretching **5 volte**, mantenendo ogni posizione **almeno 10 secondi per gamba**.
- Ripetere gli esercizi di stretching **dopo l'allenamento**.

STRETCHING CONSIGLIATI

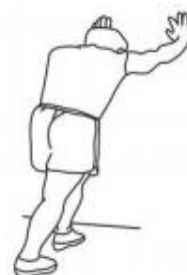
Stretching della schiena e dei muscoli ischiocrurali : Piegare leggermente le ginocchia e inclinare lentamente il busto in avanti, rilassando schiena e spalle. Cercare di toccare le punte dei piedi con le mani. Mantenere la posizione **10–15 secondi**, poi rilassare. Ripetere **3 volte**. (vedi immagine 1→)



Stretching degli ischiocrurali da seduti : Sedersi su un tappetino pulito ed estendere una gamba. Piegare l'altra gamba in modo che il piede tocchi l'interno della coscia della gamba estesa. Inclinarsi in avanti con le mani e cercare di toccare le punte dei piedi. Mantenere **10–15 secondi**, poi rilassare. Ripetere **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 2→)



Stretching del polpaccio e del tendine d'Achille : Appoggiare entrambe le mani contro un muro o un albero e portare una gamba indietro. Mantenere la gamba posteriore tesa con il tallone a terra e inclinarsi lentamente in avanti. Mantenere **10-15 secondi**, poi rilassare. Ripetere **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 3 →)



Stretching del quadricipite (caviglia) : Tenendosi con la mano sinistra a un muro o a un tavolo per l'equilibrio, portare la mano destra indietro e afferrare il piede destro. Tirare lentamente il piede verso i glutei fino a sentire l'allungamento nella parte anteriore della coscia. Mantenere **10-15 secondi**, poi rilassare. Ripetere **3 volte per ogni gamba**. (vedi immagine 4 →)



Stretching del sartorio (interno coscia) : Sedersi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con le mani e tirarli delicatamente verso l'addome. Mantenere **10-15 secondi**, poi rilassare. Ripetere **3 volte**. (vedi immagine 5 →)



PER ORDINARE RICAMBI

Per una maggiore efficienza , prima di contattare il nostro servizio post-vendita, ti preghiamo di tenere a portata di mano i seguenti elementi:

- **Il nome o il riferimento del prodotto.**
- **Il numero di fabbricazione** è indicato sul telaio principale e sulla scatola di imballaggio.
- **Il numero della parte mancante o difettosa** è indicato nella vista esplosa del prodotto nel presente manuale.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



FR

**Cet appareil
se recycle**

A DEPOSER
EN MAGASIN



OU

A DEPOSER
EN DÉCHÈTE



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

02/2026