Worldgeil

WALKING PAD TREADMILL

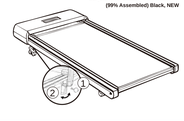
USER MANUAL

Katalog

Installationsschritte 0
Deutsch 1-7
1. Wichtige Sicherheitsinformationen..... 1
2. Produktübersicht 2
3. Bildschirm 3
4. Die Fernsteuerung..... 3
5. Bedienung 4
6. Einstellung des Gürtels..... 5
7. Wartung 5
8. Laufband-Schmiermethoden..... 6
9. Technische Spezifikation..... 7
English 8-14
1. Important Safety Information..... 8
2. Chart Of Product 9
3. Display..... 10
4. Remote Control..... 10
5. Operation 11
6. Belt Adjustment 12
7. Maintenance..... 12
8. Running board lubrication method..... 13
9. Technical Specification 14
Italiano 15-21
1. Informazioni Importanti Sulla 15
2. Grafico Del Prodotto..... 16
3. Display..... 17
4. Telecomando..... 17
5. Funzionamento..... 18
6. Regolazione Della Cinghia 19
7. Manutenzione 19
8. Metodo Lubrificazione Tapis 20
9. Specifiche Tecniche 21
Français 22-28
1. Informations Importantes En Matière De Sécurité..... 22
2. Tableau Des Produits..... 23
3. Affichage..... 24
4. Télécommande..... 24
5. Fonctionnement 25
6. Réglage de la ceinture..... 26
7. Wartung 26
8. Pour Lubrifier Le Pont..... 27
9. Spécifications techniques..... 28
Español 29-35
1. Información De Seguridad Importante 29
2. Gráfico Del Producto 30
3. Mostrar..... 31
4. Mando A Distancia 31
5. Funcionamiento 32
6. Ajuste Del Cinturón..... 33
7. Mantenimiento 33
8. Método Lubricación Cinta 34
9. Especificaciones Técnicas 35
Nederlands 43-49
1. Belangrijke Veiligheidsinformatie..... 43
2. Kaart Van Het Product 44
3. Weergeven..... 45
4. Afstandsbediening..... 45
5. Bediening..... 46
6. Riem Afstellen..... 47
7. Onderhoud 47
8. Smeermethoden Loopband 48
9. Technische Specificaties 49

INSTALLATIONSSCHRITTE

JCQ30KC11 Walking Pad/Treadmill
(99% Assembled) Black, NEW



DE

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

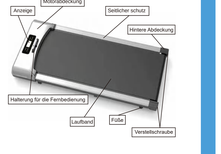
Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort für den schnellen Zugriff auf.

1. Lesen Sie diese gesamte Anleitung vor der Montage und Benutzung sorgfältig durch. Eine sichere und effektive Nutzung ist nur gewährleistet, wenn das Gerät korrekt montiert, gewartet und verwendet wird. Wenn Sie Fragen zu Montage, Betrieb oder Wartung, kontaktieren Sie uns über Warnbriefwechsel und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt, um gesundheitliche Risiken auszuschließen. Dies gilt besonders bei Medikamenteneinnahme, die Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Übelkeit, Schwindel, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, leichte Kopfschmerzen, Schwindel oder Übelkeitsgefühl. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 1 Meter vorhanden sein.
6. Vor der Benutzung des Geräts prüfen, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Bei Defekten, ungewöhnlichen Geräuschen oder Problemen sofort die Nutzung einstellen und Reparatur durchführen lassen.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.

DE

10. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Das maximale Benutzergewicht beträgt nur 100 KGS. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig vom Gewicht des Benutzers.
11. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
12. Stellen Sie sicher, dass sich Umstehende oder Bewegen des Geräts, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie immer die richtigen Hebetechniken an und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.

PRODUKTÜBERSICHT



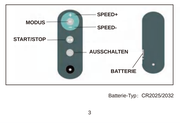
DE

ANZEIGE

Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung und Kalorien werden nacheinander angezeigt.

Die Standardzeit ist 99 Minuten.

DIE FERNSTEUERUNG



Batterie-Typ: CR2025/2032

DE

BEDIENUNG

EIN/AUS

Vor der Benutzung drücken Sie diese Taste, um das Gerät einzuschalten, dann können Sie START drücken und das Laufband läuft. Wenn Sie diese Taste erneut drücken, wird das Laufband angehalten und alle daten werden zurückgesetzt.

Start/Pause

Drücken Sie einmal Start, das Laufband beginnt zu laufen. Wenn Sie diese Taste erneut drücken, geht das Laufband in den Pausenmodus über, alle Daten bleiben erhalten.

MODE/ M:

Vor dem Start können Sie die Zeit, die Distanz oder den Kalorienverbrauch einstellen und dann die Starttaste drücken. Das Laufband hört allmählich auf zu laufen, wenn eine bestimmte Einstellung erreicht ist.

TIME-Einstellung: 5-99
DISTANCE-Einstellung: 0.5-99.9
KALORIEN Einstellung: 15-999
Hoch/+: Damit können Sie die Zeit, Geschwindigkeit oder Distanz erhöhen.
Abwärts/–: Damit können Sie die Zeit, die Geschwindigkeit oder die Entfernung verringern.

DE

EINSTELLUNG DES GÜRTELS

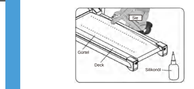
Ihr Laufband wurde im Werk eingestellt, aber jeder Benutzer hat unterschiedliche „richtige" oder „linken" Fuß zu haben. Wenn sich das Band zu einer der beiden Seiten bewegt, muss es eingestellt werden.

Ziehen Sie die Schraube auf der Seite, zu der sich der Gurt verschoben hat, um den Gurt zurückzuziehen. Ziehen Sie entsprechend die Schraube auf der anderen Seite. Drehen Sie den Riemen gleichmäßig, um sicherzustellen, dass er richtig zentriert ist - falls nicht, wiederholen Sie die Einstellung.

WARTUNG

Der Gurt kann mit einer milden Seife und Wasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass Sie nach der Reinigung überschüssiges Wasser entfernen. Reinigen Sie das Trittbrett unter dem Riemen regelmäßig mit einer Haushaltsmöbelpolitur. Nach der Reinigung sollte eine kleine Menge Silikonspray (erhältlich im KG-Handel) auf die Oberfläche des Trittbretts aufgetragen werden, damit der Riemen leichter gleitet.

DE



LAUFBAND-SCHMIERMETHODEN

ACHTUNG! Um die Gefahr eines Stromschlags zu verringern, ziehen Sie das Kabel immer sofort nach dem Gebrauch und vor der Reinigung aus der Steckdose.

1. Heben Sie das Band an einer der Seiten an und reinigen Sie das Deck und das Band. Stellen Sie mit einem trockenen Tuch über das Deck und die Innenfläche des Bandes wischen. Bewegen Sie das Band mehrmals, um sicherzustellen, dass es sauber und trocken in seiner gesamten Länge. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite des Bandes.
2. Legen Sie das Flaschchen zwischen den Riemen und das Bret und halten Sie es schräg.
3. Tragen Sie auf jeder Seite des Laufbands ein wenig Silikonöl von vorne nach hinten auf. Versuchen Sie, die Mitte des Laufbandes zu ermeiden.
4. Verteilen Sie das Silikonöl, indem Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h laufen lassen und einige Minuten lang vorsichtig auf das Laufband treten, damit sich das Silikonöl auf dem Laufband verteilen kann.

DE

TECHNISCHE SPEZIFIKATION

Bezeichnung:	Mini Laufband
Netzspannung:	220V/50-60Hz
Nennleistung:	0.75 HP
Spitzenleistung:	2.0 HP
Maße (Deck):	1060×490×125 mm
Verpackungsmaße:	1140×585×135 mm
Gewicht (netto/brutto):	16.2/19 kg
Maximale Belastung:	100 kg
Geschwindigkeitsbereich:	1-6 km/h

E ⓘ REP
EU0017340852650BZbVYz

VAT SPEED SL
Adress: Calle Antonio Salvador Nº99.1,28026 Madrid, Spain
Email: services@vatspeed-eu.com

Hersteller: yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi
Adresse: CN, 315400, Zhejiang, Ningbo, Yuyao, Lanjiangjiedaoyujiajiaolu131hao401cengC211

EN

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

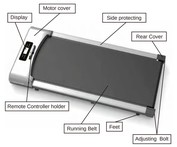
Please keep this manual in a safe place for easy reference.

1. It is important to read this entire instruction before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled,maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical conditions that could put your health at risk, or to help you prevent you from injuring the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medicine that affects your heart rate,blood pressure or cholesterol level.
3. Be ware of your body's signals.Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms:Pain, Tightness in your chest, Irregular heartbeat, Extreme shortness of breath, light headache, dizziness, or feeling of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from your fitness equipment. The equipment is designed for adult exercising only.
5. Use the equipment on a solid ,flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety,the equipment should have at least 1 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment,check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always using the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, Or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use,stop immediately. Don't use the equipment until the problem has been rectifed.

EN

9. While suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment is only for home use only. Max user weight is 100 KGS only. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Please take care when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.

CHART OF PRODUCT



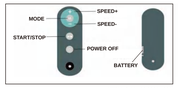
EN

DISPLAY

The Time,Speed, Distance,Calories will show in turn.

The default time is 99 Minutes.

REMOTE CONTROL



Battery type: CR2025/2032

EN

OPERATION

POWER ON/OFF:

Before Using, press this key to power on, then you can press START, the treadmill will get running. When you press this key again, the treadmill will get stopping and all data be reset.

Start/Pause :

Press Start once, the treadmill start working. Then you press this key again, the treadmill gets pause mode, all data will be retained .

MODE/ M:

Before you start, you can press to set the TIME, DISTANCE or CALORIES. Then Press Start button to start. The treadmill gradually stops running when a certain setting is reached.

TIME Setting: 5-99
DISTANCE Setting: 0.5-99.9
CALORIES Setting: 10-999
Up/+: This can increase the Time,Speed or Distance.
Down/–: This can reduce the Time,Speed or Distance.

EN

BELT ADJUSTMENT

Your Treadmill belt has been adjusted at the factory but each user has a tendency to be "drift" or "skew" at speed. If the belt moves to either side,It needs to be adjusted.

There are two adjustment bolts at the rear of the unit(see PIC.3).Tighten by half a turn the bolt on the side towards which the belt has shifted and correspondingly loosen the bolt on the other side. Rotate the belt smoothly to ensure that it is correctly centered-if not, repeat the adjustment.

RUNNING BOARD LUBRICATION METHOD

ATTENTION! To reduce the risk of electrical shock, always remove the cable from the socket immediately after use and before cleaning.

1. Raise the belt from the edge of one of the sides and clean the deck and belt by wiping a dry cloth over the deck and in internal surface of the belt. Moving the belt backwards with the foot clean the belt along its full length. Repeat on the other side of the belt.
2. Place the vial between the belt and the board and hold the vial inclined.
3. Apply a trickle of silicone from the front to the back of the treadmill on each side. Try to reach the center of the deck.
4. Spread the silicone by running the treadmill at 1Km/h and step delicately on the treadmill for some minutes to enable the silicone to spread on the belt.

EN

MAINTENANCE

The belt may be cleaned by a mild soap and water. Be sure to remove any excess water after cleaning. Clean the running board under the belt periodically with a household furniture polish. After cleaning,a small amount of silicone spray(available from most shops) should placed on the surface of the running board to allow the belt to slide more easily.

EN

TECHNICAL SPECIFICATION

Name:	Mini Treadmill
Related voltage:	220V/50-60Hz
Rated power:	0.75 HP
Peak power:	2.0 HP
Product size:	1060×490×125 mm
Packing size:	1140×585×135 mm
N.W/G.W:	16.2/19 kg
Loading capacity:	100 kg
Speed range:	1-6 km/h

E ⓘ REP
EU0017340852650BZbVYz

VAT SPEED SL
Address: Calle Antonio Salvador Nº99.1,28026 Madrid, Spain
Email: services@vatspeed-eu.com

Manufacturer: yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi
Address: CN, 315400, Zhejiang, Ningbo, Yuyao, Lanjiangjiedaoyujiajiaolu131hao401cengC211

IT

INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per una facile consultazione.

1. È importante leggere tutte le istruzioni prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'apparecchiatura viene assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento,è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è affetti da patologie che potrebbero metterla a rischio la salute e la sicurezza o impedire l'uso corretto dell'apparecchiatura. Il parere del medico è essenziale se si assumono farmaci che influiscono la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Tenete conto dei segnali del vostro corpo Un esercizio fisico scorretto o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se avvertite uno dei seguenti sintomi dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, leggero mal di testa, vertigini o nausea. Se avvertite uno di questi sintomi o queste condizioni, è necessario consultare il medico prima di continuare il programma di esercizi.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura. L'attrezzo è progettato solo per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana, con una copertura protettiva per il pavimento o un tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzo deve avere almeno 1 metro di spazio libero intorno a sé.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuta solo se viene esaminata regolarmente per verificare l'assenza di danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura si riscontrano componenti difettosi O se si sente un rumore insolito provenire

IT

9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'uso dell'apparecchiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che possano rimanere nell'apparecchiatura o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura è destinata esclusivamente all'uso domestico. Il peso massimo dell'utente è solo 100 KGS. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità.
11. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
12. Fare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per non farsi male alla schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedere assistenza se necessario.

GRAFICO DEL PRODOTTO

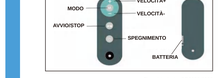
IT

DISPLAY

Vengono visualizzati a turno tempo, velocità, distanza e calorie.

Il tempo predefinito è di 99 minuti.

TELECOMANDO



Tipo di batteria: CR2025/2032

IT

FUNZIONAMENTO

ACCENSIONE/SPEGNIMENTO :

Prima dell'uso, premere questo tasto per accendere il tapis roulant, quindi premere START per farlo funzionare. Quando si preme nuovamente questo tasto, il tapis roulant si arresta e tutti i dati vengono azzerati.

Avvio/Pausa :

Premendo una volta Start, il tapis roulant inizia a funzionare. Premendo nuovamente questo tasto, il tapis roulant entra in modalità pausa e tutti i dati vengono conservati.

MODE/ M:

Prima di iniziare, è possibile premere per impostare il TEMPO, la DISTANZA o le CALORIE. Quindi premere il tasto Start per iniziare. Il tapis roulant smette gradualmente di funzionare quando si raggiunge una determinata impostazione.

Impostazione del tempo: 5-99
Impostazione della distanza: 0.5-99.9
Impostazione delle calorie: 10-999
Su/+ :Consente di aumentare il tempo, la velocità o la distanza.
Giù/– :Consente di ridurre il tempo, la velocità o la distanza.

IT

REGOLAZIONE DELLA CINGHIA

Il nastro del tapis roulant è stato regolato in fabbrica, ma ogni utente tende ad avere il piede "destro" o "sinistro". Se il nastro si sposta su uno dei due lati, è necessario regolarlo.

Ci sono due bulloni di regolazione sul retro dell'unità (vedere l'illustrazione 3). Stringere di mezzo giro il bullone sul lato verso il quale il nastro si è spostato e allentare corrispondentemente il bullone sull'altro lato. Ruotare dolcemente la cinghia per verificare che sia correttamente centrata; in caso contrario, ripetere la regolazione.

MANUTENZIONE

Il nastro può essere pulito con acqua e sapone neutro. Assicurarsi di rimuovere l'acqua in eccesso dopo la pulizia. Pulire periodicamente la pedana sotto la cinghia con un lucidante per mobili. Dopo la pulizia, è necessario applicare una piccola quantità di spray al silicone (disponibile presso i negozi di motori) sulla superficie della pedana per consentire alla cinghia di scorrere più facilmente.

IT

METODI LUBRIFICAZIONE TAPIS

ATTENZIONE! Per ridurre il rischio di scosse elettriche, rimuovere sempre il cavo dalla presa subito dopo l'uso e prima della pulizia.

1. Sollevare il nastro dal bordo di uno dei lati e pulire il piatto e il nastro passando un panno asciutto sul piatto e sulla superficie interna del nastro. Spostando il nastro all'indietro con il piede, pulirlo per tutta la sua lunghezza. Ripetere l'operazione sull'altro lato del nastro.
2. Posizionare la fiala tra la cinghia e la tavola e tenerla inclinata.
3. Applicare un filo di olio di silicone dalla parte anteriore a quella posteriore del tapis roulant su ciascun lato. Cercare di raggiungere il centro della pedana.
4. Distribuire il olio di silicone facendo girare il tapis roulant a 1Km/h e camminando delicatamente sul tapis roulant per alcuni minuti per consentire al olio di silicone di diffondersi sul nastro.

IT

SPECIFICHE TECNICHE

Nome:	Mini tapis roulant
Tensione relativa:	220V/50-60Hz
Potenza nominale:	0.75 HP
Potenza di picco:	2.0 HP
Dimensioni del prodotto:	1060×490×125 mm
Dimensioni dell'imballaggio:	1140×585×135 mm
N.W/G.W:	16.2/19 kg
Capacità di carico:	100 kg
Gamma di velocità:	1-6 km/h

E ⓘ REP
EU0017340852650BZbVYz

VAT SPEED SL
Adres: Calle Antonio Salvador Nº99.1,28026 Madrid, Spain
Email: services@vatspeed-eu.com

Producent: yuyaoshichaoruidianzishangwuyouxiangongsi
Adres: CN, 315400, Zhejiang, Ningbo, Yuyao, Lanjiangjiedaoyujiajiaolu131hao401cengC211

FR

INFORMATIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr afin de pouvoir le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ces instructions avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace n'est possible que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'appareil sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercices, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vous souffrez d'un problème médical qui pourrait mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez attentif aux signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, légers maux de tête, vertiges ou nausées. Si vous présentez l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil. L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide, recouverte d'une housse de protection ou d'un tapis. Pour garantir la sécurité, l'appareil doit être entouré d'un espace libre d'au moins 1 mètre.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour vérifier qu'il n'est pas endommagé et/ou usé.

FR

8. Utilisez toujours l'appareil comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'appareil, Ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'appareil en cours d'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'appareil tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez de porter des vêtements amples susceptibles de rester dans l'appareil ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
10. Équipement est uniquement destiné à un usage domestique. Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 KGS seulement. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
11. Équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
12. Faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil afin de ne pas vous blesser le dos. Utilisez toujours des techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'aide si nécessaire.

TABLEAU DES PRODUITS

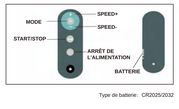
FR

AFFICHAGE

Le temps, la vitesse, la distance et les calories s'affichent tour à tour.

Die Standardzeit ist 99 Minuten.

TÉLÉCOMMANDE



Type de batterie : CR2025/2032

FR

FONCTIONNEMENT

MARCHE/ARRÊT :

Avant d'utiliser l'appareil, appuyer sur cette touche pour le mettre en marche, puis appuyer sur START, le tapis roulant se met en marche. Lorsque vous appuyez à nouveau sur cette touche, le tapis roulant s'arrête et toutes les données sont réinitialisées.

Start/Pause :

Appuyez une fois sur Start, le tapis roulant commence à fonctionner. Si vous appuyez à nouveau sur cette touche, le tapis roulant se met en mode pause et toutes les données sont conservées.

MODE/ M:

Avant de commencer, vous pouvez appuyer sur cette touche pour régler le DURÉE, la DISTANCE ou les CALORIES. Appuyer ensuite sur le bouton Start pour démarrer. Le tapis roulant s'arrête progressivement de fonctionner lorsqu'un certain réglage est atteint.

Réglage de la durée : 5-99
Réglage de la DISTANCE : 0.5-99.9
Réglage des CALORIES : 10-999
Up/+ : Ceci permet d'augmenter le temps, la vitesse ou la distance.
Bas/– : Cette fonction permet de réduire la durée, la vitesse ou la distance.

FR

RÉGLAGE DE LA CEINTURE

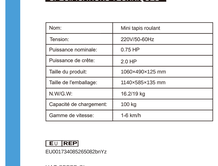
La courroie de votre tapis roulant a été réglée en usine, mais chaque utilisateur a tendance à avoir les pieds à droite ou à gauche. Si la bande se déplace d'un côté ou de l'autre, elle doit être réglée.

Il y a deux boulons de réglage à l'arrière de l'appareil (voir PIC 3). Serrez d'un demi-tour le boulon du côté vers lequel la bande s'est déplacée et desserrez en conséquence le boulon de l'autre côté. Faites tourner la courroie en douceur pour vous assurer qu'elle est correctement centrée - si ce n'est pas le cas, recommencez le réglage.

WARTUNG

Der Gurt kann mit einer milden Seife und Wasser gereinigt werden. Achten Sie darauf, dass Sie nach der Reinigung überschüssiges Wasser entfernen. Reinigen Sie das Trittbrett unter dem Riemen regelmäßig mit einer Haushaltsmöbelpolitur. Nach der Reinigung sollte eine kleine Menge Silikonspray (erhältlich im Kfz-Handel) auf die Oberfläche des Trittbretts aufgetragen werden, damit der Riemen leichter gleitet.

FR



MÉTHODES LUBRIFICATION TAPIS

ATTENTION ! Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le câble de la prise de courant immédiatement après l'utilisation et avant le nettoyage.

1. Soulevez le tapis par le bord d'un des côtés et nettoyez le plateau et le tapis en passant un chiffon sec sur le plateau et la surface interne du tapis. En revoulant le tapis avec le pied, nettoyez le tapis sur toute sa longueur. Répétez l'opération sur l'autre côté de la bande.
2. Placer la fiole entre la courroie et le plateau et maintenir la fiole inclinée.
3. Tâpplique un filet de Huile de silicone de l'avant vers l'arrière du tapis roulant de chaque côté. Essayez d'atteindre le centre du plateau.
4. Etaler le huile de silicone en faisant tourner le tapis à 1Km/h et en marchant délicatement sur le tapis pendant quelques minutes pour permettre au huile de silicone de se répandre sur la courroie.

ES

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Por favor, guarde este manual en un lugar seguro para facilitar su consulta.

1. Es importante leer estas instrucciones en su totalidad antes de montar y utilizar el equipo. Un uso seguro y eficaz solo puede lograrse si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo están informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna enfermedad que pueda poner en peligro su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Ten cuidado a las señales de su cuerpo Un ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas:Dolor, opresión en el pecho, latidos irregulares del corazón, dificultad extrema para respirar, ligero dolor de cabeza, mareos o sensación de náuseas. Si usted experimenta cualquiera de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida, plana y nivelada con una cubierta protectora para el suelo o una alfombra. Para garantizar la seguridad, el equipo debe tener al menos 1 metro de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos están bien apretados.
7. La seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para comprobar si presenta daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo tal y como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o la comprobación del equipo. O si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase inmediatamente. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido subsanado.

ES

9. Llevar ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite llevar ropa suelta que pueda engancharse en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo es sólo para uso doméstico. El peso máximo del usuario es de 100 kg. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.
11