

F75

Laufband



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	6
AUFSTELLUNG DES GERÄTS	8
EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	8
KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	9
MONTAGESCHRITTE	10
BEDIENUNGSANWEISUNG DES GERÄTS	12
BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE KONSOLE.....	15
VORSICHTSMASSNAHMEN	16
WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN	17
WARTUNG	17
WICHTIGE INFORMATIONEN.....	20
ENTSORGUNG	21



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Produkts beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Produkt in Benutzung nehmen.

ACHTUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren, ziehen Sie den Stromstecker des Produkts nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke. Das Ignorieren dieses Hinweises kann zu körperlichen Schäden oder Schäden des Produkts führen.

WARNUNG: Um weitere Gefahrquellen zu reduzieren, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise sorgfältig:

- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschuttschalter an der Rückseite, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Stoppen Sie das Gerät, bevor Sie den Stromschuttschalter betätigen, den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht erlaubt.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn der Stromstecker beschädigt ist, das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert oder Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Führen Sie keine Veränderungen oder Wartungsschritte an dem Gerät durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Gerät steht, ausreichend belüftet ist und der Motorraum des Geräts ausreichend Umluft bekommt.
- Nutzen Sie das Gerät nicht im Außenbereich.
- Nutzen Sie den Stromstecker nicht als Ziehhilfe für das Gerät.
- Ältere oder körperlich benachteiligte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, falls ein Eingreifen durch die Aufsichtsperson notwendig wird.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol-Produkte in der Nähe des Geräts, um dieses nicht zu beschädigen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Nässe und Feuchtigkeit.
- Die Motorabdeckung kann während der Benutzung erhitzen. Stellen Sie das Gerät auf eine hitzeresistente Unterlage.
- Halten Sie den Stromstecker sowie das Stromkabel fern von heißen Oberflächen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund mit einem ausreichenden Sicherheitsradius auf (siehe „Aufstellung des Geräts“). Stellen Sie sicher, dass während der Benutzung in unmittelbarer Nähe um das Gerät herum keine Gegenstände liegen, da diese zu einer Verletzungsgefahr führen können.
- Bei Benutzung während des Betriebs darf nur eine Person auf dem Laufband stehen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Gerät nicht in Socken oder barfuß. Tragen Sie immer passende Sportbekleidung. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Gerät verfangen könnten. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher vom Laufgurt des Geräts fern.
- Tragen Sie stets geeignete Sportschuhe mit hoher Rutschfestigkeit. Die Verwendung von Schuhen mit Absätzen, Ledersohlen oder Laufschuhen mit Spikes ist untersagt. Vergewissern Sie sich, dass die Schuhe frei von Schmutz sind und die Schnürsenkel den Laufgurt nicht berühren können.
- Nutzen Sie den seitlichen Handlauf zur Unterstützung während des Trainings.
- Das Gerät darf nur mit einer Spannung von 220-240 V 50 Hz in geerdeten Steckdosen genutzt werden. Es darf keine Steckerleiste genutzt werden.
- Tragen Sie keinen Schmuck während des Trainings. Halten Sie die Hände während der Benutzung fern vom Laufgurt und anderen beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.
- **ACHTUNG:** Achten Sie immer darauf, dass Ihre Arme und Beine sowie (Klein-)Kinder, Haustiere oder andere

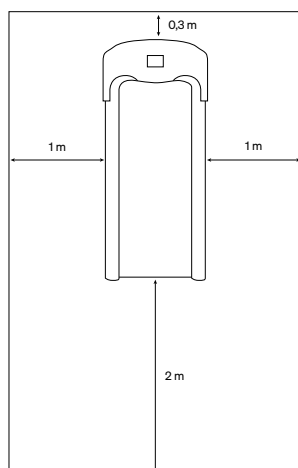
- Gegenstände während des Betriebs nicht unter den Laufgurt am hinteren Ende des Geräts geraten, um möglicherweise schwerwiegende Verletzungen oder Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Steigen Sie niemals vom Gerät, während sich der Laufgurt bewegt. Schalten Sie das Gerät zuvor ab und halten Sie sich beim Abstieg am seitlichen Handlauf fest.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher als die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- **WARNUNG:** Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Die Nutzung des Geräts unter Alkohol-, Drogen- oder Betäubungsmittel Einfluss ist untersagt.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder unter 14 Jahren eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen aufweisen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen.
- Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- **ACHTUNG – VERLETZUNGSGEFAHR –** Um Verletzungen zu vermeiden, starten Sie das Gerät erst, wenn Sie auf dem Laufgurt stehen. Lassen Sie den Laufgurt zunächst bei geringer Geschwindigkeit laufen und halten Sie sich zur Sicherheit am seitlichen Handlauf fest. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand und passen Sie die Geschwindigkeit erst dann schrittweise an, wenn Sie sich sicher fühlen.
- Wählen Sie keine Geschwindigkeit, die Sie konditionell oder muskulär überfordert.
- Bleiben Sie nicht bei eingeschaltetem Laufgurt stehen und laufen Sie weder seitwärts noch rückwärts.
- Springen Sie niemals nach vorne ab.
- Legen Sie immer den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an, um das Gerät im Notfall stoppen zu können.
- Überprüfen Sie vor dem Einschalten, ob der Laufgurt ausreichend geschmiert und angespannt ist. Der Laufgurt muss mittig verlaufen. Stellen Sie sicher, dass alle sichtbaren Schrauben angezogen sind.
- Wenn der Stromstecker beschädigt ist, muss dieser durch Fachpersonal ausgetauscht werden.
- Schalten Sie das Gerät nie im zusammengeklappten Zustand an.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche mit ausreichend Abstand zu allen Seiten (siehe „Aufstellung des Geräts“).
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 200 kg.



- Kinder unter 14 Jahren dürfen das Gerät unter keinen Umständen benutzen.
- Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere fern von dem Gerät.
- Haustiere und Kinder unter 14 Jahren müssen einen Sicherheitsabstand von 3 Metern zum Gerät einhalten. Lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Geräts.
- Kinder unter 14 Jahren sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts oder mit dem Gerät selbst spielen.
- Das Reinigen und Warten des Geräts darf nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden.

WARNUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser kann besser einschätzen, ob Sie körperlich oder gesundheitlich dazu in der Lage sind, das Gerät zu benutzen. Der Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

AUFSTELLUNG DES GERÄTS



Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf und achten Sie auf die Abstände:

1. Am hinteren Ende des Geräts muss sich ein Freiraum von mindestens 2 Metern befinden.
2. Auf beiden Seiten des Geräts muss der Freiraum mindestens 1 Meter betragen.
3. An der Vorderseite des Geräts muss ein Freiraum von mindestens 30 cm vorhanden sein, um das Zusammenklappen des Geräts sowie das sichere Verlegen des Stromkabels zu gewährleisten.

Stellen Sie das Gerät nicht vor Abzüge oder Lüftungen.

Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem überdachten Innenhof, in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.

Stellen Sie sich, während Sie das Gerät programmieren und andere Vorbereitungen treffen, nicht auf den Laufgurt, sondern nutzen Sie die seitlichen Trittflächen. Starten Sie das Gerät niemals mit einer hohen Geschwindigkeit und versuchen Sie niemals, anschließend auf den Laufgurt aufzuspringen. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise.

EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

**Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteilliste:**

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Sportstech Brands Holding GmbH, dass der Funkanlagentyp [F75_V2] der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



DE

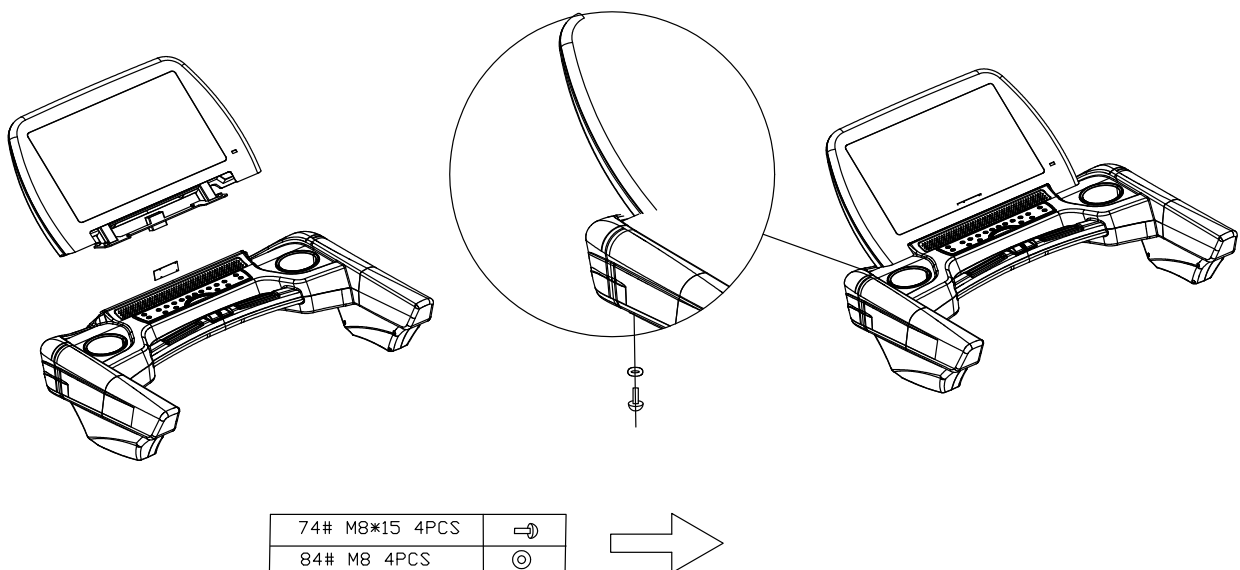
MONTAGESCHRITTE



Alle Bauteile und vormontierten Teile fest anziehen!

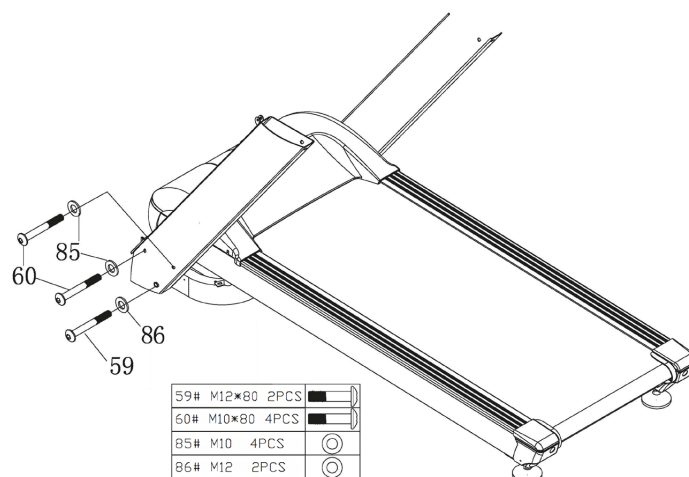
SCHRITT 1: Installation des Display-Rahmens

1. Setzen Sie das Display vorsichtig auf das untere Konsolensegment und verbinden Sie das Kabel zwischen den beiden Bauteilen. Achten Sie darauf, dass Sie das Kabel bei der Montage in das Gehäuse stecken und nicht einklemmen.
2. Fixieren Sie das Display mit vier Schrauben #74 und vier Unterlegscheibe #84, auf dem unteren Konsolensegment.



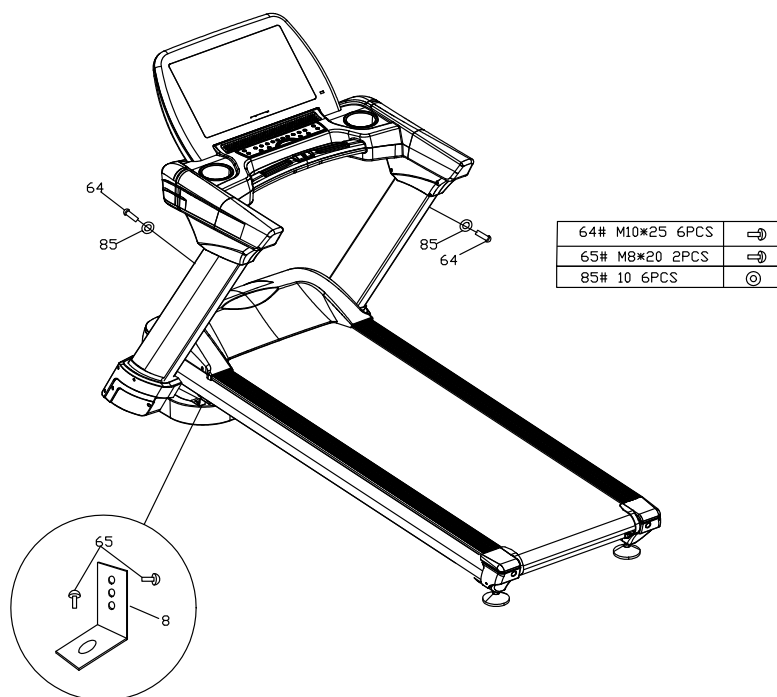
SCHRITT 2: Zusammenbau der linken und rechten Seitenteile

1. Befestigen Sie das linke und rechte Seitenteil mit einer Schraube #59 und Unterlegscheibe #86 sowie zwei Schrauben #60 und Unterlegscheiben #85, an beiden Seiten des Sockels.



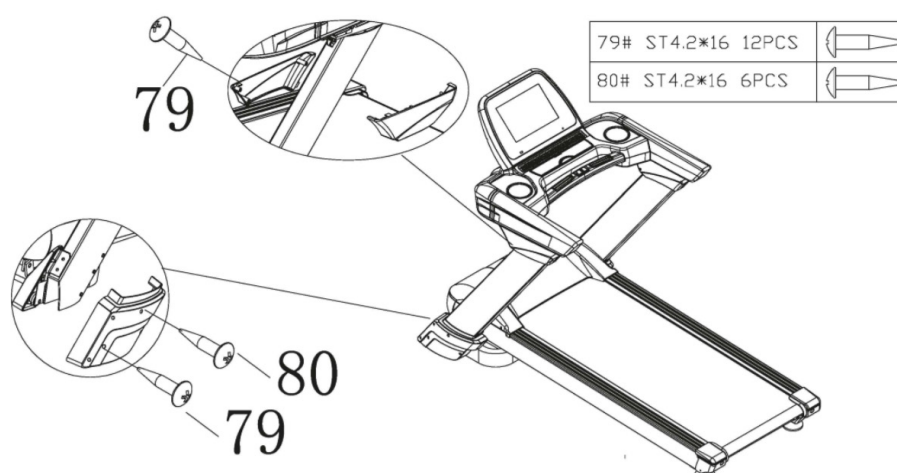
SCHRITT 3:

1. Es werden zwei Personen für die Montage empfohlen, um das Konsolensegment auf die Seitenteile zu montieren. Setzen Sie das Konsolensegment zunächst nur leicht auf, damit Sie das Kabel der Konsole mit dem Kabel aus dem Seitenteil verbinden können. Der Stecker muss festsitzen. Durch kurzzeitiges Einschalten prüfen Sie, ob die Verbindung der Kabel korrekt ist.
2. Ist die Funktion gegeben, stecken Sie die Kabel vorsichtig in das Seitenteil und setzen Sie das Konsolensegment korrekt auf die Seitenteile, ohne das Kabel einzuklemmen.
3. Befestigen Sie das Konsolensegment mit den Schrauben #64 und den Unterlegscheiben #85, an den Seitenteilen.
4. Lösen Sie die Transportsicherung #8, die sich an der Unterseite des Geräts befindet und an der linken Seite am Rahmen befestigt ist. Entfernen Sie diese und die zwei Schrauben #65.



SCHRITT 4:

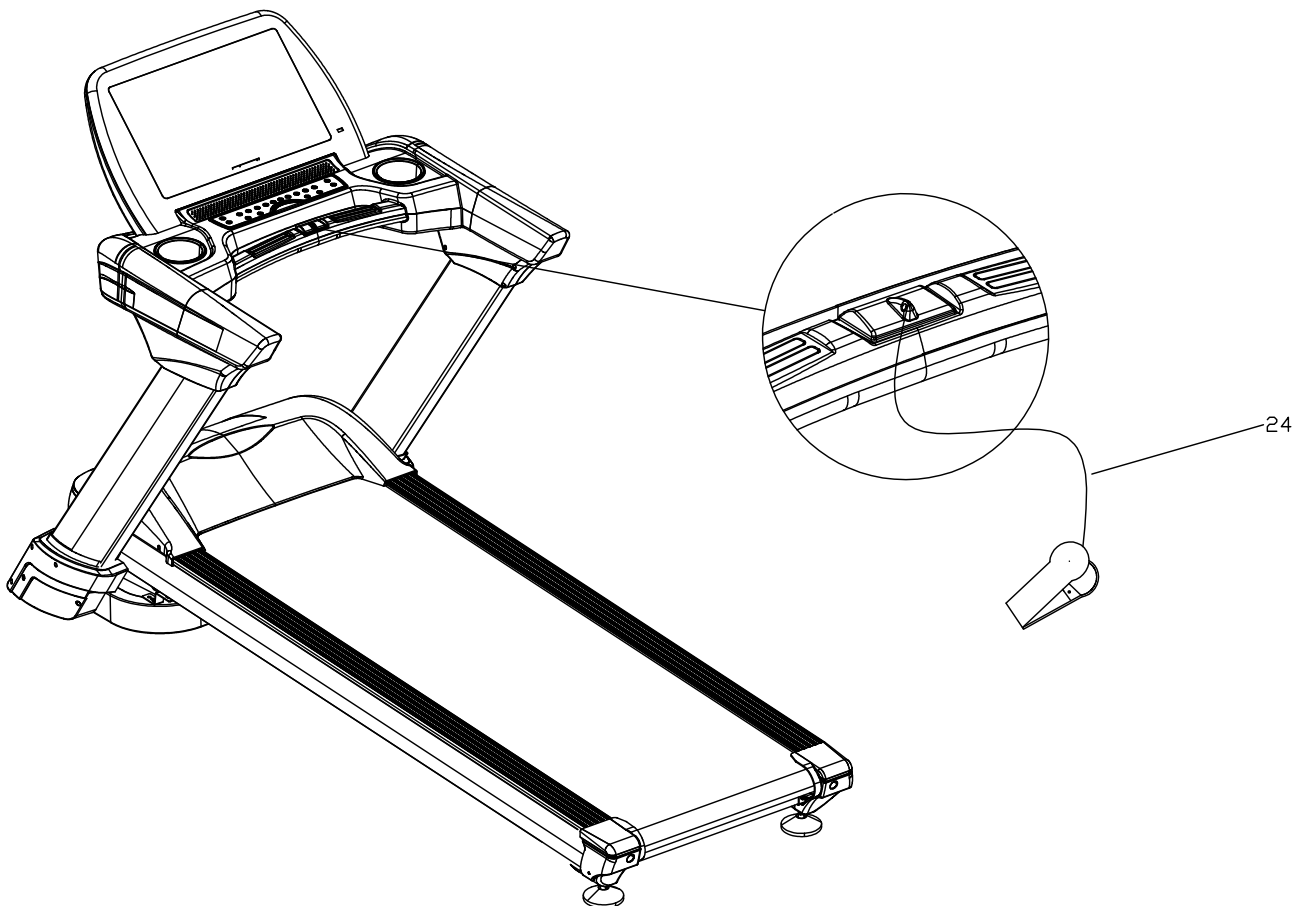
1. Montieren Sie links und rechts am oberen Ende der Seitenteile die Abdeckungen mit den Schrauben #79.
2. Am unteren Ende der Seitenteile schrauben Sie die Abdeckhülle, welche für die Innenseite vorgesehen ist, an den Rahmen. Sie verwenden hierfür die Schrauben #79.
3. Schrauben Sie die Abdeckhülle für die Außenseite mit der inneren Abdeckung und dem Seitenteil zusammen. Verwenden Sie die Schrauben #79 für die beiden Hüllen und die Schrauben #80, für die Verbindung zwischen Hülle und Seitenteil.



BEDIENUNGSANWEISUNG DES GERÄTS

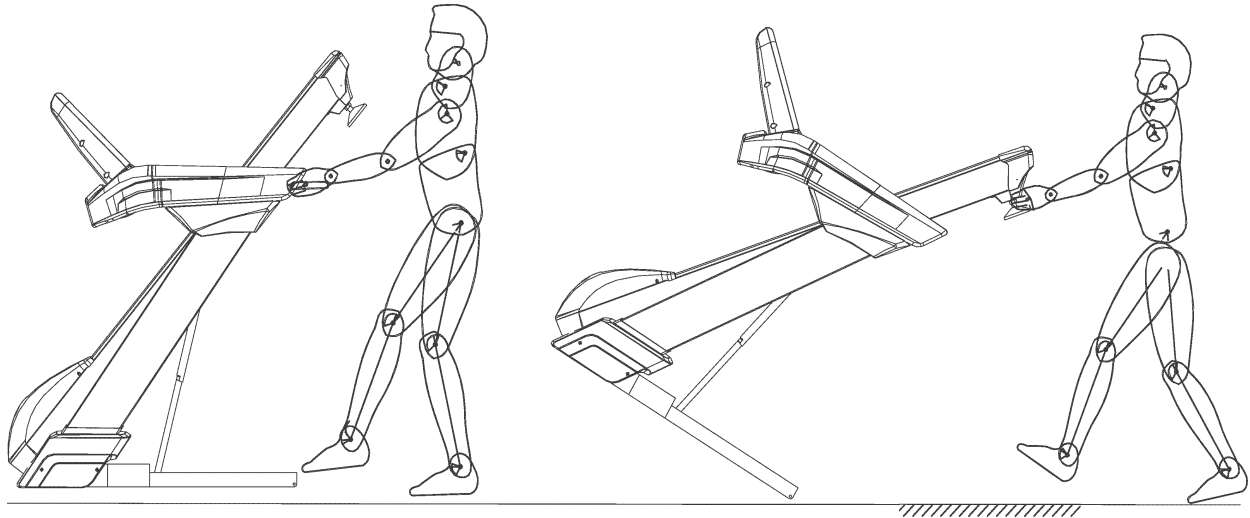
Zu Ihrer Sicherheit muss eine Netzsteckdose mit Masseleitung verwendet werden, wenn Sie das Gerät benutzen.

1. Stecken Sie den Stromstecker in die Steckdose und schalten Sie den Hauptschalter ein (leuchtet rot). Sie hören einen „Piepston“ und Anzeigen erscheinen auf der Instrumententafel.
2. Setzen Sie den Sicherheitsclip an die passende Stelle auf dem Bedienelement, wenn das Gerät normal verwendet werden kann. Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsclips an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Gerät benutzen, um Unfälle zu vermeiden. Sie können den Sicherheitsclip jederzeit abziehen, um den Motor sofort zu stoppen und zu vermeiden, dass Sie vornüber fallen. Stecken Sie den Sicherheitsclip zurück und beginnen Sie mit dem Startprogramm, wenn Sie das Gerät wieder benutzen möchten.



Transport des Geräts

1. Sichern Sie eine Seite des Sockels mit einem Fuß und ziehen Sie die Armlehne mit den Händen nach hinten, damit das Gerät nach dem Zusammenklappen nach hinten schwenkt.
2. Bewegen Sie das Gerät an einen sicheren Ort, der für Kinder unzugänglich ist, um zu verhindern, dass diese das Gasfedergehäuse berühren, wodurch das Gerät aufklappen und vermeidbare Unfälle verursachen könnte.



Zusammenklappen des Geräts

1. Klappen Sie das Gerät zusammen

Das Zusammenlegen des Geräts kann Platz sparen. Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie mit dem Zusammenklappen beginnen. Heben Sie den Rahmen mit beiden Händen an, bis diese durch das Gasfedergehäuse festgeklemmt ist.

2. Herunterlassen des Rahmens

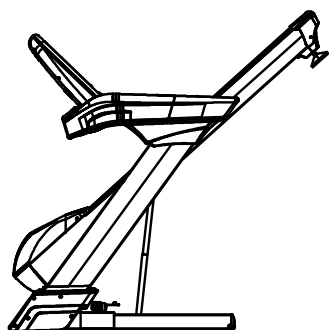
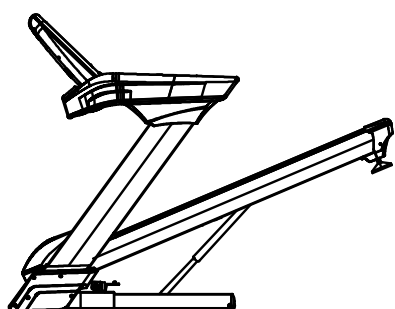
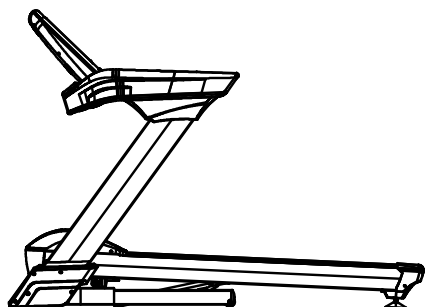
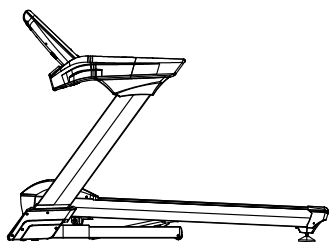
Treten Sie sanft auf das Gasfedergehäuse, wie in der Abbildung (rechts) gezeigt, und der Rahmen senkt sich langsam zu Boden.

Achtung: Halten Sie Kinder fern, wenn Sie diesen Schritt durchführen, um Verletzungen zu vermeiden.

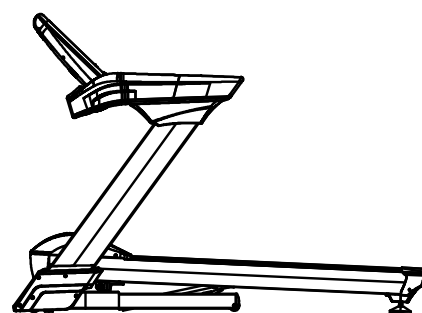
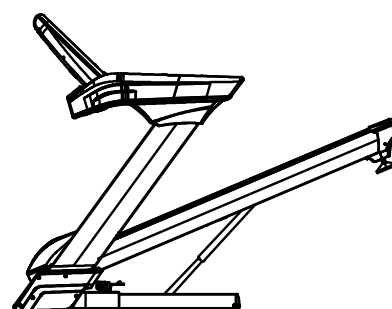
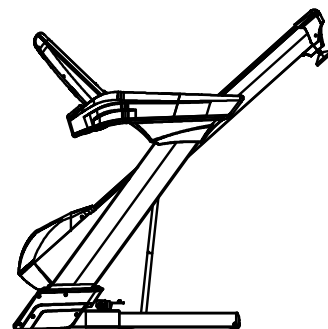
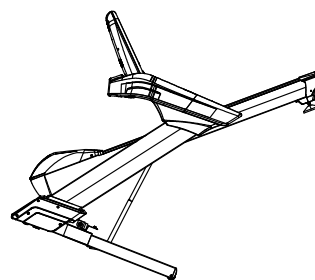


**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

Rahmen anheben



Rahmen absenken



BEDIENUNGSANLEITUNG FÜR DIE KONSOLE



1. **Steigung erhöhen/verringern -Taste:** Steigung erhöht oder reduziert sich um eine Stufe pro Knopfdruck.
2. **4, 8, 12 Erhöhen-Verknüpfung:** Steigung schnell auf die gewünschte Stufe einstellen.
3. **Lautstärke Plus/Minus:** Lautstärke erhöhen oder verringern.
4. **Vor/Zurück-Taste:** Während eines Trainings 5 Sekunden vor oder zurückspringen
5. **4, 8, 12 Geschwindigkeits-Verknüpfung:** Geschwindigkeit schnell auf den gewünschten Wert einstellen.
6. **Geschwindigkeits-Taste:** Geschwindigkeit erhöht oder reduziert sich um eine Stufe pro Knopfdruck.
7. **Home-Taste:** Gelangen Sie von jedem Bildschirm direkt zum Startbildschirm.
8. **Start-Taste:** Training startet in der Vorschau eines ausgewählten Workouts.
9. **Stop-Taste:** Diese Taste kann verwendet werden, um das Gerät zu stoppen und während des Trainings auf Null zurückzusetzen.
10. **Zurück-Taste:** Zurück zum vorherigen Bildschirm.

VORSICHTSMASSNAHMEN

1. Bitte laden Sie keine APP auf dem System herunter, um den ordnungsgemäßen Gebrauch des Gerätes sicherzustellen.
2. Reinigen Sie das Gerät regelmäßig.
3. Versuchen Sie nicht, Apps von Drittanbietern zu verwenden. Wenn Sie jedoch eine Drittanbieter-App beenden, verwenden Sie bitte zuerst die Zurück-Taste.
4. **WLAN Einschränkungen:** Dieses Gerät kann sich nicht mit einem WLAN-Netz verbinden, das eine Überprüfung über eine Webseite erfordert.

Betrieb während des Trainings

1. Das Gerät verringert die Geschwindigkeit, wenn Sie während des Trainings die Taste "Stop" drücken.
2. Das Gerät zeigt die Pulsdaten innerhalb von ca. 5 Sekunden an, nachdem der Benutzer den Pulsgriff mit beiden Händen hält.
3. Um die Flexibilität des Benutzers zu gewährleisten, sind eine Entspannungsübung vor dem Laufen und ein langsamer Stopp nach abgeschlossenem Training ratsam.
4. Im besten Falle geht der Benutzer für 5 Minuten langsam und erhöht die Geschwindigkeit kontinuierlich. Am Ende läuft er für 5 Minuten langsam, bevor er schließlich aufhört.

Erklärung:

Stellen Sie beim Laufen die Geschwindigkeit langsam ein und gehen Sie für 5 Minuten in normaler Schrittgeschwindigkeit. Anschließend erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit des Gerät. Wenn die Geschwindigkeit auf "5" oder "6" steht, entspricht dies einem Spaziergang oder leichtem Joggen. In diesem Zustand ist der Körper grundsätzlich aufgewärmt, sodass Sie die Geschwindigkeit und Steigung nach Ihren Bedürfnissen beibehalten oder erhöhen können. Laufen Sie dann für ca. 20 Minuten in erhöhtem Tempo und schalten Sie zum Ende Ihres Trainings auf eine langsamere Geschwindigkeit um. Gehen Sie zur Entspannung 5 Minuten bei langsamem Tempo und lassen Sie Ihren Körper sich während des Trainings allmählich anpassen. Der Vorgang dauert jeweils etwa 30 Minuten. Normalerweise haben 30 Minuten Bewegung beim durchschnittlichen Nutzer eine gute Trainingswirkung. Laufen Sie nicht länger als 60 Minuten, da zu lange Trainingszeiten zu übermäßiger Müdigkeit führen können.

5. **Anstieg während des Laufens:** Wenn Sie die Steigung einstellen möchten, stellen Sie diese beim Start auf "0". Wenn Sie 5 Minuten langsam gegangen sind und sich der Körper angepasst hat, erhöhen Sie allmählich je nach Bedarf die Steigung. Dies kann mehr Kalorien verbrauchen, doch eine größere Steigung ist nicht für längeres Laufen geeignet.
6. **Pulsüberwachung während des Laufens:** Bitte steigen Sie nach dem Laufen nicht sofort vom Gerät ab. Beim Laufen sammelt sich das Blut hauptsächlich in den unteren Gliedmaßen. Die rhythmische Kontraktion der Muskeln kann dem Blut dabei helfen, zum Herzen zurückzukehren. Wenn Sie jedoch unmittelbar nach dem Laufen anhalten, verschwindet die Wirkung dieses Drucks plötzlich und die Geschwindigkeit des in das Herz zurückkehrenden Blutes verlangsamt sich. Das kann zu einer unzureichenden Blutversorgung des Gehirns führen. In schweren Fällen kann es auch zu Schocksymptomen kommen. Das Gerät verfügt über eine Funktion zur Pulsüberwachung. Sie können durch die Messung der Herzfrequenz beurteilen, ob Sie mit dem Laufen aufhören können. Halten Sie den Pulsgriff mit beiden Händen und die Pulsdaten werden ca. alle 5 Sekunden angezeigt. Das Gerät berechnet während Ihrer Übung automatisch den Puls. In der Regel sinkt der Puls unter 120, was grundsätzlich in Ordnung ist.



Dieses Produkt führt Downloads und Installationen nur auf Basis automatischer Aktualisierungen seitens unseres Unternehmens durch. Aufgrund der Notwendigkeit, Produktverbesserungen vorzunehmen, kann das Produkt-Layout ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

WAS SIE BEACHTEN SOLLTEN

1. Eine Netzsteckdose mit Masseleitung ist zur Sicherheit erforderlich, wenn Sie das Laufband benutzen.
2. Überprüfen Sie vor dem Training die Netzspannung und die Funktionstüchtigkeit des Sicherheitsclips.
3. In außergewöhnlichen Situationen, während des Betriebs, ziehen Sie bitte den Sicherheitsclip ab. Versuchen Sie auf keinen Fall, die Sicherheitseinrichtung selbst zu entfernen oder zu reparieren, da es zu Schäden am Gerät oder Verletzungen kommen könnte.
4. Wenn Sie irgendwelche Fragen bezüglich dieses Geräts haben, setzen Sie sich bitte umgehend mit unserem Kundenservice in Verbindung.

WARTUNG

Wartung des Geräts

Angemessene Wartung ist der einzige Weg, um Ihr Gerät in einem optimalen Zustand zu halten. Falsche Wartung wird zu Beschädigungen führen oder die Lebensdauer des Laufbands verkürzen.

Wichtige Erinnerung:

1. Bitte reinigen Sie das Gerät nicht mit Sandpapier oder Lösungsmittel. Das Steuergerät des Geräts darf nicht direkter Sonneneinstrahlung oder Feuchtigkeit ausgesetzt werden.
2. Regelmäßig alle Teile des Geräts überprüfen und beschädigte Teile sofort austauschen.

Laufband regulieren

Die Einstellung des Geräts kann auf zwei Arten erfolgen: Durch Einstellung der Spannung und die Zentrierung des Geräts. Das Gerät wurde beim Verlassen des Werks optimal eingestellt, wird jedoch durch den Gebrauch gestreckt und kann von der Mittelstellung abweichen, was zu Beschädigungen durch Abnutzung an Verkleidungen und der hinteren Schutzabdeckung führen kann. Es ist normal, dass das Gerät sich im laufenden Einsatz streckt.

Das Gerät einstellen

Wenn das Gerät im Betrieb durchrutscht und nicht glatt anliegt, können Sie dieses durch Nachspannen des Gerätes verbessern.

So spannen Sie das Gerät

1. Sechskantschlüssel 5mm in die Regulierschraube links vom Gerät stecken und um 90 Grad im Uhrzeigersinn drehen, um die hintere Rolle zu regulieren und das Gerät festzuziehen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 für die Schraube auf der rechten Seite. Stellen Sie sicher, dass die Schraube für eine parallele Ausrichtung exakt so weit gedreht wird wie ihr Pendant auf der andere Seite.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis das Gerät nicht mehr durchrutscht.



Anmerkung: Das Gerät darf nicht zu fest sein, da dies das Gerät selbst, das Rollenlager etc. beschädigen, den Druck auf der vorderen hinteren Rolle erhöhen und abnorme Geräusche oder andere Probleme verursachen könnte. Um die Spannung des Gerätes zu verringern, drehen Sie den Schraubenschlüssel entgegen des Uhrzeigersinns um den gleichen Abstand auf beiden Seiten.

Gerät zentrieren

Wenn Sie das Gerät benutzen, ist die einwirkende Kraft der Füße unterschiedlich und der Druck auf das Gerät unausgeglichen, wodurch das Gerät sich mit der Zeit von der Mitte wegbewegt. Eine solche Abweichung ist normal. Es wird im Regelfall von selbst in die Mitte zurückkehren, wenn niemand auf dem Band läuft. Sie müssen es jedoch wieder zentrieren, wenn das Band nicht von sich aus in die Mitte zurückkehrt.

1. Halten Sie das Gerät im Leerlauf und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h ein.
2. Den Abstand des Gerätes zur linken und rechten Begrenzung beachten.
3. Wenn sich das Gerät nach links neigt, drehen Sie die linke Schraube mit einem Sechskantbusschlüssel um 90 Grad im Uhrzeigersinn.
4. Wenn sich Gerät nach rechts neigt, drehen Sie die rechte Schraube entsprechend um 90 Grad.
5. Wenn das Gerät sich danach immer noch nicht in der Mitte befindet, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis es mittig ausgerichtet ist.
6. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 16 km/h ein, nachdem Sie das Gerät mittig ausgerichtet haben, und beobachten Sie die Abweichung des Gerätes sowie die Laufruhe. Wiederholen Sie die Einstellungsschritte im Falle einer Abweichung.

Warnung: Ziehen Sie die Rolle nicht zu fest an! Dies führt zu einer dauerhaften Beschädigung des Lagers! Sie müssen das Gerät wiederholt festziehen, wenn die oben genannten Schritte ihre Wirkung verfehlen.

Schmieröl

Das Gerät wird beim Verlassen des Werks geölt, aber die Schmierleistung am Gerät muss regelmäßig geprüft werden, was dazu beiträgt, es in einem optimalen Zustand zu halten. Das Gerät muss spätestens nach einem Jahr oder 100 Stunden Benutzungsdauer geölt werden. Heben Sie eine Seite des Gerätes an und ölen Sie die Oberfläche der Plattform nach einer Benutzungsdauer von 30 Tagen. Es ist unnötig zu schmieren, wenn dort noch ausreichend Silikonöl vorhanden ist. Wenn die Oberfläche jedoch trocken ist, bringen Sie Öl auf, wie unten empfohlen.

Verwenden Sie bitte Silikonöl, kein Erdöl.

Wie das Gerät geschmiert wird

1. Das Gerät muss geölt werden, nachdem es eine Zeit lang benutzt wurde. Heben Sie eine Seite des Bandes an, positionieren Sie die Silikonölfflasche unter dem Gerät und bringen Sie Silikonöl auf dem Laufdeck auf (in der Mitte auftragen).
2. Schalten Sie das Gerät für einige Zeit nach dem Ölen ein, um das Silikonöl gleichmäßig auf der Unterseite des Gerätes zu verteilen.

Hinweis: Stoppen Sie das Gerät, um dem Gerät einen leiseren Lauf zu verleihen, indem Sie das Öl anwenden. Senken Sie die Oberflächenmitte des Gerätes ab.

Reinigung

Reinigen Sie das Gerät regelmäßig, um die Lebensdauer zu erhöhen.

Achtung: Beim Reinigen des Geräts die Stromzufuhr unterbrechen. Der Stromstecker muss aus der Steckdose gezogen werden.

1. Entfernen Sie nach dem Gebrauch auf das Gerät getropfte Schweißflecken und sonstige kleinere Verunreinigungen auf den Instrumenten oder anderen Teile mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie die Teile mit einem sauberen Handtuch ab.
2. Hinweis: Verwenden Sie keine korrosiven Gegenstände und Flüssigkeiten, um Schäden an elektronischen Elementen zu vermeiden. Elektronische Elemente nicht direktem Sonnenlicht aussetzen.
3. Reinigen Sie wöchentlich den Boden um das Gerät herum und entfernen Sie vor der Nutzung den Schmutz von Ihren Schuhen.

Lagerung

Bitte bewahren Sie Ihr Gerät in sauberer und trockener Umgebung auf. Stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet und der Stromstecker aus der Steckdose gezogen wurde.

Transport und Zusammenklappen

Das Gerät verfügt über Transporträder, um es bequem transportieren zu können. Bitte vergewissern Sie sich, dass die Stromzufuhr ausgeschaltet ist und das Gerät gemäß dieser Anleitung zusammengeklappt wurde.



WICHTIGE INFORMATIONEN

Warnung

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt und erhalten Sie eine vollständige körperliche Untersuchung, bevor Sie das Gerät zu benutzen beginnen. Führen Sie keine häufigen und anstrengenden Übungen ohne Erlaubnis Ihres Arztes durch. Bitte beenden Sie die Benutzung und wenden Sie sich an Ihren Arzt, wenn Sie sich beim Training unwohl fühlen. Das Gerät muss ordnungsgemäß benutzt werden. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor dem Training genau durch.

Bitte halten Sie Kinder und Haustiere fern, wenn das Gerät unbeaufsichtigt ist oder sich im Leerlauf befindet.

Tragen Sie bitte passende Kleidung, einschließlich Turnschuhen. Bitte lockern Sie Ihre Kleidung nicht während der Übung, um zu verhindern, dass diese sich im Gerät verfängt.

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.

Warten Sie das Gerät regelmäßig, um es in gutem Zustand zu halten.

Vor Gebrauch

Wie Sie Ihren Übungsplan starten sollten, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie seit Jahren nicht trainiert oder deutliches Übergewicht haben, sollten Sie nach und nach die Trainingszeit steigern, etwa ein paar Minuten pro Woche.

Am Anfang sollten Sie nur für ein paar Minuten im angezielten Herzfrequenz-Bereich trainieren. Wie auch immer, Ihre Aerobic-Fitness wird sich nach etwa 6-8 Wochen verbessern. Verlieren Sie nicht den Mut, wenn es etwas mehr Zeit braucht. Es ist sehr wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren. Eines Tages werden Sie in der Lage sein, kontinuierlich für 30 Minuten zu trainieren.

1. Fragen Sie Ihren Arzt vor dem Üben oder Training. Bitten Sie den Arzt, Ihren Trainings- und Ernährungsplan zu überprüfen sowie Ihnen Anregungen zu Ihrem Übungsplan zu geben.
2. Setzen Sie Ihre Übungsziele nach Rücksprache mit Ihrem Arzt, um sicherzustellen, dass der Plan praktikabel ist, und starten Sie Ihren Übungsplan mit Muße.
3. Sie können einige Aerobic-Übungen in den Übungsplan einbauen, wie Wandern, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Reiten. Prüfen Sie Ihren Puls regelmäßig. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls korrekt mit der Hand am Handgelenk oder Hals messen. Zusätzlich müssen Sie die Ziel-Herzfrequenz auf Basis Ihres Alters und der körperlichen Verfassung festlegen.
4. Trinken Sie genug Wasser während des Trainings. Sie müssen durch Überanstrengung verlorenes Wasser ausgleichen, um eine Austrocknung zu verhindern.
5. Vermeiden Sie Eiswasser oder kalte Getränke. Die Temperatur von Trinkwasser oder dem entsprechenden Getränk sollte der Raumtemperatur entsprechen.
6. Beobachten Sie Ihren Puls.

Messen Sie den Puls

Um festzustellen, ob Ihr Herzschlag im Herzfrequenzbereich ist, müssen Sie zuerst wissen, wie Sie die Herzfrequenz messen. Der einfachste Weg ist die Messung des Pulses der Carotis-Arterien zwischen Trachea und Nackenmuskeln auf beiden Seiten des Halses. Zählen Sie die Anzahl der Pulsschläge in 10s und multiplizieren Sie die Anzahl der Schläge mit 6, um einen Herzschlag pro Minute zu erhalten.

ENTSORGUNG

Hinweise zur Rücknahme von Elektroaltgeräten und Altbatterien

Liebe Kundinnen und Kunden, als Endnutzer sind Sie gesetzlich verpflichtet, Elektroaltgeräte und Altbatterien sowie Altakkumulatoren einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Dies möchten wir Ihnen so einfach wie möglich machen. Bitte beachten Sie hierzu folgende Hinweise:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)



Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikaltgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind.

Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikaltgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer - Sammellogo:

Wo immer Sie dieses Zeichen sehen, d.h. im Handel, an einem Wertstoff- oder Recyclinghof, können Sie sich sicher sein, dass man alte Elektrogeräte zurückgeben kann.



Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sind nach den in § 17 Abs. 1 ElektroG definierten Voraussetzungen zur Rücknahme von Elektro- und Elektronikaltgeräten verpflichtet. Stationäre Vertreiber müssen beim Verkauf eines neuen Elektro- und Elektronikgeräts ein Elektroaltgerät der gleichen Art kostenfrei zurücknehmen (1:1-Rücknahme). Dies gilt auch bei Lieferungen nach Hause. Diese Vertreiber müssen außerdem bis zu drei kleine Elektroaltgeräte ($\leq 25\text{cm}$) zurücknehmen, ohne dass dies an einen Neukauf geknüpft werden darf (0:1-Rücknahme). Sofern Sie dies wünschen, müssen Fernabsatzvertreiber (z. B. Online-Vertreiber) nach den in § 17 Abs. 2 ElektroG definierten Voraussetzungen bei Auslieferung eines Elektro- und Elektronikgeräts der Kategorie 1, 2 und 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG am Ort der Abgabe des Neugeräts (z. B. Ihre Wohnung) ein vergleichbares Elektroaltgerät kostenlos abholen. Außerdem müssen diese Vertreiber nach § 17 Abs. 2 ElektroG für die Produktkategorien 3, 5 und 6 im Sinne von Anlage 1 ElektroG Rücknahmestellen für Elektroaltgeräte in zumutbarer Entfernung zu den Endnutzern bereithalten.

Nachfolgend möchten wir Sie auf die von uns geschaffenen Rückgabemöglichkeiten nach § 17 Abs. 1 und Abs. 2 ElektroG informieren.

Sie können 3 Elektroaltgeräte einer Geräteart bis zu einer Größe von 25 cm unentgeltlich in unseren Shops abgeben:

- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- 14979 Großbeeren; Märkische Allee 85

Sie können größere Elektroaltgeräte bei einem Kauf eines vergleichbaren Neugeräts ebenfalls in unseren Shops abgeben. Sie können Elektroaltgeräte aber auch in den unter <https://www.take-e-way.de/Verbraucher-Ruecknahmestellen-finden> angeführten Rücknahmestellen zurückgeben.

Nach dem ElektroG sind wir als Fernabsatzvertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, Elektro- und Elektronikaltgeräte auch in Fällen der Auslieferung unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die take-e-way GmbH nach. Sofern Sie von uns ein Elektrogerät der Kategorie 1, 2 oder 4 im Sinne von Anlage 1 ElektroG erworben haben, können Sie von uns bei der Auslieferung des bestellten Neugeräts die unentgeltliche Abholung eines vergleichbaren Elektroaltgeräts fordern. Bitte wenden Sie sich hierfür an unsere Mitarbeiter. Sie erreichen uns per E-Mail unter takeaway@sportstech.de.

Weitergehende Informationen zur Abholung eines Elektroaltgeräts finden Sie unter www.sportstech.de/entsorgung. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, indem Sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

- Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.
- Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen und einer hierfür vorgesehenen Entsorgung zuzuführen.



B. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät mit Hinweis zum Batteriegesetz (BattG)

Altbatterien und Altakkus dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Als Endnutzer sind Sie zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet. Das Zeichen mit der durchgekreuzten Abfalltonne bedeutet, dass Sie Altbatterien und Altakkus nicht im Hausmüll entsorgen dürfen.

Nutzen Sie dafür die offiziellen Rücknahmestellen wie etwa die Sammelstellen öffentlich-rechtlicher Entsorgungsträger. Sie können Altbatterien außerdem auch in Handelsgeschäften zurückgeben, sofern diese Batterien veräußern. Finden sich unter dem Zeichen der durchgekreuzten Abfalltonne auf der Batterie oder der Verpackung zusätzlich die Zeichen Cd, Hg oder Pb ist das ein Hinweis darauf, dass die Batterie entweder Cadmium, Quecksilber oder Blei enthält. Es handelt sich dabei um giftige Schwermetalle, die nicht nur erhebliche Risiken für die Umwelt, sondern auch für die menschliche Gesundheit bergen.

Kennzeichnung von Sammel- und Rückgabestellen für den Endnutzer-Sammellogo:

HINWEIS: In die Sammelboxen mit diesem Zeichen gehören nur Gerätebatterien und keine batteriebetriebenen Elektrogeräte



Altbatterien, die wir als Neubatterie führen oder geführt haben, können Sie auch bei uns im Versandlager oder in unseren Shops zurückgeben:

- Sportstech Brands Holding GmbH; Märkische Allee 85, 14979 Großbeeren
- 10178 Berlin; Karl-Liebknecht-Str. 7
- Zur Vermeidung von Kurzschlüssen sollten die Pole von Lithium-Batterien vor der Rückgabe verklebt werden.
- Aus Sicherheitsgründen bitten wir Sie, die Batterien nicht postalisch an uns zu verschicken und verweisen exemplarisch dazu auf die Regelungen zum Versand von Gefahrgut der Deutschen Post.
- Sie können die Haltbarkeit Ihrer Batterien positiv beeinflussen, indem Sie Geräte, die Sie nicht nutzen, ausschalten und zusätzlich die Batterien herausnehmen.

Unabhängig davon weisen wir auf Folgendes hin:

- Altbatterien enthalten Schadstoffe, die bei nicht sachgemäßer Lagerung oder Entsorgung die Umwelt oder Ihre Gesundheit schädigen können.
- Batterien enthalten aber auch wichtige Rohstoffe wie z.B. Eisen, Zink, Mangan oder Nickel und können verwertet werden. Wenn Sie Batterien über den Hausmüll entsorgen, werden diese auf eine Mülldeponie gebracht. Dadurch gehen diese wichtigen Rohstoffe verloren und verschmutzen die Umwelt.
- Durch eine vom Hausmüll getrennte Entsorgung von Batterien leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Umwelt- und Gesundheitsschutz. Jede Batterie, die Sie fachgerecht entsorgen, wird für die Herstellung neuer Batterien wiederverwendet.

Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.





USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.



INDEX

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	27
SETTING UP THE DEVICE	29
EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST.....	29
DECLARATION OF CONFORMITY	30
STEPS OF ASSEMBLY	31
STRUCTURE OF FINISHED PRODUCT	33
OPERATING INSTRUCTION OF TREADMILL.....	34
PANEL INSTRUCTION	37
PRECAUTIONS	38
MATTERS NEEDING ATTENTION	39
DAILY MAINTENANCE	39
IMPORTANT MATTER	42
DISPOSAL	43

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Do not leave the device unattended as long as it is connected to the mains. First press the power circuit breaker on the back before pulling out the power cord.
- Stop the device before you touch the power switch, pull the power plug or fold the device up.
- The device may only be used for the stated purpose. Improper use is not permitted.
- Never use the device if the power plug is damaged, the device is not working properly or has been exposed to moisture. In this case, contact your dealer.
- Do not carry out any changes or maintenance steps on the device that are not described in these instructions. This can damage the device.
- Make sure that the room in which the device is located is adequately ventilated and that the motor compartment of the device has sufficient circulating air.
- Do not use the device outdoors.
- Do not use the power plug to pull and move the device.
- Elderly or physically disadvantaged people should only use the device under supervision if intervention by a supervisor is necessary.
- To avoid damaging the device, do not use sprays or aerosol products near the device.
- Keep the device dry and away from moisture and humidity.
- The motor cover can heat up during use. Place the device on a heat-resistant surface.
- Keep the power plug and the power cord away from hot surfaces.
- Set up the device on a firm, level surface with a sufficient safety radius (see „Setting up the device“). Make sure that there are no objects in the immediate vicinity of the device while it is in use, as these may be the cause of injury.
- Only one person may stand on the treadmill while it is being used.
- Wear comfortable and appropriate clothing during use. Do not use the device wearing just socks or barefoot. Always wear suitable sportswear. Do not wear clothing or objects that are loose or that could get caught in the device. Keep clothes or towels away from the device's running belt.
- Always wear suitable sports shoes with high slip resistance. The use of shoes with heels, leather soles or running shoes with spikes is prohibited. Make sure that the shoes are free of dirt and that the laces do not touch the running belt.
- Use the side handrail for support during training.
- The device may only be used with a voltage of 220-240 V 50 Hz in earthed sockets. No connector leads may be used.
- Do not wear jewelry while exercising. Keep your hands away from the running belt and other moving parts during use to avoid injury.
- **CAUTION:** Always make sure that your arms and legs as well as (small) children, pets or other objects do not get under the running belt at the rear end of the device during operation to avoid possible serious injuries or damage to the device.
- Never get off the device while the running belt is moving. Switch off the device beforehand and hold on to the side handrail when descending.
- Do not place the device on a carpet that is higher than the running surface or the folding mechanism.



- **WARNING:** Consult a doctor before exercising. This note must be observed by the elderly or people with limited health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.
- The use of the device under the influence of alcohol, drugs or narcotics is strictly prohibited.
- This device must not be used by persons (including children under the age of 14) who have physical or mental limitations or who do not have sufficient experience to use it.
- Not to be used for medical purposes.
- **CAUTION - RISK OF INJURY** - To avoid injury, do not start the device until you are on the running belt. First let the running belt run at low speed and hold onto the side handrail for safety. Always make sure you have a secure footing and only adjust your speed gradually when you feel safe.
- Do not choose a speed that is physically or muscularly overwhelming for you.
- Do not stand still with the running belt switched on and do not run sideways or backwards.
- Never jump forward.
- Always put the safety clip on your clothing so that you can stop the device in an emergency.
- Before switching on, check that the running belt is adequately lubricated and tensioned.
- The running belt must run in the middle. Make sure that all visible screws are tightened.
- If the power plug is damaged, it must be replaced by qualified personnel.
- Never switch on the device when it is folded.
- Always walk towards the console, never backwards on the device.
- The device is intended exclusively for private home use and not for commercial purposes.
- Place and use the device on a dry, level and non-slip surface with sufficient clearance on all sides (see „Setting up the device“).
- Do not place the device on a surface if it would block ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, you should place a special floor protection mat under the device.
- The maximum user weight is 120kg.

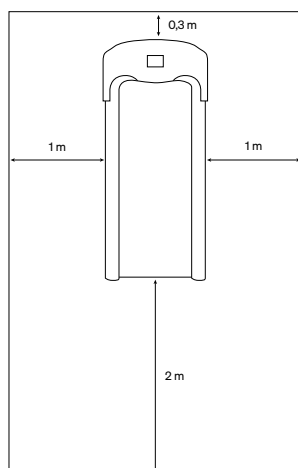


- Children under 14 years of age must not use the device under any circumstances.
- Keep children under the age of 14 and animals away from the device.
- Pets and children under the age of 14 must keep a safety distance of 3 meters from the device. Do not leave them unattended near the device.
- Children under the age of 14 should never play in the vicinity of the device or with the device itself.
- Cleaning and maintenance of the device must not be carried out by children under 14 years of age.

WARNING: Consult a doctor before exercising. They can better assess whether you are physically able to use the device or healthy enough to use it. This instruction must be observed by the elderly or people with reduced health. Read all the safety instructions in this manual carefully before using the device.

SETTING UP THE DEVICE

Set up the device on a level surface and pay attention to the surrounding clear space:



1. There must be at least 2 meters of free space at the rear of the device.
2. There must be at least 1 meter of free space on both sides of the device.
3. There must be at least 30cm of free space at the front of the device to allow the device to be folded up and the power cord to be routed safely.

Do not place the device in front of fume cupboards or ventilation systems.
Do not use the device in a garage, covered courtyard, near water, or outdoors.

DANGER:

While you program the device and engage in any other preparations, never stand on the running belt. Always use the side treads instead.
Never operate the device at high speed and never try to jump onto the running belt afterwards.
Always increase speed gradually.

EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

**At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:**

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



DECLARATION OF CONFORMITY

Sportstech Brands Holding GmbH hereby declares that the radio equipment type F75_V2 complies with Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity is available at the following Internet address:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



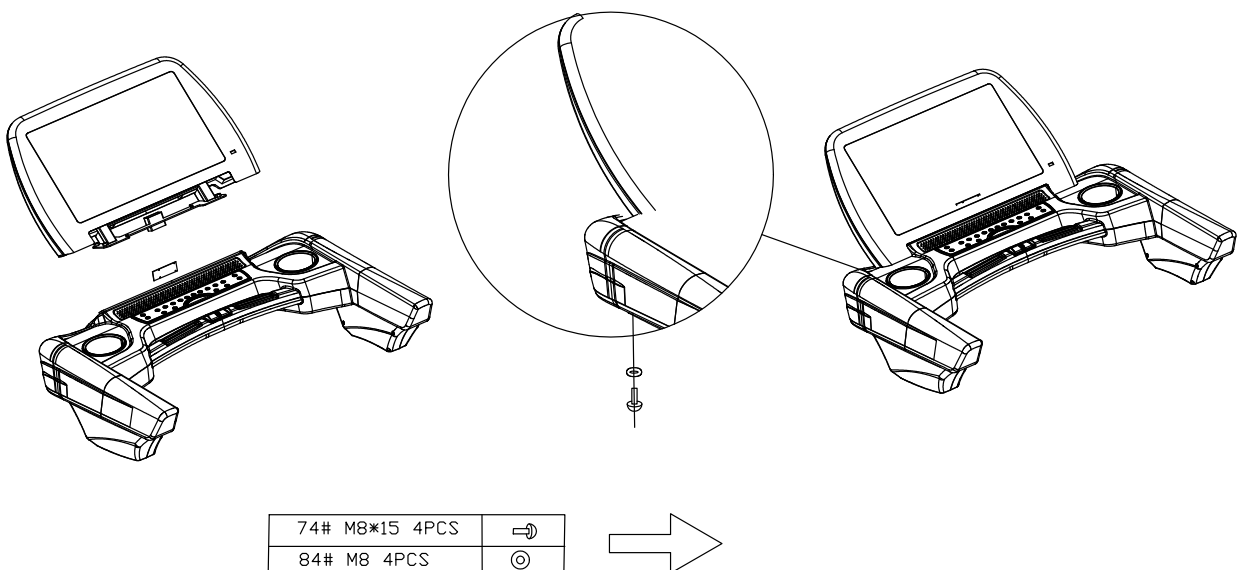
STEPS OF ASSEMBLY



Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

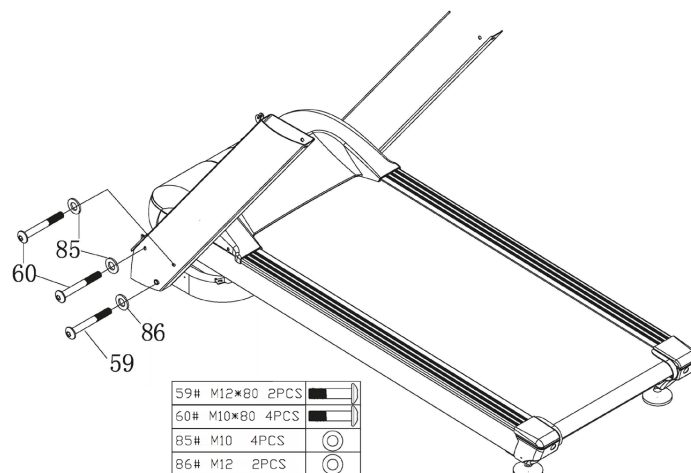
STEP 1: Installing the display frame

1. Carefully place the display on the lower console segment and connect the cable between the two components. Make sure that you insert the cable into the motor unit during assembly and make sure the cable is not twisted or bent.
2. Secure the display to the lower bracket segment with four screws # 74 and four washers # 84.



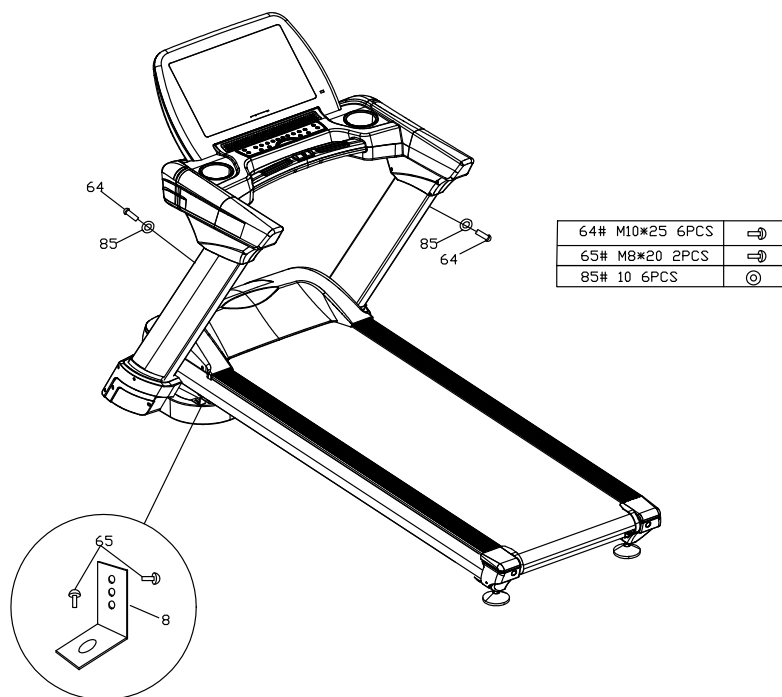
STEP 2: Assembling the left and right side panels

1. Fasten the left and right side panels with a screw # 59 and a washer # 86 and two screws # 60 and washers # 85 on both sides of the base.



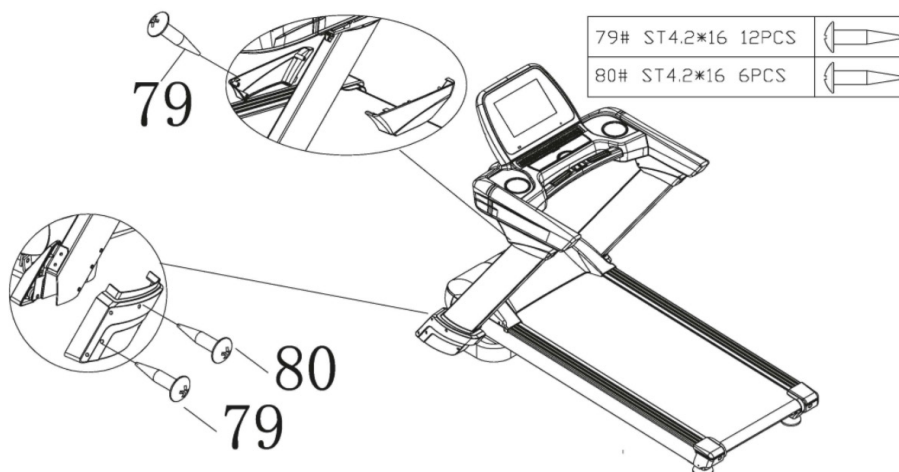
STEP 3:

1. Two people are recommended for assembly in order to easily assemble the console segment on the side panels. At first, put the console segment on only slightly so that you can connect the cable from the console with the cable from the side part. The plug must be tight. Briefly switch on the device to check whether the connection of the cables is correct.
2. If it functioning okay then carefully insert the cable into the side part and place the console segment correctly on the side parts without pinching or twisting the cable.
3. Attach the bracket segment to the side panels with # 64 screws and # 85 washers.
4. Loosen the transport lock # 8, which is located below the running surface and attached to the frame on the left side. Remove this and the two # 65 screws.

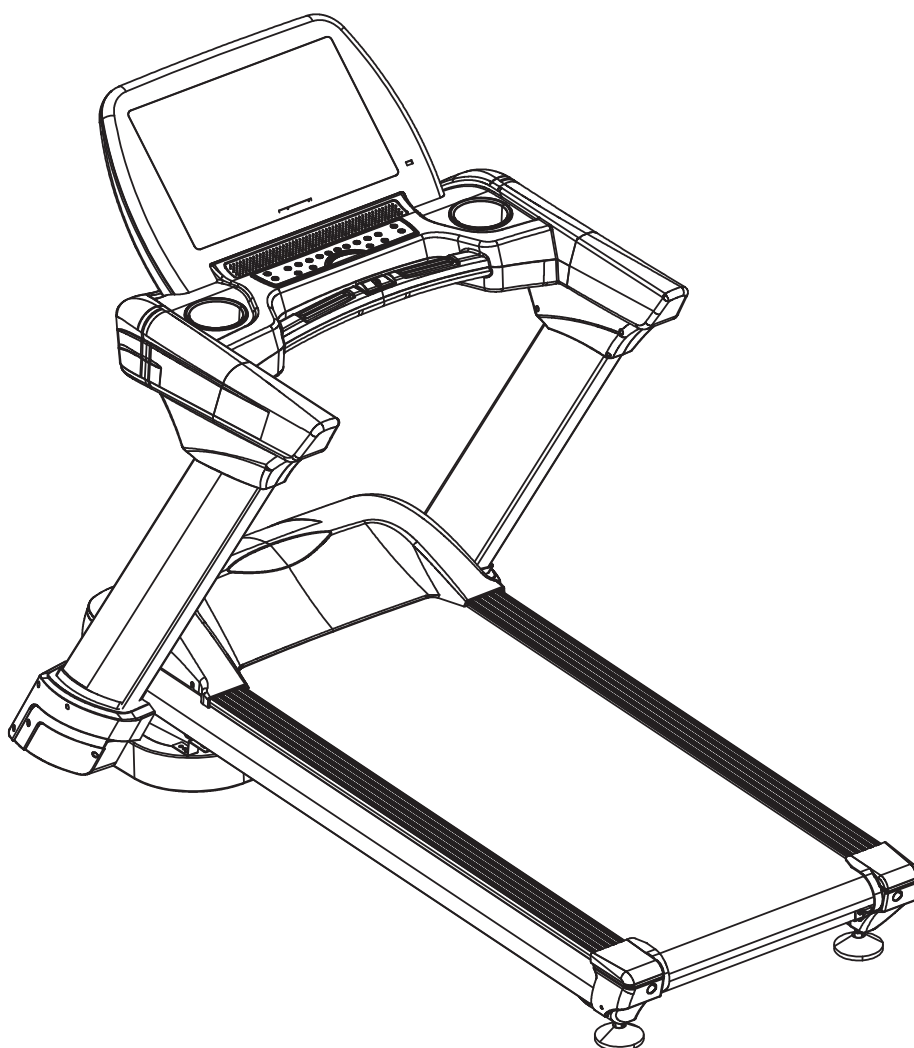


STEP 4:

1. Mount the covers on the left and right at the top of the side panels with screws # 79.
2. At the lower end of the side panels screw the cover, which is intended for the inside, to the stand frame. Use screws # 79 for this.
3. Screw the cover sleeve for the outside with the inner cover and the side panel together. Use screws # 79 for the two covers and screws # 80 for the connection between the cover and the side panel.



STRUCTURE OF FINISHED PRODUCT



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

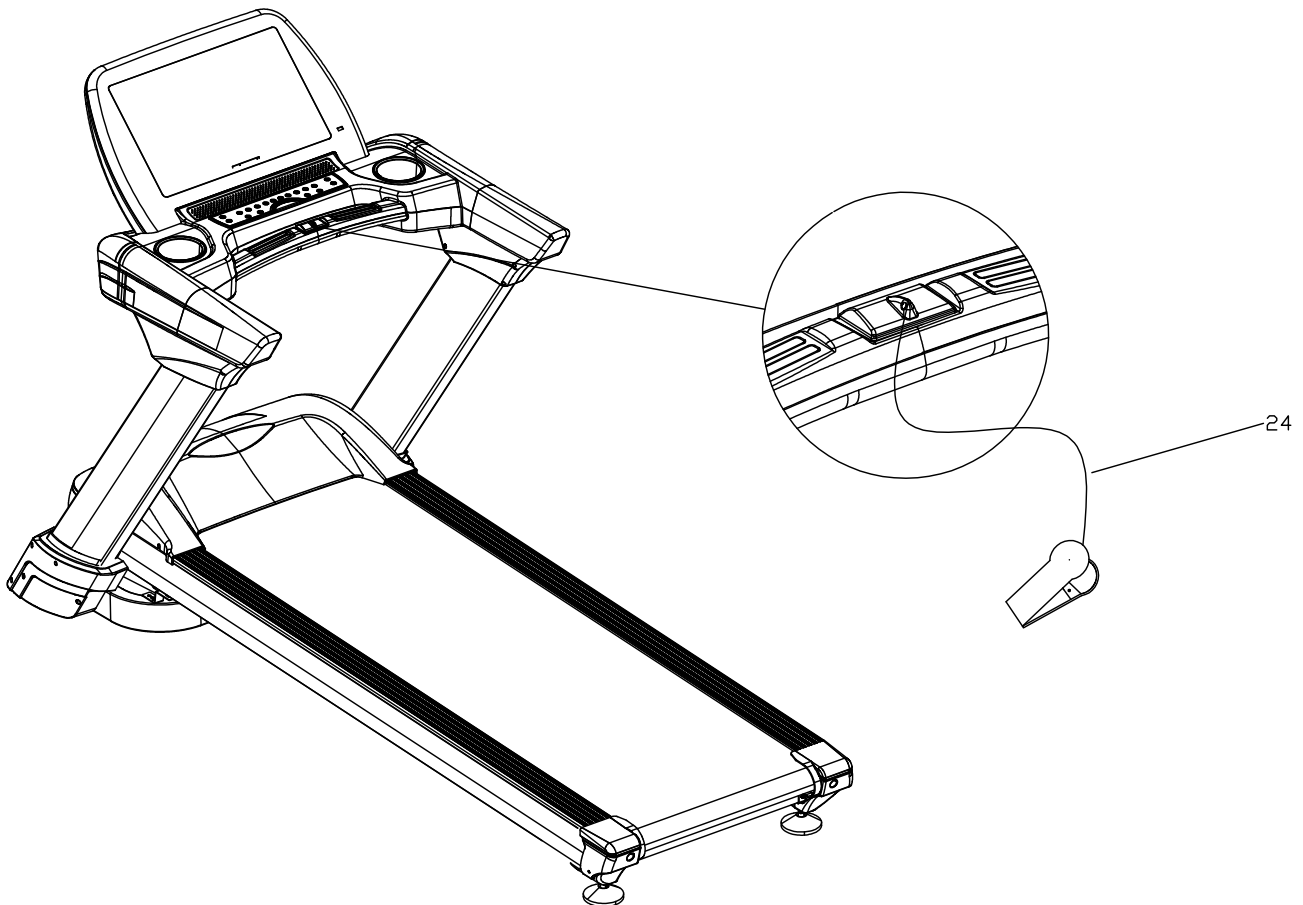


OPERATING INSTRUCTION OF TREADMILL

Power socket with ground line must be used for your safety when you use the treadmill.

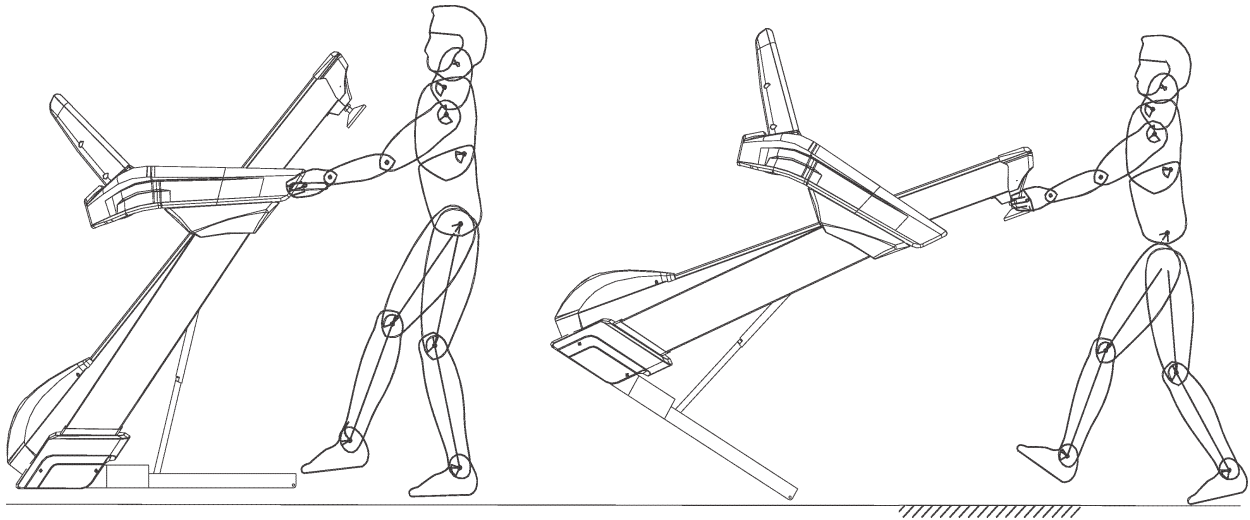
1. Insert power plug into socket and turn on power switch (light turns red). You will hear a „beep“ and window on instrument panel turns on.
2. Place safety lock at yellow position of instrument panel, when the treadmill can be normally used. Please clamp the safety lock onto your clothes when using the machine to avoid accidents. You can open the safety lock at any time to immediately stop the motor to avoid falling over. Please place the safety lock back and start the program to use the machine again.

Power switch



Description of moving the treadmill

1. Fix one side of pedestal with a foot, and pull the armrest backwards with hands to make the treadmill tilt backwards after folding it.
2. Please move the machine to a place inaccessible to kids to prevent them from touching the gas spring casing to make the running platform fall to cause unnecessary accidents.



Description of folding

1. Fold the treadmill

Folding the treadmill can save space.

Turn off the power switch and pull out the power plug before folding.

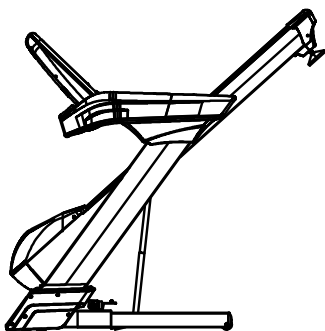
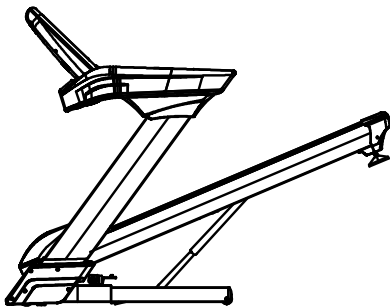
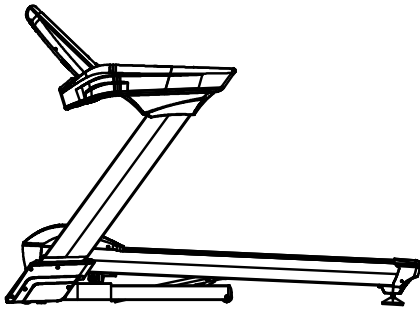
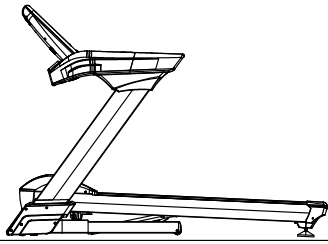
Lift the running platform with hands until it is stuck by gas spring casing.

2. Lower the running platform

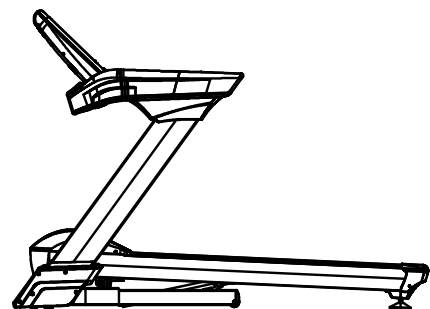
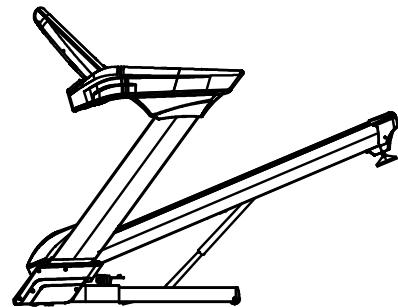
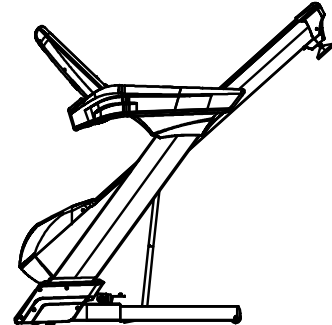
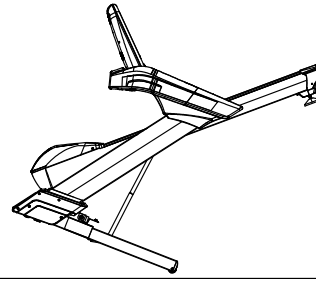
Gently tread the gas spring casing as shown in the figure, the running platform will slowly fall to the ground. Note: Keep kids away when operating this step to prevent injury.



Lift running platform



Lower running platform



PANEL INSTRUCTION



1. **Increase/decrease Incline button:** The incline increases or decreases by one level each time the button is pressed.
2. **4,8,12”incline shortcuts:** set the incline quickly
3. **Volume plus minus:** increase or decrease the volume.
4. **Forward/backward button:** During a workout, jump forward or backward 5 seconds.
5. **4,8,12”speed shortcuts:**set the speed quickly
6. **Speed button:** The speed increases or decreases by one level each time the button is pressed.
7. **Home button:** return directly to the main interface from any sub-interface
8. **Start button:** Training starts in the preview of a selected workout.
9. **Stop button:** this button can be used to stop the treadmill and reset to zero during exercise.
10. **Return button:** can return to the previous interface.

PRECAUTIONS

1. To ensure the normal use of the device, please do not download any APP to the system.
2. Please clean up the device periodically.
3. Please try not to use third-party apps. When exiting a third-party app, please use the return key first.
4. WIFI restrictions, this product can not link WIFI that requires WIFI webpage verification.

Operation during exercise

1. Treadmill will decelerate to stop running after press the "stop" button during exercise.
2. Treadmill will display heartbeat data in about 5 seconds after the athlete holds the handle pulse with both hands.
3. Key for athletes is relaxation before running and a slow stop after exercise.
4. Usually, the athlete walks slowly for 5 minutes and then fast walk or running, and finally runs slowly for 5 minutes before stop.

Explanation: When running, set the speed slowly and walk for 5 minutes. This is roughly equivalent to the state of walking, and then gradually increase the speed of the treadmill. When the speed increases to "5" or "6", you are walking or jogging. Based on this state, the body has been basically adapted, you can maintain or increase the speed and incline according to your own needs, then officially run for about 20 minutes, and finally set to a slower speed, slow down for 5 minutes as a relaxation, let The body gradually adapts during exercise. This takes about 30 minutes at a time. Usually about 30 minutes of exercise has a better exercise effect, for ordinary exercisers, each run time should not exceed 60 minutes, too long exercise time may cause excessive fatigue

5. Incline operation during running. If you need to set the incline t, set it to "0" when you start running. After 5 minutes of slow walking, after the body adapts, gradually increase the incline as needed, which can consume more calories, but the larger incline, not suitable for long running.
6. Heart rate monitoring while runningPlease don't get down from the treadmill immediately after running. When running, the body's blood is mainly concentrated in the lower limbs. The rhythmic contraction of the muscles can help the blood of the lower limbs to return to the heart. However, if you stop immediately after running, the effect of this squeeze suddenly disappears, and the speed of blood returning to the heart slows down, which may cause insufficient blood supply to the brain. In severe cases, it may also cause shock symptoms. The treadmill has a heart rate monitoring function. You can assess whether to stop running by measuring the heart rate. Hold the hand pulse with both hands and display the heartbeat data in about 5 seconds. The treadmill will automatically calculate the heartbeats of your exercise. Generally, the heartbeat rate drops below 120, and it is basically OK.



This product is not available for download and installation function other than the automatic update of resources provided by our company. Due to the need for product improvement, product design may be carried out without prior notice.

MATTERS NEEDING ATTENTION

1. Power socket with ground line must be used for your safety when you use the treadmill.
2. Before exercise, please check whether the power supply load, and check the safety lock is valid.
3. If an abnormal situation happens during the running process, pull off safety clip. If non professional people, do not attempt to remove or repair the safety lock, it will be quickly slow down to stop running to avoid damage the equipment.
4. If you have any questions regarding this products, please contact the dealer.

DAILY MAINTENANCE

Maintenance of electric treadmill

Appropriate maintenance is the only way to keep your treadmill in optimum state. Wrong maintenance will damage or shorten the service life of treadmill.

Important reminder

1. Please don't clean the treadmill with sandpaper or solvent. The controller of treadmill shall not be directly exposed to sunlight or damp to prevent damage.
2. Frequently inspect and lock all parts of treadmill and immediately replace the damaged parts.

Regulate running belt

Adjustment of running belt is equipped with two functions: adjustment of degree of tightness and central position of running belt. The running belt has been adjusted when leaving the factory, but it will be stretched after use to deviate from central position to cause damage by wearing trim strip and rear protecting cover. It is normal to stretch the running belt in use.

Adjust running belt

If the running belt is slip or not smooth when you use the treadmill, you can improve it by adjusting degree of tightness of running belt.

How to adjust running belt

1. Insert 5mm hexagon wrench into the regulating screw on the left of running belt, and turn the wrench by 1/4 of a circle clockwise to regulate the rear roller to tighten the running belt.
2. Repeat step 1 to adjust the screw on the right. Ensure that the regulating screw is turned by the same distance to make the rear roller parallel with the frame.
3. Repeat step 1 and 2 until the running belt is not slip.
4. Note: the running belt shall not be too tight, which will damage the running belt, roller bearing, etc., increase pressure of front/rear roller, and bring abnormal sound or other problems. To reduce tension



of running belt, please turn the wrench anticlockwise by same distance on both sides.

Adjust running belt to the middle

When you use the treadmill, the force of feet is different, and pressure on running belt is unbalanced, which makes the running belt deviate from the center. Such deviation is normal. It will return to the center when nobody is running on the running belt. You need to adjust it to the center if it fails to return to the center.

- 1.** Keep the treadmill in no-load running and adjust speed to 6KM/H.
- 2.** Observe the distance from running belt to left and right edgestrips
 - a.** If the running belt tilts towards the left, turn the left screw by 1/4 of a circle clockwise with Allen wrench.
 - b.** If the running belt tilts towards the right, turn the right screw by 1/4 of a circle clockwise with Allen wrench.
 - c.** If the running belt is still not in the middle, repeat the above steps until it is in the middle.
- 3.** Adjust speed to 16KM/H after adjusting running belt to the middle, and observe deviation of running belt and smoothness of running. Repeat steps of adjustment in case of deviation.
- 4.** Warning! Please don't tighten the roller excessively! This will cause permanent damage to the bearing!

You need to tighten the running belt again if the above steps fail to reach the effect.

Lubricating oil

The treadmill is oiled when leaving the factory, but lubricity of treadmill shall be inspected frequently, which helps to keep it in optimum state. The treadmill must be oiled after 1 year or running for 100h. Lift one side of the running belt and touch the surface of running platform after running for 30h or 30 days. It is unnecessary to lubricate if there is silicone oil. If the surface is clearly dry, please oil it as instructed below.

Please use non-petroleum silicone oil

How to oil the treadmill:

- 1.** As shown in the figure, it needs to oil the running belt after the treadmill is used for some time. Lift one side of the running belt, place the silicone oil bottle below the running belt and apply silicone oil to running board. (Apply silicone oil to the middle of running board).
- 2.** Turn on the treadmill to run for some time after oiling to uniformly apply silicone oil to running belt. Note: stop the treadmill to make the running belt still when oiling the running belt. Lower surface in the middle of running belt.

Cleaning

Frequently clean the treadmill to guarantee its service life.

- 1.** Warning: cut off the power when cleaning the treadmill. The power line must be pulled out from the socket.
- 2.** After use clear sweat stains and sundries on instrument and other parts with clean towel and damp cloth.
- 3.** Note: don't use corrosive articles and liquid to prevent damage to electronic elements. Don't expose electronic elements to sunlight.

4. Clean the ground every week, and clear dirt brought by shoes and other sundries.

Storage

please place your treadmill in clean and dry environment, and ensure that power switch is off and plug is not in power socket.

Movement and folding

Handling wheel is added in design to move the treadmill. Please confirm that power is off and the body of treadmill is folded before moving.



IMPORTANT MATTER

Warning

Please consult your doctor and receive complete physical examination before using the product. Don't carry out frequent and violent exercise without permission of doctor. Please stop using the product and consult your doctor if you feel unwell in use. The product shall be used correctly. Please read service manual in detail before exercise.

Please keep children and pets away if the product is unattended or idle.

Please wear suitable clothes including sneakers. Please don't loosen your clothes in exercise to prevent them from being hooked by the machine.

Ensure that all bolts and nuts are tightened when using the equipment.

Regularly maintain the treadmill to keep it in good condition.

Before use

How to start exercise plan depends on your physical condition. If you have not exercised for years or you are seriously overweight, you must gradually increase exercise time, such as a few minutes every week. At the beginning you may only exercise for a few minutes in target heart rate scope. Anyway, your aerobic fitness will be improved in about 6-8 weeks. Don't lose heart if it takes more time. It is very important to exercise at your own pace. Some day you will be able to exercise continuously for 30min.

1. Please consult your doctor before exercise or training. Ask the doctor to inspect your training and diet plan and give suggestions on your exercise plan.
2. Set exercise goal after consulting with your doctor to ensure that the plan is practical, and start exercise plan at leisure.
3. You can add some aerobic exercises into exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or riding. Test pulse frequently. If you have no electronic heartbeat monitor, consult the doctor about how to correctly measure pulse with hand from wrist or neck. In addition, you must set target heart rate on the basis of age and physical condition.
4. Drink enough water in exercise. You must supplement water lost due to overexercise to prevent dehydration.
5. Don't drink a great deal of ice water or beverage. The temperature of drinking water or beverage shall be room Temperature.
6. Target heart rate

Measure pulse

To determine whether your heartbeat is in target heart rate scope, first you must know how to measure heart rate. The simplest way is to measure pulse of carotid arteries between trachea and neck muscles on both sides of neck. Count number of beats of pulse in 10s and multiply the number of beats by 6 to obtain heartbeat per minute.

DISPOSAL

Dear customers,

As an end user, you are legally obliged to collect waste electrical and electronic equipment and batteries as well as accumulators separately from municipal waste. We want to make this as easy as possible for you. Please note the information on this page and on the back.

Notes on EU directive 2012/19/EU (in Germany implemented in ElektroG (Law about electric and electronic devices); elsewhere implementation may differ)



We advise owners of electric and electronic equipment that waste electrical and electronic equipment must be collected separately from municipal waste in accordance with the applicable legal regulations. The symbol of a crossed-out garbage can, which is shown on waste electrical and electronic equipment, also indicates the obligation to collect this waste separately.

B. Notes on disposal and symbols for an electrical appliance based on EU Directive 2006/66/EU (in Germany in accordance with the Battery Act (BattG); elsewhere, implementation may differ)



Old batteries and accumulators must not be disposed of with household waste. As an end user, you are legally obliged to return used batteries. The symbol with the crossed-out garbage can means that you are not allowed to dispose of old batteries in the household waste.

Use the official collection points for this, such as the collection points of public waste disposal carriers. You can also return used batteries to retail outlets, provided they sell batteries. If the symbol Cd, Hg, or Pb is displayed under the symbol of the crossed-out garbage can, this is an indication that the battery contains either cadmium, mercury or lead. These are toxic heavy metals that not only pose significant risks to the environment but also to human health.

Recycling loop



Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



CONTENIDOS

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES.....	48
INSTALACIÓN DEL APARATO.....	50
DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS.....	50
DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD.....	51
PASOS DE ENSAMBLAJE.....	52
ESTRUCTURA DEL PRODUCTO TERMINADO	54
INSTRUCCIONES DE USO DE LA CAMINADORA.....	55
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO PARA EL DISPOSITIVO.....	58
PRECAUCIONES.....	59
AVISO IMPORTANTE.....	60
MANTENIMIENTO DIARIO.....	60
RECOMENDACIONES.....	63
DESECHO	64



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora.

DANGER:

Para reducir el riesgo de choque eléctrico, desconecte siempre la caminadora de la toma eléctrica inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla, ensamblarla o hacerle mantenimiento.

El incumplimiento de estas instrucciones puede producir lesiones personales y puede causar daños a la caminadora.

WARNING:

Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, choque eléctrico o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

- No deje el aparato sin vigilancia mientras esté conectado a la red eléctrica. Antes de desenchufar el cable de alimentación, pulse primero el interruptor de alimentación del panel trasero para apagar el aparato.
- Detenga el aparato antes de pulsar el interruptor de alimentación, desenchufar el cable de alimentación o levantarlo.
- Utilice el aparato solo para los fines que se indican aquí. No lo use de forma inadecuada.
- No utilice nunca el aparato si el enchufe está dañado, el aparato no funciona correctamente o ha estado expuesto a la humedad. En este caso, póngase en contacto con su distribuidor.
- No realice ninguna modificación o mantenimiento en el aparato que no esté descrito en este manual. Podría dañar el aparato.
- Asegúrese de que la habitación en la que se encuentra el aparato está suficientemente ventilada y que el compartimento del motor recibe suficiente aire.
- No utilice el dispositivo al aire libre.
- No tire del cable para mover el aparato.
- Las personas mayores o con dificultades físicas sólo deben utilizar el aparato bajo supervisión por si fuera necesaria la intervención del supervisor.
- No utilice sprays o productos en aerosol cerca del aparato para evitar dañarlo.
- Guarde el aparato en un lugar limpio y seco.
- La cubierta del motor puede calentarse durante el uso. Coloque el aparato sobre una superficie resistente al calor.
- Mantenga el enchufe y el cable de alimentación alejados de superficies calientes.
- Coloque el aparato en una superficie firme y recta con un radio de seguridad suficiente (véase „Instalación del aparato“). Asegúrese de que no hay objetos en las inmediaciones del aparato durante su uso, ya que pueden suponer un riesgo de lesión.
- Sólo una persona puede estar de pie en la cinta de correr durante su funcionamiento.
- Use ropa cómoda. No utilice el aparato descalzo o solo con calcetines. Lleve siempre ropa deportiva. No lleve ropa ni objetos sueltos o que puedan quedar atrapados en la unidad. Mantenga la ropa o las toallas alejadas de la cinta.
- Lleve siempre un calzado deportivo adecuado con alta resistencia al deslizamiento. Se prohíbe el uso de zapatos con tacones, suelas de cuero o zapatillas con clavos. Asegúrese de que las zapatillas están libres de suciedad y de que los cordones no tocan la cinta de correr.
- Utilice el pasamanos lateral para apoyarse al entrenar si lo necesita.
- El aparato sólo puede utilizarse con una corriente de 220-240 V y 50 Hz en tomas de tierra. No lo conecte a una regleta.
- No lleve joyas durante el ejercicio. Mantenga las manos alejadas de la cinta de correr y de otras partes móviles durante su uso para evitar lesiones.
- **ATENCIÓN:** Asegúrese siempre de que sus brazos y piernas, así como los niños, mascotas u otros objetos no pasen cerca de la parte trasera del aparato durante el funcionamiento para evitar posibles lesiones graves o daños en el aparato.
- No se baje nunca del aparato mientras la cinta de correr esté en movimiento. Apague el aparato con ante

- lación y agárrese al pasamanos lateral cuando descienda.
- No coloque el aparato sobre una alfombra que sea más alta que la superficie de rodadura o el mecanismo de plegado.
- **PELIGRO:** Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.
- Está prohibido el uso del aparato bajo la influencia del alcohol, las drogas o los estupefacientes.
- Este aparato no está destinado a niños menores de 14 años, personas con dificultades físicas o cognitivas o con falta de experiencia y conocimientos.
- No lo utilice con fines médicos.
- **PRECAUCIÓN - PELIGRO DE LESIONES** - Para evitar lesiones, no ponga en marcha el aparato hasta que esté de pie sobre la cinta. Al principio, haga funcionar la cinta a baja velocidad y sujétese al pasamanos lateral por seguridad. Asegúrese de estar bien asentado y ajuste la velocidad gradualmente cuando se sienta seguro.
- No ponga una velocidad que supere sus capacidades.
- No se quede quieto con la cinta de correr puesta y no corra hacia los lados o hacia atrás.
- No salte hacia delante.
- Póngase siempre el clip de seguridad en su ropa para poder detener el aparato en caso de emergencia.
- Antes de encender el aparato, compruebe que la cinta está suficientemente lubricada y tensada.
- La banda de rodadura debe estar centrada. Asegúrese de que todos los tornillos visibles están apretados.
- Si el enchufe está dañado, debe ser sustituido por personal cualificado.
- No encienda nunca el aparato cuando esté plegado.
- Corra o camine siempre en dirección a la consola, nunca de espaldas al aparato.
- El aparato está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- Coloque y utilice el aparato en una superficie seca, nivelada y antideslizante, con suficiente espacio libre en todos los lados (véase „Instalación del aparato“).
- No coloque el aparato cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.
- Soporta hasta 120 kg de peso.

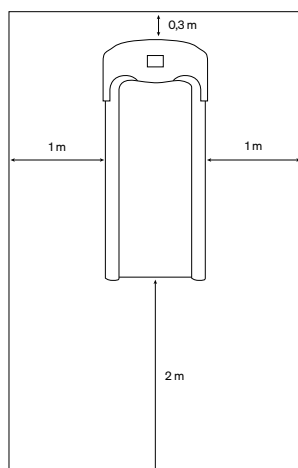


- Los niños menores de 14 años no pueden utilizar el aparato bajo ninguna circunstancia.
- Mantenga a los niños menores de 14 años y a los animales alejados del aparato.
- Las mascotas y los niños menores de 14 años deben mantener una distancia de seguridad de 3 metros del aparato. No los deje sin vigilancia cerca del aparato.
- Los niños menores de 14 años no deben jugar cerca o con el aparato en ningún momento.
- No encargue la limpieza y mantenimiento del aparato a menores de 14 años.

PELIGRO: Consulte a un médico antes de hacer ejercicio. Esta persona puede evaluar mejor si usted está capacitado física o clínicamente para utilizar el dispositivo. Esta observación es especialmente relevante para personas mayores o con problemas de salud. Lea atentamente todas las instrucciones de seguridad de este manual antes de utilizar el aparato.



INSTALACIÓN DEL APARATO



Coloque el aparato en una superficie plana y preste atención a las distancias:

1. Debe haber un espacio libre de al menos 2 metros libre detrás del aparato.
2. Debe haber un espacio libre de al menos 1 metro libre a ambos lados del aparato.
3. Debe haber un espacio libre de al menos 30 cm en la parte delantera del aparato para poder plegarlo y pasar el cable de alimentación con seguridad.

No coloque el aparato delante de campanas de humos o rejillas de ventilación.
No coloque el aparato en un garaje, patio cubierto, cerca del agua o al aire libre.

ATENCIÓN: Mientras programe el aparato y realice otros preparativos, no se ponga de pie sobre la cinta de correr, sino utilice los peldaños laterales. No ponga nunca en marcha el aparato a gran velocidad e intente saltar después sobre la cinta de correr. Aumente la velocidad de forma gradual.

DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

**En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión**

y la lista de repuestos:

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por la presente, Sportstech Brands Holding GmbH declara que el tipo de equipo radioeléctrico F75_V2 cumple con la Directiva 2014/53/UE.

El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



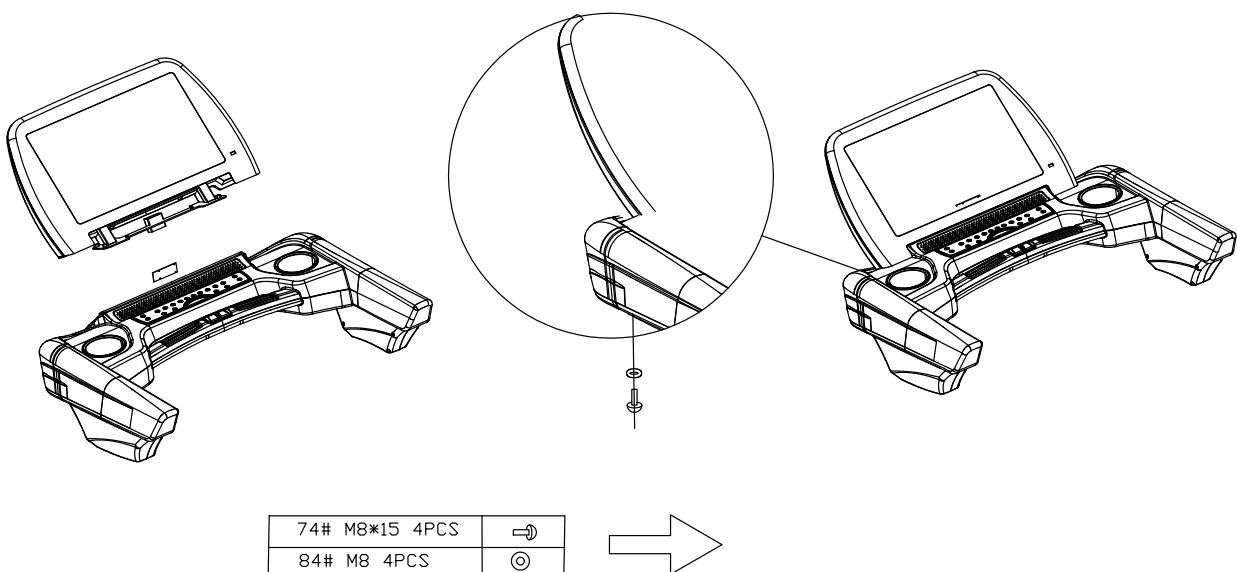
PASOS DE ENSAMBLAJE



Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

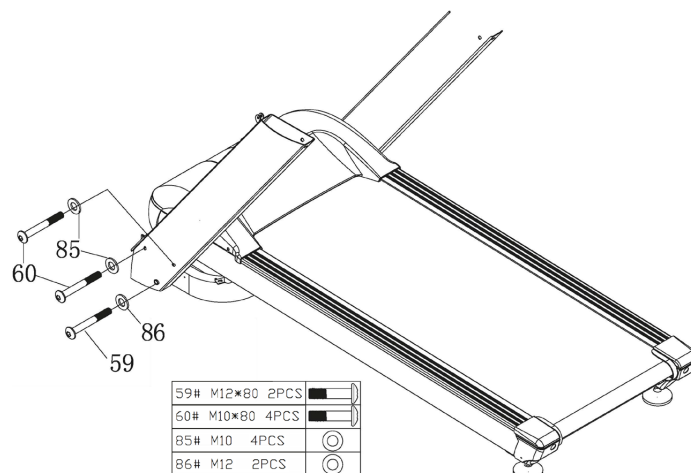
PASO 1: Instalación del marco de la pantalla

1. Coloque la pantalla con cuidado en la parte inferior del marco y conecte ambos componentes con el cable. Asegúrese de que el cable esté dentro de la estructura y no quede aprisionado.
2. Fije la pantalla al soporte inferior con cuatro tornillos #74 y cuatro arandelas #84.



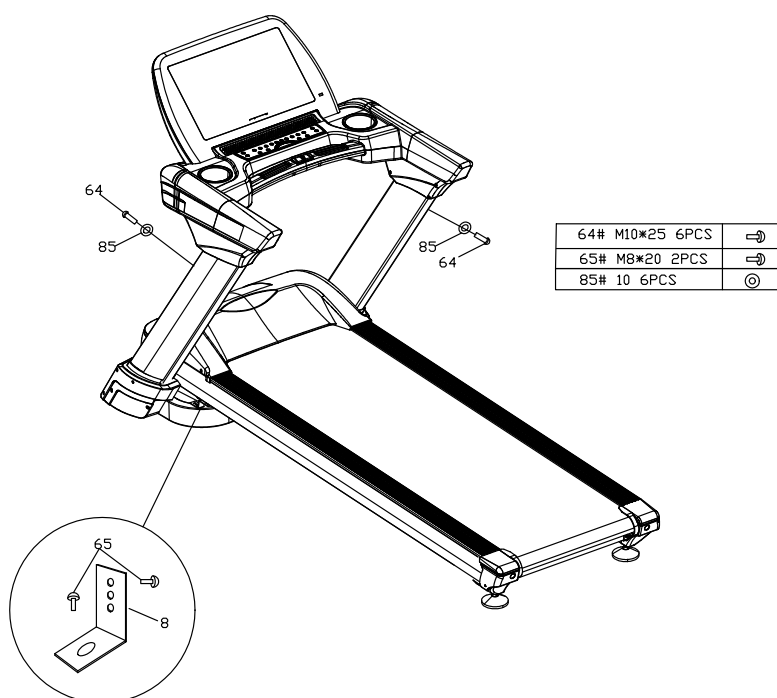
PASO 2: Montaje de las partes izquierda y derecha

1. Fije los paneles laterales izquierdo y derecho con un tornillo #59 y una arandela #86 y dos tornillos #60 y arandelas #85, a ambos lados de la base.



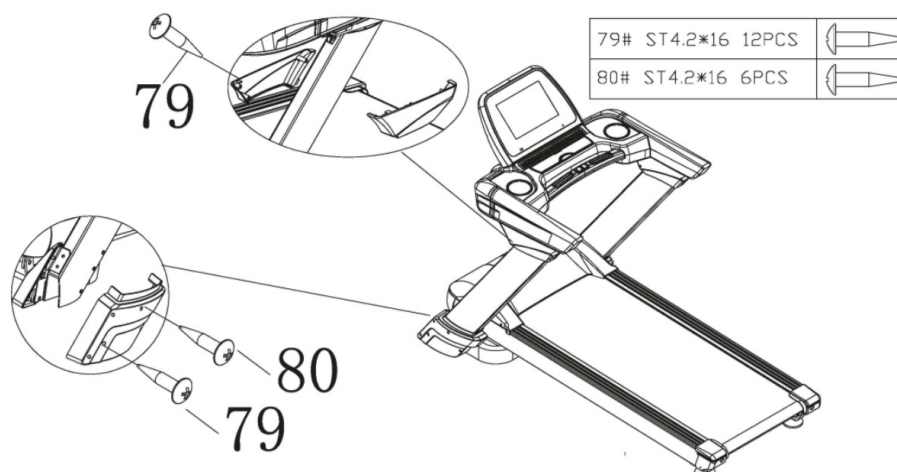
PASO 3:

1. Se recomiendan dos personas para montar el segmento de soporte de los paneles laterales. Al principio, coloque el segmento de la consola sin presionar para poder conectar el cable de la consola con el cable del panel lateral. El enchufe debe estar bien conectado. Poco después de conectarlo, compruebe si la conexión de los cables es correcta.
2. Si funciona, inserte con cuidado los cables en el panel lateral y coloque el segmento de la consola correctamente en los paneles laterales sin pinzar el cable.
3. Fije el segmento de soporte a los paneles laterales con tornillos #64 y arandelas #85.
4. Afloje el cierre de transporte #8, que se encuentra debajo de la banda de rodadura y está unido al marco en el lado izquierdo. Retírelo, al igual que los dos tornillos #65.

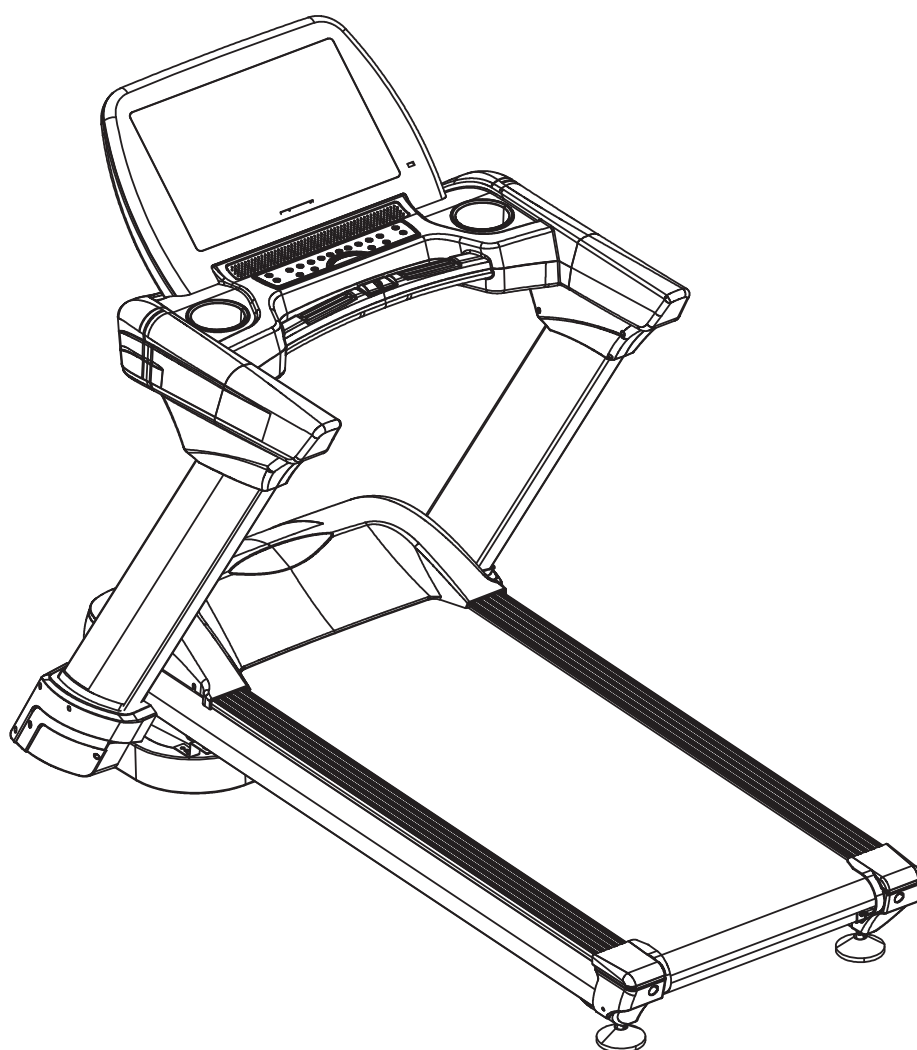


PASO 4:

1. Monta las cubiertas a la izquierda y a la derecha en la parte superior de los paneles laterales usando los tornillos #79.
2. En el extremo inferior de las partes laterales, atornille el forro de la cubierta, que está destinado al interior, al marco del soporte. Use los tornillos #79 para ello.
3. Atornille la cubierta exterior a la cubierta interior y el panel lateral. Use los tornillos #79 para las dos cubiertas y los tornillos #80 para la conexión entre la cubierta y el panel lateral.



ESTRUCTURA DEL PRODUCTO TERMINADO



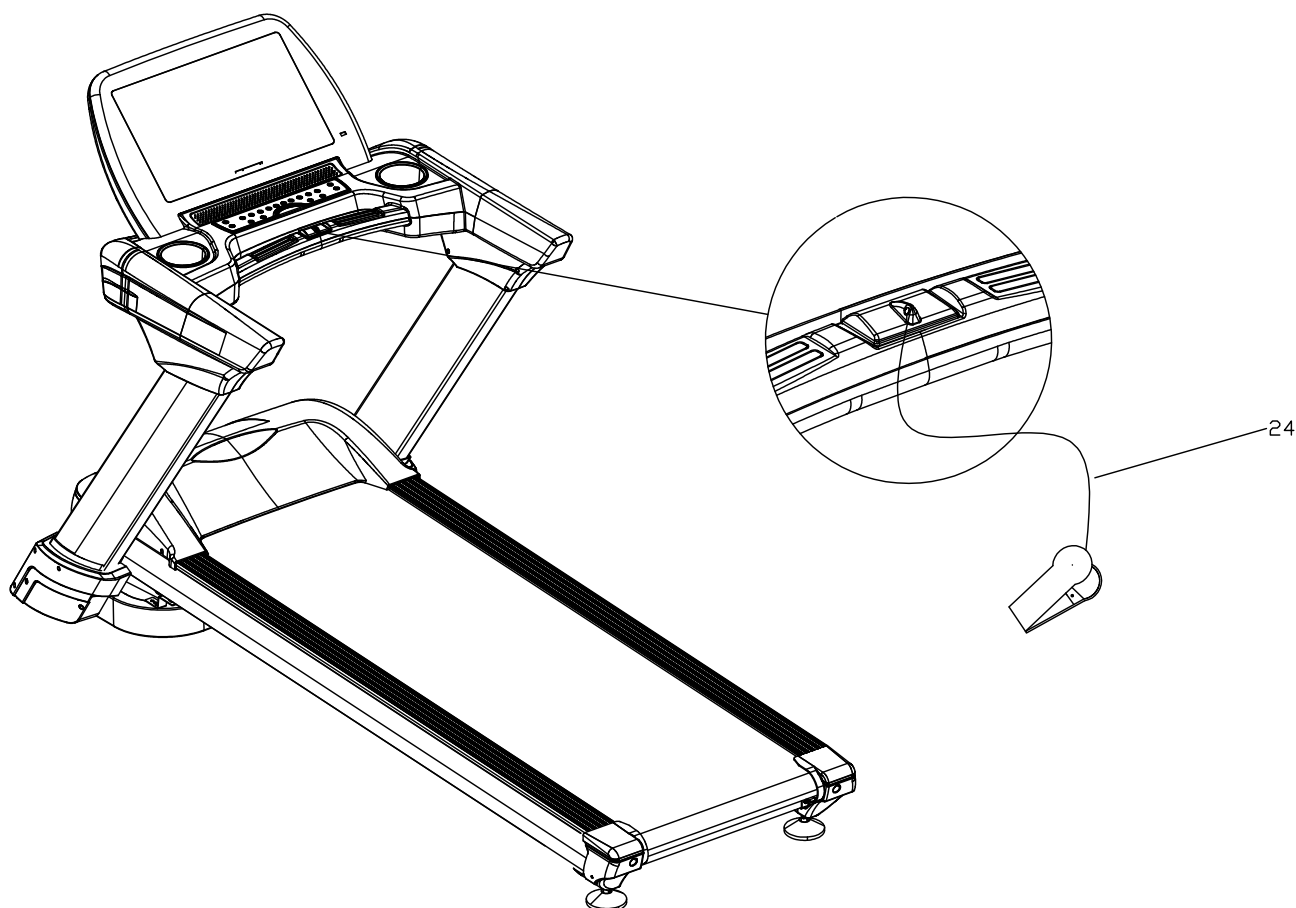
**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

INSTRUCCIONES DE USO DE LA CAMINADORA

Por su seguridad debe usarse un tomacorriente con línea de tierra cuando utilice la caminadora.

1. Inserte el cable de energía en el tomacorriente y encienda el interruptor de corriente (se encenderá una luz roja). Escuchará un sonido y la consola mostrará la ventana de encendido.
2. Ubique la llave de seguridad en posición amarilla en el panel cuando la caminadora pueda usarse normalmente. Por favor enganche la llave de seguridad a su ropa cuando use la máquina para evitar accidentes. Puede abrir la llave de seguridad en cualquier momento para detener el motor de la máquina de inmediato para evitar caerse. Por favor vuelva a poner la llave de seguridad y reinicie el programa para usar la máquina de nuevo.

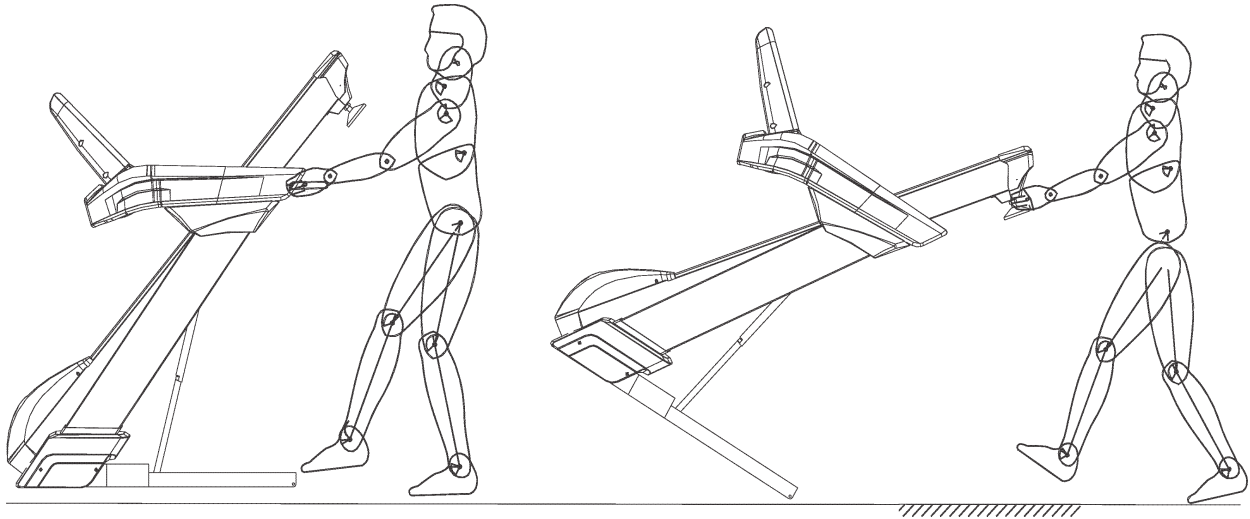
Interruptor



ES

Descripción del movimiento de la caminadora

1. Sostenga un lado del pedestal con un pie, y jale el apoyabrazos hacia atrás con ambas manos para hacer que la caminadora se incline hacia atrás después de doblarla.
2. Mover la máquina. Por favor mueva la máquina hacia un lugar inaccesible para evitar que los niños toquen la caja del resorte de gas que deja caer la plataforma y de esa manera evitar accidentes innecesarios.



Descripción de doblar la caminadora:

1. Doblar la caminadora

Doblar la caminadora puede ahorrar espacio.

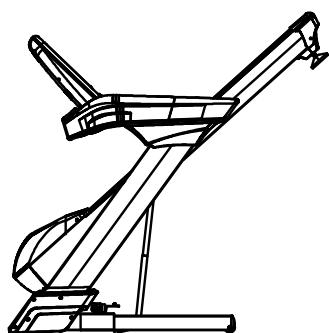
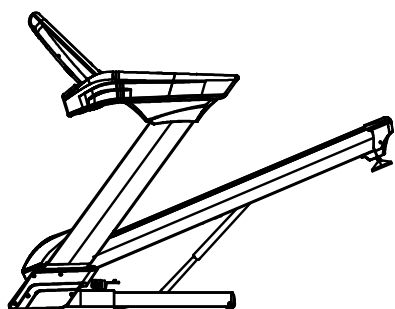
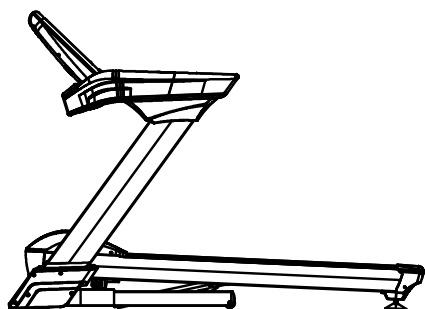
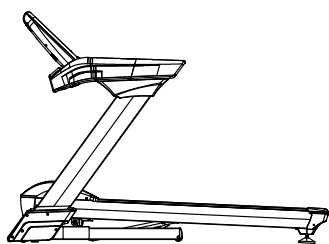
Apague el interruptor de encendido y desconecte el cable de energía antes de doblarla. Levante la plataforma con las manos hasta que se bloquee mediante la caja del resorte de gas.

2. Bajar la plataforma

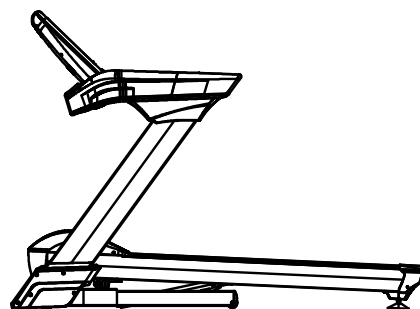
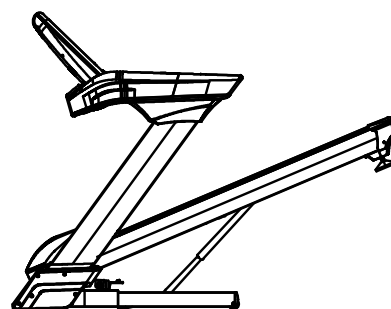
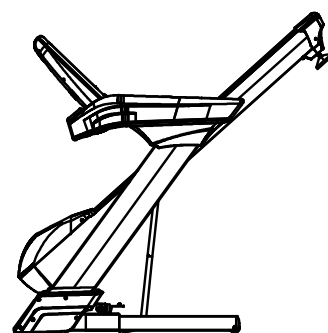
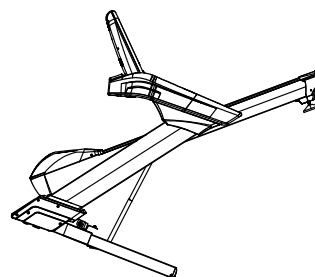
Pise suavemente la caja del resorte de gas como se muestra en la figura, la plataforma caerá suavemente hacia el suelo.

Nota: mantenga a los niños lejos cuando esté bajando la plataforma para evitar lesiones.

Levantando la plataforma



Bajando la plataforma



INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO PARA EL DISPOSITIVO



1. **Aumentar/disminuir la inclinación:** La inclinación aumenta o disminuye un nivel cada vez que se pulsa el botón.
2. **“4,8,12” acceso rápido a la función de inclinación:** establecer la inclinación rápidamente
3. **Volumen +/-:** aumentar o disminuir el volumen
4. **Botón Adelante/Atrás:** Durante un entrenamiento, avanza o retrocede 5 segundos.
5. **4,8,12” acceso rápido a la función de velocidad** ajustar la velocidad rápidamente
6. **Botón de velocidad:** La velocidad aumenta o disminuye un nivel cada vez que se pulsa el botón.
7. **Botón de la pagina principal:** sirve para volver directamente a la interfaz principal desde cualquier sub-interfaz
8. **Botón de inicio:** El entrenamiento comienza en la vista previa de un entrenamiento seleccionado.
9. **Botón de inicio:** Este botón se puede usar para detener la máquina y partir de cero el ejercicio.
10. **Botón de vuelta atrás:** sirve para volver a la interfaz anterior.

PRECAUCIONES

1. Para garantizar el uso normal del dispositivo, no descargue ninguna APP en el sistema.
2. Por favor, realice la limpieza periódica del dispositivo.
3. Por favor, Procure no utilizar aplicaciones de terceros. Al salir de una aplicación, use primero el botón de vuelta atrás.
4. Restricciones de WIFI, este producto no puede vincular la conexión WIFI que requiere la verificación de la página web de WIFI.

Operación durante el ejercicio

1. La cinta de correr se desacelerará hasta que deje de correr después de presionar el botón "stop" durante el ejercicio.
2. La cinta de correr mostrará los parámetros de los latidos cardiacos aproximadamente 5 segundos después de que el usuario mantenga el mango medidor con ambas manos.
3. La cinta de correr mostrará los parámetros de los latidos cardiacos aproximadamente 5 segundos después de que el usuario mantenga el mango medidor con ambas manos.
4. Normalmente, el usuario debería caminar lentamente durante 5 minutos y luego caminar o correr rápido, y finalmente correr lentamente durante 5 minutos antes de parar.

Explicación: Al correr, establezca la velocidad lentamente y camine durante 5 minutos. Esto es aproximadamente equivalente al caminar, y luego aumentar gradualmente la velocidad de la cinta de correr. Cuando la velocidad aumenta a "5" o "6", está caminando o trotando. Basándose en este estado, el cuerpo se ha adaptado, puede mantener o aumentar la velocidad y la inclinación según sus propias necesidades, luego correr durante aproximadamente 20 minutos y, finalmente, configurar una velocidad más lenta, disminuir la velocidad durante 5 minutos para relajarse, dejar que el cuerpo se adapte gradualmente durante el ejercicio. Esto toma alrededor de 30 minutos. Normalmente, entrenar durante 30 minutos tiene efectos positivos sobre los deportistas comunes. Los entrenamientos no deben exceder los 60 minutos.

5. Función de inclinación mientras se corre Si necesita configurar la inclinación t, ajústela a "0" cuando comience a correr. Después de 5 minutos de caminata lenta, después de que el cuerpo se adapte, aumente gradualmente la inclinación según sus necesidades. Esto puede favorecer un mayor consumo calórico. No se recomienda mantener la inclinación alta durante mucho tiempo.
6. Monitorización de la frecuencia cardíaca durante la carrera Por favor, no bajarse de cinta de correr inmediatamente después de correr. Al correr, la sangre del cuerpo se concentra principalmente en las extremidades inferiores. La contracción rítmica de los músculos puede ayudar a que la sangre de las extremidades inferiores regrese al corazón. Sin embargo, al parar inmediatamente después de correr, el efecto de esta compresión desaparece repentinamente y la velocidad de la sangre que regresa al corazón disminuye, lo que puede causar un suministro insuficiente de sangre al cerebro. En casos graves, también puede causar síntomas de shock. La cinta de correr tiene una función de monitorización de la frecuencia cardíaca. En base a la frecuencia cardíaca puede decidir si seguir corriendo. Mantenga el mango medidor de pulso con ambas manos para ver los parámetros de la frecuencia cardíaca en aproximadamente 5 segundos. La cinta calculará automáticamente los latidos del corazón de su ejercicio. En general, es normal que la frecuencia cardíaca sea inferior a 120.



Este producto no está disponible para su descarga e instalación en otra actualización automática que no haya sido proporcionada por nuestra empresa, debido a la necesidad de mejora del producto, un cambio en el diseño del mismo puede llevarse a cabo sin previo aviso.

AVISO IMPORTANTE

1. Por su seguridad debe usarse un tomacorriente con línea de tierra cuando utilice la caminadora.
2. Antes de ejercitarse, por favor revise si el suministro de energía y la llave de seguridad son correctos.
3. Si se presenta alguna situación anormal durante la caminata, contacte al vendedor, a un profesional capacitado, no intente quitar o reparar la llave de seguridad para evitar un daño en el equipo.
4. Si tiene preguntas sobre este producto, por favor contacte al fabricante.

MANTENIMIENTO DIARIO

Mantenimiento de la caminadora eléctrica

Un mantenimiento adecuado es la única manera de mantener su caminadora en condiciones óptimas. Un mantenimiento incorrecto dañará o reducirá la vida útil de la caminadora.

Recordatorio importante

1. Por favor no limpie la caminadora con papel de lija o con disolventes. El panel de la caminadora no debe exponerse a luz solar directa o a la humedad para evitar daños.
2. Inspeccione constantemente y asegure todas las partes de la caminadora y cambie las partes dañadas de inmediato.

Regular la cinta

El ajuste de la cinta está equipado con dos funciones: ajuste del grado de tensión y posicionamiento central de la cinta. La cinta ha sido ajustada al dejar la fábrica, pero se estirará después de su uso desviándose de su posición central y podría causar daño desgastándose y dañando la cubierta protectora. Es normal estirar la cinta en uso.

Ajustar la cinta

Si la cinta se desliza o no se mueve fluidamente al usar la caminadora, puede mejorarla ajustando el grado de tensión de la misma.

Cómo ajustar la cinta

1. Use la llave hexagonal de 5mm en el tornillo regulador a la izquierda de la cinta y gire la llave 1/4 de un círculo hacia la derecha para regular el rodillo posterior de la cinta.
2. Repita el paso 1 para ajustar el tornillo de la derecha. Asegúrese de que el tornillo regulador gire la misma distancia para hacer que el rodillo esté paralelo con la estructura.
3. Repita el paso 1 y 2 hasta que la cinta ya no se deslice.
4. Nota: La cinta no puede estar demasiado ajustada, esto puede dañar la cinta, el rodamiento

del rodillo, etc., aumente la presión del rodillo frontal/posterior, y revise sonidos anormales u otros problemas. Para reducir la tensión de la cinta, por favor gire la llave hacia la izquierda la misma distancia en ambos lados.

Ajustar la cinta hacia el centro

Cuando usa la caminadora, la fuerza de sus pies es diferente, y la presión que circula sobre la cinta no está equilibrada, lo que hace que la cinta se desvíe de su centro. Esta desviación es normal. La cinta volverá al centro cuando nadie esté caminando sobre la cinta. Deberá ajustar la cinta hacia el centro si ésta no lo hace por sí sola.

- 1.** Mantenga la caminadora funcionando sin ninguna carga encima de la cinta y ajuste la velocidad a 6KM/H.
- 2.** Observe la distancia de la cinta desde los extremos derecho e izquierdo.
 - a.** Si la cinta se inclina hacia la izquierda, gire el tornillo izquierdo 1/4 del círculo hacia la derecha con la llave Allen.
 - b.** Si la cinta se inclina hacia la derecha, gire el tornillo derecho 1/4 del círculo hacia la derecha con la llave Allen.
 - c.** Si la cinta aún no está en el centro, repita los pasos anteriores hasta que pueda centrarla.
- 3.** Ajuste la velocidad en 16KM/H después de ajustar la cinta hacia el centro, y observe la desviación de la cinta y la fluidez del movimiento. Repita los pasos de ajuste en caso de desviación.
- 4.** Advertencia! Por favor no apriete el rodillo demasiado! Esto causará un daño permanente al rodamiento! Debe apretar la cinta de nuevo si los pasos anteriores no funcionan.

Aceite lubricante

La caminadora está lubricada al momento de dejar la fábrica, pero la lubricidad debe inspeccionarse frecuentemente, esto ayuda a mantener la caminadora en óptimas condiciones. La caminadora debe lubricarse después de 1 año o después de correr 100 horas.

Levante un lado de la cinta y toque la superficie de la plataforma después de correr por 30 horas o 30 días. No es necesario lubricar si aún hay aceite de silicona: si la superficie está seca, por favor lubríquela como se indica a continuación.

Por favor use aceite de silicona que no sea a base de petróleo.

Cómo lubricar la caminadora.

1. Como muestra la figura, necesita lubricar la cinta después de haberla usado por un tiempo. Levante un lado de la cinta, ponga la botella de aceite de silicona debajo de la cinta y aplique el aceite sobre la plataforma. (Aplique el aceite de silicona en el centro de la plataforma).

2. Encienda la caminadora durante un tiempo después de lubricar para que el aceite se distribuya de manera uniforme por toda la cinta.

Nota: detenga la caminadora al momento de lubricar la cinta. Baje la superficie en el centro de la cinta.

Limpieza

Limpie constantemente la caminadora para garantizar su vida útil.

1. Advertencia: Desconecte la energía al limpiar la caminadora. El cable eléctrico debe estar desconectado del tomacorriente.

2. Después de su uso: limpie el sudor y demás suciedad en la máquina y en otras partes con una toalla limpia y un paño húmedo.



- 3.** Nota: No use artículos corrosivos ni líquidos para evitar el daño de los elementos electrónicos. No exponga los elementos electrónicos a la luz solar directa.
- 4.** Todas las semanas: Limpie el suelo y la suciedad de los zapatos.

Almacenamiento

Por favor ubique su caminadora en un entorno limpio y seco, y asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y el cable de energía desconectado del tomacorriente.

Transporte y pliegue

Las ruedas de transporte se agregan al diseño para mover la caminadora. Por favor confirme que la energía esté apagada y que la caminadora esté doblada antes de moverla.

RECOMENDACIONES

Advertencia

Por favor consulte a su médico y reciba un examen médico completo antes de usar el producto. No realice ejercicio fuerte y constante sin autorización de su médico. Por favor deje de usar el producto y consulte a su médico si no se siente bien al usarlo. El producto debe usarse correctamente. Por favor lea el manual de instrucciones en detalle antes del ejercicio. Por favor mantenga a niños y mascotas lejos si el producto no está bajo supervisión o inactivo.

Por favor use ropa adecuada incluyendo calzado deportivo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en la máquina.

Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados al usar el producto. Haga un mantenimiento frecuente de la caminadora para mantenerla en buenas condiciones.

Antes de su uso

El inicio de un plan de ejercicios depende de su condición física. Si no se ha ejercitado en años o si tiene sobrepeso, debe aumentar el tiempo de ejercicio de manera gradual, por ejemplo unos minutos a la semana.

Al comienzo sólo podrá ejercitarse durante unos minutos en la fase de ritmo cardíaco. De cualquier forma, su capacidad aeróbica mejorará en cerca de 6-8 semanas. No se desanime si necesita más tiempo. Es muy importante que se ejercite a su propio ritmo. Algún día podrá ejercitarse de manera continua durante 30 minutos.

- 1.** Por favor consulte a su médico antes de ejercitarse o entrenar. Pídale al médico que revise su entrenamiento y su plan de dieta y que le de sugerencias sobre su plan de ejercicios.
- 2.** Establezca un objetivo con sus ejercicios después de consultar a su médico para garantizar un plan práctico, y comience el plan de ejercicios en su tiempo libre.
- 3.** Puede agregar algunos ejercicios aeróbicos al plan, como caminar, trotar, nadar, bailar o montar bicicleta. Examine su pulso constantemente. Si no tiene un monitor de ritmo cardíaco, consulte al médico sobre cómo medir el pulso correctamente en su muñeca o cuello con su mano. Además, debe fijar un ritmo cardíaco objetivo basándose en su edad y condición física.
- 4.** Beba suficiente agua al ejercitarse. Debe compensar la pérdida de agua para evitar la deshidratación. No beba demasiada agua o bebidas heladas.
- 5.** La temperatura del agua o las bebidas debe ser ambiente.
- 6.** Establezca una frecuencia cardíaca objetivo.

Medir el pulso

Para determinar su pulso, debe saber cómo medirlo. Lo más fácil es medirlo en su cuello usando las carótidas. Cuente el número de latidos en 10s, y multiplíquelo por 6 para obtener el pulso por minuto.



DESECHO

Querido cliente, querida clienta:

Como usuario final, tiene la obligación legal de eliminar los residuos de los equipos eléctricos y electrónicos y baterías, así como los acumuladores, por separado de los residuos municipales. Queremos hacérselo lo más fácil posible. Tenga en cuenta la información de esta página y del reverso.

Información sobre la Directiva de la UE 2012/19/UE (aplicada en Alemania en la Ley de aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares)

Aconsejamos a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos que los desechen por separado de los residuos municipales de acuerdo con la normativa legal aplicable. El símbolo de un cubo de basura tachado, que se muestra en los aparatos eléctricos y electrónicos de desecho, también indica la obligación recogerlos por separado.



B. Información sobre la eliminación y los símbolos de un aparato eléctrico basada en la Directiva de la UE 2006/66/UE (en Alemania de acuerdo con la Ley de baterías (BattG); la aplicación puede ser diferente en otros lugares).

Las pilas y los acumuladores viejos no deben desecharse con la basura doméstica. Como usuario final, está legalmente obligado a devolver las baterías usadas. El símbolo del cubo de basura tachado significa que no puede desechar las baterías viejas en la basura doméstica.



Utilice los puntos de recogida oficiales, por ejemplo los lugares de recogida de los organismos públicos destinados a ello. También puede devolver las baterías usadas a los puntos de venta, siempre que vendan baterías. Si se muestra el símbolo Cd, Hg o Pb debajo del dibujo del cubo de basura tachado, se indica que la batería contiene cadmio, mercurio o plomo. Se trata de metales pesados tóxicos que no solo plantean riesgos importantes para el medioambiente sino también para la salud humana.

Reciclaje loop



El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de embalaje de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recogida y retorno de residuos de su comunidad.



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



CONTENU

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	69
INSTALLATION DE L'APPAREIL	71
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	71
DÉCLARATION DE CONFORMITÉ	72
ETAPES D'ASSEMBLAGE	73
LA STRUCTURE DU PRODUIT FINIE	75
MODE D'EMPLOI DU TAPIS DE COURSE	76
MODE D'EMPLOI DE L'APPAREIL	79
PRÉCAUTIONS	80
QUESTIONS NÉCESSITANT UNE ATTENTION.....	81
MAINTENANCE QUOTIDIENNE.....	81
FAIT IMPORTANT	84
MISE AU REBUT	85

DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis roulant.

DANGER:

Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage, l'assemblage ou l'entretien du tapis roulant. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou des dommages aux personnes, veuillez lire ce qui suit:

- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant qu'il est branché sur le secteur. Actionnez d'abord l'interrupteur à l'arrière avant de débrancher le cordon d'alimentation.
- Arrêtez l'appareil avant d'actionner l'interrupteur, de débrancher le cordon d'alimentation ou de replier l'appareil.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'aux fins indiquées. Une utilisation non conforme n'est pas autorisée.
- N'utilisez jamais l'appareil si la fiche d'alimentation est endommagée, si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou s'il a été exposé à l'humidité. Dans ce cas, contactez votre revendeur.
- N'effectuez aucune modification ou maintenance sur l'appareil qui ne soit décrite dans ce manuel. Cela pourrait occasionner des dégâts à l'appareil.
- Assurez-vous que la pièce dans laquelle se trouve l'appareil soit suffisamment ventilée et que le compartiment moteur de l'appareil bénéficie d'une circulation d'air suffisante.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
- N'utilisez pas la fiche d'alimentation pour tirer l'appareil.
- Les personnes âgées ou physiquement diminuées ne devraient utiliser l'appareil que sous surveillance, au cas où l'intervention de la personne en charge de la surveillance devait s'avérer nécessaire.
- N'utilisez pas de sprays ou de produits aérosols à proximité de l'appareil afin d'éviter de l'endommager.
- Gardez l'appareil au sec et loin de toute source d'humidité.
- Le couvercle de protection du moteur peut chauffer pendant l'utilisation. Placez l'appareil sur une surface résistant à la chaleur.
- Gardez la fiche et le cordon d'alimentation loin de surfaces chaudes.
- Placez l'appareil sur une surface dure et plane avec un rayon de sécurité suffisant (voir „Installation de l'appareil“). Assurez-vous qu'aucun objet ne se trouve à proximité immédiate de l'appareil pendant son utilisation, car cela peut entraîner un risque de blessure.
- Seulement une personne peut se tenir debout sur le tapis de course lors de son utilisation.
- Portez des vêtements confortables et adaptés. N'utilisez pas l'appareil en chaussettes ou pieds nus. Portez toujours des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements amples ou d'objets qui pourraient venir se coincer dans l'appareil. Conservez les vêtements ou les serviettes loin de la bande de course de l'appareil.
- Portez toujours des chaussures de sport adaptées et fortement antidérapantes. L'utilisation de chaussures à talons, avec des semelles en cuir ou de chaussures de course à crampons est à proscrire. Assurez-vous que les chaussures soient exemptes de saleté et que les lacets ne peuvent pas toucher la bande de course.
- Utilisez la main courante latérale comme appui lors de votre training.
- L'appareil ne doit être utilisé qu'avec une tension de 220-240 V 50 Hz dans des prises de courant avec mise à la terre. N'utilisez pas de multiprise.
- Ne portez pas de bijoux pendant l'entraînement. Gardez les mains éloignées de la bande de course et des autres pièces mobiles pendant l'utilisation afin d'éviter toute blessure.
- **ATTENTION :** ne laissez jamais vos bras et vos jambes, ainsi que les enfants, les animaux domestiques ou autres objets passer sous la bande de course à l'arrière de l'appareil alors que celui-ci est en fonctionnement. Cela afin d'éviter de graves blessures ou des dommages à l'appareil.



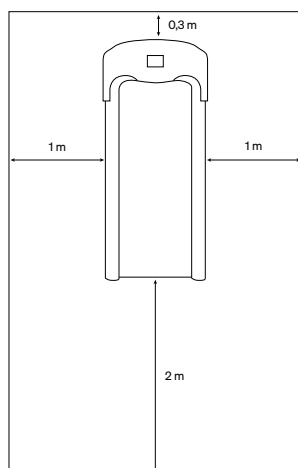
- Ne descendez jamais de l'appareil lorsque la bande de course est en mouvement. Éteignez l'appareil au préalable et tenez-vous à la main courante latérale lorsque vous descendez.
- Ne placez pas l'appareil sur un tapis dont les poils sont plus hauts que la bande de course ou le mécanisme de pliage.
- **AVERTISSEMENT** : consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Cet avertissement doit être respecté impérativement par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les indications de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'équipement.
- L'utilisation de l'appareil sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de stupéfiants est à proscrire.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (y compris les enfants de moins de 14 ans) présentant des handicaps physiques ou mentaux, ou ne disposant pas de suffisamment d'expérience pour l'utiliser.
- Ne pas utiliser à des fins médicales.
- **ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE** - Pour éviter les blessures, démarrez l'appareil seulement lorsque vous vous tenez debout sur la bande de course. Faites d'abord fonctionner le tapis de course à faible vitesse et, par sécurité, tenez-vous à la main courante latérale. Veillez à toujours avoir un appui sûr et ajustez progressivement la vitesse lorsque vous vous sentez en sécurité.
- Ne sélectionnez pas une vitesse qui solliciterait à l'excès votre condition physique et votre musculature.
- Ne vous arrêtez pas alors que la bande de course est en marche et ne courez pas sur le côté ou en arrière.
- Ne sautez jamais vers l'avant.
- Fixez toujours le clip de sécurité à vos vêtements afin de pouvoir arrêter l'appareil en cas d'urgence.
- Avant la mise en marche, vérifiez si la bande de course est suffisamment lubrifiée et tendue.
- La bande de course doit se dérouler de façon centrée. Assurez-vous que toutes les vis visibles soient bien serrées.
- Si la fiche d'alimentation est endommagée, elle doit être remplacée par une personne qualifiée.
- Ne mettez jamais l'appareil en marche lorsqu'il est replié.
- Courez toujours en direction de la console, jamais vers l'arrière de l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil à des fins commerciales, il est exclusivement destiné à un usage domestique privé.
- Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un dégagement suffisant de tous côtés (voir « Installation de l'appareil »).
- Ne posez jamais l'appareil sur une surface sur laquelle les ouvertures de ventilation risqueraient d'être bloquées.
- Pour protéger le sol ou la moquette contre des détériorations ou des décolorations, posez un tapis de protection de sol spécial sous l'appareil.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg.



- Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil.
- Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
- Les animaux domestiques et les enfants de moins de 14 ans doivent respecter une distance de sécurité de 3 mètres par rapport à l'appareil. Ne les laissez pas sans surveillance à proximité de l'appareil.
- À aucun moment les enfants de moins de 14 ans ne devraient jouer à proximité de l'appareil ou même avec lui.
- Le nettoyage et l'entretien de l'appareil ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.

AVERTISSEMENT : Consultez un médecin avant de faire de l'exercice. Il sera mieux à même d'évaluer si vous êtes en bonne santé ou physiquement apte à utiliser l'appareil. Cette indication doit être impérativement respectée par les personnes âgées ou les personnes ayant des problèmes de santé. Lisez attentivement toutes les consignes de sécurité de ce manuel avant d'utiliser l'appareil. benutzen.

INSTALLATION DE L'APPAREIL



Placez l'appareil sur une surface plane et faites attention aux dégagements :

1. À l'extrémité arrière de l'appareil, l'espace restant libre doit être d'au moins 2 mètres.
2. Des deux côtés de l'appareil, cet espace doit être d'au moins 1 mètre.
3. À l'avant de l'appareil, l'espace libre doit être d'au moins 30 cm afin de permettre de le replier et de faire passer le câble d'alimentation en toute sécurité.

Ne placez pas l'appareil devant des conduits ou des aérations.

Ne placez pas l'appareil dans un garage, un patio couvert, près de l'eau ou à l'extérieur.

ATTENTION :

Ne vous tenez pas sur la bande de course pendant que vous programmez l'appareil ou prenez d'autres dispositions, mais tenez-vous sur les surfaces de marche latérales. Ne démarrez jamais l'appareil en ayant sélectionné une vitesse élevée et n'essayez jamais de sauter de la bande de course en marche. Augmentez la vitesse progressivement.

DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

**A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:**

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Sportstech Brands Holding GmbH déclare que le type d'équipement radio F75_V2 est conforme à la directive 2014/53/UE.

Le texte complet de la déclaration de conformité UE est disponible à l'adresse Internet suivante:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



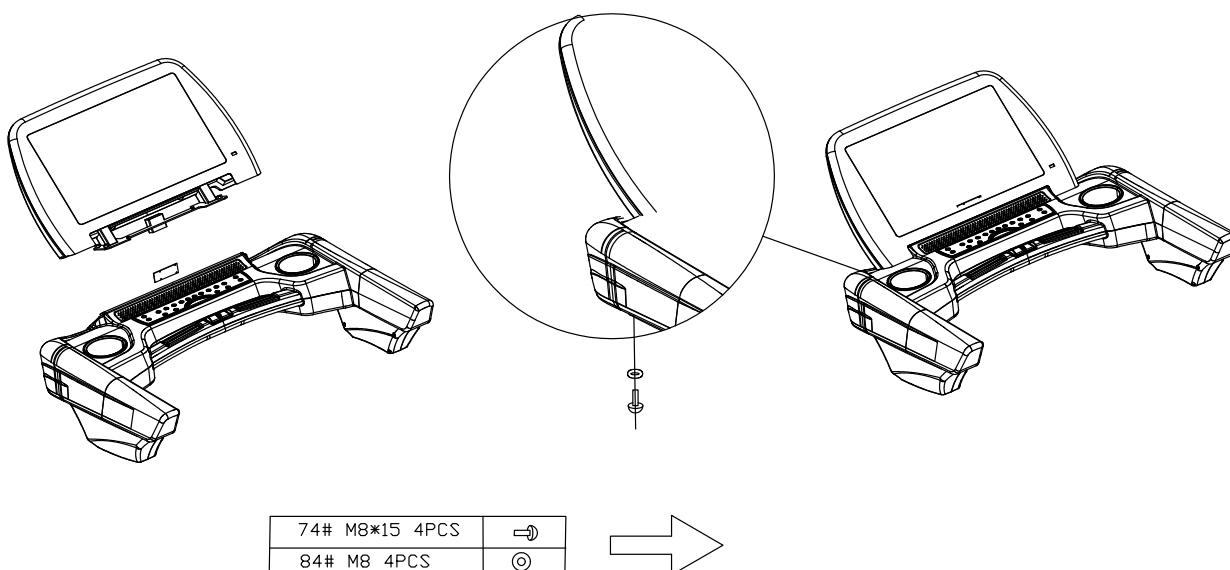
ETAPES D'ASSEMBLAGE



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!

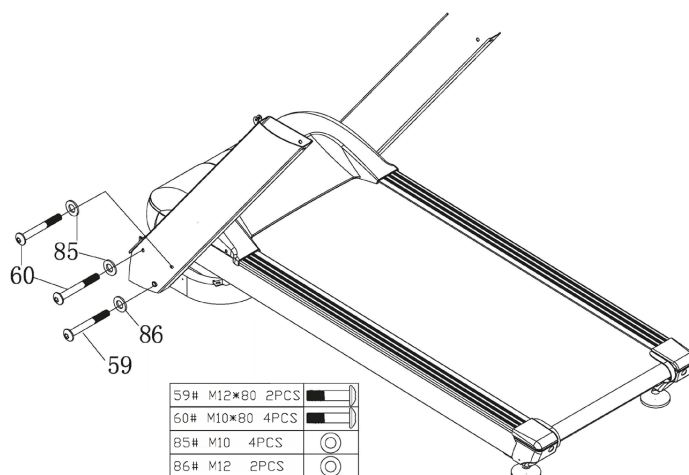
ÉTAPE 1: Installation du cadre de l'écran

1. Placez l'écran avec précaution sur le segment inférieur de la console et raccordez le câble aux deux éléments. Lors de l'assemblage, prenez garde d'insérer le câble dans le boîtier sans le coincer.
2. Fixez l'écran sur le segment inférieur de la console en utilisant quatre vis #74 et quatre rondelles #84.



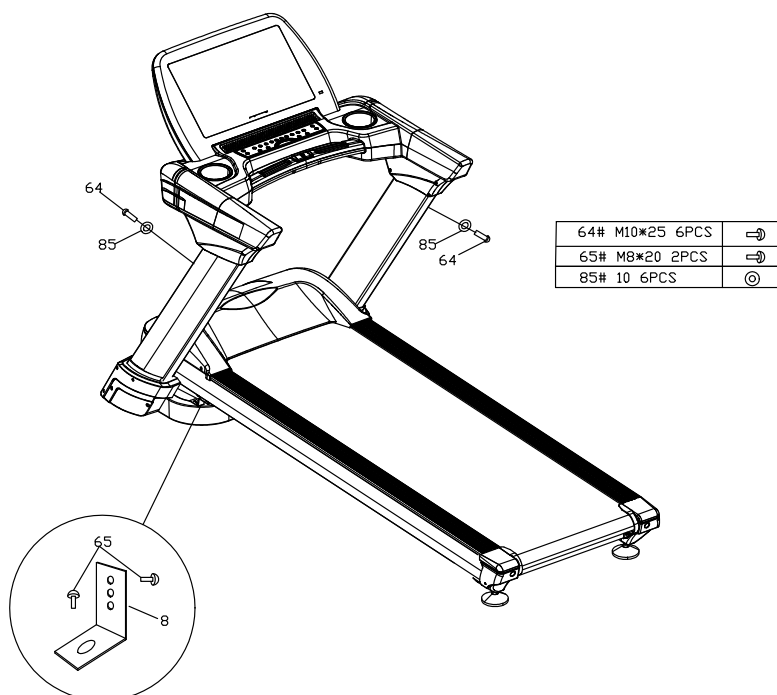
ÉTAPE 2: Assemblage des parties latérales gauche et droite

1. Fixez les parties latérales gauche et droite aux deux côtés de l'embase en utilisant une vis #59 et une rondelle #86 ainsi que deux vis #60 et des rondelles #85.



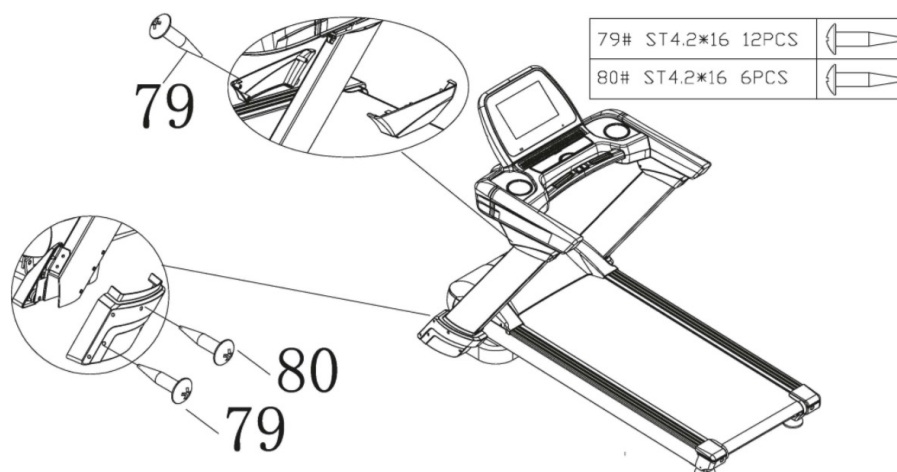
ÉTAPE 3:

1. Il est recommandé d'être à deux personnes pour effectuer le montage du segment de console sur la partie latérale. Dans un premier temps, ne mettez le segment de console que légèrement en place afin de pouvoir connecter le câble de la console avec le câble de la partie latérale. Le connecteur doit être solidement fixé. En allumant brièvement, vérifiez si la connexion des câbles est correcte.
2. Si la fonction est activée, insérez prudemment les câbles dans la partie latérale et installez correctement le segment de console sur les parties latérales sans coincer le câble.
3. Fixez le segment de console aux parties latérales en utilisant les vis #64 et les rondelles #85.
4. Desserrez le verrou de transport n° 8 qui se trouve sous la surface de course et qui est fixé au cadre, sur le côté gauche. Retirez-le ainsi que les deux vis #65.

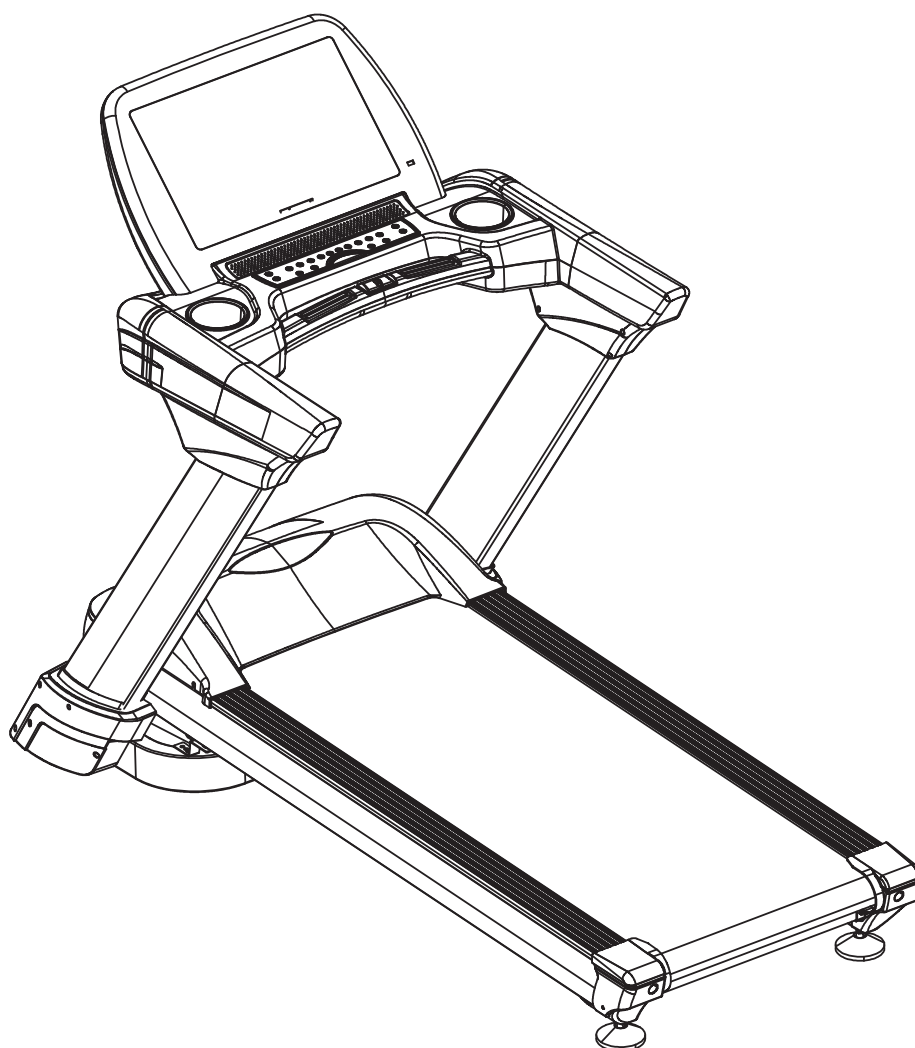


ÉTAPE 4 :

1. À gauche et à droite, assemblez les couvercles de protection à l'extrémité supérieure des parties latérales, en utilisant des vis #79.
2. À l'extrémité inférieure des parties latérales, vissez la protection prévue pour la face intérieure sur le cadre du socle. Utilisez pour cela les vis #79.
3. Vissez la protection prévue pour l'extérieur avec la protection intérieure et la partie latérale. Utilisez les vis #79 pour les deux protections et les vis #80 pour la jonction entre la protection et la partie latérale.



LA STRUCTURE DU PRODUIT FINIE



**Serrez fermement tous les composants et
les pièces préassemblées !**

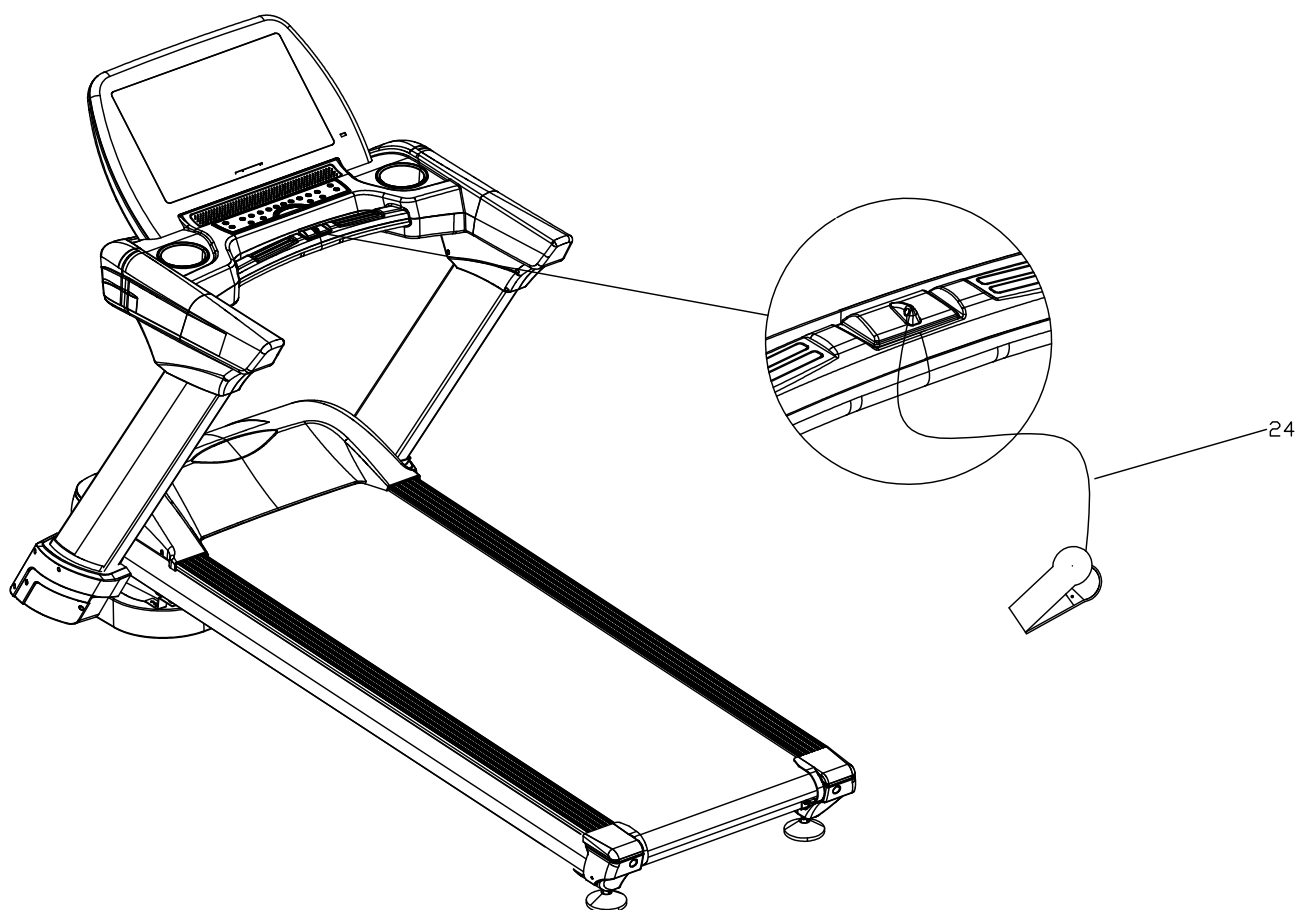


MODE D'EMPLOI DU TAPIS DE COURSE

La prise de courant avec la ligne doit être utilisée pour votre sécurité lorsque vous utilisez le tapis de course.

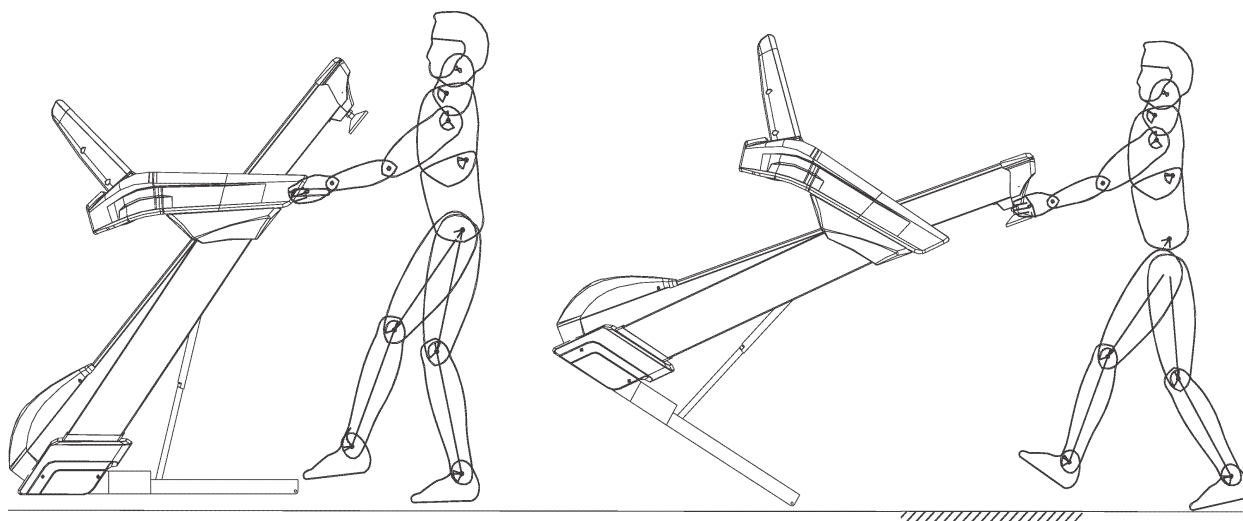
1. Branchez la fiche d'alimentation dans la prise et mettez l'interrupteur en position (la lumière devient rouge). Vous entendrez un „bip“ et une fenêtre s'affichera sur le tableau de bord.
2. Placez le verrou de sécurité à la position jaune du tableau de bord, lorsque le tapis de course peut être utilisé normalement. Veuillez fixer le verrou de sécurité sur vos vêtements lorsque vous utilisez la machine pour éviter les accidents. Vous pouvez ouvrir le verrou de sécurité à tout moment pour arrêter immédiatement le moteur pour éviter de tomber. Remplacez le verrou de sécurité et lancez le programme pour utiliser la machine à nouveau.

interrupteur principal



Description du mouvement du tapis de course

1. Fixez un côté du piédestal avec un pied et tirez l'accoudoir vers l'arrière avec les mains pour faire basculer le tapis de course vers l'arrière après l'avoir plié.
2. Veuillez déplacer la machine à un endroit inaccessible aux enfants pour les empêcher de toucher le boîtier du ressort à gaz pour éviter de faire tomber la plateforme de course ce qui provoquera un accident inutile.



Description de l'effondrement

1. Pliez le tapis roulant

Le pliage du tapis roulant peut économiser de l'espace.

Éteignez l'interrupteur d'alimentation et retirez la fiche d'alimentation avant de la plier. Soulevez la plate-forme de course avec les mains jusqu'à ce qu'elle soit collée par le boîtier de ressort à gaz.

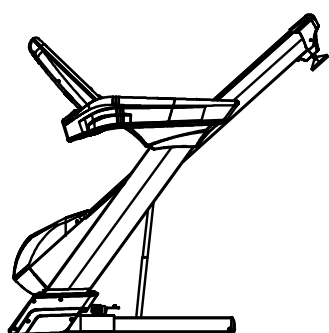
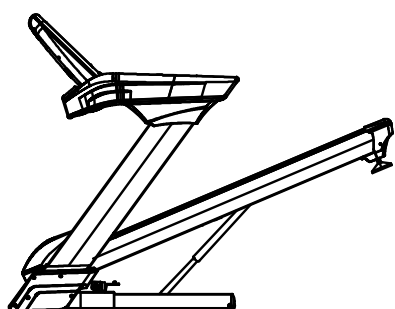
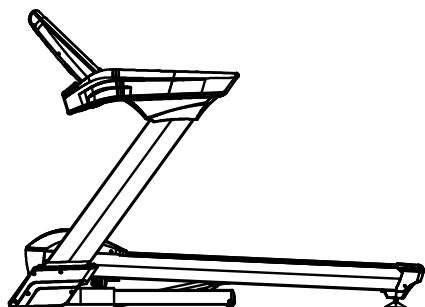
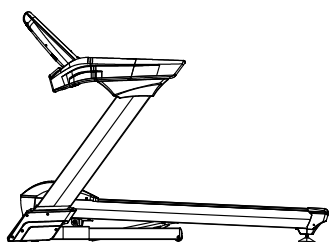
2. Abaisser la plate-forme

Poussez doucement le ressort à gaz comme indiqué sur la figure, la plate-forme de course va lentement échouer au sol.

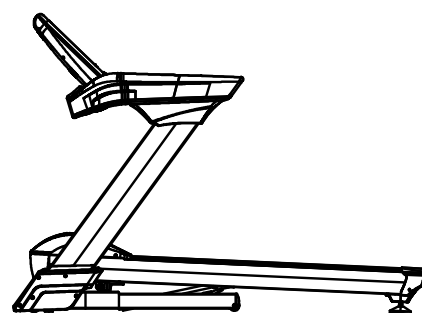
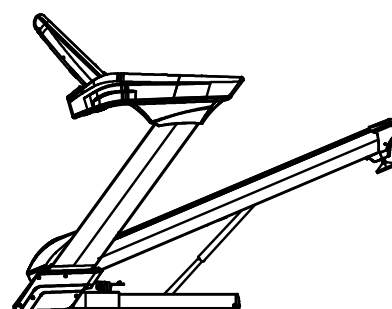
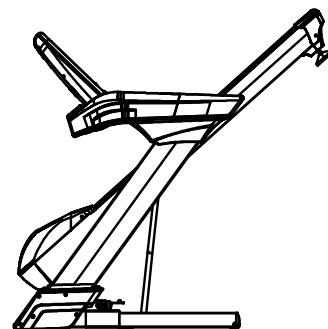
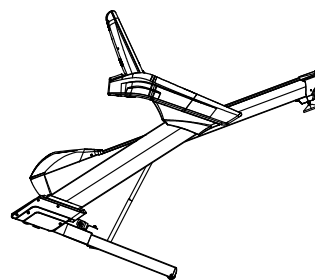
Remarque: Éloignez les enfants pendant cette étape pour éviter les blessures.



Soulever la plateforme



Abaissér la plateforme



MODE D'EMPLOI DE L'APPAREIL



1. **Boutons d'inclinaison:** réglage de l'inclinaison avec une plage de 0 à 18%. L'ajustement se fait par 1%. En cas d'appui continu sur le bouton pendant plus de 0.5 seconde, l'inclinaison se fait en automatique et en continu.
2. **4,8,12" raccourcis d'inclinaison:** réglage rapide de l'inclinaison
3. **Boutons volumes:** pour augmenter ou diminuer le volume.
4. **Bouton médias:** permet de lire le précédent ou suivant média
5. **4,8,12" raccourcis de vitesses:** réglage rapide de la vitesse
6. **Boutons de vitesses:** réglage de la vitesse avec une plage de 1 à 20.8 km/h. L'ajustement se fait par 0.1 km/h. En cas d'appui continu sur le bouton pendant plus de 0.5 seconde, la vitesse change en automatique et en continu.
7. **Bouton d'accueil:** retour direct à l'interface principale
8. **Bouton démarrer:** le tapis de course peut être démarré à tout moment en appuyant sur ce bouton avec l'appareil sous tension et le verrou de sécurité enclenché. S'il est démarré en mode manuel, le tapis de course démarre à la vitesse la plus basse et à l'inclinaison la plus faible.
9. **Bouton d'arrêt:** ce bouton est utilisé pour arrêter le tapis de course et le remettre à zéro pendant l'exercice.
10. **Bouton de retour:** retour à l'interface précédente.

PRÉCAUTIONS

1. Pour assurer une utilisation normale de cet l'appareil, veuillez ne pas installer d'application sur le système.
2. Veuillez nettoyer l'appareil périodiquement.
3. Veuillez à ne pas utiliser d'applications tierces. Veuillez utiliser la touche de retour lorsque vous quittez une application.
4. Ce produit ne peut pas se connecter à un réseau WIFI nécessitant une vérification par page web.

Opération pendant l'exercice

1. Le tapis de course ralentira pour s'arrêter après avoir appuyé sur le bouton "stop" durant l'exercice.
2. L'appareil affichera les données de pulsation environ 5 secondes après que l'utilisateur ait mis les deux sur la poignée de lecture.
3. La clé pour un bon entraînement est la relaxation avant la course et l'arrêt lent après la course.
4. En règle générale, l'utilisateur marche lentement durant 5 minutes, marche ou court rapidement durant son exercice et finit par courir lentement pendant 5 minutes avant de s'arrêter.

Explication: Lorsque vous utilisez l'appareil, réglez-le sur une vitesse basse et marchez pendant 5 minutes. Par la suite, augmentez progressivement la vitesse du tapis de course. Lorsque la vitesse augmente à "5" ou "6", vous êtes en train de faire du jogging. En fonction de vos propres besoins, vous pouvez maintenir ou augmenter la vitesse ainsi que l'inclinaison pour courir pendant environ 20 minutes, et enfin régler l'appareil sur une vitesse plus lente et ralentir pendant 5 minutes. Relaxez-vous et laissez votre corps s'adapter progressivement durant l'exercice. Cela prend environ 30 minutes pour faire une séance de course. En général, environ 30 minutes d'exercice ont un meilleur effet pour les sportifs ordinaires. La durée de chaque session de course ne doit pas dépasser 60 minutes. Une session trop longue peut provoquer une fatigue excessive.

5. Inclinaison pendant la course: Veuillez définir l'inclinaison sur "0" lorsque vous commencez la session. Après 5 minutes de marche et l'adaptation du corps, augmentez progressivement l'inclinaison, ce qui contribuera à l'augmentation de la consommation de calories. Cependant, une forte inclinaison ne convient pas à une course prolongée.
6. Surveillance de la fréquence cardiaque pendant la course. Veuillez ne pas descendre immédiatement du tapis de course après une session de course. Lors de la course, la concentration du sang se fait principalement dans les membres inférieurs. La contraction rythmique des muscles peut aider le sang à retourner au cœur. Cependant, si vous vous arrêtez immédiatement après une session de course, cet effet disparaît soudainement et la vitesse de retour du sang vers le cœur ralentit, ce qui peut entraîner un insuffisant apport sanguin au cerveau. Dans certain cas, cela peut également provoquer des malaises. Le tapis de course dispose d'une fonction de surveillance de la fréquence cardiaque. Il est possible de déterminer si vous souhaitez arrêter de courir en mesurant votre fréquence cardiaque. Mettez les mains sur le capteur de pulsation et attendez environ 5 secondes pour l'affichage des données. Le tapis de course calculera automatiquement le rythme cardiaque pour l'exercice en cours. De manière générale, quand le rythme cardiaque est en dessous de 120, vous pouvez vous arrêter.

Entrez votre adresse IP et votre masque réseau dans la colonne d'adresse IP (si vous n'avez aucune idée de votre adresse IP et de votre masque de réseau, vérifiez votre adresse IP et votre masque de réseau sur votre téléphone et votre ordinateur):

Cliquez sur Enregistrer après avoir correctement saisi les données.



Ce produit n'est pas disponible pour le téléchargement et la fonction d'installation autre que la mise à jour automatique des ressources fournies par notre entreprise, En raison de la nécessité d'amélioration du produit, la conception du produit peut être effectuée sans préavis.

QUESTIONS NÉCESSITANT UNE ATTENTION

1. La prise de courant avec ligne de terre doit être utilisée lorsque vous utilisez le tapis roulant.
2. Avant l'exercice, veuillez vérifier la charge de l'alimentation, et vérifier le verrou de sécurité est valide.
3. Si une situation anormale se produit pendant le processus en cours, tirez concessionnaire, si vous n'êtes pas professionnels, ne tentez pas d'enlever ou de réparer le verrou de sécurité, le tapis sera rapidement ralenti pour qu'il arrête de fonctionner. Pour éviter d'endommager l'équipement.
4. Si vous avez des questions concernant ces produits, veuillez contacter le.

MAINTENANCE QUOTIDIENNE

Entretien du tapis roulant électrique

Un entretien appropriée est le seul moyen de garder votre tapis roulant dans un état optimal. Un mauvais entretien peut endommager ou raccourcir la durée de vie du tapis roulant.

Rappel important

1. Ne nettoyez pas le tapis roulant avec du papier de verre ou du solvant. Le contrôleur du tapis roulant ne doit pas être directement exposé à la lumière du soleil ou à l'humidité afin d'éviter tout dommage.
2. Inspectez et verrouillez fréquemment toutes les pièces du tapis roulant et remplacez immédiatement les pièces endommagées.

Régler la courroie

L'ajustement de la courroie de course est équipé de deux fonctions: Ajustement du degré d'étanchéité et la position centrale de la courroie.

Régler la courroie

Si la courroie mobile glisse ou n'est pas lisse lorsque vous utilisez le tapis de course, vous pouvez l'améliorer en ajustant le degré d'étanchéité de la courroie.

Comment régler la courroie mobile

1. Insérez une clé hexagonale de 5 mm dans la vis de réglage à gauche de la courroie et tournez la clé de 1/4 de cercle dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière afin de serrer la courroie.
2. Répétez l'étape 1 pour ajuster la vis à droite. Veillez à ce que la vis de réglage soit tournée à la



même distance pour que le rouleau arrière soit parallèle au châssis.

3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la courroie de course ne glisse plus.

4. Note: La courroie de course ne doit pas être trop serrée, ce qui endommagera la courroie de roulement, le roulement à rouleaux, etc., augmentera la pression du rouleau avant / arrière et apportera un bruit anormal ou d'autres problèmes. Pour réduire la tension de la courroie, veuillez tourner la clé dans le sens antihoraire de la même distance des deux côtés.

Ajuster la courroie de course au milieu

Lorsque vous utilisez le tapis de course, la force des pieds est différente, et la pression sur la courroie de course est déséquilibrée, ce qui fait dévier la courroie de course du centre. Un tel écart est normal. Elle retournera au centre lorsque personne n'utilise la courroie. Vous devez l'ajuster au centre si elle ne retourne pas au centre.

1. Gardez le tapis de course en marche à vide et réglez la vitesse à 6KM / H.

2. Observez la distance entre la bande de roulement et les montées gauche et droite.

a. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez la vis gauche d'un quart de cercle dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé Allen.

b. Si la courroie de course tourne vers la droite, tournez la vis de droite d'un quart de cercle dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé Allen.

c. Si la courroie de course n'est toujours pas au centre, répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit au milieu.

3. Ajustez la vitesse à 16KM / H après avoir ajusté la courroie de course au milieu et observez la déviation de la courroie de course et l'efficacité de la course. Répétez les étapes de réglage en cas de déviation.

4. Avertissement! Ne serrez pas trop le rouleau! Cela entraînera un danger permanent pour le palier! Vous devez resserrer la courroie à nouveau si les étapes ci-dessus ne parviennent pas à atteindre l'effet.

Huile de graissage

Le tapis de course est huilé en sortant de l'usine, mais la lubricité du tapis de course doit être inspectée fréquemment, ce qui contribue à le maintenir dans un état optimal. Le tapis de course doit être huilé après 1 an ou après avoir fonctionné pendant 100h. Soulever un côté de la courroie de course et toucher la surface de la plate-forme courante après la course pendant 30h ou 30 jours. Il est inutile de lubrifier si il y'a du huile de silicone; Si la surface est nettement sèche, veuillez mettre de l'huile comme indiqué ci-dessous.

Veuillez utiliser de l'huile de silicone non pétrolière.

Comment graisser le tapis roulant.

1. Comme indiqué sur la figure, il doit y avoir des huiles dans la courroie de course après que le tapis roulant ait été utilisé pendant un certain temps. Soulevez un côté de la courroie, placez la bouteille d'huile de silicone sous la courroie et appliquez de l'huile de silicone sur le marchepied. (Appliquez de l'huile de silicone au milieu du marchepied).

2. Allumez le tapis de course pour qu'il fonctionne pendant un certain temps après mettez l'huile pour appliquer uniformément l'huile de silicone à la courroie de course.

Remarque: Arrêtez le tapis roulant pour que la courroie de course reste immobile lors de l'huilage de la courroie. Abaissez la surface au milieu de la courroie de course.

Nettoyage

Nettoyez fréquemment le tapis roulant pour garantir sa durée de vie.

- 1.** Avertissement: Coupez l'alimentation lors du nettoyage du tapis roulant. La ligne d'alimentation doit être retirée de la prise.
- 2.** Après utilisation: Nettoyez les taches de sueur et les divers traces sur l'appareil et d'autres pièces avec une serviette propre et un chiffon humide.
- 3.** Remarque: N'utilisez pas d'articles corrosifs et de liquides pour éviter d'endommager les éléments électroniques. N'exposez pas les éléments électroniques à la lumière du soleil.
- 4.** Chaque semaine: Nettoyez le sol chaque semaine, et nettoyez la saleté due aux chaussures et autres articles sur le terrain.

Stockage

Placez votre tapis roulant dans un environnement propre et sec et assurez-vous que l'interrupteur est hors tension et que le câble n'est pas branché.

Mouvement et pliage

: La roue de manutention est ajoutée en design pour déplacer le tapis de course. Veuillez confirmer que l'alimentation est coupée et que le corps du tapis roulant est plié avant de bouger.



FAIT IMPORTANT

Attention

Veuillez consulter votre médecin pour recevoir un examen physique complet avant d'utiliser le produit. N'effectuez pas des exercices fréquents et violents sans la permission du médecin. Veuillez cesser d'utiliser le produit et consulter votre médecin si vous tombez malade au cours de son utilisation. Le produit doit être utilisé correctement. Veuillez lire le manuel d'emploi en détail avant l'exercice. Veuillez garder les enfants et les animaux domestiques loin si le produit est sans surveillance ou inactif. Portez des vêtements appropriés, y compris des espadrilles. Veuillez ne pas desserrer vos vêtements en exercice pour les empêcher d'être accroché par la machine. Assurez-vous que tous les boulons et écrous sont serrés lors de l'utilisation de l'équipement. Maintenir régulièrement le tapis roulant pour le garder, en bon état.

Avant utilisation

Comment commencer le plan d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas exercé pendant des années ou que vous êtes en surpoids, vous devez progressivement augmenter le temps d'exercice, comme quelques minutes chaque semaine.

Au début, vous ne pouvez exercer pendant quelques minutes dans la portée de la fréquence cardiaque cible, de toute façon votre conditionnement physique aérobique sera amélioré dans environ 6-8 semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est très important d'exercer selon votre propre rythme. Un jour, vous serez en mesure de faire des exercices en continu pendant 30 min.

1. Veuillez consulter votre médecin avant l'exercice ou l'entraînement. Demandez au médecin d'inspecter votre plan de formation et d'alimentation et de donner des suggestions sur votre plan d'exercice.
2. Fixez l'objectif d'exercice après avoir consulté votre médecin pour vous assurer que le plan est pratique et commencer le plan d'exercice comme un loisir.
3. Vous pouvez ajouter quelques exercices d'aérobique dans le plan d'exercice, comme la marche, le jogging, la natation, la danse ou l'équitation. Testez votre impulsion fréquemment. Si vous n'avez pas de moniteur cardiaque électronique, consultez le médecin sur la façon de mesurer correctement le pouls avec la main du poignet ou du cou. En outre, vous devez définir la fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge et de l'état physique.
4. Buvez suffisamment d'eau pendant l'exercice. Vous devez compléter l'eau perdue en raison d'un sur-exercice pour empêcher la déshydratation.
5. Ne buvez pas beaucoup d'eau glacée ou de boisson. La température de l'eau potable ou de la boisson doit être la température ambiante.
6. Fréquence cardiaque cible.

Mesurer le pouls

Pour déterminer si votre rythme cardiaque se situe dans la zone de fréquence cardiaque, vous devez d'abord savoir comment mesurer votre fréquence cardiaque. Le moyen le plus simple est de mesurer le pouls des artères carotides entre la trachée et les muscles du cou de chaque côté du cou. Comptez le nombre de battements de pouls en 10s et multipliez le nombre de battements par 6 pour obtenir un battement de coeur par minute.

MISE AU REBUT

Chers clients,

En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de collecter les déchets d'équipements électriques et électroniques et de piles ainsi que les accumulateurs séparément des déchets municipaux. Nous voulons vous rendre cela aussi simple que possible. Veuillez noter les informations sur cette page et au dos.

Indications sur la directive européenne 2012/19/UE (transposée en Allemagne dans la loi sur les appareils électriques et électroniques (ElektroG) ; transposition éventuellement différente ailleurs)

Nous informons les propriétaires d'équipements électriques et électroniques que les déchets d'équipements électriques et électroniques doivent être collectés séparément des déchets municipaux conformément aux réglementations légales applicables. Le symbole d'une poubelle barrée, qui figure sur les déchets d'équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de les collecter séparément.



B. Indications relatives à l'élimination et symboles pour un appareil électrique sur la base de la directive européenne 2006/66/UE (en Allemagne, conformément à la loi sur les piles (BattG) ; ailleurs, transposition possible différente)

Les piles et accumulateurs usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de restituer les batteries usagées. Le symbole avec la poubelle barrée signifie que vous n'êtes pas autorisé à jeter les piles usagées dans les ordures ménagères.



Utilisez pour cela les points de collecte officiels, tels que les points de collecte des ordures ménagères publiques. Vous pouvez également rapporter les batteries usagées aux points de vente, à condition qu'ils vendent des batteries. Si le symbole Cd, Hg ou Pb est affiché sous le symbole de la poubelle barrée, c'est une indication que la batterie contient soit du cadmium, du mercure ou du plomb. Ce sont des métaux lourds toxiques qui présentent non seulement des risques importants pour l'environnement mais aussi pour la santé humaine.

Chaîne du recyclage



Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



INDICE

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	90
IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO.....	92
DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO.....	92
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ.....	93
FASI PER L'ASSEMBLAGGIO	94
STRUTTURA DEL PRODOTTO FINITO	96
ISTRUZIONI PER L'USO DEL TAPIS ROULANT	97
ISTRUZIONI PER IL PANNELLO	100
PRECAUZIONI DI SICUREZZA	101
ARGOMENTI CHE HANNO BISOGNO L'ATTENZIONE.....	102
MANUTENZIONE GIORNALIERA	102
QUESTIONI IMPORTANTI.....	105
SMALTIMENTO	106



IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis-roulant.

PERICOLO: Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare il tapis-roulant.

ATTENZIONE: Per ridurre il rischio di scottature, incendi, shock elettrico o Danni alla persona, si prega di leggere le seguenti indicazioni:

- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando è collegato alla rete elettrica. Azionare l'interruttore sul pannello posteriore prima di scollegare il cavo di alimentazione.
- Fermare l'unità prima di azionare l'interruttore, scollegare il cavo di alimentazione o sollevare l'unità.
- Il dispositivo può essere utilizzato solo per lo scopo pubblicizzato. L'uso improprio non è permesso.
- Non utilizzare mai l'apparecchio se la spina di alimentazione è danneggiata, se l'apparecchio non funziona correttamente o se è stato esposto all'umidità. In questo caso, contattate il vostro rivenditore.
- Non eseguire alcuna modifica o manutenzione sull'unità che non sia descritta in questo manuale. Questo può provocare danni all'unità.
- Assicurarsi che il locale in cui si trova l'apparecchio sia sufficientemente ventilato e che il vano motore dell'apparecchio riceva una circolazione d'aria sufficiente.
- Non utilizzare l'apparecchio all'aperto.
- Non usare la spina di alimentazione per tirare l'apparecchio.
- Le persone anziane o fisicamente svantaggiate dovrebbero usare l'apparecchio solo sotto supervisione, nel caso in cui l'intervento del supervisore si renda necessario.
- Non usare spray o prodotti aerosol vicino all'apparecchio per evitare di danneggiarlo.
- Tenere il dispositivo asciutto e lontano dall'umidità.
- Il coperchio del motore può riscaldarsi durante l'uso. Posizionare l'apparecchio su una superficie resistente al calore.
- Tenere la spina di alimentazione e il cavo di alimentazione lontano da superfici calde.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie solida e piana con un raggio di sicurezza sufficiente (vedere „Impostazione dell'apparecchio“). Assicuratevi che non ci siano oggetti nelle immediate vicinanze del dispositivo durante l'uso, poiché questi possono comportare il rischio di lesioni.
- Solo una persona può stare in piedi sul tapis roulant durante l'uso.
- Indossare un abbigliamento comodo e appropriato durante l'uso. Non utilizzare il dispositivo in calzini o a piedi nudi. Indossa sempre un abbigliamento sportivo appropriato. Non indossare indumenti o oggetti che sono allentati o che potrebbero impigliarsi nell'unità. Tenere gli indumenti o gli asciugamani lontani dalla cinghia di scorrimento del dispositivo.
- Indossare sempre scarpe sportive adatte con un'alta resistenza allo scivolamento. È proibito l'uso di scarpe con tacchi, suole di cuoio o scarpe da corsa con punte. Assicuratevi che le scarpe siano prive di sporco e che i lacci non possano toccare la cintura da corsa.
- Utilizzare il corrimano laterale per il sostegno durante l'esercizio.
- L'apparecchio può essere utilizzato solo con una tensione di 220-240 V 50 Hz in prese collegate a terra. Non usare una ciabatta.
- Non indossare gioielli durante l'esercizio. Tenere le mani lontane dalla cinghia di scorrimento e da altre parti in movimento durante l'uso per evitare lesioni.
- **ATTENZIONE:** Tenere sempre le braccia, le gambe, i bambini (piccoli), gli animali domestici o altri oggetti fuori da sotto la cinghia di scorrimento sul retro dell'unità durante il funzionamento per evitare possibili lesioni gravi o danni all'unità.
- Non scendere mai dal dispositivo mentre il nastro di scorrimento è in movimento. Spegnerne il dispositivo in

- anticipo e tenersi al corrimano laterale durante la discesa.
- Non posizionare l'apparecchio su un tappeto più alto del battistrada o del meccanismo di piegatura.
- **ATTENZIONE:** Consultare un medico prima di fare esercizio. Questa avvertenza deve essere osservata dalle persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le informazioni sulla sicurezza in questo manuale prima di usare l'attrezzatura.
- L'uso del dispositivo sotto l'influenza di alcool, droghe o narcotici è proibito.
- Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini sotto i 14 anni) con limitazioni fisiche o mentali, o con mancanza di esperienza e conoscenza.
- Non usare per scopi medici.
- **ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI** - Per evitare lesioni, non avviare il dispositivo finché non si è in piedi sulla cintura di scorrimento. All'inizio esegui il tapis roulant a bassa velocità e tieniti al corrimano laterale per sicurezza. Assicuratevi sempre di essere in posizione sicura e regolate gradualmente la velocità solo quando vi sentite sicuri.
- Non scegliere una velocità che ti sovraccarichi condizionatamente o muscolarmente.
- Non state fermi con la cintura di sicurezza accesa e non correte lateralmente o all'indietro.
- Non saltare mai davanti.
- Mettete sempre la clip di sicurezza sui vostri vestiti per essere in grado di fermare il dispositivo in caso di emergenza.
- Prima di accendere, controllare che la cinghia di scorrimento sia sufficientemente lubrificata e serrata.
- La cinghia di scorrimento deve essere centrata. Assicuratevi che tutte le viti visibili siano serrate.
- Se la spina di alimentazione è danneggiata, deve essere sostituita da personale qualificato.
- Non accendere mai il dispositivo quando è piegato.
- Camminare sempre verso la console, mai all'indietro sull'unità.
- Il dispositivo è inteso solo per uso domestico privato e non per scopi commerciali.
- Posizionare e utilizzare l'apparecchio su una superficie asciutta, piana e antiscivolo con sufficiente spazio libero su tutti i lati (vedere „Impostazione dell'apparecchio“).
- Non appoggiare mai l'apparecchio su una superficie se questo blocca le aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o scolorimenti, mettere un tappetino speciale di protezione del pavimento sotto l'unità.
- Il peso massimo dell'utente è di 120 kg.



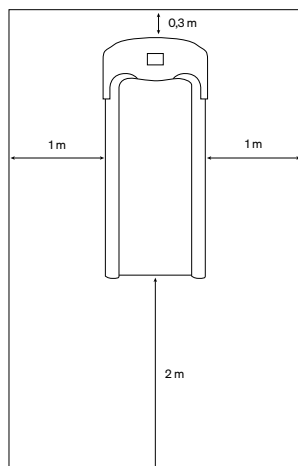
- I bambini sotto i 14 anni non devono utilizzare il dispositivo in nessuna circostanza.
- Tenere i bambini sotto i 14 anni e gli animali domestici lontano dal dispositivo.
- Gli animali domestici e i bambini sotto i 14 anni devono mantenere una distanza di sicurezza di 3 metri dal dispositivo. Non lasciarli incustoditi vicino all'apparecchio.
- I bambini di età inferiore ai 14 anni non devono giocare vicino o con l'apparecchio in nessun momento.
- La pulizia e la manutenzione dell'apparecchio non devono essere eseguite da bambini di età inferiore ai 14 anni.



ATTENZIONE: Consultare un medico prima di fare esercizio. Lui o lei sarà in una posizione migliore per valutare se sei fisicamente in forma o in buona salute per usare l'attrezzatura. È essenziale seguire questo consiglio per le persone anziane o con problemi di salute. Leggere attentamente tutte le istruzioni di sicurezza in questo manuale prima di usare la macchina.

IMPOSTAZIONE DELL'APPARECCHIO

Posizionare l'apparecchio su una superficie piana e fare attenzione alle distanze:



1. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 2 metri all'estremità posteriore dell'apparecchio.
2. Ci deve essere almeno 1 metro di spazio libero su entrambi i lati dell'unità.
3. Ci deve essere uno spazio libero di almeno 30 cm nella parte anteriore dell'unità per permettere di piegare l'unità e far passare il cavo di alimentazione in modo sicuro.

Non posizionare l'unità davanti a cappe o bocchette di ventilazione.

Non mettere l'unità in un garage, in un patio coperto, vicino all'acqua o all'aperto.

ATTENZIONE:

Durante la programmazione dell'unità e gli altri preparativi, non stare in piedi sul nastro del tapis roulant. Non stare in piedi sul nastro del tapis roulant, ma utilizzare i gradini laterali. Non iniziare mai non avviare mai il dispositivo ad alta velocità e non cercare mai di saltare sul nastro in seguito. Aumentare la velocità gradualmente.

DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

**Al seguente link
troverete il disegno esploso**

e la lista dei pezzi di ricambio:

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Con la presente Sportstech Brands Holding GmbH dichiara che il tipo di apparecchio radio F75_V2 è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



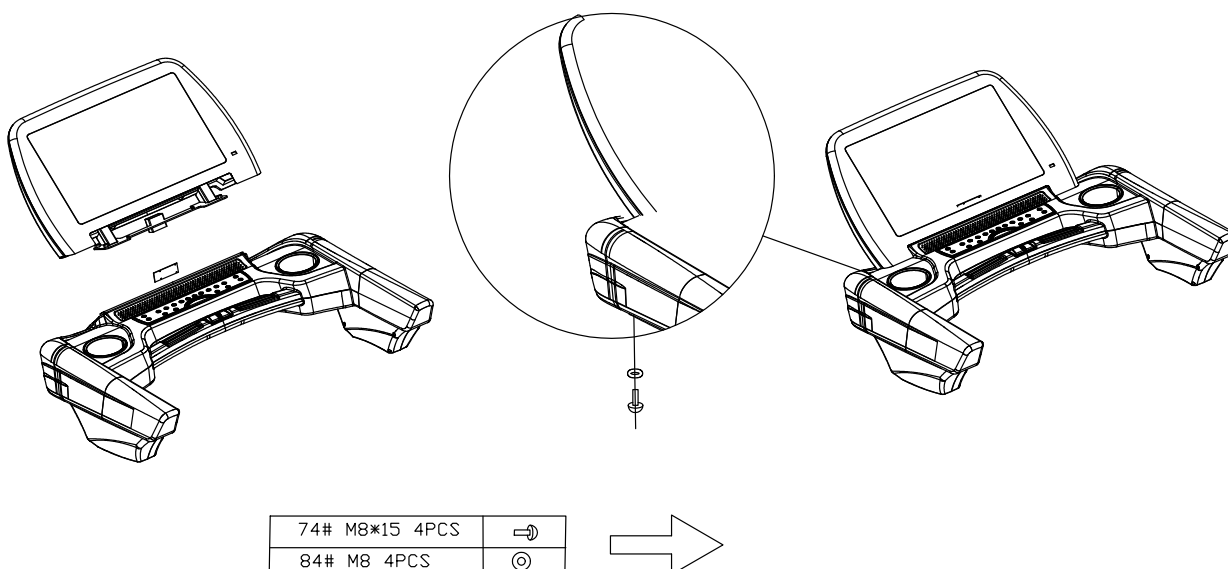
FASI PER L'ASSEMBLAGGIO



Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

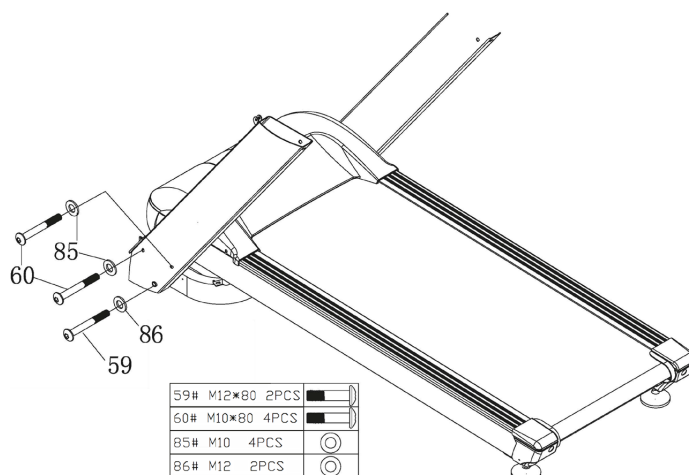
FASE 1: Installazione del telaio del display

1. Posizionate, con attenzione, il display sul segmento inferiore della console e collegate il cavo tra i due componenti. Assicuratevi di inserire il cavo nella custodia durante il montaggio senza schiacciarlo.
2. Fissate, con quattro viti #74 e quattro rondelle #84, il display, al segmento inferiore della staffa.



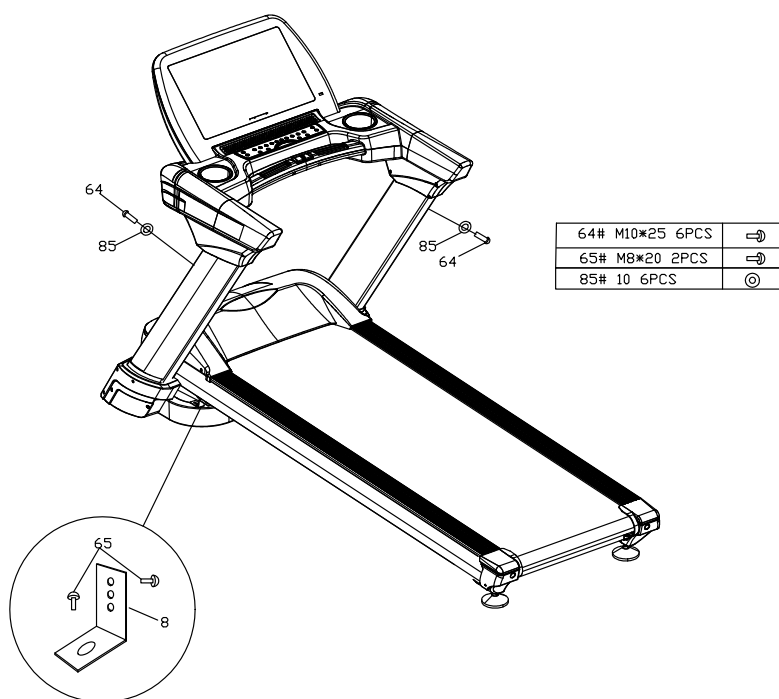
FASE 2: Montaggio dei pannelli laterali, destro e sinistro.

1. Fissate i pannelli laterali, destro e sinistro con un bullone #59 e una rondella #86 e due bulloni #60 e rondelle #85, su entrambi i lati della base.



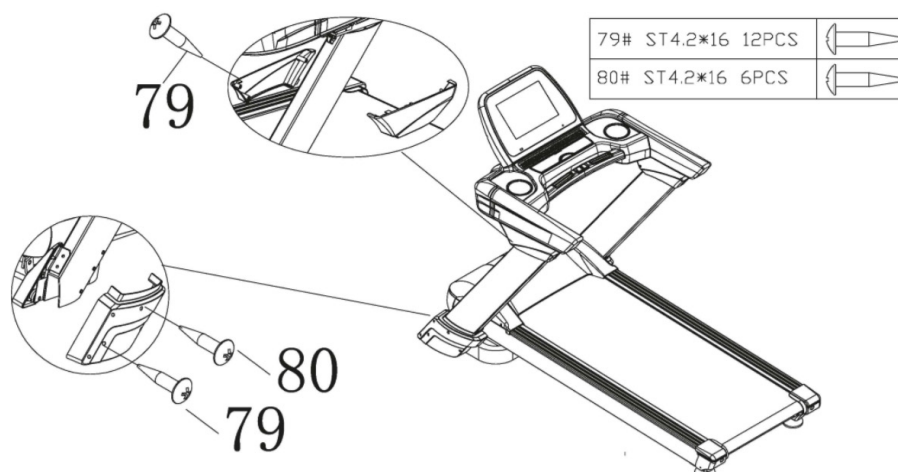
FASE 3:

1. Si consiglia, per il montaggio del segmento della staffa sui pannelli laterali, di farsi aiutare da un'altra persona. All'inizio, appoggiate leggermente il segmento della console, in modo da poter collegare il cavo della console con il cavo del pannello laterale. Il connettore deve essere collegato fermamente. Accendete per un breve intervallo, per controllare se il collegamento dei cavi è corretto.
2. Se funziona, inserite con attenzione i cavi nel pannello laterale e posizionate correttamente il segmento della console sui pannelli laterali, senza schiacciare il cavo.
3. Fissate il segmento della staffa ai pannelli laterali con i bulloni #64 e le rondelle #85.
4. Allentate il fissaggio di trasporto #8, che si trova sotto la superficie di scorrimento, fissata al telaio sul lato sinistro. Rimuovetelo assieme alle due viti #65.



FASE 4:

1. Installati i rivestimenti a sinistra e a destra nella parte superiore dei pannelli laterali, con le viti #79.
2. Avvitare il manicotto di copertura, destinato alla parte interna, all'estremità inferiore delle parti laterali, del telaio di supporto. Utilizzate a tale scopo, le viti #79.
3. Avvitare il pannello esterno di rivestimento esterno con il pannello interno e con il pannello laterale. Utilizzate le viti #79 per i due pannelli di copertura e le viti #80 per il collegamento tra il rivestimento e il pannello laterale.



STRUTTURA DEL PRODOTTO FINITO



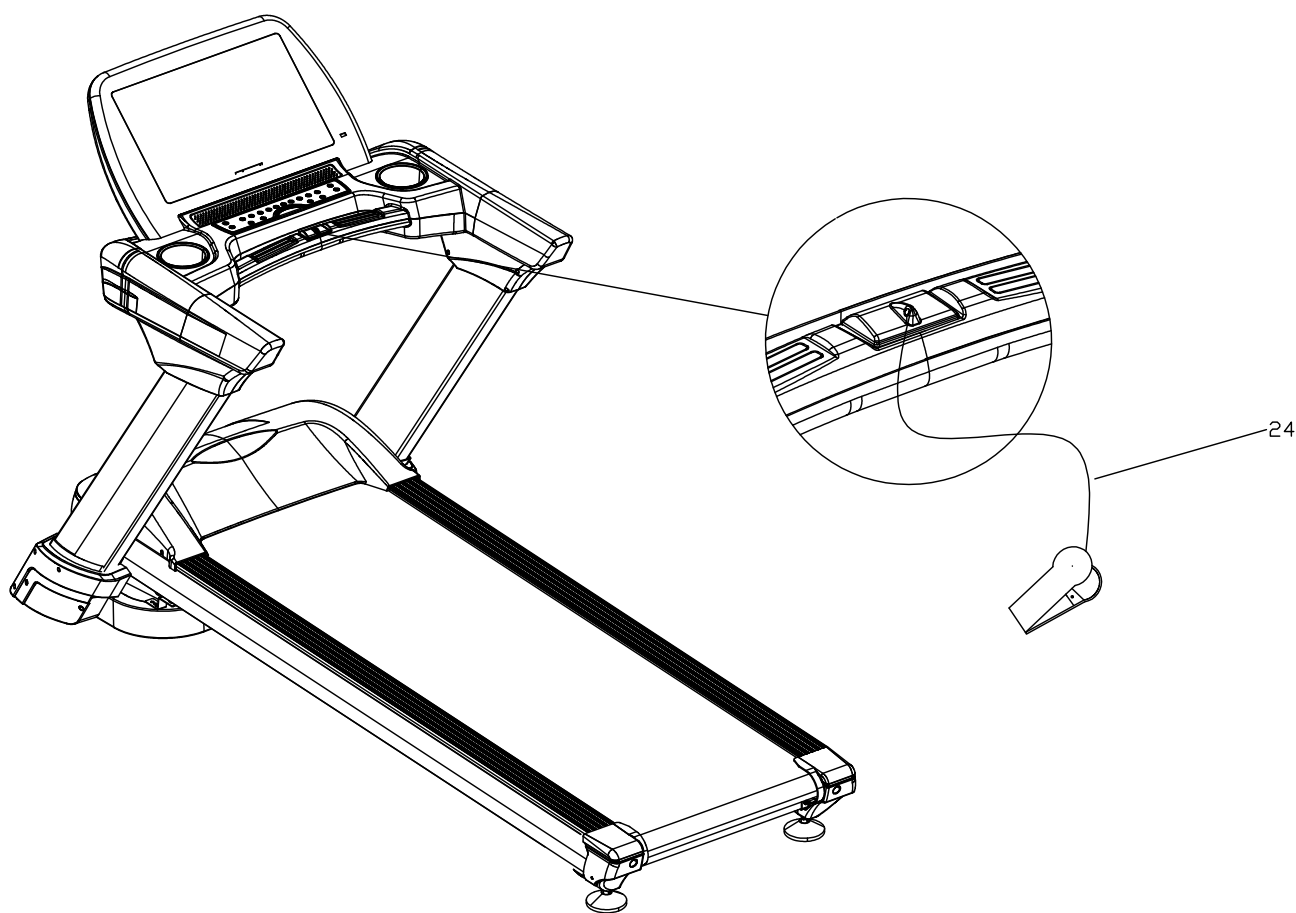
**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

ISTRUZIONI PER L'USO DEL TAPIS ROULANT

La presa di corrente con la presa di terra deve essere utilizzata per garantire la vostra sicurezza quando si utilizza il tapis roulant.

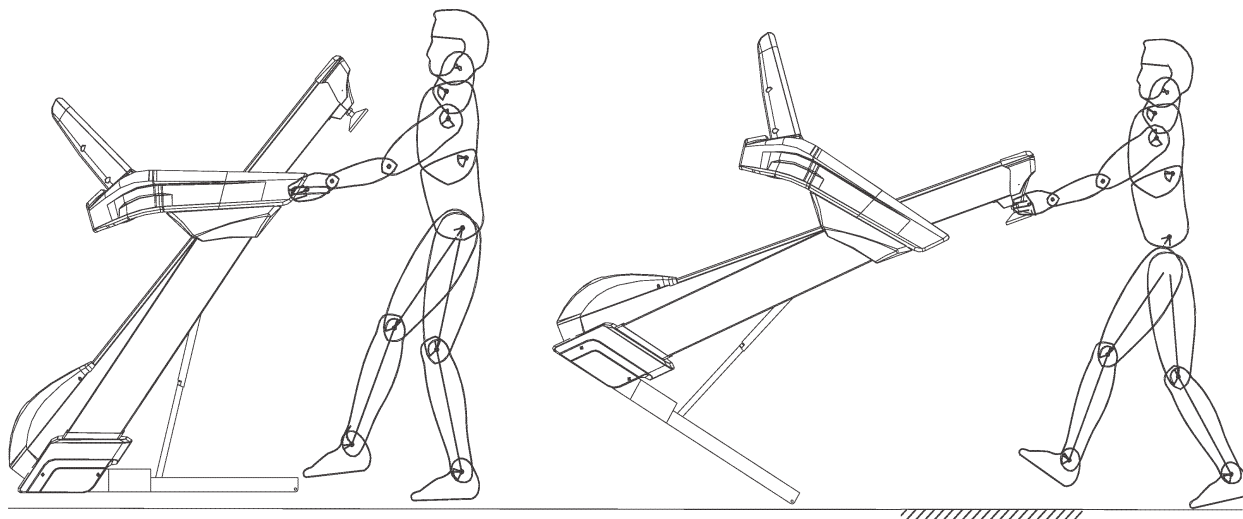
1. Inserire la spina nella presa e accendere l'interruttore A (la luce diventa rossa). Sentirete „beep“ e la finestra sul display a schermo.
2. Posizionare il blocco di sicurezza nella posizione gialla della plancia affinché il tapis roulant possa essere utilizzato normalmente. Vi consigliamo di agganciare il blocco di sicurezza ai vostri vestiti quando utilizzate la macchina per evitare incidenti. È possibile aprire la serratura di sicurezza in qualsiasi momento per fermare immediatamente il motore ed evitare di cadere. Si prega di reinserire il blocco di sicurezza posteriore ed avviare il programma iniziale per utilizzare nuovamente la macchina.

interruttore principale



Descrizione di movimento del tapis roulant

1. Fissare un lato del sostegno con un piede, e tirare il bracciolo all'indietro con le mani per far oscillare il tapis roulant all'indietro dopo averlo ripiegato.
2. Spostare la macchina. Si prega di posizionare la macchina in un luogo inaccessibile ai bambini per evitare che tocchino l'involucro o la molla a gas rischiando di far cadere il macchinario e causando incidenti inutili.



Descrizione per piegare il macchinario:

1. Ripiegare il tapis roulant

Chiudere il tapis roulant può permettere di risparmiare spazio.

Spegnere l'interruttore di accensione ed estrarre la spina di alimentazione prima di ripiegare il macchinario.

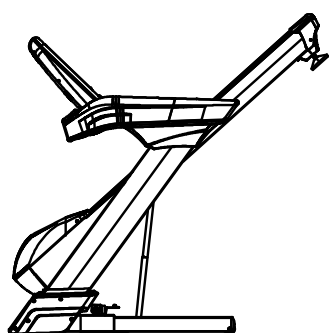
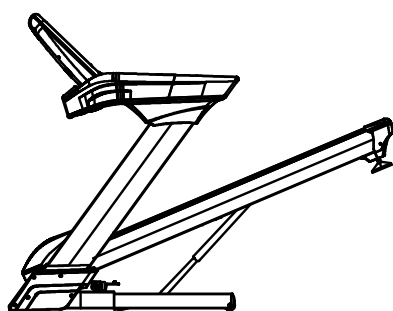
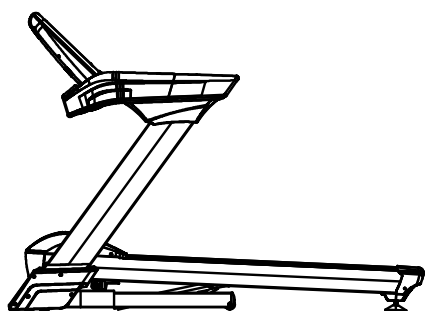
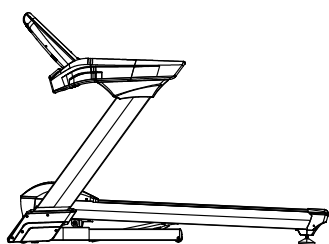
Sollevare il telaio con le mani fino a quando non si blocca.

2. Abbassare il telaio

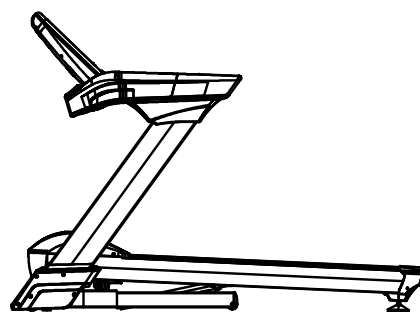
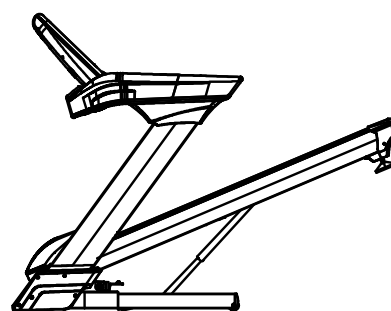
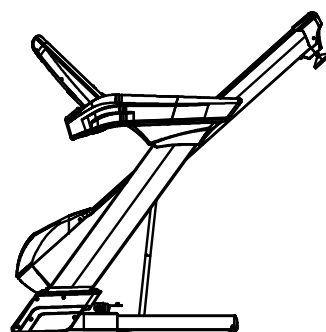
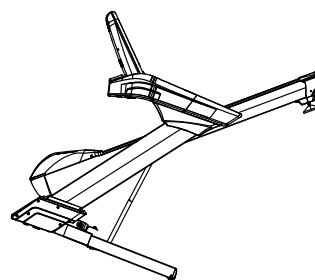
Sganciare il telaio dalla molla, come mostrato in figura, e lasciarlo cadere lentamente a terra.

Nota: tenere i bambini lontano durante questo passaggio per evitare lesioni.

Sollevare il telaio



Abbassare il telaio



ISTRUZIONI PER IL PANNELLO



1. **campo di inclinazione:** 0-18%. Il campo di regolazione è di 1 segmento / tempo, e se viene premuto per più di 0,5 secondi, la macchina si inclina automaticamente di conseguenza.
2. **4,8,12" scorciatoie per inclinare:** impostano rapidamente l'inclinazione
3. **Alza / Abbassa volume:** per aumentare o diminuire il volume.
4. **Pulsante di regolazione della musica video:** Riproduci il brano o il video precedente o successivo
5. **4,8,12 speed shortcuts:** et the speed quickly
6. **Campi velocità:** intervallo velocità: 1.0-20.8 km/h il campo di regolazione è 0,1 km / tempo. Quando viene tenuto premuto per più di 0,5 secondi, la macchina continua ad aumentare/diminuire la velocità.
7. **Pulsante Home:** tornare direttamente all'interfaccia principale da qualsiasi interfaccia secondaria
8. **Pulsante Start:** il tapis roulant può essere avviato in qualsiasi momento premendo questo pulsante. Devono essere inseriti correttamente alimentatore e blocco di sicurezza. Se è avviato in modalità manuale, il tapis roulant inizia dalla velocità e inclinazione più bassa.
9. **Pulsante Stop:** questo pulsante può essere usato per fermare il tapis roulant e azzerare i risultati durante l'esercizio.
10. **Pulsante Indietro:** ti permette di tornare indietro all'interfaccia precedente.

PRECAUZIONI DI SICUREZZA

1. Per garantire il normale utilizzo del dispositivo, non scaricare alcuna APP sul sistema.
2. Eseguire periodicamente le operazioni di pulizia sul dispositivo.
3. Cerca di non inserire sul dispositivo app di terzi. Qualora dovessi utilizzarle a quel punto assicurati di espellere correttamente la chiavetta.
4. Restrizioni sul Wi-Fi: questo prodotto non può collegare WIFI che richieda verifica tramite pagina Web.

Durante l'esercizio:

1. Dopo aver premuto il pulsante "stop" il tapis roulant rallenta man mano fino a interrompere la corsa
2. Il tapis roulant visualizzerà i dati relativi al vostro battito cardiaco dopo circa 5 secondi dopo che l'atleta ha tenuto l'apposito manubrio di misurazione battito con entrambe le mani.
3. La base di un corretto allenamento è un buon riscaldamento prima e un efficace rilassamento dopo l'esercizio.
4. Di solito si consiglia di camminare lentamente per 5 minuti per poi incrementare la velocità fino a correre lentamente per 5 minuti prima di fermarsi.

Spiegazione: Impostare la velocità lentamente e camminare per 5 minuti. Procedete successivamente ad aumentare gradualmente la velocità del tapis roulant. Quando arrivate al livello "5" o "6", è come se stesste camminando o facendo jogging. Il vostro corpo è quindi pronto a mantenere o aumentare la velocità e la inclinazione in base alle sue esigenze. Dopo circa 20 minuti di corsa potrete impostare una velocità più bassa per 5 minuti (fase di corsa rilassante). Lasciate che il corpo si adatti gradualmente durante alla corsa. Questo esercizio dura circa 30 minuti. Di solito per atleti normali una trentina di minuti di esercizio sono più che sufficienti per garantire un effetto benefico al vostro corpo. L'esercizio non deve superare i 60 minuti, in quanto un tempo di allenamento troppo lungo può causare eccessivo affaticamento

5. Inclinare il tapis roulant durante la corsa è possibile. In fase di avvio, se necessario, impostate l'inclinazione "t" a "0". Dopo 5 minuti di camminata lenta, dopo che il corpo si è adattato, aumentare gradualmente la inclinazione secondo le vostre necessità. In questo modo si possono consumare più calorie, ma la inclinazione maggiore non è adatta per una corsa lunga.
6. Monitorare la vostra frequenza cardiaca durante la corsa è possibile. Per favore non scendete dal tapis roulant immediatamente dopo aver terminato la sessione di allenamento. Durante la corsa, il sangue del corpo è si concentra principalmente negli arti inferiori. La contrazione ritmica dei muscoli può aiutare il sangue degli arti inferiori a ritornare al cuore. Tuttavia, se ci si ferma immediatamente dopo la corsa, l'effetto di questa compressione scompare improvvisamente e la velocità del sangue che ritorna al cuore rallenta, il che può causare insufficiente afflusso di sangue al cervello. Nei casi più gravi, può anche causare sintomi di shock. Il tapis roulant possiede un'apposita funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca che vi permette quindi di valutare se interrompere la corsa sulla base dei valori rilevati. Tenere il misuratore frequenza cardiaca con entrambe le mani e visualizzare i dati relativi al vostro battito dopo circa 5 secondi. Il tapis roulant calcola automaticamente i battiti cardiaci del tuo esercizio. Generalmente un valore inferiore a 120 va bene.





Questo prodotto non è disponibile per il download e per un'installazione diversa dall'aggiornamento automatico delle risorse fornite dalla nostra azienda, a causa della necessità di miglioramento del prodotto, l'aggiornamento del prodotto può essere effettuato senza preavviso.

ARGOMENTI CHE HANNO BISOGNO L'ATTENZIONE

1. La presa di corrente con linea di terra deve essere utilizzata per la vostra sicurezza quando si utilizza il tapis roulant.
2. Prima di iniziare l'allenamento, verificare se il peso del carico e controllare se il blocco di sicurezza è inserito.
3. Se si verifica una situazione anormale durante la corsa, estrarre il blocco di sicurezza e consultare il rivenditore o il personale professionale, non tentare di rimuovere o riparare da soli il blocco di sicurezza, il macchinario rallenterà e si fermerà del tutto, per evitare di danneggiare l'apparecchiatura rapidement ralenti pour qu'il arrête de fonctionner. Pour éviter d'endommager l'équipement.
4. Se avete qualsiasi domanda riguardante questo prodotti, si prega di contattare l'assistenza.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Manutenzione del tapis roulant elettrico

Una manutenzione adeguata è l'unico modo per mantenere il tapis roulant in stato ottimale. Una manutenzione errata può danneggiare o abbreviare la vita del tapis roulant.

Promemoria importante

1. Si prega di non pulire il tapis roulant con carta vetrata o solventi. Il regolatore del tapis roulant non deve essere esposto direttamente alla luce del sole o all'umidità per prevenire danni.
2. Controllare e assicurare frequentemente tutte le parti del tapis roulant e rimpiazzare mediamente tutte le parti danneggiate.

Regolare il tappeto scorrevole

La regolazione del tappeto scorrevole è dotata di due funzioni: la regolazione del grado di tensione e della posizione centrale. Il tappeto scorrevole è già adattato quando esce dalla fabbrica, ma potrebbe spostarsi durante l'uso e lo spostamento dalla posizione centrale può creare danni. È normale che tappeto scorrevole si distenda con l'uso.

Regolare il tappeto scorrevole

Se il tappeto scorrevole sembra scivolare o sembra meno liscio quando utilizzate il tapis roulant, potete migliorarlo regolando il grado di tensione.

Come regolare il tappeto scorrevole

1. Inserire la chiave inglese esagonale da 5mm nella vite da regolare sulla sinistra del nastro, e ruotare la chiave di 1/4 del cerchio in senso orario per regolare il rullo posteriore e stringere il tappeto scorrevole.

- 2.** Ripetere il punto 1 per regolare la vite sulla destra. Assicurarsi che la vite di regolazione venga attivata dalla stessa distanza per rendere il rullo parallelamente posteriore al telaio.
- 3.** Ripetere il punto 1 e 2 finché il tappeto scorrevole non scivola.
- 4.** Nota: il tappeto scorrevole non deve essere troppo stretto, poiché potrebbe danneggiare il tappeto scorrevole, il cuscinetto a rulli, ecc., aumentare la pressione del rullo anteriore / posteriore, per risolvere il rumore anomalo o altri problemi. Per ridurre la tensione del tappeto scorrevole, si prega di ruotare in senso antiorario la chiave dalla stessa distanza da entrambi i lati.

Mettere il tappeto scorrevole al centro

Quando si utilizza il tapis roulant, la forza dei piedi è diversa, e la pressione sul tappeto scorrevole è sbilanciata, il che fa deviare il tappeto scorrevole dal centro. Tale deviazione è normale. Esso tornerà al centro quando non verrà usato. È necessario regolarlo al centro se non torna automaticamente al suo posto.

- 1.** Far andare il tapis roulant a vuoto e regolare la velocità di 6KM / H.
- 2.** Rispettare la distanza tra il tappeto scorrevole e le strisce periferiche di destra e sinistra.
 - a.** Se il tappeto scorrevole si inclina verso sinistra, girare la vite sinistra di 1/4 di cerchio in senso orario con la chiave a brugola.
 - b.** Se il nastro si inclina verso destra, girare la vite destra di 1/4 di cerchio in senso orario con la chiave a brugola.
 - c.** Se il nastro non è ancora al centro, ripetere i passaggi sopra finché non si trova in posizione centrale.
- 3.** Regolare la velocità di 16KMH dopo aver regolato il tappeto scorrevole al centro, e osservare la deviazione del tappeto e la facilità della corsa. Ripetere i passaggi di regolazione in caso di deviazione.
- 4.** Attenzione! Si prega di non stringere il tappeto eccessivamente! Ciò causerà danni permanenti al cuscinetto! È necessario stringere di nuovo la cinghia del tappeto se i passaggi precedenti non riescono a raggiungere l'effetto desiderato.

Olio lubrificante

Il tapis roulant è oliato al momento di lasciare la fabbrica, ma il potere lubrificante del tapis roulant deve essere ispezionato di frequente, poiché aiuta a mantenerlo in stato ottimale. Il tapis roulant deve essere oliato dopo un anno o dopo aver corso per 100h.

Sollevare un lato del tappeto scorrevole e toccare la superficie del tappeto scorrevole dopo aver corso per 30 ore o 30 giorni. Non è necessario lubrificarlo se vi è olio di silicone; se la superficie è ben asciutta, si prega di utilizzare l'olio lubrificante come indicato di seguito.

Si prega di usare olio siliconico non petrolifero.

Come lubrificare il tapis roulant.

- 1.** Come mostrato nella figura, è necessario lubrificare il tappeto scorrevole dopo il tapis roulant viene utilizzato per qualche tempo. Sollevare un lato del tappeto scorrevole, posizionare la bottiglia di olio di silicone sotto il nastro e applicare l'olio di silicone. (Applicare l'olio di silicone al centro del telaio di corsa).
 - 2.** Azionare il tapis roulant e farlo scorrere a vuoto per qualche tempo dopo la lubrificazione per far applicare uniformemente l'olio di silicone sotto il tappeto.
- Nota: fermare il tapis roulant per lubrificare il tappeto scorrevole. Applicarlo al centro del tappeto.



Pulizia

Pulire frequentemente il tapis roulant per garantirgli una lunga vita.

- 1.** Attenzione: spegnere il tapis roulant durante la pulizia. Il cavo di alimentazione deve essere estratto dalla presa di corrente.
- 2.** Dopo l'utilizzo: pulire le macchie di sudore e varie su strumenti e altre parti con un asciugamano pulito.
- 3.** Nota: non utilizzare articoli corrosivi e liquidi per evitare danni agli elementi elettrici. Non esporre gli elementi elettronici alla luce del sole.
- 4.** Ogni settimana: pulire il tappeto ogni settimana, e pulire lo sporco portata da scarpe e altri articoli vari sul tappeto.

Immagazzinamento

si prega di posizionare il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto, e assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento e la spina non sia inserita nella presa di corrente.

Movimento e chiusura

il tapis roulant è dotato di ruote per spostarlo con facilità. Si prega di assicurarsi che il tapis roulant sia ben ripiegato prima di muoverlo.

QUESTIONI IMPORTANTI

Attenzione

Si prega di consultare il proprio medico e sottoporsi ad un esame fisico completo prima di utilizzare il prodotto. Non allenarsi in maniera frequente e violenta senza il permesso del medico. Si prega di interrompere l'utilizzo del prodotto e consultare il proprio medico in caso di malessere durante uso. Il prodotto deve essere utilizzato in modo corretto. Si prega di leggere il manuale di servizio in dettaglio prima dell'allenamento. Si prega di tenere i bambini e gli animali domestici lontani se il prodotto è incustodito o inattivo. Si prega di indossare abiti adatti, tra cui le scarpe da ginnastica. Si prega di non allentare i vestiti durante l'esercizio per evitare che si incastrino nella macchina.

Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati quando si utilizza l'apparecchiatura. Effettuare regolarmente una manutenzione per mantenere il tapis roulant in buone condizioni.

Prima dell'uso

Come iniziare un piano di esercizio dipende dalle vostre condizioni fisiche. Se non ci si è allenati per anni, o si è gravemente sovrappeso, è necessario aumentare gradualmente il tempo di esercizio, come ad esempio di un paio di minuti ogni settimana.

All'inizio ci si può allenare solo per pochi minuti nel campo target di frequenza cardiaca. Ad ogni modo, la vostra forma fisica aerobica sarà migliorata in circa 6-8 settimane. Non scoraggiatevi se richiede più tempo. È molto importante allenarsi al proprio ritmo. Un giorno sarete in grado di allenarvi in maniera continua per 30 minuti.

- 1.** Si prega di consultare il proprio medico prima di allenarsi o di fare esercizio. Chiedere al medico di controllare il vostro piano di allenamento e dieta e dare suggerimenti sul piano di esercizio.
- 2.** Si prega di impostare gli obiettivi per il vostro allenamento dopo aver consultato il proprio medico al fine di garantire che il piano sia pratico, e possiate iniziarlo nel tempo libero.
- 3.** È possibile aggiungere al vostro piano di allenamento fisico alcuni esercizi aerobici, come camminare, fare jogging, nuoto, ballare o andare a cavallo. Controllare la frequenza cardiaca di frequente. Se non si dispone di nessun monitor elettronico per il battito cardiaco, consultare il medico per quanto riguarda la misurazione giusta dal polso o dal collo. Inoltre è necessario impostare frequenza cardiaca sulla base dell'età e delle condizioni fisiche.
- 4.** Bere abbondantemente durante l'allenamento. Bisogna equilibrare la perdita di liquidi dovuta all'esercizio per prevenire la disidratazione.
- 5.** Non bere molta acqua ghiacciata o bevande. L'acqua o la bevanda deve essere a temperatura ambiente.
- 6.** Battito cardiaco target.

Misurare il battito

Per determinare se il vostro battito cardiaco rientra nel target, prima dovete sapere come misurarlo. Il modo più semplice è di misurare il battito dell'arteria carotidea che si trova tra la trachea e i muscoli del collo su entrambi i lati del collo. Contare i battiti in 10 secondi e moltiplicarli per 6 per ottenere il battito al minuto.



SMALTIMENTO

Cari clienti,

In qualità di consumatori finale, siete obbligati per legge a raccogliere i rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, batterie e ricaricatori, separatamente dai rifiuti urbani. Vogliamo rendere questa operazione il più semplice possibile per i nostri clienti.

Vi preghiamo quindi di prendere nota di tutte le informazioni contenute in questa pagina e sul retro.

Informazioni sulla direttiva UE 2012/19/UE (attuata in Germania nella legge sulle apparecchiature elettriche ed elettroniche (ElektroG); l'attuazione può differire altrove)



Informiamo i proprietari di apparecchiature elettriche ed elettroniche che, in conformità con le norme legali applicabili, le vecchie apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani. Il simbolo di un bidone della spazzatura barrato, che compare sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anche l'obbligo di raccogliarli separatamente dai rifiuti urbani.

B. Informazioni sullo smaltimento e sui simboli per un apparecchio elettrico basato sulla direttiva UE 2006/66/UE (in Germania secondo la legge sulle batterie (BattG); l'implementazione può differire altrove).



Le vecchie batterie e accumulatori non possono essere smaltiti come rifiuti domestici. In qualità di proprietario della batteria, si è legalmente obbligati a restituire le batterie usate. Il simbolo con il bidone della spazzatura barrato significa che non è consentito smaltire le batterie vecchie nei rifiuti domestici.

Utilizzare i punti di raccolta ufficiali per smaltirli, come i punti di raccolta della società che si occupa dei rifiuti pubblici. Può restituire anche le batterie usate in alcuni punti vendita al dettaglio, a condizione che vendano batterie. Se sotto il simbolo del bidone della spazzatura barrato viene visualizzato il simbolo Cd, Hg o Pb, significa che la batteria contiene cadmio, mercurio o piombo. Si tratta di metalli pesanti tossici che non solo comportano rischi significativi per l'ambiente ma anche per la salute umana.

Riciclaggio dei rifiuti



Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgersi alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

INHOUD

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	111
OPSTELLING VAN HET APPARAAT	113
EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	113
CONFORMITEITSVERKLARING.....	114
MONTAGE-INSTRUCTIES	115
GEbruikSAANWIJZING VAN DE LOOPBAND	117
BEDIENING VAN DE CONSOLE.....	120
VOORZORGSMaatREGELEN.....	121
WAT JE MOET OVERWEGEN	122
ONDERHOUD	122
BELANGRIJKE INFORMATIE.....	125
VERWIJDERING.....	126

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het apparaat gebruikt.

LET OP:

Trek de stekker uit het apparaat na gebruik, tijdens montage of demontage en voor onderhouds- of reinigingsdoeleinden om het risico op elektrische schokken te verminderen. Het negeren van deze opmerking kan leiden tot lichamelijke of productschade.

WAARSCHUWING:

Volg de volgende instructies zorgvuldig op om andere potentiële gevaren te verminderen:

- Laat het apparaat niet onbeheerd achter terwijl het op het lichtnet is aangesloten. Bedien eerst de stroomonderbreker op het achterkant voordat je de voedingskabel loskoppelt.
- Stop het apparaat voordat je de stroomonderbreker bedient, de stekker uittrekt of het apparaat opklapt.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het aangegeven doel. Onjuist gebruik is niet toegestaan.
- Gebruik het apparaat nooit als de stekker is beschadigd, als het apparaat niet goed werkt of is blootgesteld aan vocht. Neem in dit geval contact op met je dealer.
- Voer geen wijzigingen of onderhoudsstappen aan het apparaat uit die niet in deze handleiding worden beschreven. Dit kan het apparaat beschadigen.
- Zorg ervoor dat de ruimte waarin het apparaat staat voldoende geventileerd is en dat de motorruimte van het apparaat voldoende circulatielucht ontvangt.
- Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- Gebruik de stekker niet als hulp om aan het apparaat te trekken.
- Oudere of lichamelijk benadeelde personen mogen het apparaat alleen onder toezicht gebruiken, als tussenkomst van de begeleider noodzakelijk is.
- Gebruik geen sprays of spuitbussen in de buurt van het apparaat om schade te voorkomen.
- Houd het apparaat droog en uit de buurt van water en vocht.
- De motorkap kan tijdens gebruik warm worden. Plaats het apparaat op een hittebestendige ondergrond.
- Houd de stekker en het netsnoer uit de buurt van hete oppervlakken.
- Plaats het apparaat op een stevige en vlakke ondergrond met een voldoende grote veiligheidsstraal (zie 'Opstelling van het apparaat'). Zorg ervoor dat er tijdens het gebruik geen voorwerpen in de onmiddellijke omgeving van het apparaat liggen; deze kunnen tot gevaar voor verwondingen leiden.
- Tijdens het gebruik mag er slechts één persoon op de loopband staan.
- Draag comfortabele en geschikte kleding tijdens het gebruik. Gebruik het apparaat niet op blote voeten of met alleen sokken. Draag altijd gepaste sportkleding. Draag geen kleding of voorwerpen die loszitten of vast kunnen komen te zitten in het apparaat. Houd kleding of handdoeken uit de buurt van de loopriem van het apparaat.
- Draag altijd geschikte sportschoenen met een hoge slipweerstand. Het gebruik van schoenen met hakken, leren zolen of loopschoenen met spikes is verboden. Zorg ervoor dat de schoenen vrij zijn van vuil en dat de veters niet in de loopriem kunnen raken.
- Gebruik de zijleuning voor ondersteuning tijdens de training.
- Het apparaat mag alleen in geaarde stopcontacten met een spanning van 220-240 V 50 Hz worden gebruikt. Gebruik geen stekkerdoos!
- Draag geen sieraden tijdens de training. Houd je handen tijdens het gebruik uit de buurt van de loopriem en andere bewegende delen om verwondingen te voorkomen.
- **LET OP:** Zorg er altijd voor dat je armen en benen en ook (kleine) kinderen, huisdieren of andere voorwerpen tijdens het gebruik niet onder de loopriem aan de achterkant van het apparaat komen, om mogelijk ernstig letsel of beschadiging van het apparaat te voorkomen.
- Stap nooit van het apparaat af terwijl de loopriem in beweging is. Schakel het apparaat van tevoren uit en hou je bij het afstappen vast aan de zijleuning.



- Plaats het apparaat niet op een tapijt dat hoger is dan het loopvlak of het opklapmechanisme.
- **WAARSCHUWING:** Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.
- Het gebruik van het apparaat onder invloed van alcohol, drugs of verdovende middelen is verboden.
- Dit apparaat mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen jonger dan 14 jaar) met fysieke of mentale beperkingen, of gebrek aan ervaring om het te gebruiken.
- Geen gebruik voor medische doeleinden.
- **LET OP - GEVAAR VOOR LETSEL** - Om letsel te voorkomen, mag je de machine pas starten als je op de loopriem staat. Laat de loopriem eerst op lage snelheid lopen en houd je voor de veiligheid vast aan de zijleuning. Zorg er altijd voor dat je stevig staat en pas je snelheid geleidelijk aan als je je veilig voelt.
- Kies geen snelheid die je conditie of spieren overbelast.
- Blijf niet stilstaan met de loopband ingeschakeld en loop niet zijwaarts of achterwaarts.
- Spring nooit naar voren.
- Bevestig altijd de veiligheidsclip aan je kleding om het apparaat in geval van nood te kunnen stoppen.
- Controleer voor het inschakelen of de loopriem voldoende is gesmeerd en aangespannen.
- De loopriem moet gecentreerd zijn. Zorg ervoor dat alle zichtbare schroeven zijn vastgedraaid.
- Als de stekker is beschadigd, moet deze worden vervangen door gekwalificeerd personeel.
- Schakel het apparaat nooit in wanneer het is opgeklapt.
- Loop altijd in de richting van de console, nooit achteruit op het apparaat.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met voldoende vrije ruimte rondom (zie 'Opstelling van het apparaat').
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatieopeningen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.
- Het maximale gebruikersgewicht is 120 kg.

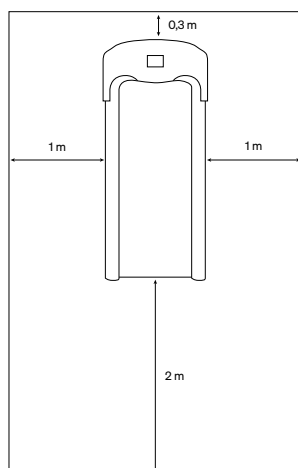


- Kinderen onder de 14 jaar mogen het apparaat in geen geval gebruiken.
- Houd kinderen onder de 14 jaar en dieren uit de buurt van het apparaat.
- Huisdieren en kinderen onder de 14 jaar moeten op een veiligheidsafstand van 3 meter van het apparaat blijven. Laat ze niet onbeheerd achter in de buurt van het apparaat.
- Kinderen onder de 14 jaar mogen op geen enkel moment in de buurt van of met het apparaat spelen.
- De reiniging en het onderhoud van het apparaat mogen niet door kinderen onder de 14 jaar worden uitgevoerd.

WAARSCHUWING: Raadpleeg een arts voordat je gaat sporten. Deze kan beter beoordelen of je lichamelijk of qua gezondheid in staat bent het apparaat te gebruiken. De opmerking moet in acht worden genomen voor ouderen of personen met een beperkte gezondheidstoestand. Lees alle veiligheidsinstructies in deze handleiding zorgvuldig door voordat je het apparaat gebruikt.

OPSTELLING VAN HET APPARAAT

Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond en let op de afstanden:



1. Er moet een vrije ruimte van minstens 2 meter zijn aan de achterkant van het apparaat.
2. Er moet minstens 1 meter vrije ruimte zijn aan weerszijden van het apparaat.
3. Er moet aan de voorkant van het apparaat minstens 30 cm ruimte zijn om het apparaat te kunnen opklappen en het netsnoer veilig te kunnen geleiden.

Plaats het apparaat niet voor afzuigkappen of ventilatieopeningen.

Zet het apparaat niet in een garage, op een overdekt terras, in de buurt van water of buiten.

LET OP:

Ga tijdens het programmeren van het apparaat en het treffen van andere voorbereidingen niet op de loopband staan, maar gebruik de zijprofielen. Start het apparaat nooit met een hoge snelheid en probeer daarna nooit op de loopriem te springen. Verhoog de snelheid geleidelijk.

EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling
vind je de explosietekening en

de lijst van reserveonderdelen:

https://sportstech.link/F75_V2_spareparts



CONFORMITEITSVERKLARING

Hierbij verklaart Sportstech Brands Holding GmbH dat het type radioapparatuur F75_V2 voldoet aan Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-verklaring van overeenstemming is beschikbaar op het volgende internetadres:

https://sportstech.link/F75_V2_conformity



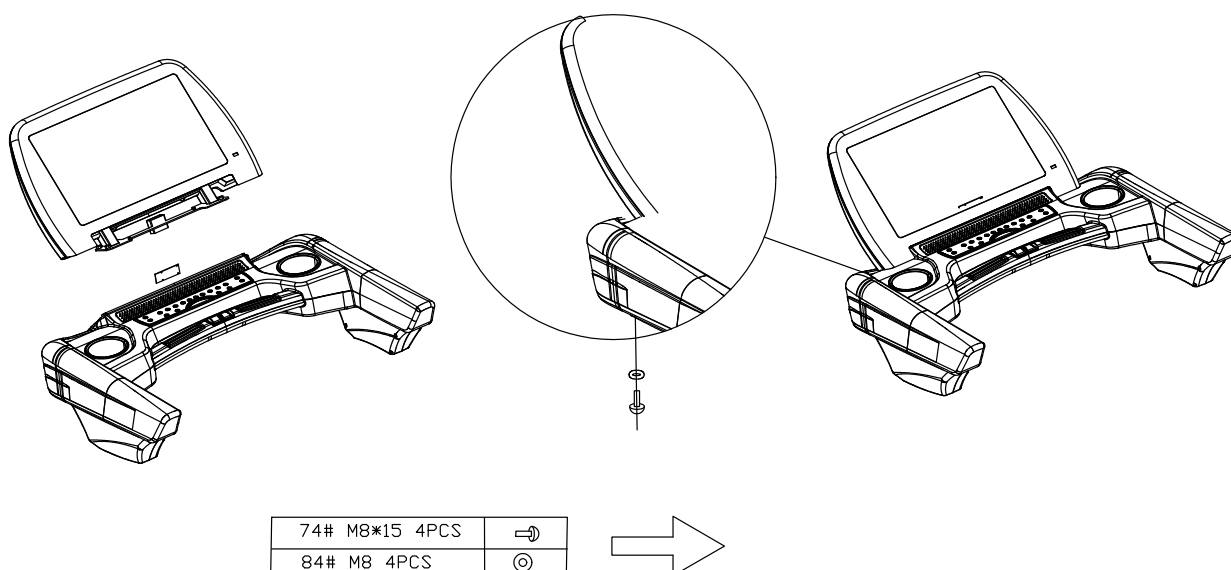
MONTAGE-INSTRUCTIES



DRAAI Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen GOED vast!

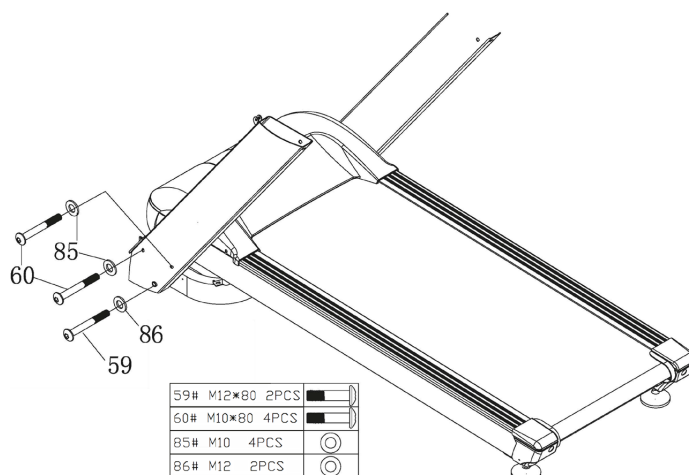
STAP 1: Installatie van het displayframe

1. Plaats het display voorzichtig op het onderste gedeelte van de console en verbind de kabel tussen de twee componenten. Zorg ervoor dat je de kabel tijdens de installatie in de behuizing steekt en dat deze niet beknelt raakt.
2. Bevestig het display aan het onderste gedeelte van de console met vier schroeven (74) en vier sluitringen (84).



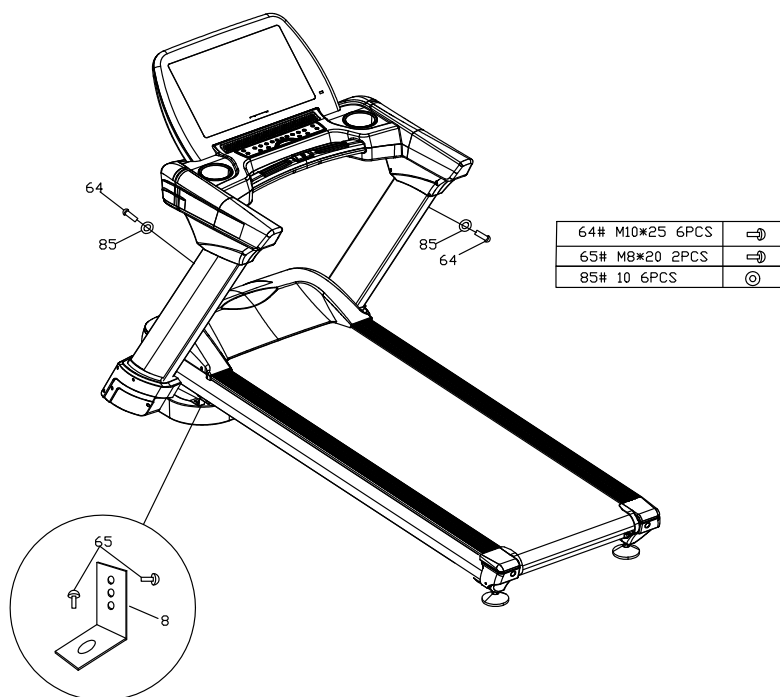
STAP 2: De linker en rechter zijpanelen in elkaar zetten

1. Bevestig het linker en rechter zijpaneel met een schroef (59), sluitring (86), twee schroeven (60) en sluitringen (85), aan beide zijden van de voet.



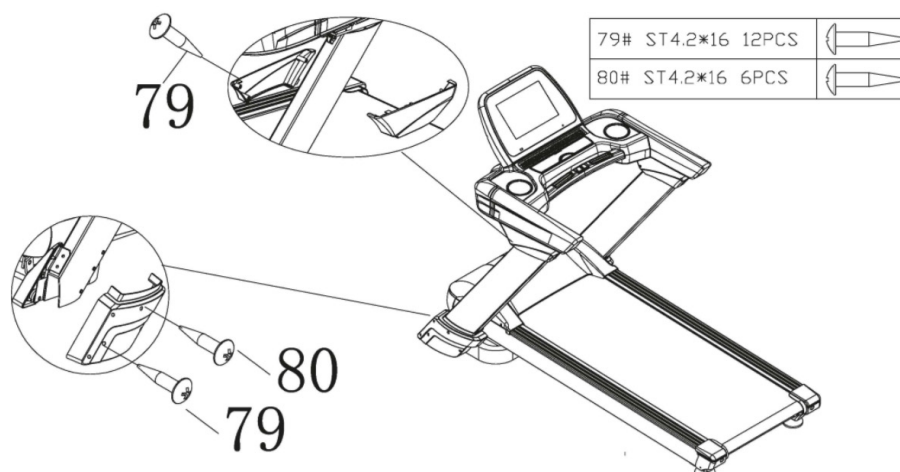
STAP 3:

1. Het wordt aanbevolen om de montage met twee personen uit te voeren om het consolegedeelte aan de zijpanelen te monteren. Plaats eerst het consolegedeelte er lichtjes op, zodat je de consolekabel met de kabel van het zijpaneel kunt verbinden. De stekker moet goed vastzitten. Zet het apparaat even aan en controleer of de aansluiting van de kabels correct is.
2. Als het werkt, steek dan voorzichtig de kabels in het zijpaneel en plaats het consolegedeelte op de juiste manier op de zijpanelen zonder de kabel af te knellen.
3. Bevestig het consolegedeelte aan de zijpanelen met de schroeven (64) en sluitringen (85).
4. Maak de transportvergrendeling (8) los. Dit bevindt zich onder het loopvlak en is aan de linkerkant aan het frame bevestigd. Verwijder deze en de twee schroeven (65).



STAP 4:

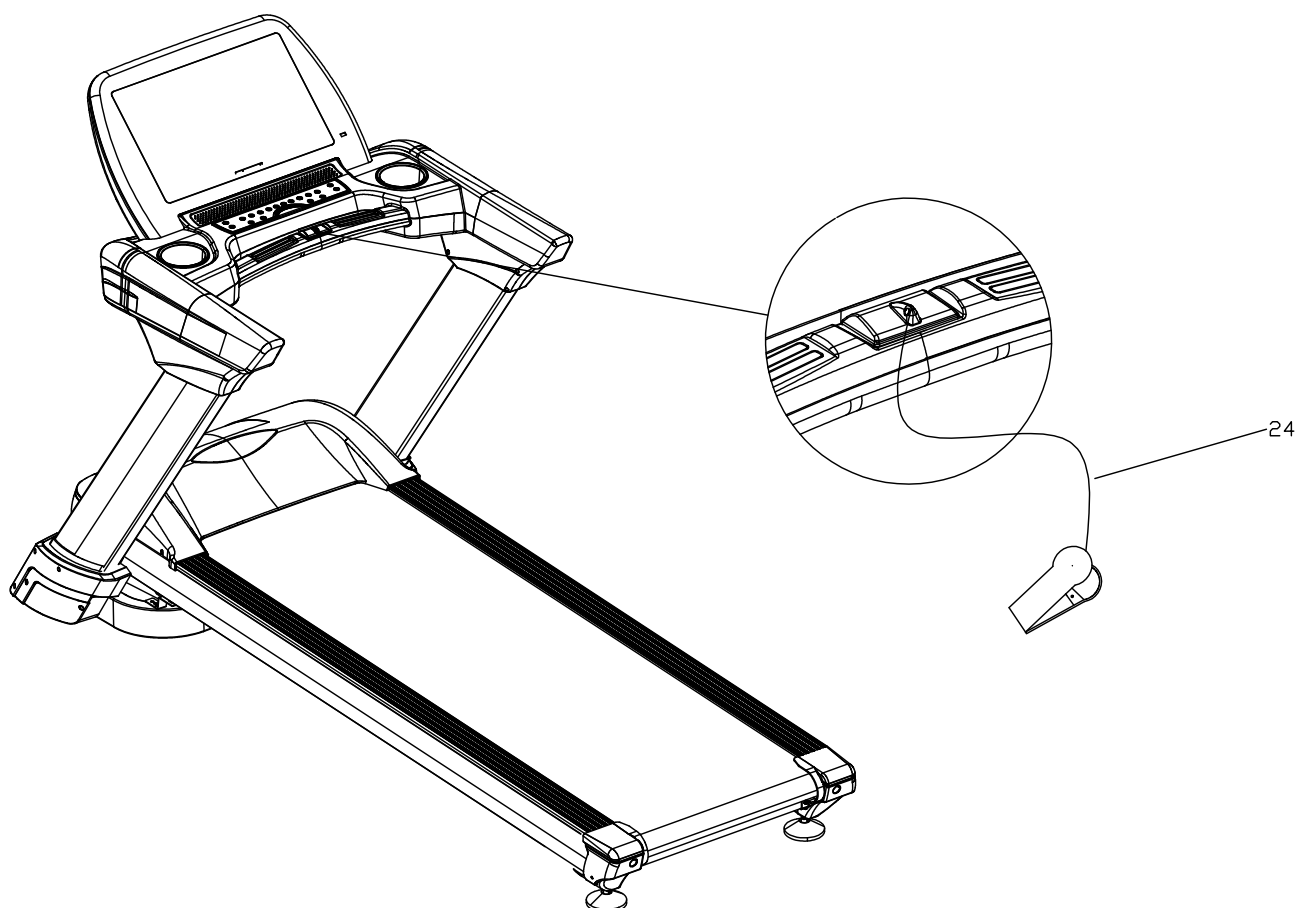
1. Monteer de afdekkingen links en rechts aan de bovenkant van de zijpanelen met de schroeven (79).
2. Schroef aan de onderkant van de zijpanelen de afdekkap die voor de binnenkant bedoeld is, vast aan het stand-frame. Gebruik hiervoor de schroeven (79).
3. Schroef de buitenste afdekkap samen met de binnenste afdekking en het zijpaneel vast. Gebruik de schroeven (79) voor de twee kappen en de schroeven (80) voor de verbinding tussen de kappen en het zijpaneel.



GEBRUIKSAANWIJZING VAN DE LOOPBAND

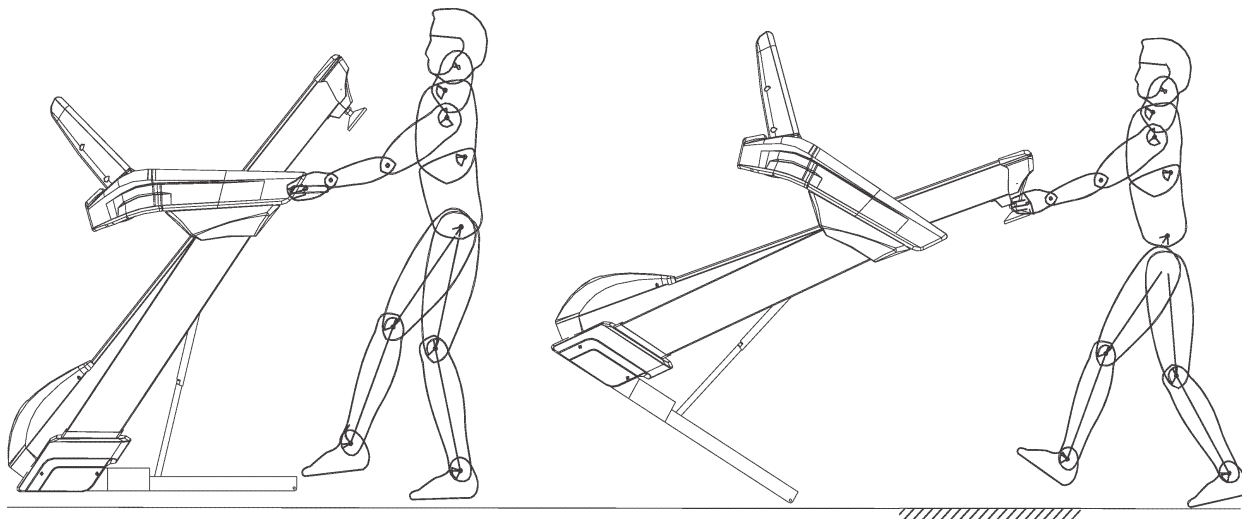
Gebruik voor je veiligheid een stopcontact met een aardedraad als je de loopband gebruikt.

1. Steek de stekker in het stopcontact en schakel de aan/uit-schakelaar in (licht rood op). Je hoort een „piep“ en er verschijnen indicatoren op het instrumentenpaneel.
2. Plaats de veiligheidsclip op de juiste plaats op het bedieningselement wanneer de loopband normaal kan worden gebruikt. Bevestig om ongelukken te voorkomen het andere uiteinde van de veiligheidsclip aan je kleding wanneer je het apparaat gebruikt. Je kunt de veiligheidsclip op elk moment verwijderen om de motor onmiddellijk te stoppen en te voorkomen dat je naar voren valt. Plaats de veiligheidsclip terug en start het startprogramma als je het apparaat weer wilt gebruiken.



Transport van de loopband

1. Zet een kant van de voet vast en trek de armsteun met je handen naar achteren, zodat de loopband in opgeklapte toestand naar achteren zwaait.
2. Verplaats het apparaat naar een veilige plaats, buiten het bereik van kinderen, om te voorkomen dat ze de gasveer-behuizing aanraken, waardoor het loopvlak naar beneden zou kunnen vallen en er onnodige ongelukken zouden kunnen gebeuren.



De loopband opklappen

1. Het apparaat opklappen

Door de fitnessloopband op te klappen, kun je ruimte besparen. Schakel de aan/uit-schakelaar uit en haal de stekker uit het stopcontact voordat je hem gaat opklappen. Til het loopvlak met beide handen op totdat deze door de gasveerbehuizing wordt vastgeklemd.

2. Het loopvlak laten zakken

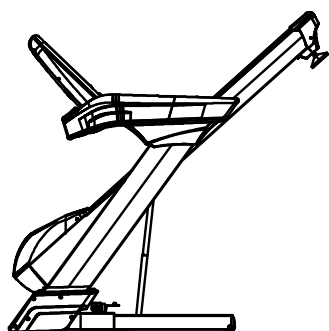
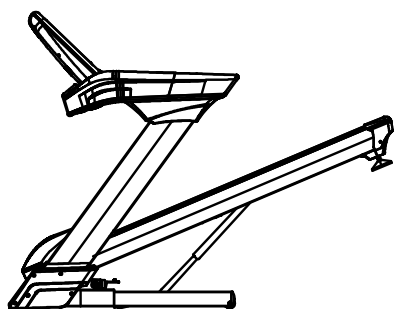
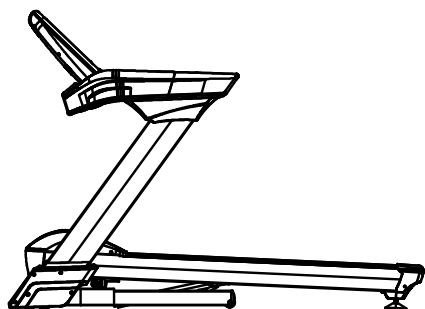
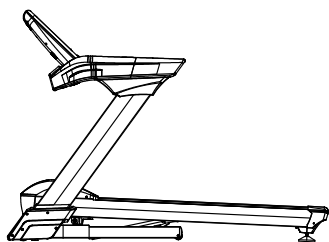
Raak met je voet zachtjes de gasveerbehuizing zoals op de afbeelding (rechts) en het loopvlak zal langzaam zakken naar de grond.

Let op: Houd kinderen uit de buurt als je deze stap uitvoert om letsel te voorkomen.

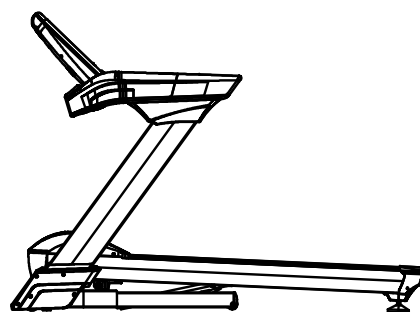
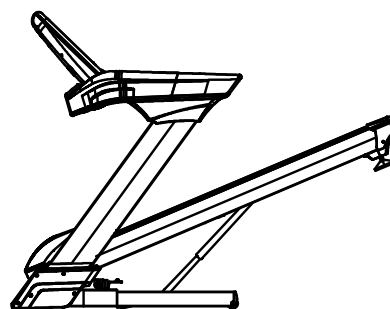
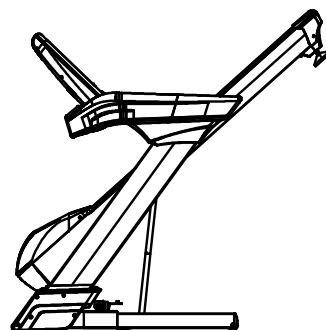
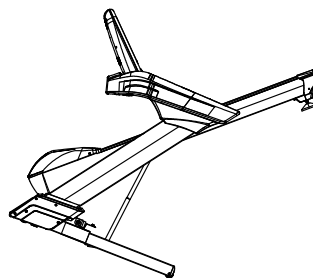


**Alle componenten en voorgebouwde onderdelen
stevig vastdraaien!**

Het loopvlak optillen



Het loopvlak laten zakken



BEDIENING VAN DE CONSOLE



1. **Verhogen/verlagen-knoppen:** Helling van 0-18% in het instelbereik van 1% per druk op de knop. Als je de knop langer dan 0,5 seconden ingedrukt houdt, verhoogt/verlaagt het apparaat automatisch continu.
2. **4, 8, 12 verhogingsknop:** Pas de helling snel op het gewenste percentage in.
3. **Volume plus/min:** Om het volume te verhogen of te verlagen.
4. **Video/muziek-knop:** Het vorige/volgende nummer of video afspelen.
5. **4, 8, 12 snelheidsknop:** Pas de snelheid snel op de gewenste waarde in.
6. **Snelheid omhoog/omlaag-knop:** Snelheidsbereik: 1,0 - 20,8 km/u. Het instelbereik is 0,1 km/u per druk op de knop. Als je langer dan 0,5 seconden op de knop drukt, verhoogt/verlaagt de snelheid automatisch continu.
7. **Home-knop:** Ga vanaf elk scherm direct naar het beginscherm.
8. **Start-knop:** De loopband kan op elk moment worden gestart door op deze knop te drukken terwijl de stroom is ingeschakeld en de veiligheidsvergrendeling is ingeschakeld. In de manuele modus start de loopband met de laagste snelheid en helling.
9. **Stop-knop:** Deze knop kan worden gebruikt om de loopband te stoppen en tijdens de training terug op nul te stellen.
10. **Terug-knop:** Terug naar het vorige scherm.

VOORZORGSMATREGELEN

1. Download geen app op het systeem om te zorgen voor een goed gebruik van het apparaat.
2. Reinig het apparaat regelmatig.
3. Probeer geen apps van derden te gebruiken. Als je toch een app van derden gebruikt, gebruik dan eerst de Terug-knop.
4. **WLAN-beperkingen:** Dit product kan geen verbinding maken met een draadloos netwerk dat verificatie via een webpagina vereist.

Gebruik tijdens de training

1. De loopband vermindert de snelheid als je tijdens de training op de Stop-knop drukt.
2. De loopband toont de hartslaggegevens binnen ongeveer 5 seconden nadat de gebruiker met beide handen de hartslaggreep heeft vastgehouden.
3. Om de flexibiliteit van de gebruiker te garanderen, is het raadzaam om een ontspannende oefening te doen voordat je gaat lopen en een langzame stop na afloop van de training.
4. De gebruiker loopt het beste 5 minuten langzaam en verhoogt vervolgens continu de snelheid. Om te stoppen, loopt hij 5 minuten langzaam, voordat hij uiteindelijk stopt.

Toelichting:

Als je loopt, pas je de snelheid langzaam aan en loop je 5 minuten op normale loopsnelheid. Vervolgens verhoog je geleidelijk de snelheid van de loopband. Als de snelheid op '5' of '6' staat, komt dit overeen met een wandeling of licht joggen. Op deze manier wordt het lichaam in principe opgewarmd, zodat je de snelheid en de helling kunt handhaven of verhogen, afhankelijk van je behoeften. Loop daarna ongeveer 20 minuten sneller en schakel aan het einde van de training over op een lagere snelheid. Om te ontspannen, loop je 5 minuten in een langzaam tempo en laat je je lichaam tijdens de training geleidelijk aanpassen. Dit duurt elk ongeveer 30 minuten. Normaal gesproken heeft 30 minuten beweging een goed trainingseffect op de meeste gebruikers. Ren niet langer dan 60 minuten, want te lange trainingsperiodes kunnen leiden tot oververmoeidheid.

5. **Stijging tijdens het lopen:** Als je de helling wilt instellen, zet deze dan bij de start op '0'. Als je 5 minuten langzaam hebt gelopen en je lichaam zich heeft aangepast, verhoog dan geleidelijk de helling, afhankelijk van je behoefte. Dit kan meer calorieën verbruiken, maar een grotere helling is niet geschikt om langer te lopen.
6. **Hartslagmeting tijdens het hardlopen:** Ga na het lopen niet onmiddellijk van de loopband af. Bij het rennen hoopt het bloed zich voornamelijk op in de onderste ledematen. De ritmische samentrekking van de spieren kan helpen om het bloed terug te laten keren naar het hart. Als je echter direct na het rennen stopt, verdwijnt het effect van deze druk plotseling en wordt de snelheid van het bloed dat terugkeert naar het hart langzamer. Dit kan leiden tot een ontoereikende bloedtoevoer naar de hersenen. In ernstige gevallen kan er ook sprake zijn van shocksymptomen. De loopband heeft een functie voor hartslagmeting. Door je hartslag te meten kun je beoordelen of je kunt stoppen met hardlopen. Houd de hartslaggreep met beide handen vast en de hartslaggegevens worden ongeveer elke 5 seconden weergegeven. De loopband berekent automatisch je hartslag tijdens de oefening. Meestal daalt de hartslag onder 120, wat in principe goed is.



Dit product voert downloads en installaties alleen uit op basis van automatische updates van ons bedrijf. Vanwege de noodzaak om productverbeteringen aan te brengen, kan de lay-out van het product zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

WAT JE MOET OVERWEGEN

1. Voor de veiligheid bij het gebruik van de loopband is een stopcontact met aardedraad nodig.
2. Controleer vóór de training de netspanning en de werking van de veiligheidsclip.
3. In uitzonderlijke situaties tijdens het gebruik, moet je de veiligheidsclip verwijderen. Probeer nooit zelf de beveiliging te verwijderen of te repareren, omdat dit het apparaat kan beschadigen of letsel kan veroorzaken.
4. Als je vragen hebt over dit apparaat, neem dan onmiddellijk contact op met onze klantenservice.

ONDERHOUD

Onderhoud van de elektrische loopband

Adequaat onderhoud is de enige manier om je loopband in optimale conditie te houden. Verkeerd onderhoud zal leiden tot beschadiging of verkort de levensduur van de loopband.

Belangrijke herinnering:

1. Maak de loopband niet schoon met schuurpapier of oplosmiddel. De besturingseenheid van de loopband mag niet worden blootgesteld aan direct zonlicht of vocht.
2. Controleer regelmatig alle onderdelen van de loopband en vervang beschadigde onderdelen onmiddellijk.

De loopband regelen

De afstelling van de loopband kan op twee manieren gebeuren: door het instellen van de spanning en het centreren van de loopband. De loopband is bij het verlaten van de fabriek optimaal afgesteld, maar wordt door gebruik uitgerekt en kan afwijken van de centrale positie, wat schade kan veroorzaken aan de panelen en de achterste beschermkap. Het is normaal dat de loopband zich tijdens gebruik uitrekt.

De loopband afstellen

Als de loopband tijdens het gebruik slipt en niet glad ligt, kun je dit corrigeren door de loopband opnieuw aan te spannen.

De loopband aanspannen

1. Steek een 5mm inbussleutel in de instelschroef aan de linkerkant van de loopband en draai 90 graden met de klok mee om de achterste rol aan te passen en de loopband aan te spannen.
2. Herhaal stap 1 voor de schroef aan de rechterkant. Zorg ervoor dat de schroef precies zo ver wordt gedraaid als zijn tegenhanger aan de andere kant voor parallelle uitlijning.

3. Herhaal stap 1 en 2 totdat de loopband niet meer slipt.

Opmerking: De loopband mag niet te strak zijn, omdat dit de loopband zelf, het rollager enz. kan beschadigen, de druk op de voorste en achterste rol kan verhogen en abnormale geluiden of andere problemen kan veroorzaken. Om de spanning van de loopband te verminderen, draai je de moersleutel aan beide kanten op dezelfde afstand tegen de wijzers van de klok in.

De loopband centreren

Als je de loopband gebruikt, is de kracht die door de voeten wordt uitgeoefend anders en de druk op de loopband is onevenwichtig, waardoor de loopband in de loop van de tijd van het midden weg beweegt. Een dergelijke afwijking is normaal. Hij gaat meestal vanzelf terug naar het midden als er niemand op de band loopt. Je zult hem echter weer moeten centreren als de band niet uit zichzelf naar het midden terugkeert.

1. Houd de loopband stationair en stel de snelheid in op 6 km/u.
2. Let op de afstand van de loopband tot de linker en rechter begrenzing.
3. Als de loopband naar links neigt, draai je de linker schroef met een inbussleutel 90 graden met de wijzers van de klok mee.
4. Als de loopband naar rechts neigt, draai je de rechter schroef 90 graden.
5. Als de loopband nog steeds niet gecentreerd is, herhaal dan bovenstaande stappen totdat hij gecentreerd is.
6. Stel de snelheid in op 16 km/u nadat je de loopband hebt gecentreerd en observeer de afwijking van de loopband en de soepelheid van het lopen. Herhaal deze stappen in geval van een afwijking.

Waarschuwing: Span de rol niet te strak op! Dit leidt tot permanente beschadiging van het lager! Je zult de loopband opnieuw moeten aanspannen als de bovenstaande stappen niet werken.

Smeerolie

De loopband wordt bij het verlaten van de fabriek gesmeerd, maar de smering van de machine moet regelmatig worden gecontroleerd, wat helpt om de machine in optimale conditie te houden. De loopband moet na een jaar of uiterlijk na 100 uur gebruik worden gesmeerd. Til een kant van de loopband op en smeer het oppervlak van het platform in na 30 uur of 30 dagen gebruik. Je hoeft niet te smeren wanneer er nog voldoende siliconenolie aanwezig is. Als het oppervlak echter droog is, breng dan olie aan zoals hieronder wordt aanbevolen.

Gebruik siliconenolie, geen andere olie.

Hoe de loopband smeren

1. De loopband moet na een bepaalde tijd worden gesmeerd. Til een kant van de band op, plaats het flesje met siliconenolie onder de loopband en breng siliconenolie aan op het loopvlak (in het midden).
2. Zet de loopband enige tijd na het smeren aan om de siliconenolie gelijkmatig over de onderkant van de loopband te verdelen.

Let op: Stop de machine om de loopband stiller te laten lopen door het aanbrengen van olie. Laat het midden van het oppervlak van de loopband zakken.



Reiniging

Reinig de loopband regelmatig om de levensduur te verlengen.

Let op: Onderbreek de stroomtoevoer bij het reinigen van de loopband. De netstekker moet uit het stopcontact worden gehaald.

1. Verwijder na gebruik transpiratievlekken op de loopband en andere kleine verontreinigingen op de instrumenten of andere onderdelen met een vochtige doek en droog de onderdelen af met een schone handdoek.
2. Let op: Gebruik geen bijtende voorwerpen en vloeistoffen om beschadiging van elektronische onderdelen te voorkomen. Stel de elektronische elementen niet direct bloot aan zonlicht.
3. Reinig de vloer rondom de loopband wekelijks en verwijder het vuil van je schoenen voordat je hem gebruikt.

Opslag

Bewaar je loopband in een schone en droge omgeving. Controleer of de aan/uit-schakelaar is uitgeschakeld en of de stekker uit het stopcontact is getrokken.

Transport en opklappen

De loopband heeft transportwielen om hem gemakkelijk te kunnen vervoeren. Controleer of de stroomtoevoer is uitgeschakeld en of het loopvlak vóór het transport is opgetild.

BELANGRIJKE INFORMATIE

Waarschuwing

Neem contact op met je arts en laat je volledig lichamelijk onderzoeken voordat je het apparaat gaat gebruiken. Doe geen frequente en zware oefeningen zonder toestemming van de arts. Stop met het gebruik en raadpleeg je arts als je ongemakkelijk voelt tijdens het sporten. Het product moet op de juiste manier worden gebruikt. Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat je gaat sporten.

Houd kinderen en huisdieren uit de buurt als het apparaat onbeheerd of niet in gebruik is.

Draag geschikte kleding, inclusief sportschoenen. Maak je kleding tijdens het trainen niet los om te voorkomen dat deze in het apparaat vast komt te zitten.

Zorg ervoor dat alle schroeven en moeren zijn aangedraaid wanneer je het apparaat gebruikt.

Onderhoud de loopband regelmatig om hem in goede staat te houden.

VÓÓR HET GEBRUIK

Hoe je met je trainingsplan moet beginnen, hangt af van je fysieke conditie. Als je jarenlang niet hebt getraind of aanzienlijk overgewicht hebt, moet je je trainingstijd geleidelijk aan verhogen, ongeveer een paar minuten per week.

In het begin mag je maar een paar minuten oefenen in het beoogde hartslagbereik. Je aërobe conditie zal echter in ongeveer 6-8 weken verbeteren. Verlies de moed niet als het iets meer tijd kost. Het is heel belangrijk om in je eigen tempo te trainen. Op een dag zul je 30 minuten lang onafgebroken kunnen trainen.

1. Raadpleeg je arts voordat je gaat sporten of trainen. Vraag je arts om je trainings- en voedingsplan door te nemen en je suggesties te geven voor je trainingsplan.
2. Stel na overleg met je arts je trainingsdoelen vast om er zeker van te zijn dat het plan haalbaar is en om op je gemak te beginnen met je trainingsplan.
3. Je kunt enkele aërobe oefeningen in het trainingsplan opnemen, zoals wandelen, joggen, zwemmen, dansen of paardrijden. Controleer regelmatig je hartslag. Als je geen elektronische hartslagmeter hebt, raadpleeg dan je arts over hoe je je hartslag zelf correct kunt meten vanuit je pols of hals. Daarnaast moet je je beoogde hartslag instellen op basis van je leeftijd en fysieke conditie.
4. Drink voldoende water tijdens de training. Je moet het water dat door de training verloren gaat, aanvullen om uitdroging te voorkomen.
5. Vermijd ijswater of koude dranken. Het drinkwater of de drank moet op kamertemperatuur zijn.
6. Let op je hartslag.

Je hartslag meten

Om te bepalen of je hartslag zich in de juiste zones bevindt, moet je eerst weten hoe je je hartslag kunt meten. De eenvoudigste manier is om de hartslag van de halsslagaders tussen de luchtpijp en de nekspieren aan beide zijden van de hals te meten. Tel het aantal hartslagen in 10 seconden en vermenigvuldig het aantal slagen met 6 om de hartslag per minuut te weten.

VERWIJDERING

Beste klant,

Je bent als eindgebruiker wettelijk verplicht om gebruikte elektrische en elektronische apparaten en batterijen en accu's gescheiden van het huisvuil af te voeren. We willen het je zo makkelijk mogelijk maken. Neem daarom de aanwijzingen op deze pagina en aan de achterkant in acht.

Informatie over EU-richtlijn 2012/19/EU (in Duitsland ten uitvoer gelegd in de wet elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG); de tenuitvoerlegging kan elders anders zijn)



We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparaten erop dat oude elektrische apparaten gescheiden van het huisvuil moeten worden afgevoerd volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak, dat op gebruikte elektrische en elektronische apparaten wordt weergegeven, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling is verplicht.

B. Informatie over de verwijdering en symbolen voor een elektrisch apparaat op basis van EU-richtlijn 2006/66/EU (in Duitsland in overeenstemming met de batterijwet (BattG); de implementatie kan elders anders zijn)



Gebruikte batterijen en accu's mogen niet met het huisvuil worden weggegooid. Als eindgebruiker ben je wettelijk verplicht gebruikte batterijen in te leveren. Het teken met de doorgestreepte vuilnisbak betekent dat je gebruikte batterijen niet bij het huisvuil mag gooien.

Maak hiervoor gebruik van de officiële inzamelpunten, zoals de inzamelpunten van openbare afvalverwerkers. Je kunt gebruikte batterijen ook inleveren bij winkels, op voorwaarde dat ze batterijen verkopen. Als het symbool Cd, Hg of Pb wordt weergegeven onder het symbool van de doorgestreepte vuilnisbak, is dit een indicatie dat de batterij cadmium, kwik of lood bevat. Dit zijn giftige zware metalen die niet alleen een aanzienlijk risico vormen voor het milieu, maar ook voor de gezondheid van de mens.

Recyclingcyclus



Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop. Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany

 <http://www.sportstech.de>