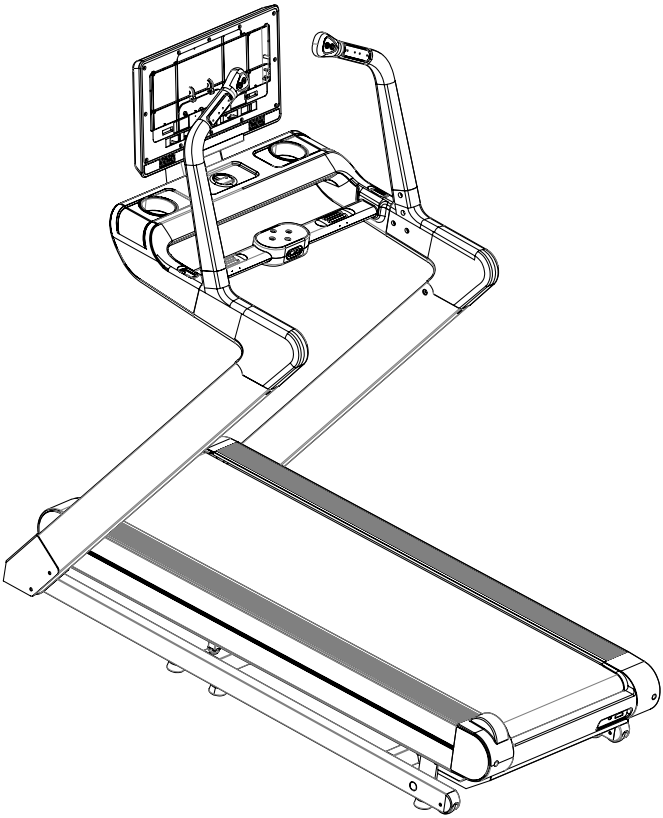
Hiker



SENZ SPORTS

Index

1. Safety instructions / Maintenance 3
2. Parts list 6
3. Overview drawing 10
4. Packing list 12
5. Montage 14

Nederlands 22

1. Gebruikerinstructies 22

English 28

1. User instructions 28

Deutsch 34

1. Gebrauchsanweisung 34

Français 40

1. Mode d'emploi 40

CE

1. Safety instructions / Maintenance



English

ATTENTION: First read the entire manual before you install and use the devices!
To ensure optimum safety, you must check the device for damage and wear-sensitive parts on a regular basis. You must also follow the instructions below

- As the owner of the device, you are responsible for providing each user with clear safety instructions as described below.
- The device must be used by a maximum of 1 person at the same time.
- Check the construction, screws, bolts, and connections before using the machine for the first time, and then you must check it on a regular basis. Check if all parts are properly connected and properly secured before using the machine.
- Incorrect or excessive training can result in health damage. Before you start training, consult your doctor about whether your health permits training with this device. The doctor's advice serves as the basis for the development of your training program.
- Before you begin your exercise, ensure that all sharp parts are removed around the machine.
- In case of regular use, we recommend to check all parts and fastening parts every 1 to 2 months, especially the screws and bolts. In order to maintain the structural safety level of the device, damaged parts must be replaced immediately.
- The device is designed for use by adults. If you still allow children to use the device, remind them to use it correctly and monitor them at all times. If you allow children to use the device, always consider their mental and physical abilities.
- The device is under no circumstances suitable as a toy. Remember that due to the natural need to play, the temperament of children in handling this device may respectively involve unforeseen situations and dangers that are not the responsibility of the manufacturer.
- Ensure sufficient space around the device during the installation and during use.
- Make sure that the machine is stable and horizontal at all times. Use a smooth subfloor for the placement of the machine.
- Always wear appropriate clothing during training. The clothing should be designed so that it can not get stuck between the machine. Also ensure proper shoes with a good anti-slip footbed. This also minimizes wear and increases safety.
- The device must be protected against humid conditions at all times.
- To protect your floor from pressure points, always use a mat.
- Keep body parts away from movable parts of the device during use.
- If you have adjusted the adjustable parts, make sure they are properly attached before using the machine.
- Never make your own adjustments to the device.
- Never start an exercise directly after consuming a meal.
- Always take a good position on the device before starting the training.
- Stop the training session immediately if you suffer from any of the following symptoms: dizziness or nausea, chest pain or other physical symptoms and contact your doctor.
- This product contains small parts that can be easily swallowed by children. Therefore, keep children away of the area during the assembly of the product.
- ATTENTION: the heart beat measurement of the product can specify an inaccurate value. Excessive training can have serious consequences, stop immediately if you feel dizzy or weak and consult a doctor.
- The manufacturer can not be held liable for damage through inefficient use of the product.
- Adjust the device in such a way that it meets a comfortable training position and that it does not unnecessarily burden the body.
- Do not use the device with exceptional forces for which such a device is not designed for.
- If the device has a power cable, the socket must always be earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced in order to prevent danger.
- In case of a defect, always contact the supplier.
- Crosstrainer: getting on and off should be done with one foot following the other foot, and should not be done at the same time. Reduce speed at the same time to prevent injuries.
- Treadmill: a diagonal stripe runs across the running mat. This is not a defect, this is the weld seam with which the running mat is fixed. Without a 'safety key' the treadmill does not work, make sure that it is always attached to the clothing in case of an emergency.
- Spinning bike: many spinning bikes use a pedal system. Therefore, brake evenly or use the brake.

ATTENTION: Proper maintenance of your device is crucial to optimize the lifespan.

- To avoid an electric shock, before every cleaning or service / repair, ensure that the device is switched off and the power cable is unplugged.
- Never clean the device with strong or corrosive detergents to avoid damage to the display. Use a damp cloth when cleaning. Do not place the device in clear sunlight.
- Wipe the display and all other surfaces of the device with a clean, slightly damp cloth to remove all sweat residues.
- Place a mat to protect the device against dirt and wear during the installation. Vacuum once a week under the training device.
- Clean your device after the training session to prevent sweat acids from absorbing the device. Make sure that the floor on which the device is located on is dust-free.
- Check all parts of the device regularly and also tighten the screws regularly. Also pay attention to fatigue resistance and replace the defective parts immediately.
- Lubricate all rotating parts every 2 to 3 months with a maintenance spray and check regularly if the screws are tight.
- If the device has a 'rails', make sure that it remains well lubricated.

Treadmill – safety

- Always connect the treadmill to an earthed socket. Do not use the treadmill if the power cable or plug is damaged.
- The treadmill will not operate without the safety key. Always attach the safety key to your clothing before starting the treadmill, so the treadmill stops immediately in case of emergency.
- Children under 16 years of age must not use the treadmill. Keep children and pets away from the treadmill during use.
- Before starting the treadmill, always stand with both feet on the side rails. Start the treadmill at a low speed and then carefully step onto the running belt. Only increase the speed once you are walking stably and safely.
- Never step on or off the treadmill while the running belt is moving at high speed. First reduce the speed and stop the treadmill completely before stepping off.
- A diagonal line may be visible on the running belt. This is not a defect, but the seam where the running belt is joined.

Treadmill – maintenance

- If the running belt slips, it must be tightened. Set the treadmill to 6 km/h and turn both rear adjustment bolts half a turn clockwise.
- If the running belt runs off-centre, adjust the left or right rear adjustment bolt to centre the belt again.
- Lubricate the treadmill by applying silicone oil underneath the running belt. Then let the treadmill run at 1 km/h for 3 minutes.
- Remove the motor cover periodically to remove dust.

Nederlands

LET OP: Lees eerst de gehele handleiding voor het apparaten te monteren en in gebruik te nemen!
Om een optimale veiligheid te kunnen waarborgen dient u op reguliere basis het apparaat te controleren op beschadigingen en slijtage gevoelige onderdelen. Tevens dient u onderstaande instructies duidelijk te volgen.
Als eigenaar van het apparaat bent u verantwoordelijk om iedere gebruiker van duidelijke veiligheidsinstructies te voorzien als hieronder beschreven.

- Het apparaat dient door maximaal 1 persoon gelijktijdig gebruik te worden.
- Controleer de constructie, schroeven, bouten, en verbindingen voordat u de machine voor het eerst gaat gebruiken en daarna op reguliere basis. Controleer of alle onderdelen goed verbonden en goed bevestigd zijn alvorens de machine te gebruiken.
- Foutieve of overmatige training kan schade aan de gezondheid tot gevolg hebben. Raadpleeg voordat u met trainen begint uw huisarts of uw gezondheid een training met dit apparaat toelaat. Het advies van de huisarts dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma.
- Voordat u met uw oefening begint, zorg dat alle scherpe onderdelen rond en rondom de machine zijn verwijderd.
- Bij regelmatig gebruik adviseren wij om elke 1 à 2 maanden alle onderdelen en bevestigingsdelen te controleren, vooral de schroeven en bouten. Om het constructief meegegeven veiligheidsniveau van het apparaat te behouden, dienen beschadigde onderdelen direct vervangen te worden.
- Het apparaat is voor gebruik door volwassenen geconstrueerd. Als u kinderen toch het apparaat laat gebruiken, wijs ze dan op een correct gebruik en houd te allen tijde toezicht. Indien u kinderen toelaat om het apparaat te gebruiken, neem dan altijd hun mentale en fysieke capaciteiten in overweging.
- Het apparaat is in geen geval geschikt als speelgoed.
- Zorg voor voldoende ruimte rondom het apparaat, tijdens de installatie en gebruik.
- Zorg ten alle tijden ervoor dat de machine stabiel en waterpas staat. Gebruik een egale ondervloer voor plaatsing van de machine.
- Draag tijdens de training altijd geschikte kleding. De kleding dient zo ontworpen te zijn dat deze niet vast kan komen te zitten tussen de machine. Zorg ook voor deugdelijke schoenen met een goede antislip voetbed. Waarmee tevens de slijtage wordt geminimaliseerd en het verhogen van de veiligheid.
- Het apparaat dient ten alle tijden beschermt te zijn tegen vochtige omstandigheden.
- Om uw vloer te beschermen van drukpunten, gebruik altijd een onderlegmat.
- Houdt lichaamsdelen verwijderd van beweegbare delen van het apparaat tijdens het gebruik ervan.
- Indien u de verstelbare delen verstelt, zorg dat deze goed zijn bevestigd alvorens u de machine gebruikt.
- Maak nooit eigen aanpassingen aan het apparaat.
- Begin nooit een oefening direct na het nuttigen van een maaltijd.
- Neem altijd eerst een goede positie in op het apparaat, voordat er gestart wordt met de training.
- Stop direct met de trainingssessie indien u last krijgt van een van de volgende symptomen: duizeligheid of misselijkheid, pijn op de borst of andere fysieke klachten en contacteer uw arts.
- Dit product bevat kleine onderdelen die makkelijk ingeslikt kunnen worden door kinderen. Houd daarom kinderen uit de buurt tijdens de montage van het product.
- LET OP: de hartslagmeting van het product kan een onnauwkeurige waarde opgeven. Overmatig trainen kan ernstige gevolgen hebben, stop direct wanneer u zich duizelig of zwak voelt en raadpleeg een arts.
- De fabrikant kan niet aansprakelijk gesteld worden voor schade door middel van ondoelmatig gebruik van het product.
- Stel het apparaat zo in dat deze voldoet aan een comfortabele trainingspositie en het lichaam niet onnodig belast.
- Gebruik het apparaat niet met uitzonderlijke krachten waar een dergelijk apparaat niet voor gemaakt is.
- Mocht het apparaat beschikken over een stroomkabel, dan dient het stopcontact altijd geaard te zijn. Als de stroomkabel beschadigd is, dient deze vervangen te worden om gevaar te voorkomen.
- Neem bij een defect altijd contact op met de leverancier.
- Crosstrainer: op- en afstappen dient voet voor voet te gebeuren en niet gelijktijdig. Verminder gelijktijdig de snelheid om blessures te voorkomen.
- Loopband: over de loopmat loopt een schuine streep. Dit is geen defect, dit is de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet. Zonder 'safety key' werkt de loopband niet, zorg dat deze altijd bevestigd wordt aan de kleding voor geval van nood.
- Spinningfiets: veel spinningfiets maken gebruik van een doortrapsysteem. Rem daarom gelijkmatig af of maak gebruik van de rem.

LET OP: Het juist onderhouden van uw apparaat is van cruciaal belang om de levensduur te optimaliseren.

- Om een elektrische schok te voorkomen, moet uw voor iedere reiniging of onderhoudsbeurt/reparatie ervoor zorgen dat het apparaat uit staat en de stroomkabel uit het stopcontact is gehaald.
- Reinig het apparaat nooit met agressieve of bijtende poetsmiddelen om beschadiging van het display te vermijden. Gebruik bij reiniging een vochtige doek. Plaats het apparaat niet in direct zonlicht.
- Veeg het display en alle andere oppervlakken van het apparaat schoon met om alle zweetresten te verwijderen.
- Leg een vloermat neer, om met de opbouw en bij de plaatsing het apparaat te beschermen tegen vuil en slijtage. Stofzuig 1 keer in de week onder het trainingsapparaat.
- Reinig uw apparaat na afloop van de training om te voorkomen dat transpiratievuren in het apparaat trekken. Zorg dat de vloer waarop van het apparaat staat, stofvrij is.
- Controleer alle delen van het apparaat regelmatig en draai de schroeven ook regelmatig aan. Let ook op materiaal moeheid en vervang de defecte onderdelen onmiddelijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 à 3 maanden in met een onderhoudsspray en controleer regelmatig of de schroeven goed vast zitten.
- Indien het apparaat beschikt over een 'rails', zorg dan dat deze goed gesmeerd blijft.

Loopband – veiligheid

- Sluit de loopband altijd aan op een geaard stopcontact. Gebruik de loopband niet wanneer de stroomkabel of stekker beschadigd is.
- Zonder safety key werkt de loopband niet. Bevestig de safety key altijd aan uw kleding voordat u de loopband start, zodat de loopband direct stopt in geval van nood.
- Kinderen jonger dan 16 jaar mogen de loopband niet gebruiken. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van de loopband tijdens gebruik.
- Ga vóór het starten van de loopband altijd met beide voeten op de voetsteunen/zijrails staan. Start de loopband op lage snelheid en stap vervolgens voorzichtig op de loopmat. Verhoog de snelheid pas wanneer u stabiel en veilig loopt.
- Stap nooit op of van de loopband terwijl de loopmat op hoge snelheid beweegt. Verlaag eerst de snelheid en stop de loopband volledig voordat u afstapt.
- Over de loopmat kan een schuine streep lopen. Dit is geen defect, maar de lasnaad waarmee de loopmat is vastgezet.

Loopband – onderhoud

- Indien de loopmat slipt, dient deze gespannen te worden. Zet de loopband op 6 km/h en draai aan beide uiteinden van de loopband een halve slag met de klok mee.
- Indien de loopmat scheef loopt, draait u aan het linker- óf rechteruiteinde om deze weer recht te spannen.
- Het smeren van de loopband moet gebeuren door de siliconenolie onder de loopmat te spuiten en vervolgens de loopband op 1 km/h te laten lopen gedurende 3 minuten.
- Demonteer de motorkap om periodiek het stof te verwijderen.

Deutsch

VORSICHT: Lesen Sie erst die gesamte Bedienungsanleitung , bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen!
Um die optimale Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie in regelmäßigen Abständen die für Schäden und Verschleiß anfälligen Bestandteile des Gerätes kontrollieren. Gleichzeitig sollten Sie die folgenden Instruktionen genau befolgen.

- Als Eigentümer des Gerätes sind Sie dafür verantwortlich, dass jeder Benutzer deutlich in den Sicherheitsinstruktionen unterwiesen wird, wie sie nachfolgend beschrieben sind.
- Das Gerät darf nur durch maximal 1 Person gleichzeitig genutzt werden.
- Kontrollieren Sie, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen, und danach in regelmäßigen Abständen, die Konstruktion, die Schrauben, Muttern und Verbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Bestandteile gut miteinander verbunden und gut befestigt sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitliche Schäden verursachen. Fragen Sie, bevor Sie mit dem Training beginnen, einen Arzt, ob Ihre Gesundheit das Training mit diesem Gerät zulässt. Der Ratschlag Ihres Arztes sollte als Basis dienen, mit der Sie Ihr Trainingsprogramm zusammenstellen.
- Achten Sie darauf, dass vor Trainingsbeginn alle scharfkantigen Teile am und um das Gerät herum entfernt sind.
- Bei regelmäßiger Benutzung raten wir, alle 1-2 Monate alle Bestandteile und Befestigungsteile, besonders die Schrauben und Muttern, zu kontrollieren. Damit das werkseitig gebotene Sicherheitsniveau des Gerätes erhalten bleibt, müssen beschädigte Bestandteile sofort ausgewechselt werden.
- Das Gerät ist für den Gebrauch durch Erwachsene konstruiert. Wenn Sie dennoch Ihre Kinder das Gerät benutzen lassen, dann weisen Sie sie auf eine korrekte Nutzung und beaufsichtigen Sie die Kinder während der Nutzung. Falls Sie Kindern erlauben, das Gerät zu benutzen, sollten Sie jederzeit deren mentale und körperliche Fähigkeiten berücksichtigen.
- Das Gerät ist nicht als Spielzeug geeignet. Beachten Sie, dass im Umgang mit dem Gerät durch das natürliche Spielbedürfnis, entsprechend dem Temperament der Kinder, unvorhergesehene Situationen und Gefahren auftreten können, die außerhalb der Verantwortung des Herstellers fallen.
- Sorgen Sie während der Installation und während der Benutzung für ausreichend Platz um das Gerät herum.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät immer stabil und vollkommen waagerecht steht. Benutzen Sie einen glatten Unterboden, bevor Sie das Gerät aufstellen.
- Tragen Sie während des Trainings immer geeignete Kleidung. Die Kleidung sollte so geschnitten sein, dass sie sich während des Trainings nicht im Gerät verfangen kann. Achten Sie auch auf geeignete Schuhe mit einem rutschfesten Fußbett. Damit wird die Abnutzung auf ein Minimum reduziert und die Sicherheit erhöht.
- Das Gerät muss immer gegen Feuchtigkeit geschützt sein.
- Benutzen Sie eine Unterlegermatte, um Ihren Boden vor Abdrücken zu schützen.
- Bleiben Sie mit Körperteilen fern von beweglichen Teilen, während Sie das Gerät benutzen.
- Falls Sie die verstellbaren Teile verstellen, dann achten Sie darauf, dass diese vor der Benutzung des Gerätes wieder gut befestigt sind.
- Machen Sie niemals eigene Anpassungen am Gerät.
- Beginnen Sie eine Übung niemals direkt nach dem Essen.
- Nehmen Sie immer erst eine gute Position auf dem Gerät ein, bevor Sie das Training starten.
- Stoppen Sie direkt das Training, falls bei Ihnen eines der folgenden Symptome auftritt: Schwindel oder Übelkeit, Schmerzen im Brustbereich oder andere körperliche Beschwerden. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Arzt.
- Dieses Produkt enthält kleine Bestandteile, die durch Kinder leicht verschluckt werden können. Halten Sie deshalb Kinder fern, währenddem Sie das Produkt zusammenbauen.
- VORSICHT: Die Pulsmessung des Produktes kann einen ungenauen Wert zeigen. Übermäßiges Training kann schwerwiegende Folgen haben. Stoppen Sie sofort, falls Sie sich schwindelig oder schwach fühlen und ziehen Sie einen Arzt zu Rate.
- Der Hersteller kann nicht verantwortlich gemacht werden für Schäden, die durch unsachgemäße Benutzung des Produktes entstanden sind.
- Stellen Sie das Gerät so ein, dass eine komfortable Trainingsposition gewährleistet ist und der Körper nicht unnötig belastet wird.
- Nutzen Sie das Gerät nicht mit außergewöhnlichem Kraftaufwand, für den ein solches Gerät nicht gemacht ist.
- Sollte das Gerät über einen Stromanschluss verfügen, dann muss die genutzte Steckdose immer geerdet sein. Wenn das Stromkabel beschädigt ist, muss dieses ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Nehmen Sie bei einem Schaden immer Kontakt mit dem Lieferanten auf.
- Crosstrainer: Sie sollten immer mit einem Fuß nach dem anderen auf- und absteigen und niemals mit beiden Füßen gleichzeitig. Verringern Sie zugleich die Geschwindigkeit, um Verletzungen zu vermeiden.
- Laufband: Über die Laufmatte läuft eine schräge Linie. Dies ist kein Defekt, sondern die Schweißnaht, mit der die Laufmatte befestigt ist. Ohne Sicherheitsschlüssel (Safety Key) funktioniert das Laufband nicht. Achten Sie darauf, dass dieser immer an der Kleidung befestigt ist, falls ein Notfall eintritt.
- Spinning Bike: Viele Spinning Bikes nutzen eine starre Übersetzung. Drosseln Sie deshalb gleichmäßig die Geschwindigkeit oder benutzen Sie die Bremse.

VORSICHT: Die sachgemäße Instandhaltung Ihres Gerätes ist wichtig, um eine optimale Lebensdauer zu gewährleisten.

- Um Stromschläge zu vermeiden, muss das Gerät bei jeder Reinigung oder Wartung/Reparatur ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose gezogen sein.
- Reinigen Sie das Gerät nie mit aggressiven oder beißenden Putzmitteln, damit das Display nicht beschädigt wird. Nutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Wischen Sie das Display und alle anderen Oberflächen des Gerätes mit einem sauberen, leicht feuchten Tuch ab, um alle Schweißreste zu entfernen.
- Legen Sie eine Bodenmatte hin, um das Gerät beim Aufbau und beim Aufstellen gegen Schmutz und Verschleiß zu schützen. Saugen Sie 1 mal pro Woche unter dem Trainingsgerät.
- Reinigen Sie Ihr Gerät nach dem Training, damit die Transpirationsflüssigkeit nicht in das Gerät zieht. Achten Sie darauf, dass der Boden, auf dem das Gerät steht, stofffrei ist.
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Teile des Gerätes und drehen Sie auch die Schrauben regelmäßig fest. Überprüfen Sie die Komponenten auf eventuelle Materialschwäche und ersetzen Sie sofort die defekten Bestandteile.
- Schmieren Sie alle rotierenden Bestandteile alle 2-3 Monate mit einem Wartungsspray ein und kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Schrauben gut festgedreht sind.
- Falls das Gerät Schienen hat, müssen diese gut geschmiert bleiben.

Laufband – Sicherheit

- Schließen Sie das Laufband immer an eine geerdete Steckdose an. Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt ist.
- Ohne Sicherheitsschlüssel funktioniert das Laufband nicht. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel immer an Ihrer Kleidung, bevor Sie das Laufband starten, damit das Laufband im Notfall sofort stoppt.
- Kinder unter 16 Jahren dürfen das Laufband nicht benutzen. Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung vom Laufband fern.
- Stellen Sie sich vor dem Starten des Laufbands immer mit beiden Füßen auf die seitlichen Trittflächen. Starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit und steigen Sie anschließend vorsichtig auf die Lauffläche. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit erst, wenn Sie stabil und sicher gehen.
- Steigen Sie niemals auf das Laufband oder vom Laufband ab, während sich die Lauffläche mit hoher Geschwindigkeit bewegt. Reduzieren Sie zuerst die Geschwindigkeit und stoppen Sie das Laufband vollständig, bevor Sie absteigen.
- Auf der Lauffläche kann eine schräge Linie sichtbar sein. Dies ist kein Defekt, sondern die Nahtstelle, an der die Lauffläche verbunden ist.

Laufband – Wartung

- Wenn die Lauffläche rutscht, muss sie gespannt werden. Stellen Sie das Laufband auf 6 km/h ein und drehen Sie beide hinteren Einstellschrauben eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Wenn die Lauffläche schief läuft, stellen Sie diese über die linke oder rechte hintere Einstellschraube wieder mittig ein.
- Schmieren Sie das Laufband, indem Sie Silikonöl unter die Lauffläche auftragen. Lassen Sie das Laufband anschließend 3 Minuten lang mit 1 km/h laufen.
- Entfernen Sie regelmäßig die Motorabdeckung, um Staub zu entfernen.



Français

ATTENTION : Avant d'installer et de mettre en service les appareils, lisez le manuel en entier !
Afin d'assurer une sécurité optimale, vérifiez régulièrement que l'appareil ne présente pas de dommages et que les pièces sensibles à l'usure ne soient pas endommagées. Veuillez également suivre clairement les instructions ci-dessous.

- En tant que propriétaire de l'appareil, vous êtes responsable de fournir à chaque utilisateur des consignes de sécurité claires comme décrites ci-dessous.
- L'appareil doit être utilisé par une seule personne à la fois.
- Vérifiez la construction, les vis, les boulons et les connexions avant d'utiliser la machine pour la première fois et par la suite de manière régulière. Avant d'utiliser la machine, vérifiez que toutes les pièces soient solidement raccordées et solidement fixées.
- Un entraînement inadéquat ou excessif peut nuire à la santé. Avant de commencer un entraînement, consultez votre médecin pour déterminer si votre état de santé vous le permet. Les conseils du médecin généraliste servent de base à l'élaboration de votre programme d'entraînement.
- Avant de commencer votre exercice, assurez-vous que toutes les pièces pointues situées autour de la machine soient retirées.
- En cas d'utilisation régulière, nous recommandons de vérifier toutes les pièces et fixations tous les 1 à 2 mois, en particulier les vis et boulons. Afin de préserver le niveau de sécurité de conception de l'appareil, les pièces endommagées doivent être immédiatement remplacées.
- L'appareil est conçu pour être utilisé par des adultes. Si vous autorisez un enfant à l'utiliser, assurez-vous que celui-ci le manipule correctement et gardez-le sous surveillance. Si vous autorisez un enfant à utiliser l'appareil, tenez toujours compte de ses capacités mentales et physiques.
- L'appareil n'est en aucun cas un jouet. Veuillez noter que le besoin naturel de jouer ou le tempérament des enfants lors de la manipulation de cet appareil peuvent entraîner des situations imprévues et des dangers qui tombent pas sous la responsabilité du fabricant.
- Assurez-vous qu'il y ait suffisamment d'espace autour de l'appareil pendant l'installation et l'utilisation.
- Veillez toujours à ce que la machine soit stable et parfaitement à l'horizontal. Utilisez un support plat pour l'installation de la machine.
- Portez toujours des vêtements appropriés pendant l'entraînement. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce qu'ils ne puissent pas rester coincés dans la machine. Assurez-vous également d'avoir de bonnes chaussures avec des semelles antidérapantes. Cela minimise également l'usure et améliore la sécurité.
- L'appareil doit être en permanence protégé contre l'humidité.
- Il est recommandé d'utiliser un protège-sols afin de protéger votre sol des zones de pression.
- Gardez les parties du corps éloignées des parties mobiles de l'appareil pendant l'utilisation.
- Si vous ajustez les pièces réglables de la machine, assurez-vous qu'elles soient bien fixées avant d'utiliser l'appareil.
- N'effectuez jamais vos propres réglages sur l'appareil.
- Ne commencez jamais un exercice immédiatement après un repas.
- Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous toujours d'avoir une bonne position sur l'appareil.
- Interrompez immédiatement la séance d'entraînement si vous ressentez l'un des symptômes suivants : étourdissements ou nausées, douleurs thoraciques ou autres troubles physiques et contactez votre médecin.
- Ce produit contient des petites pièces qui peuvent être facilement avalées par les enfants. Il est donc recommandé de tenir les enfants à distance pendant le montage du produit.
- ATTENTION : La mesure de la fréquence cardiaque du produit peut indiquer une valeur inexacte. Un entraînement excessif peut avoir de graves conséquences, arrêtez immédiatement si vous ressentez des étourdissements ou une faiblesse et consultez un médecin.
- Le fabricant ne peut être tenu responsable des dommages causés par une mauvaise utilisation du produit.
- Réglez l'appareil de manière à ce qu'il soit dans une position confortable pour l'entraînement afin que le corps ne soit pas soumis à des tensions inutiles.
- N'utilisez pas l'appareil avec trop de force pour laquelle un tel appareil n'est pas conçu.
- Si l'appareil est équipé d'un cordon d'alimentation, il devra impérativement être branché sur une prise de terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il devra être remplacé pour éviter tout danger.
- Veuillez toujours contacter le fournisseur en cas de défaut.
- Crosstrainer : monter et descendre doit se faire un pieds après l'autre et non simultanément. Réduisez en même temps la vitesse afin d'éviter les blessures.
- Tapis de course : une barre oblique passe sur le tapis de course. Ce n'est pas un défaut, c'est la soudure avec laquelle le tapis roulant est fixé. Sans cité de sécurité, le tapis roulant ne fonctionnera pas, assurez-vous qu'il soit toujours attaché à vos vêtements en cas d'urgence.
- Vélo spinning : de nombreux vélos spinning utilisent un système à pédales. Serrez le frein progressivement ou utilisez le levier de freinage.

ATTENTION : Il est essentiel d'entretenir correctement votre appareil pour optimiser sa durée de vie.

- Afin d'éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'appareil soit éteint et que le cordon d'alimentation débranché de la prise murale avant chaque opération de nettoyage, d'entretien ou de réparation.
- Ne jamais utiliser de produits nettoyants agressifs ou corrosifs pour nettoyer l'appareil afin d'éviter d'endommager l'écran. Utilisez un chiffon humide pour le nettoyage. N'exposez pas l'appareil directement au rayons du soleil.
- Nettoyez l'écran et toutes les autres surfaces de l'appareil avec un chiffon propre et légèrement humide pour éliminer toute trace de sueur.
- Posez un tapis de sol pour protéger l'appareil de la saleté et de l'usure pendant le montage et l'installation. Passez l'aspirateur une fois par semaine sous l'appareil d'entraînement.
- Nettoyez votre appareil après votre séance d'entraînement pour empêcher les acides présents dans la transpiration de pénétrer dans l'appareil. Veillez à ce que le sol sur lequel repose l'appareil soit suffisamment propre.
- Vérifiez régulièrement toutes les pièces de l'appareil et resserrez régulièrement les vis. Faites également attention à l'usure du matériel et remplacez immédiatement les pièces défectueuses.
- Lubrifiez toutes les pièces rotatives tous les 2 à 3 mois avec un spray d'entretien et vérifiez régulièrement que les vis soient bien serrées.
- Si l'appareil est équipé d'un 'rail', assurez-vous qu'il reste correctement lubrifié.

Tapis de course – sécurité

- Branchez toujours le tapis de course sur une prise de terre. N'utilisez pas le tapis de course si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé(e).
- Le tapis de course ne fonctionne pas sans clé de sécurité. Attachez toujours la clé de sécurité à vos vêtements avant de démarrer le tapis de course, afin qu'il s'arrête immédiatement en cas d'urgence.
- Les enfants de moins de 16 ans ne doivent pas utiliser le tapis de course. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course pendant son utilisation.
- Avant de démarrer le tapis de course, placez toujours les deux pieds sur les repose-pieds/rails latéraux. Démarrez le tapis de course à faible vitesse, puis montez prudemment sur la bande de course. Augmentez la vitesse uniquement lorsque vous marchez de manière stable et sûre.
- Ne montez jamais sur le tapis de course et n'en descendez jamais lorsque la bande de course se déplace à grande vitesse. Réduisez d'abord la vitesse et arrêtez complètement le tapis de course avant d'en descendre.
- Une ligne diagonale peut apparaître sur la bande de course. Il ne s'agit pas d'un défaut, mais de la jonction de la bande de course.

Tapis de course – entretien

- Si la bande de course patine, elle doit être tendue. Réglez le tapis de course à 6 km/h et tournez les deux vis de réglage arrière d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si la bande de course se décale sur le côté, ajustez la vis de réglage arrière gauche ou droite afin de la recentrer.
- Lubrifiez le tapis de course en appliquant de l'huile de silicone sous la bande de course. Faites ensuite fonctionner le tapis de course à 1 km/h pendant 3 minutes.
- Retirez régulièrement le capot moteur afin d'enlever la poussière.

Español

IMPORTANTE: ¡Lea primero todas las instrucciones cuidadosamente antes de instalar y usar este equipo!
Para garantizar la máxima seguridad debe controlar el equipo regularmente en busca de daños y piezas sensibles al desgaste. También debe seguir cuidadosamente las instrucciones que se dan a continuación.

- Como propietario de este equipo, usted es responsable de proporcionar a cada usuario instrucciones de seguridad claras tal como se describe a continuación.
- Este equipo debe ser usado solo por una persona a la vez.
- Verifique la construcción, los tornillos, los pernos y las conexiones antes de usar la máquina por primera vez y luego de forma regular. Verifique que todas las piezas estén conectadas correctamente y debidamente aseguradas antes de usar la máquina.
- El entrenamiento incorrecto o excesivo puede ocasionar daños a la salud. Antes de comenzar a entrenar, consulte a su médico de cabecera si su estado de salud le permite entrenar con este equipo . El consejo del médico sirve de base para el desarrollo de su programa de entrenamiento.
- Antes de comenzar con su ejercicios, asegúrese de que todas las partes puntiagudas se hayan retirado de la máquina y de sus alrededores.
- Recomendamos revisar regularmente todas las piezas y elementos de fijación cada uno a dos meses, especialmente los tornillos y pernos. Para mantener el nivel de seguridad estructural del equipo, las piezas dañadas deben reemplazarse inmediatamente.
- El equipo está diseñado para ser utilizado por adultos. Si aún así, permite a sus niños usar el equipo, instrúyalos a utilizarlo correctamente y vigílelos cuando lo hagan en todo momento. Si permite que sus niños usen el equipo, siempre tenga en cuenta sus habilidades físicas y mentales.
- Este equipo en todo caso, no es adecuado para ser un juguete. Recuerde que los niños juegan por naturaleza y su comportamiento durante el uso de este equipo puede implicar situaciones imprevistas y peligros que van más allá de la responsabilidad del fabricante.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio alrededor del equipo durante la instalación y su uso.
- Asegúrese de que la máquina esté estable y en posición horizontal en todo momento. Haga uso de una superficie plana para colocar la máquina.
- Use ropa adecuada durante el entrenamiento. Nunca use ropa suelta ya que puede quedar atascada en la máquina. Use siempre el calzado deportivo cerrado y con plantilla antideslizante. Esto minimiza el desgaste y aumenta la seguridad.
- Mantenga el equipo seco y protegido contra condiciones húmedas en todo momento.
- Para proteger su piso de los puntos de presión, siempre use un tapete o estera.
- Mantenga las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles del equipo durante su uso.
- Si ha reajustado las piezas ajustables, asegúrese de que estén correctamente conectadas antes de usar la máquina.
- No intente hacer ningún ajuste distinto de los descritos en este manual.
- No comience un entrenamiento inmediatamente después de consumir alimentos.
- Primero adquiera una buena postura en el equipo antes de comenzar con el entrenamiento.
- Detenga la sesión de entrenamiento inmediatamente si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: mareos o náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas físicos y comuníquese con su médico.
- Este producto contiene piezas pequeñas que los niños pueden tragar fácilmente. Por lo tanto, mantenga a los niños alejados del equipo durante su montaje.
- ATENCIÓN: la medición de la frecuencia cardíaca dada por el equipo puede entregar un valor inexacto. El entrenamiento excesivo puede tener consecuencias graves. Suspenda la sesión inmediatamente si se siente mareado o débil y consulte a su médico.
- El fabricante no se hace responsable de los daños causados por el mal uso del equipo.
- Ajuste el equipo de tal forma que este provea una posición de entrenamiento cómoda para que así no recargue el cuerpo innecesariamente.
- No haga uso de fuerzas extraordinarias para las cuales este equipo no está diseñado.
- Si el equipo tiene un cable eléctrico, la toma de corriente siempre debe tener conexión a tierra. Si el cable eléctrico está dañado debe reemplazarse de inmediato para evitar un peligro.
- En caso de defecto, contacte siempre al proveedor.
- Crosstrainer: subir y bajar debe hacerse paso a paso y no con ambos pies simultáneamente. Reduzca la velocidad gradualmente para evitar lesiones.
- Cinta para correr: se ve una marca oblicua a lo largo de la cinta para caminar. Ésto no es un defecto, es la marca de soldadura con la que se fija la cinta. La cinta para caminar no funciona sin hacer uso de la "llave de seguridad". Asegúrese de que ésta esté unida a la ropa en caso de emergencia.
- Bicicleta de spinning: muchas bicicletas de spinning utilizan un sistema de pedales. Por lo tanto, frene uniformemente o haga uso del freno.

IMPORTANTE: El mantenimiento adecuado de su equipo es crucial para optimizar su vida útil.

- Para evitar descargas eléctricas, antes de cada limpieza o mantenimiento/ reparación, debe asegúrese de que el equipo esté apagado y de que el cable eléctrico esté desenchufado.
- Nunca limpie el equipo con sustancias limpiadoras agresivas o corrosivas para evitar daños en la pantalla. Use para la limpieza un paño húmedo. No exponga el equipo a la luz solar directa.
- Limpie la pantalla y todas las demás superficies del equipo con un paño limpio ligeramente humedecido para eliminar todos los residuos de transpiración.
- Coloque una alfombra o tapiz para proteger el equipo durante su instalación y ubicación contra la suciedad y el desgaste. Puede aspirar una vez por semana debajo del equipo de entrenamiento.
- Limpie su equipo después de la sesión de entrenamiento para evitar que los ácidos de transpiración se adhieran a él. Asegúrese de que el piso sobre el cual se encuentra el equipo no tenga polvo.
- Verifique regularmente todas las piezas del equipo y ajuste los tornillos con regularidad. También preste atención a la fatiga del material y reemplace las piezas defectuosas de inmediato.
- Lubrique todas las piezas giratorias cada dos a tres meses con un spray de lubricación y verifique regularmente que los tornillos estén bien ajustados.
- Si el equipo tiene un sistema de "pistas", asegúrese de que éste permanezca bien lubricado.

Cinta de correr – seguridad

- Conecte siempre la cinta de correr a una toma de corriente con conexión a tierra. No utilice la cinta de correr si el cable de alimentación o el enchufe están dañados.
- La cinta de correr no funciona sin la llave de seguridad. Sujete siempre la llave de seguridad a su ropa antes de encender la cinta, para que se detenga inmediatamente en caso de emergencia.
- Los niños menores de 16 años no deben utilizar la cinta de correr. Mantenga a los niños y a las mascotas alejados de la cinta durante su uso.
- Antes de encender la cinta de correr, colóquese siempre con ambos pies sobre los reposapiés/rieles laterales. Encienda la cinta a baja velocidad y suba con cuidado a la banda de correr. Aumente la velocidad solo cuando camine de forma estable y segura.
- Nunca suba ni baje de la cinta de correr mientras la banda se mueve a alta velocidad. Reduzca primero la velocidad y detenga completamente la cinta antes de bajarse.
- Puede aparecer una línea diagonal en la banda de correr. Esto no es un defecto, sino la unión de la banda.

Cinta de correr – mantenimiento

- Si la banda de correr resbala, debe tensarse. Ajuste la cinta a 6 km/h y gire ambos tornillos de ajuste traseros media vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda de correr se desplaza hacia un lado, ajuste el tornillo de ajuste trasero izquierdo o derecho para volver a centrarla.
- Lubrique la cinta aplicando aceite de silicona debajo de la banda de correr. A continuación, deje funcionar la cinta a 1 km/h durante 3 minutos.
- Retire periódicamente la cubierta del motor para eliminar el polvo.

Italiano

ATTENZIONE: Leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo!
Per garantire una sicurezza ottimale, è necessario controllare regolarmente il dispositivo per rilevare eventuali danni e parti soggette a usura. Inoltre si devono seguire chiaramente le istruzioni sottostanti.

- In qualità di proprietario del dispositivo, sei responsabile , nei confronti di ogni utilizzatore, di fornire loro istruzioni di sicurezza chiare come descritto di seguito.
- Il dispositivo può essere utilizzato al massimo da una persona alla volta.
- Controllare la costruzione, le viti, i bulloni e i collegamenti prima di utilizzare per la prima volta il macchinario e poi su base regolare. Controllare che tutte le componenti siano ben collegate e montate prima di utilizzare il dispositivo.
- Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute. Prima di iniziare l'allenamento, consultare il medico se la propria salute consente l'allenamento con questo dispositivo. Il consiglio del GP serve come base per lo sviluppo del tuo programma di allenamento.
- Prima di iniziare con gli esercizi, si assicuri che tutte le componenti appuntite attorno al dispositivo siano state rimosse.
- Nel caso di uso regolare, consigliamo di controllare tutte le parti e le parti di fissaggio ogni 1 o 2 mesi, in particolare viti e bulloni. Al fine di mantenere il livello di sicurezza strutturale del dispositivo, le parti danneggiate devono essere sostituite immediatamente.
- L'utilizzo del macchinario è riservato agli adulti. Se invece decidesse di acconsentire l'utilizzo ai bambini, li informi su come utilizzarlo correttamente e li supervisioni per tutto il tempo. Nel caso in cui acconsentisse ai bambini l'utilizzo del dispositivo, prenda sempre in considerazione le loro capacità mentali e fisiche.
- Il dispositivo non è assolutamente un giocattolo. Si noti che a causa del gioco naturale o del temperamento dei bambini, possono verificarsi situazioni impreviste e pericoli che sono al di fuori della responsabilità del produttore nella gestione di questo dispositivo.
- Assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno al dispositivo, durante l'assemblaggio e l'utilizzo.
- Assicurare sempre che il dispositivo sia stabile e a livello. Utilizzare un sottopavimento dritto per il posizionamento del dispositivo.
- Durante l'allenamento indossare sempre dei vestiti appropriati. I vestiti devono essere progettati in modo da non impigliarsi nel dispositivo. Assicurarsi inoltre di indossare delle scarpe adatte con una buona soletta antiscivolo, grazie alla quale viene anche minimalizzata l'usura e aumentata la sicurezza.
- Il dispositivo deve essere sempre salvaguardato da condizioni di umidità.
- Per proteggere il pavimento da segni di pressione, utilizzare sempre una stuoia sottostante.
- Tengere parti del corpo lontane dalle componenti mobili del dispositivo durante l'utilizzo.
- Nel caso in cui regoli le componenti regolabili, assicurarsi che quest'ultime siano ben salde prima di utilizzare il dispositivo.
- Non apportare mai modifiche di personalizzate al dispositivo.
- Non iniziare mai un esercizio subito dopo aver consumato un pasto.
- Prendere sempre una buona posizione sul despositivo, prima di iniziare con l'allenamento.
- Interrompere subito la seduta di allenamento nel caso in cui rilevate uno dei seguenti sintomi: vertigini o nausea, dolore al petto o altri disturbi fisici e contatti il suo medico.
- Il dispositivo contiene piccole parti che possono essere facilmente ingerite dai bambini. Tenere perciò i bambini lontani durante l'assemblamento del dispositivo.
- ATTENZIONE: la misurazione della frequenza cardiaca del dispositivo può riportare un valore impreciso. L'allenamento eccessivo può comportare conseguenze gravi, interrompere subito nel caso di vertigini o fiachezza e consultare un medico.
- Il fabbricante non è da ritenersi responsabile dei danni causati da un uso inadeguato del dispositivo.
- Regolare il dispositivo in modo da permettere una posizione di allenamento confortevole senza appesantire inutilmente il corpo.
- Non utilizzare il despositivo con forze eccessive per il quale un dispositivo del genere non ne è adatto.
- Dovesse il despositivo essere provvisto di un cavo della corrente, la presa deve essere sempre collegata a terra. Se il cavo della corrente è danneggiato, va sostituito per evitare pericoli.
- In caso di difetto contattare sempre il fornitore.
- Crosstrainer: per salire e scendere bisogna utilizzare un piede alla volta e non entrambi in contemporanea. Diminuire contemporaneamente la velocità per evitare infortuni.
- Tapis roulant: sul nastro corre una striscia obliqua. Non si tratta di un difetto, ma di linee di saldatura grazie alle quali il nastro è saldato. Senza "chiave di sicurezza" il nastro non funziona, si assicurasi che venga sempre ancorato ai vestiti in caso di emergenza.
- Cyclette: molte cyclette utilizzano un sistema di pedalata assistita. Perciò frenare uniformemente o utilizzare il freno.

ATTENZIONE: La corretta manutenzione del dispositivo è estremamente importante per ottimizzarne la durata.

- Per evitare uno schock elettrico, assicurarsi che per ogni pulizia o manutenzione/riparazione il dispositivo sia spento e che il cavo della corrente sia staccato dalla presa.
- Non pulire mai il dispositivo con prodotti per la pulizia aggressivi e corrosivi per evitare il danneggiamento del display. Utilizzare un panno umido per la pulizia. Non esponga il dispositivo alla luce diretta del sole.
- Pulire il display e tutte le altre superfici del dispositivo con un panno pulito, leggermente umido per eliminare i residui di sudore.
- Collocare a terra una stuoia per proteggere il dispositivo dalla sporcizia e dall'usura durante l'assemblaggio e il posizionamento. Passare l'aspirapolvere una volta a settimana sotto il dispositivo per l'allenamento.
- Pulire il dispositivo una volta concluso l'allenamento per evitare che gli acidi della traspirazione penetrino nel dispositivo. Assicurarsi che il pavimento su cui poggia il dispositivo sia privo di polvere.
- Controllare regolarmente tutte le componenti del dispositivo e avvitare regolarmente i bulloni. Prestare inoltre attenzione all'usura dei materiali e sostituire immediatamente le componenti difettose.
- Lubrificare tutte le componenti rotanti ogni 2/3 mesi con uno spray per la manutenzione e controllare regolarmente che le viti siano ben salde.
- Nel caso in cui il dispositivo sia provvisto di "rotaie", assicurarsi che quest'ultime siano ben lubrificate.

Tapis roulant – sicurezza

- Collegare sempre il tapis roulant a una presa con messa a terra. Non utilizzare il tapis roulant se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati.
- Il tapis roulant non funziona senza la chiave di sicurezza. Fissare sempre la chiave di sicurezza ai vestiti prima di avviare il tapis roulant, in modo che si arresti immediatamente in caso di emergenza.
- I bambini di età inferiore ai 16 anni non devono utilizzare il tapis roulant. Tenere bambini e animali domestici lontani dal tapis roulant durante l'uso.
- Prima di avviare il tapis roulant, posizionarsi sempre con entrambi i piedi sui poggiapiedi/binari laterali. Avviare il tapis roulant a bassa velocità, quindi salire con cautela sul nastro di corsa. Aumentare la velocità solo quando si cammina in modo stabile e sicuro.
- Non salire né scendere mai dal tapis roulant mentre il nastro di corsa si muove ad alta velocità. Ridurre prima la velocità e arrestare completamente il tapis roulant prima di scendere.
- Sul nastro di corsa può essere visibile una linea diagonale. Non si tratta di un difetto, ma della giunzione del nastro.

Tapis roulant – manutenzione

- Se il nastro di corsa slitta, deve essere tensionato. Impostare il tapis roulant a 6 km/h e ruotare entrambe le viti di regolazione posteriori di mezzo giro in senso orario.
- Se il nastro di corsa si sposta lateralmente, regolare la vite posteriore sinistra o destra per ricentrarlo.
- Lubrificare il tapis roulant applicando olio al silicone sotto il nastro di corsa. Lasciare quindi funzionare il tapis roulant a 1 km/h per 3 minuti.
- Rimuovere periodicamente il coprimotore per eliminare la polvere.

Information for the User on Disposal of Electrical Equipment

English

Upon purchasing electrical equipment, the customer receives information about the following important obligations and options:

- **Separate Collection Requirement**: Electrical equipment must be collected separately and must not be disposed of with regular household waste. Lamps and batteries must be removed for recycling.
- **Free Return at Retailers**: Customers have the right to return old electrical equipment to retailers free of charge, who are responsible for processing it.
- **Return Options**: Customers can bring equipment to various collection points, such as municipal recycling centers or stores that accept electrical equipment returns.
- **Removal of Personal Data**: It is the consumer's responsibility to delete any personal data before returning equipment for recycling or reuse.
- **Meaning of the Crossed-Out Wheeled Bin Symbol**: The crossed-out wheeled bin symbol indicates that electrical equipment must not be disposed of with regular waste but should be collected separately.

Nederlands

Klanten dienen rekening te houden met de volgende verplichtingen en mogelijkheden bij het afvoeren van elektrische apparatuur:

- **Gescheiden inzameling**: Elektrische apparatuur, inclusief lampen en batterijen, moet apart worden ingeleverd en mag niet bij het gewone afval.
- **Gratis inlevering**: Handelaren nemen oude apparatuur gratis terug.
- **Inzamelpunten**: Apparatuur kan worden ingeleverd bij erkende inzamelpunten, zoals winkels of gemeentelijke stations.
- **Persoonlijke gegevens**: Klanten zijn zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonlijke gegevens.
- **Doorgestreepte afvalbak**: Dit symbool betekent dat het apparaat niet bij het gewone afval mag.

Deutsch

Beim Kauf von elektrischen Geräten erhält der Kunde Informationen über die folgenden wichtigen Pflichten und Möglichkeiten:

- **Pflicht zur getrennten Sammlung**: Elektrische Geräte müssen getrennt gesammelt und dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Lampen und Batterien müssen zur Wiederverwertung entfernt werden.
- **Kostenlose Rückgabe bei Händlern**: Kunden haben das Recht, alte Elektrogeräte kostenlos beim Händler zurückzugeben, der für die Entsorgung verantwortlich ist.
- **Rückgabemöglichkeiten**: Kunden können Geräte an verschiedenen Sammelstellen abgeben, z. B. bei kommunalen Sammelstellen oder in Geschäften, die elektrische Geräte zurücknehmen.
- **Entfernen von persönlichen Daten**: Der Verbraucher ist dafür verantwortlich, persönliche Daten vor der Rückgabe des Geräts zur Wiederverwertung oder Wiederverwendung zu löschen.
- **Bedeutung des Symbols der durchgestrichenen Mülltonne**: Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne weist darauf hin, dass Elektrogeräte nicht mit dem normalen Abfall entsorgt werden dürfen, sondern getrennt gesammelt werden müssen.

Français

Lors de l'achat d'un équipement électrique, le client reçoit des informations sur les obligations et options suivantes :

- **Collecte séparée obligatoire** : Les équipements électriques doivent être collectés séparément et ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les lampes et les piles doivent être retirées pour le recyclage.
- **Retour gratuit chez les revendeurs** : Les clients ont le droit de rapporter gratuitement leurs anciens équipements électriques chez les revendeurs, qui sont responsables de leur traitement.
- **Options de retour** : Les clients peuvent déposer leurs équipements dans différents points de collecte, tels que les centres de collecte municipaux ou les magasins qui acceptent les équipements électriques.
- **Suppression des données personnelles** : Il incombe aux consommateurs de supprimer toutes les données personnelles avant de rapporter l'équipement pour recyclage ou réutilisation.
- **Signification du symbole de la poubelle barrée** : Le symbole de la poubelle barrée indique que les équipements électriques ne doivent pas être jetés avec les déchets courants mais doivent être collectés séparément.

Español

Al comprar un equipo eléctrico, el cliente recibe información sobre las siguientes obligaciones y opciones importantes:

- **Recolección separada obligatoria**: Los equipos eléctricos deben recogerse por separado y no deben desecharse con los residuos domésticos comunes. Las lámparas y las pilas deben retirarse para su reciclaje.
- **Devolución gratuita en los comercios**: Los clientes tienen derecho a devolver los equipos eléctricos viejos a los minoristas de forma gratuita, quienes son responsables de su procesamiento.
- **Opciones de devolución**: Los clientes pueden llevar los equipos a diversos puntos de recogida, como los centros de reciclaje municipales o las tiendas que aceptan equipos eléctricos.
- **Eliminación de datos personales**: Es responsabilidad del consumidor eliminar cualquier dato personal antes de devolver el equipo para su reciclaje o reutilización.
- **Significado del símbolo de la papelera tachada**: El símbolo de la papelera tachada indica que los equipos eléctricos no deben desecharse con los residuos habituales, sino que deben recogerse por separado.

Italiano

All'acquisto di apparecchiature elettriche, il cliente riceve informazioni sui seguenti obblighi e opzioni importanti:

- **Raccolta separata obbligatoria**: Le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente e non devono essere smaltite con i rifiuti domestici. Lampade e batterie devono essere rimosse per il riciclaggio.
- **Ritiro gratuito presso i rivenditori**: I clienti hanno il diritto di restituire gratuitamente le apparecchiature elettriche usate ai rivenditori, che sono responsabili del loro smaltimento.
- **Opzioni di restituzione**: I clienti possono portare le apparecchiature presso vari punti di raccolta, come centri di raccolta comunali o negozi che accettano apparecchiature elettriche.
- **Rimozione dei dati personali**: È responsabilità del consumatore cancellare eventuali dati personali prima di restituire le apparecchiature per il riciclaggio o il riutilizzo.
- **Significato del simbolo del bidone barrato**: Il simbolo del bidone barrato indica che le apparecchiature elettriche non devono essere smaltite con i rifiuti normali, ma devono essere raccolte separatamente.



2. Parts list

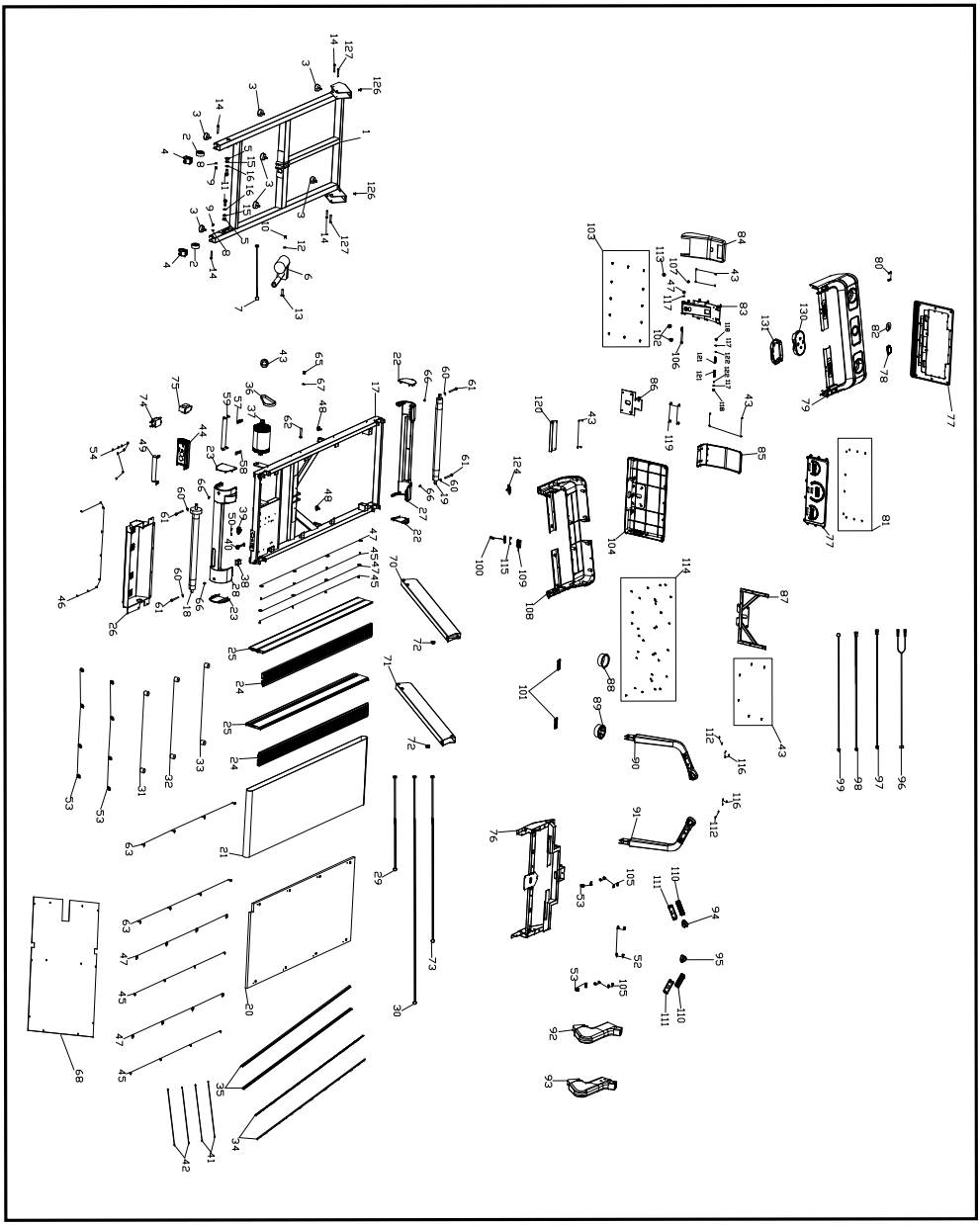
No.	Description	Size	QTY
Main frame			1
1	Main frame		1
2	Wheels	Φ62×Φ8.0×t22	2
3	Feet pad	Φ49×22×M10×26	8
4	Curved end cap	40×60×t2.0	2
5	Copper bush	Φ28×Φ22×Φ14×12	2
6	Incline motor		1
7	Communication cable(for incline motor)	L-600mm/6050CA	2
8	Flat washer	Φ8	2
9	Hex lock nut	M8	2
10	Hex lock nut	M10	1
11	Hexagonal head full-threaded bolt	M14×30	2
12	Flat washer	Φ10×Φ22×2.0	1
13	Hexagon socket large flat head half-threaded bolt	M10×45×16	1
14	Hexagon socket large flat head half-threaded bolt	M8×50×20	2
15	Flat washer	Φ14	2
16	Spring washer	Φ14	2
17	Main frame	1.4 ㎡	1
18	Front roller	Φ88×Φ50×598×Φ17	1
19	Rear roller	Φ50×Φ17×610×650	1
20	Running deck	1380×630×t18/HDF	1
21	Running belt	3190×500	1
22	Sealing plate	101.5×136×13.5	2
23	Sealing plate	136×136×13.5	2
24	Upper side rail	1444.5×101×19	2
25	Side rail	1444.5×143×19	2
26	Motor cover	0.65 ㎡	1
27	Rear side cover	702×144×17	1
28	Front side cover	702×108×150	1
29	Communication cable(for incline motor)	L-600mm	1
30	Communication cable	L-1900mm/6035EA	1
31	Round cushion	Φ30×30×M6×5(black)	2
32	Round cushion	Φ30×30×M6×5(blue)	2
33	Round cushion	Φ30×30×M6×5(red)	2
34	LED light stripe		2
35	Light stripe housing		2
36	Motor belt	182PJ6	1
37	Motor		1
38	Switch		1
39	Power socket		1
40	Fuse	15A	1

41	Power connection cable	L-350mm/1.5mm2/red	2
42	Power connection cable	L-350mm/1.5mm2/black	2
43	magnet ring	Φ31×Φ19	1
44	Controller		1
45	Cross-groove countersunk head self-tapping screws	ST4×15	18
46	Cross-groove large flat head self-tapping screw	ST4×12	10
47	Circular edge strip guide block	Φ25×Φ5×4.5	16
48	Conical foot pads	Φ28×Φ23×t11×M8×20	2
49	Resistance	L-300mm/220W220RJ	1
50	Cross-groove countersunk head self-tapping screws	ST3×10	2
51	Clip	3/8(UC-2)	6
52	Ribbon	3×100	16
53	Flat washer	Φ12×Φ6×t1.0	8
54	Cross-groove large flat head full-threaded bolt	M4×6	10
55	Serrated lock washers	Φ5	6
56	Spring washer	Φ5	6
57	Motor seat pressure plate A		1
58	Motor seat pressure plate B		1
59	Hexagon socket cylindrical head full-threaded bolt	M6×15	4
60	Flat washer	Φ8	4
61	Hexagon socket cylindrical head full-threaded bolt	M8×85	4
62	Hexagon socket large flat head half-threaded bolt	M10×65×20	1
63	Hexagon socket countersunk full-thread bolt	M6×25	8
64	Flat washer	Φ6	4
65	Hex lock nut	M10	1
66	Cross-groove large flat head self-tapping screw	ST5×15	4
67	Flat washer	Φ10	1
68	Main Frame Partition Plate		1
69	EVA		4
70	EVA	M8×25	1
70	Upright post L		1
71	Upright post R		1
72	Hexagon socket countersunk full-thread bolt	M8×25	2
73	Communication cable	L-1200mm	1
74	Filter(CE optional)	10A	1
75	Inductance	10A	1
Console set			1
76	Display fixed frame		1
77	Console set	571×334×4	1
78	Wireless charging fixture	60.5×54×9.4	1

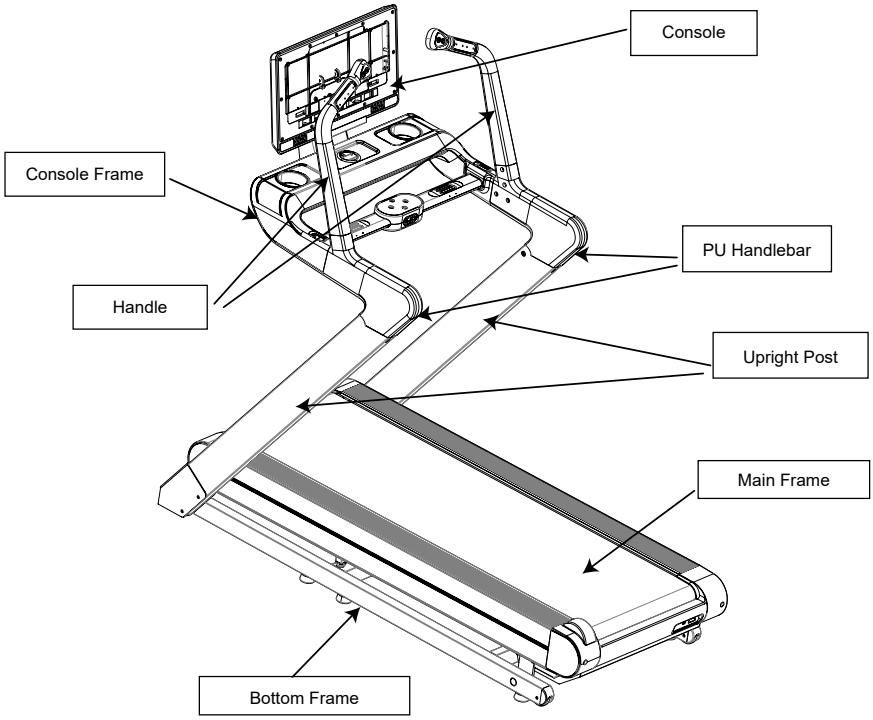
79	The upper shell of the clutter frame	835×403×165	1
80	Round head cross self-tapping screw with pad	ST2.5×8	8
81	Cross-groove round head self-tapping screw	ST2.6×6	35
82	Wireless Charging anti-slip pad	Φ58×t1.5	1
83	Neck rotating part		1
84	Spray-painted parts for the front cover of the neck		1
85	Back cover of console		1
86	Mounting plate of console		1
87	Console frame		1
88	Silicone sleeve for water cup A	Φ98×Φ85×41	1
89	Silicone sleeve for water cup B	Φ98×Φ85×41	1
90	PU handle bar L	592×275×67.5	1
91	PU handle bar R	592×275×67.5	1
92	PU handle bar L	383×45×260	1
93	PU handle bar R	383×45×260	1
94	Incline hand pulse set	INCLINE∧ ∨	1
95	Speed hand pulse set	SPEED+-	1
96	PU handle bar hand pulse wire	L-1500mm/6035EA	1
97	Hand pulse wire	L-1500mm/6035EA	1
98	Safety connection wire	L-1500mm/6035EA	1
99	Communication cable	L-1500mm/6035EA	1
100	Safety key pulling part	49×11×13	1
101	Steel plate of hand pulse		4
102	Shaft sleeve		2
103	Cross-slot self-tapping screws	ST4×15	12
104	Back cover of panel	571×334×41.9	1
105	Hexagon socket cylindrical head full-threaded bolt	M8×10	8
106	Hexagon socket large flat head half-threaded bolt	M8×110×30	1
107	Hexagon socket large flat head full-threaded bolt	M8×20	1
108	Lower cover of bottom shell		1
109	Reed switch holder	51.5×22×16	1
110	Upper hand pulse	108×35×22	2
111	Lower hand pulse	108×35×22	2
112	Phillips round head fully threaded screw	M3×25	4
113	Steel plate of hand pulse B		1
114	Cross-groove disc head full-threaded bolt	ST4×12	50
115	Screw positioning sleeve cover plate A	ST3×10	2
116	Cross-groove large flat head self-tapping screw	ST3×25	6
117	flat washer	Φ8	3
118	Hex lock nut	M8	3
119	Flat washer	M6×25	4
120	I-pad holder		1

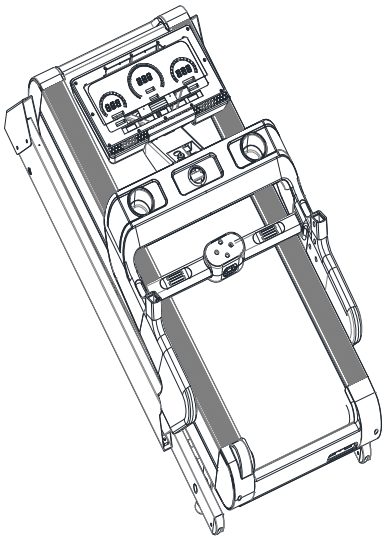
121	Hexagon socket large flat head full-threaded bolt	M8×35	2
122	Spring washer	Φ8	2
123	Flat washer		6
124	Safety Lock Clip		1
125	EVA		1
126	Hexagon socket cylindrical head full-threaded bolt	M8×15	2
127	Hexagon socket countersunk full-thread bolt	M8×50×20	2
128	Hexagon socket large flat head full-threaded bolt	M8×25	2
129	Hexagon socket large flat head half-threaded bolt	M8×20	4
130	Upper Button Housing		1
131	Lower Button Housing		1

3. Overview drawing

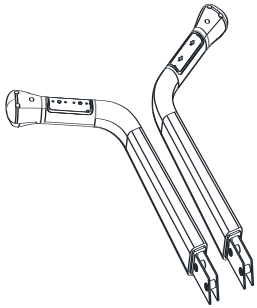


Product Introduction





Main body





Silicon oil

Hardware bag

Manual

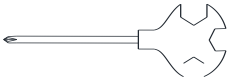
Hardware bag details



Wrench 5×35×80



Wrench 6×80



Wrench 14×17×75S



Hexagon socket head cap screw with full thread M8×20 4PCS



内Hexagon socket flat head fully threaded boltM8×15 2PCS



Hexagon head large flat-end semi-socket boltM8×50×20 2PCS

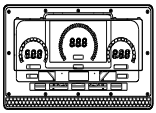


Hexagon head countersunk full-threaded bolt M8×25 2PCS

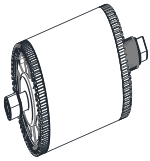
Main spare parts



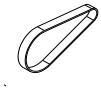
Motor cover



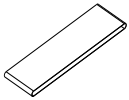
Console



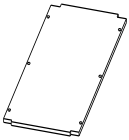
Motor



Motor belt



Running belt



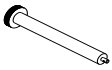
Running deck



Side rail



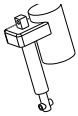
Rear roller



Front roller



Rear cover



Incline motor



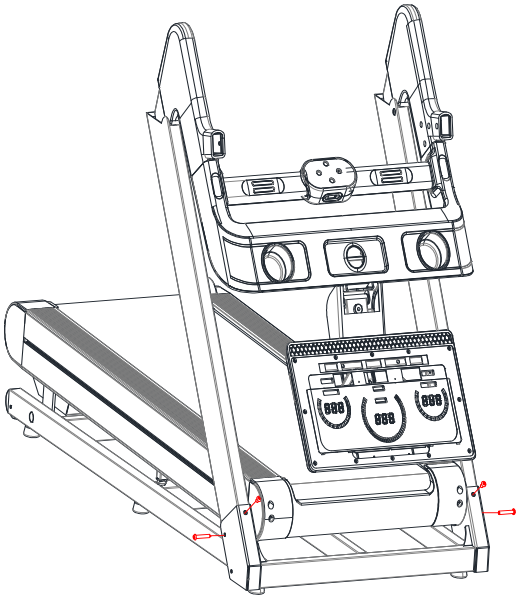
Side rail

Warning



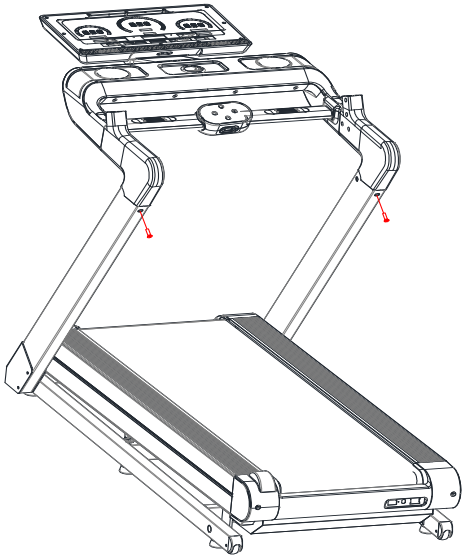
NL	EN	DE	FR
Verwijder eerst de bovenkant van de doos. Snijd vervolgens de onderkant van de doos langs de vier hoeken in met een schaar. Verwijder de onderkant van de doos pas nadat de machine correct is geïnstalleerd. Controleer vóór de installatie of de buitenkant van de machine in goede staat is en geen schade vertoont. Gebruik de transportwieltjes om de geïnstalleerde machine van de onderkant van de doos te verplaatsen. Als bovenstaande stappen niet worden gevolgd, kan dit tijdens de installatie ernstig lichamelijk letsel veroorzaken.	After removing the top cover of the box, cut the bottom cover of the box along the four corners with scissors. Do not remove the bottom cover of the box before the machine is properly installed. Before installation, please check that the appearance of the machine is in good condition and there is no damage. Please use the moving wheels to remove the installed machine from the bottom cover of the box. If the above steps are not followed, it is possible to cause serious injury to people during the installation process.	Entfernen Sie zunächst die obere Abdeckung des Kartons. Schneiden Sie dann die untere Abdeckung an den vier Ecken mit einer Schere ein. Entfernen Sie die untere Abdeckung erst, wenn das Gerät vollständig installiert ist. Überprüfen Sie vor der Installation, ob das Gerät äußerlich unbeschädigt und in gutem Zustand ist. Verwenden Sie die Transportrollen, um das installierte Gerät vom Boden des Kartons zu bewegen. Wenn diese Schritte nicht befolgt werden, kann es bei der Installation zu schweren Verletzungen kommen.	Retirez d'abord le couvercle supérieur de la boîte. Découpez ensuite le fond de la boîte aux quatre coins à l'aide de ciseaux. Ne retirez le fond de la boîte qu'une fois la machine correctement installée. Avant l'installation, vérifiez que l'apparence extérieure de la machine est en bon état et qu'elle ne présente aucun dommage. Utilisez les roulettes de transport pour retirer la machine installée du fond de la boîte. Si les étapes ci-dessus ne sont pas respectées, cela peut entraîner des blessures graves lors de l'installation.

STEP 1



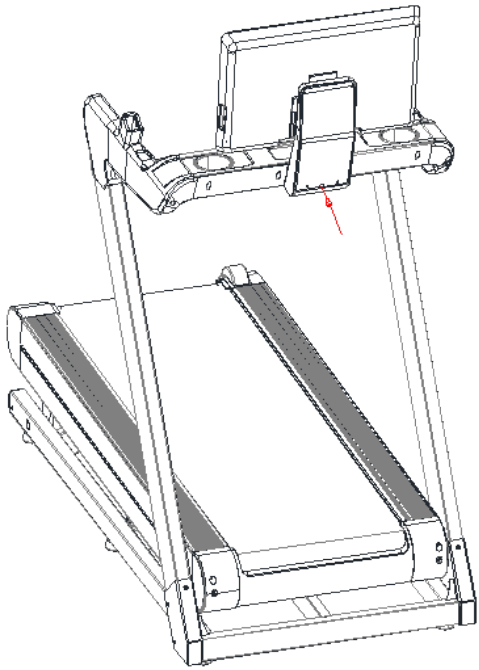
NL	EN	DE	FR
Zoals weergegeven in de afbeelding: houd het frame en de verticale buis van de klimtrainer vast en til deze op tot de maximale hoek. Gebruik een T-type inbussleutel maat 6 om de twee M8×50×20 inbusbouten met vlakke kop (half schroefdraad) aan de linker- en rechterzijde van de verticale buis vast te draaien. Draai daarna de twee M8×15 inbusbouten met vlakke kop (volledig schroefdraad) aan de voorzijde van de verticale buis vast om deze stevig te bevestigen.	As shown in the figure, hold the frame and the vertical tube of the climbing machine and lift it to the maximum angle. Use a No. 6 T-type Allen wrench to tighten the two M8×50×20 flat-head, semi-threaded Allen bolts on the left and right sides of the vertical tube. Then, tighten the two M8×15 flat-head, fully threaded Allen bolts on the front of the vertical tube to secure it firmly.	Wie in der Abbildung gezeigt: Halten Sie den Rahmen und das vertikale Rohr des Klettergeräts fest und heben Sie es bis zum maximalen Winkel an. Verwenden Sie einen T-förmigen Inbusschlüssel der Größe 6, um die beiden M8×50×20 Inbusschrauben mit flachem Kopf (halbgewinde) auf der linken und rechten Seite des vertikalen Rohrs festzuziehen. Ziehen Sie anschließend die beiden M8×15 Inbusschrauben mit flachem Kopf (Vollgewinde) an der Vorderseite des vertikalen Rohrs fest, um es sicher zu fixieren.	Comme illustré sur l'image, tenez le cadre et le tube vertical de la machine d'escalade, puis soulevez-les jusqu'à l'angle maximal. Utilisez une clé Allen en T de taille 6 pour serrer les deux boulons Allen M8×50×20 à tête plate et à demi-filetage sur les côtés gauche et droit du tube vertical. Ensuite, serrez les deux boulons Allen M8×15 à tête plate et à filetage complet à l'avant du tube vertical afin de le fixer solidement.

STEP 2



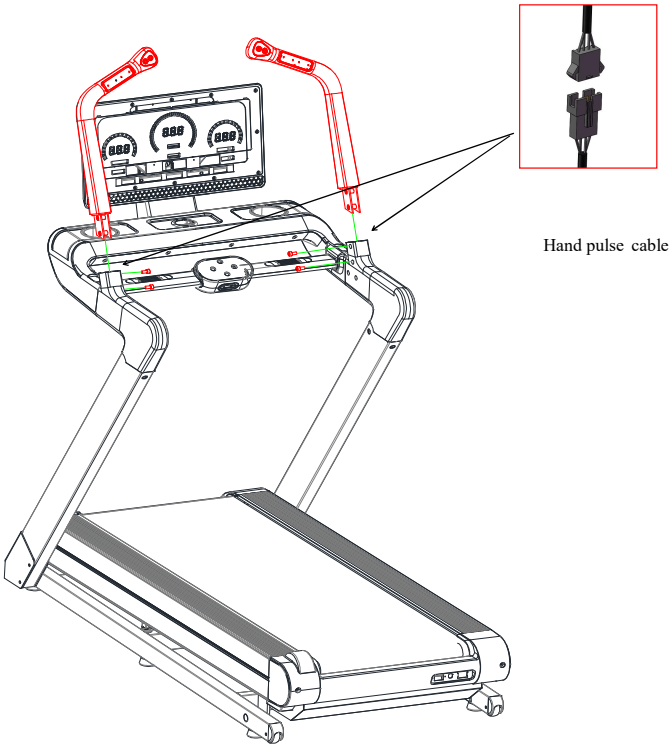
NL	EN	DE	FR
Zoals weergegeven in de afbeelding: til de tafelsteun en de armleuning op. Gebruik een inbussleutel van 5 mm om de twee M8×25 inbusbouten met sleufkop op de armleuning vast te draaien.	As shown in the figure, lift the table stand and the armrest. Use a 5mm hex socket wrench to tighten the two M8×25 slotted-head hex screws on the armrest.	Wie in der Abbildung gezeigt: Heben Sie den Tischständer und die Armlehne an. Verwenden Sie einen 5-mm-Inbusschlüssel, um die zwei M8×25 Inbusschrauben mit Schlitzkopf an der Armlehne festzuziehen.	Comme illustré sur l'image, soulevez le support de table et l'accoudoir. Utilisez une clé Allen de 5 mm pour serrer les deux vis M8×25 à tête fendue et à six pans creux situées sur l'accoudoir.

STEP 3



NL	EN	DE	FR
Zoals weergegeven in de afbeelding: til het elektronische display op, steek vervolgens de T-vormige inbussleutel in het schroefgat en draai de schroef stevig vast.	As shown in the picture, lift the electronic display, then insert the T-shaped hex wrench into the screw hole and tighten the screw.	Wie auf dem Bild gezeigt: Heben Sie das elektronische Display an, führen Sie dann den T-förmigen Inbusschlüssel in das Schraubenloch ein und ziehen Sie die Schraube fest.	Wie auf dem Bild gezeigt: Heben Sie das elektronische Display an, führen Sie dann den T-förmigen Inbusschlüssel in das Schraubenloch ein und ziehen Sie die Schraube fest.

STEP 4



NL	EN	DE	FR
Zoals weergegeven in de afbeelding: verbind de linker- en rechterhandgreep met de verbindingskabels en plaats ze vervolgens in de opening aan de onderzijde van de armleuningen. Gebruik daarna vier M8×20 zeskantbouten om de handgrepen vast te zetten. **Opmerking:** Controleer na montage of alle bouten van de volledige machine goed vastzitten en er geen losse bouten zijn.	As shown in the figure, connect the left and right handles using the connecting wires, then insert them into the openings at the bottom of the armrests. Next, use four M8×20 hex-head bolts to secure the handles. **Note:** After assembly, check all bolts on the entire machine to ensure that none are loose.	Wie in der Abbildung gezeigt: Verbinden Sie die linken und rechten Griffe mit den Verbindungskabeln und stecken Sie sie dann in die Öffnung an der Unterseite der Armlehnen. Verwenden Sie anschließend vier M8×20 Sechskantschrauben, um die Griffe zu befestigen. **Hinweis:** Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau alle Schrauben der gesamten Maschine, um sicherzustellen, dass keine locker sind.	Comme illustré sur l'image, connectez les poignées gauche et droite à l'aide des câbles de connexion, puis insérez-les dans l'ouverture située sous les accoudoirs. Utilisez ensuite quatre vis à tête hexagonale M8×20 pour fixer les poignées. **Remarque :** Après l'assemblage, vérifiez que toutes les vis de la machine sont bien serrées et qu'aucune n'est desserrée.

Programs

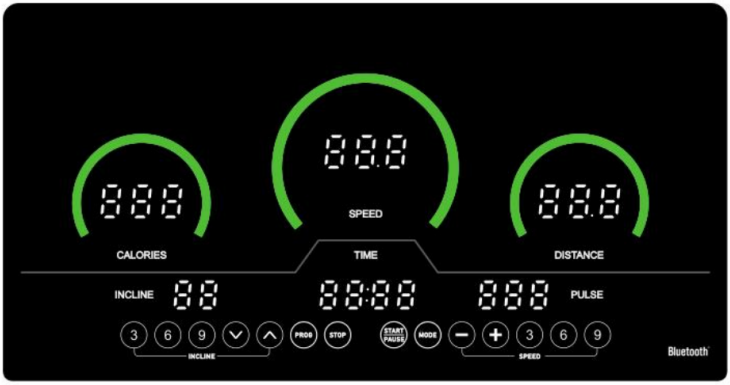
NL	EN	DE	FR
SPEED staat voor snelheid en INCLINE staat voor helling. Elk programma verdeelt de beweegtijd in 16 gelijke delen, waarbij voor elk tijdsinterval een bijbehorende snelheid en helling is ingesteld.	SPEED stands for speed, and INCLINE stands for slope. Each program divides the movement time into 16 equal parts, and for each time period, there is a corresponding speed and slope.	SPEED steht für Geschwindigkeit und INCLINE für Steigung. Jedes Programm unterteilt die Bewegungszeit in 16 gleiche Abschnitte, wobei für jedes Zeitintervall eine entsprechende Geschwindigkeit und Steigung festgelegt ist.	SPEED signifie vitesse et INCLINE signifie inclinaison. Chaque programme divise le temps de mouvement en 16 parties égales, avec une vitesse et une inclinaison correspondantes pour chaque intervalle.

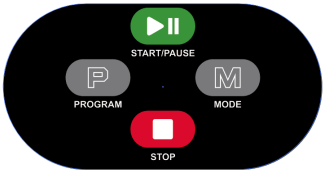
P1	SPEED	1	3	3	7	7	5	5	5	7	7	5	5	5	5	3	2
	INCLINE	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	SPEED	2	3	3	6	5	5	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	INCLINE	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	SPEED	2	3	5	5	7	7	8	5	5	6	8	8	8	5	4	3
	INCLINE	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	SPEED	2	2	3	5	5	5	8	8	8	8	5	5	5	3	3	2
	INCLINE	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	SPEED	3	4	5	6	7	8	9	10	10	10	9	8	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	SPEED	3	4	5	5	6	6	7	7	7	9	9	10	10	11	5	3
	INCLINE	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	SPEED	3	4	9	4	11	4	10	4	9	4	8	4	11	5	3	2
	INCLINE	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	SPEED	3	5	8	3	5	7	9	3	5	7	10	3	5	7	11	5
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	SPEED	3	7	9	4	7	10	4	7	11	5	7	12	4	7	12	6
	INCLINE	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	SPEED	3	5	6	6	6	9	10	6	6	9	10	6	6	6	11	3

	INCLINE	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	SPEED	4	5	7	9	10	11	9	6	8	9	10	10	11	9	6	5
	INCLINE	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	SPEED	4	6	10	10	7	10	10	10	7	7	10	10	10	10	6	5
	INCLINE	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4
P13	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12	4	8	10	12
P14	SPEED	2	3	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6	9	11	3	6
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P15	SPEED	4	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11	9	6	11	11
	INCLINE	2	3	4	5	6	8	7	8	8	7	7	6	5	4	3	2
P16	SPEED	2	4	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6
P17	SPEED	2	2	2	4	6	6	9	11	11	2	4	6	6	11	11	9
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	12	12	12	12	12	10	8	6	4	2
P18	SPEED	3	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
	INCLINE	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2	6	8	2
P19	SPEED	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12
	INCLINE	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4	10	8	6	4
P20	SPEED	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	INCLINE	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	12	8	2	2
P21	SPEED	2	6	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6	11	2	6
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P22	SPEED	4	6	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6	2	11	6
	INCLINE	2	4	10	2	4	10	2	6	12	6	8	12	6	8	12	2
P23	SPEED	4	6	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6	6	2	11	6
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	7	8	10	11	12	12	12	12	10	2
P24	SPEED	4	6	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6	4	11	6

	INCLINE	4	4	5	6	7	8	10	10	12	12	12	12	12	12	10	2
P25	SPEED	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	INCLINE	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12	5	9	11	12
P26	SPEED	3	4	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7	10	12	4	7
	INCLINE	6	10	12	12	6	10	11	12	6	10	12	12	6	10	12	12
P27	SPEED	5	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12	10	7	12	12
	INCLINE	3	4	5	6	7	9	8	9	9	8	8	7	6	5	4	3
P28	SPEED	3	5	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	INCLINE	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7	3	5	6	7
P29	SPEED	3	3	3	5	7	7	10	12	12	3	5	7	7	12	12	10
	INCLINE	3	5	7	9	11	12	12	12	12	12	12	11	9	7	5	3
P30	SPEED	4	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7	7	4	7
	INCLINE	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3	7	9	3
P31	SPEED	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13	5	13
	INCLINE	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5	11	9	7	5
P32	SPEED	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14	6	14
	INCLINE	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	12	9	3	3
P33	SPEED	3	7	3	7	12	3	7	12	3	7	12	7	7	12	3	7
	INCLINE	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	12	10	4	4
P34	SPEED	5	7	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7	3	12	7
	INCLINE	3	5	11	3	5	11	3	7	12	7	9	12	7	9	12	3
P35	SPEED	5	7	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7	7	3	12	7
	INCLINE	3	4	5	6	7	7	8	9	11	12	12	12	12	12	11	3
P36	SPEED	5	7	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7	5	12	7
	INCLINE	5	5	6	7	8	9	11	11	12	12	12	12	12	12	11	3

Consolefuncties









Vensterweergave:

1. **"PULSE"-venster:**
   Wanneer de gebruiker beide handen op de hartslagsensoren plaatst, meet het systeem automatisch de hartslag en toont deze in dit venster. De hartslagwaarde ligt tussen 50 en 200 slagen per minuut. *(Let op: deze gegevens zijn slechts ter referentie en zijn niet bedoeld voor medisch gebruik.)*
2. **"TIME"-venster:**
   Toont de verstreken trainingstijd. Bij vooruit tellen begint de teller bij 0:00 en loopt op tot maximaal 18 uur. Zodra de maximale waarde is bereikt, wordt de tijd opnieuw vanaf nul geteld. De loophelling blijft dan gewoon draaien.
   Bij aftellen start de teller vanaf de ingestelde tijd (maximaal 99 minuten) en telt af in minuten en seconden (bijv. "99:00") tot hij 0:00 bereikt. Dan vertraagt de helling automatisch en stopt. Op het scherm verschijnt "End" en daarna schakelt het apparaat over naar de standby-modus.
3. **"DISTANCE"-venster:**
   Toont de afgelegde afstand. Bij vooruit tellen loopt de waarde van 0.00 tot 99.9. Daarna begint de teller weer vanaf 0.00. Bij aftellen start de teller vanaf de ingestelde waarde en telt af tot 0. Zodra 0 is bereikt, vertraagt de helling automatisch en stopt. Het scherm toont "End", en het apparaat gaat naar standby.
4. **"CALORIE"-venster:**
   Geeft het geschatte aantal verbruikte calorieën weer. Bij vooruit tellen loopt de waarde van 0.0 tot 999. Na het maximum wordt opnieuw vanaf 0.0 geteld. Bij aftellen start de teller vanaf de ingestelde waarde en telt af tot 0.0. Bij het bereiken van 0.0 stopt het apparaat automatisch, toont "End" en gaat vervolgens naar standby.
5. **"INCLINE"-venster:**
   Laat de huidige hellingshoek zien tijdens gebruik. Het bereik van de helling: van -2 tot 40 niveaus.
6. **"SPEED"-venster:**
   Toont de huidige snelheid tijdens gebruik. De snelheid is afhankelijk van de ingestelde helling:
   - Bij hellingniveau -2 tot -1: snelheid van 1.0 – 16.0 km/u
   - Bij hellingniveau 0 tot 15: snelheid van 1.0 – 20.0 km/u
   - Bij hellingniveau 16 tot 25: snelheid van 1.0 – 10.0 km/u
   - Bij hellingniveau 26 tot 40: snelheid van 1.0 – 6.0 km/u

---

Functie van de knoppen:

1. **"START" – Start/pauze-knop:**
   Wanneer het apparaat is ingeschakeld en de veiligheidsmagneet correct is bevestigd, start je de machine door op deze knop te drukken. Er verschijnt dan een aftelklok van 3 seconden. Als de machine al draait en je drukt op deze knop, pauzeert de training. Het scherm toont "PAU". In pauzestand kun je:
   - Opnieuw op "START" drukken om verder te gaan
   - Of op "STOP" drukken om volledig te stoppen, resetten en de gegevens te wissen
2. **"STOP" – Stopknop:**
   Hiermee stop je het apparaat direct en worden alle waarden gereset.
3. **"MODE" – Moduskeuze-knop:**
   - Tijdens het gebruik: wisselt snel tussen de gegevens op het display
   - In standby: druk herhaaldelijk om te schakelen tussen de volgende aftelmodi:
     - "15:00" (tijdmodus)
     - "1.00" (afstandmodus)
     - "50.0" (calorieënmodus)
       Bij elke modus knippert de waarde, en kun je met de snelheid- en helling-knoppen het gewenste startpunt instellen. Druk daarna op "START" om te beginnen.
4. **"PROGRAMS" – Programmakeuze-knop:**
   Gebruik deze knop om door de beschikbare programma's te bladeren: "P01..." t/m "P36", "U01..." t/m "U03", en "FAT".
5. **"SPEED+" / "SPEED-" – Snelheid verhogen/verlagen:**

- In instellingen: wijzig de waarde
- Tijdens gebruik: pas de snelheid aan (in stappen van 0.1 km/u)
- Houd je de knop langer dan 0.5 seconden ingedrukt, dan verandert de snelheid automatisch sneller

6. **"INCLINE+" / "INCLINE-" – Helling verhogen/verlagen:**
   - In instellingen: wijzig de waarde
   - Tijdens gebruik: pas de helling aan (in stappen van 1 niveau)
   - Bij langer indrukken (0.5s+) verandert de helling sneller automatisch
7. **"INCLINE 3, 6, 9" – Snelle hellingtoetsen:**
   Met deze knoppen stel je snel hellingniveaus in (3, 6 of 9)
8. **"SPEED: 3KMH, 6KMH, 9KMH" – Snelheidssneltoetsen:**
   Stelt direct een vaste snelheid in. Als de geselecteerde snelheid hoger is dan toegestaan op basis van de helling, wordt de maximaal toegestane snelheid getoond.

Waarschuwing:

1. Controleer vóór het trainen of het apparaat correct is aangesloten op de stroom en of de veiligheidssleutel goed functioneert.
2. In geval van een abnormale situatie tijdens het trainen, kun je de veiligheidssleutel lostrekken. Het toestel zal dan automatisch vertragen en stoppen. Plaats daarna de veiligheidssleutel terug om het apparaat te resetten en klaar te maken voor een nieuwe opdracht.
3. Neem bij problemen contact op met de verkoper. Laat het apparaat niet demonteren of repareren door iemand zonder technische ervaring, om schade te voorkomen.

Probleemoplossing:

Foutmelding of verschijnsel	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Scherm toont "---" of "----"	A. De veiligheidssleutel is losgeraakt.	Bevestig de veiligheidssleutel weer op de juiste plek of plaats hem in het daarvoor bestemde slot.
	B. De magneetbuis is niet correct geplaatst (indien van toepassing).	Plaats de magneetbuis correct.
E01 – Communicatiefout (de driver ontvangt geen signaal van de console). E15 – Communicatiefout (de console ontvangt geen signaal van de driver).	A. De signaalkabel van de console zit los of maakt slecht contact.	Controleer en sluit de kabels opnieuw aan.
	B. De signaalkabels zijn beschadigd (kortsluiting of kabelbreuk).	Vervang de communicatiekabel.
	C. Fout in het signaalcircuit van de console.	Vervang de console.
	D. Fout in de signaalkabel van de driver.	Vervang de omvormer (inverter).
E03 – Geen snelheidsignaal (bij modellen met snelheidsdetectie).	A. De snelheidskabel zit los of de Hall-sensor is defect.	Sluit de snelheidskabel opnieuw aan of vervang de Hall-sensor.
	B. Slechte werking van het snelheidsdetectiecircuit.	Vervang de driver.
E04 – Fout bij zelftest voor op- en neerwaarts bewegen (bij	A. De stroom- of signaalkabel van de liftmotor is niet goed aangesloten.	Controleer de aansluitingen en sluit deze correct aan.

Foutmelding of verschijnsel	Mogelijke oorzaak	Oplossing
modellen met hoogteverstelling).		
	B. De liftmotor is defect.	Vervang de liftmotor.
	C. Slechte werking van de driver.	Vervang de driver.
E05 – Overspanningsfout (bij modellen met remweerstand).	A. De ingangsspanning is te hoog.	Controleer de stroomtoevoer.
	B. De remweerstand is niet aangesloten of defect.	Controleer de weerstand en bedrading.
E08 – Oververhittingsfout	A. Te hoge temperatuur tijdens gebruik.	Stop het gebruik tijdelijk. Zodra het apparaat is afgekoeld, kun je opnieuw starten.
	B. Slechte werking van de driver.	Vervang de driver.

Gebruikersmodus

De klimtrainer beschikt niet alleen over 36 ingebouwde programma's, maar ook over 3 zelf in te stellen gebruikersprogramma's: **U1**, **U2** en **U3**. Deze kunnen worden aangepast aan je persoonlijke voorkeuren.

Instellen van gebruikersprogramma's
Terwijl het apparaat in standby staat, druk je herhaaldelijk op de **"PROG"**-toets tot het gewenste gebruikersprogramma **U1**, **U2** of **U3** verschijnt. Het venster **"TIME"** knippert en toont standaard **15:00**. Stel de gewenste tijd in met de toetsen **"INCLINE+" / "INCLINE–"** en **"SPEED+" / "SPEED–"**, en bevestig met de **"MODE"**-toets om de instellingen van het programma te openen.
Vervolgens stel je de eerste van **16 tijdsintervallen** in.
Tijdens het instellen gebruik je de **snelheidsknoppen** of sneltoetsen voor het instellen van de snelheid, en de **hellingsknoppen** of sneltoetsen voor het instellen van de helling.
Druk op de **"MODE"**-toets om het eerste tijdsinterval op te slaan en ga verder naar het tweede tijdsinterval. Herhaal dit proces totdat alle 16 intervallen zijn ingesteld.
De instellingen worden **permanent opgeslagen** en gaan niet verloren, zelfs niet bij stroomuitval.

Starten van gebruikersprogramma's
In standby-modus druk je herhaaldelijk op de **"PROG"**-toets om U1, U2 of U3 te selecteren en stel je de trainingstijd in. Druk vervolgens op **"START"** om het programma te starten.

Instructies voor gebruikersprogramma's
Elk gebruikersprogramma verdeelt de totale trainingstijd in **16 intervallen**.
Je moet voor elk interval de **snelheid**, **helling** en **tijd** instellen voordat je het programma kunt starten.
Druk daarna op **"START"**.

Weergavebereiken van parameters

Instelbare parameter	Beginsituatie	Standaardwaarde	Instelbereik	Weergavebereik
Tijd (M:S)	0	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 59:59 (M:S) 1:00 – 18:00 (H:M)
Helling (niveaus)	0	0	-2 – 40	-2 – 40
Snelheid (KM/H)	1.0	1.0	1.0 – 20.0	1.0 – 20.0
Afstand (km)	0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Hartslag (bpm)	P	/	/	50 – 200
Calorieën (kJ)	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

Conditietest (FAT)

In standby-modus kun je door herhaald op de **"PROG"**-toets te drukken, de **FAT-functie (lichaamsvetindex)** openen.
Gebruik de **"MODE"**-toets om achtereenvolgens naar de volgende invoervelden te gaan:

- **F-1**: geslacht
- **F-2**: leeftijd
- **F-3**: lengte
- **F-4**: gewicht
- **F-5**: lichaamsanalyse

Gebruik de toetsen **"SPEED+" / "SPEED–"** om de juiste waarden in te voeren.
Na het instellen druk je op **"MODE"** om naar **F-5** te gaan.
Houd vervolgens 2–3 seconden de handsensoren vast.
Je **FAT-waarde (Body Mass Index)** wordt dan weergegeven.
Deze waarde laat zien of je gewicht in verhouding staat tot je lengte.

De FAT-index geeft **geen** vetpercentage aan, maar toont de verhouding tussen lengte en gewicht – geschikt voor mannen en vrouwen. De ideale FAT-waarde ligt tussen **20 en 25**:

FAT-waarde	Betekenis
≤ 19	Te mager
20 – 25	Normaal
26 – 29	Overgewicht
≥ 30	Obesitas

(Deze gegevens zijn uitsluitend ter referentie en hebben geen medische waarde.)

Code	Categorie	Waarde
F-1	Geslacht	01 = Man, 02 = Vrouw
F-2	Leeftijd	10 – 99 jaar
F-3	Lengte	100 – 200 cm
F-4	Gewicht	20 – 150 kg

Veiligheidssleutel

In elke situatie kan het **uittrekken van de veiligheidssleutel** de klimtrainer direct stoppen.
Wanneer dit gebeurt:

- Wordt op alle schermen "————" weergegeven
- De zoemer geeft drie keer het alarmgeluid "BB"
- Het apparaat blokkeert alle verdere bediening, behalve uitschakelen

Zodra de veiligheidssleutel weer correct geplaatst is, keert het apparaat terug naar **standby-modus** en is het opnieuw klaar voor gebruik.

Bluetooth-APP's

De loopband ondersteunt **Kinomap** en **Zwift** via Bluetooth.
Standaard zijn de Bluetooth-appfunctie en de Bluetooth-hartslagfunctie uitgeschakeld.
Druk één keer op de Bluetooth-knop om Bluetooth in te schakelen. Het Bluetooth-icoontje op het LCD-scherm begint te knipperen, wat betekent dat Bluetooth beschikbaar is om verbinding te maken.
Als er binnen 60 seconden geen verbinding wordt gemaakt, schakelt Bluetooth automatisch weer uit.
Druk nogmaals op de Bluetooth-knop om het opnieuw te activeren. Als de verbinding succesvol is, blijft het Bluetooth-icoon continu branden.

Verbinden met Kinomap

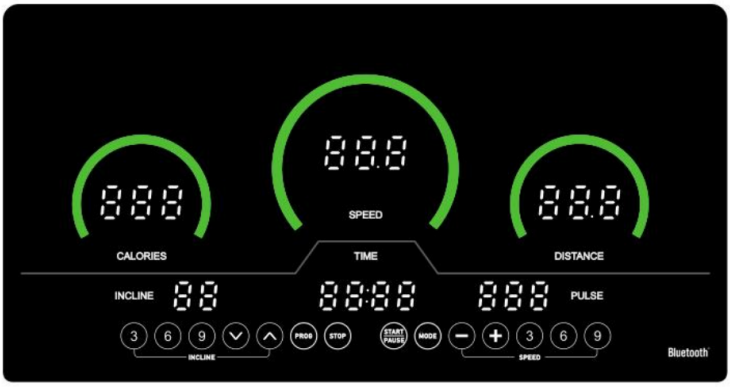
1. Registreer en log in bij de **Kinomap**-app.
2. Ga naar het **profielmenu** en druk rechtsboven op **"Instellingen"**.
3. Kies vervolgens **"Apparaatbeheer" (Equipment Management)**.
4. Druk op **"Nieuw apparaat toevoegen"** of op het **"+"**-icoon rechtsboven.
5. Kies het apparaattype **"TREADMILL"** (loopband), druk onderaan op **"Volgende"**, en scrol omlaag om **"FTMS"** te selecteren.
6. Selecteer het gedetecteerde apparaat met dezelfde **Bluetooth-ID** als vermeld op de sticker op het LCD-scherm van je toestel. Druk op **"Volgende"**.
7. De app voert nu een verbindingstest uit om te controleren of er gegevens worden ontvangen van je apparaat.
8. Zodra de test succesvol is, druk je nog één keer op **"Volgende"** om de verbinding af te ronden.

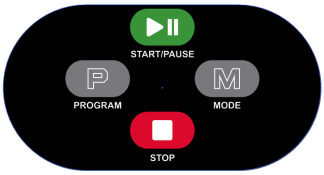
Je loopband is nu verbonden met Kinomap.

Verbinden met Zwift

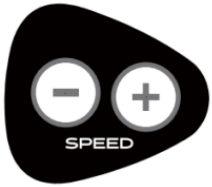
1. Registreer en log in bij de **Zwift**-app.
2. Ga naar het scherm **"PAIRED DEVICES" (Gekoppelde apparaten)**.
3. Klik op het icoon **"RUN SPEED" (loopsnelheid)**.
4. Selecteer het apparaat met dezelfde **Bluetooth-ID** als op de sticker op het LCD-scherm van je loopband.
5. De app geeft aan dat de verbinding tot stand is gebracht.

Console Function Instruction









Window Display:

1. **"PULSE" Window:**
   When the user places both hands on the heart rate sensors, the system automatically measures the heart rate and displays it in this window. The heart rate range is 50 to 200 beats per minute. *(Note: This data is for reference only and is not intended for medical use.)*
2. **"TIME" Window:**
   Shows the elapsed workout time. In count-up mode, the timer starts at 0:00 and increases up to a maximum of 18 hours. Once the maximum is reached, the timer resets to zero and continues counting. The treadmill continues running.
   In countdown mode, the timer starts from a preset value (up to 99 minutes) and counts down in minutes and seconds (e.g., "99:00") until it reaches 0:00. The treadmill will then gradually slow down and stop. The screen will display "End", and the machine will enter standby mode.
3. **"DISTANCE" Window:**
   Displays the total distance covered. In count-up mode, the value increases from 0.00 to 99.9 and then resets to 0.00.
   In countdown mode, the value starts from the preset distance and counts down to 0. Once 0 is reached, the treadmill slows down and stops. The screen shows "End", and the machine switches to standby.
4. **"CALORIE" Window:**
   Shows the estimated number of calories burned. In count-up mode, the value increases from 0.0 to 999 and resets to 0.0 when the limit is reached.
   In countdown mode, it starts from the preset value and counts down to 0.0. When it reaches 0.0, the treadmill slows down and stops. "End" is displayed, and the machine enters standby mode.
5. **"INCLINE" Window:**
   Displays the current incline level during use. Incline range: -2 to 40 levels.
6. **"SPEED" Window:**
   Displays the current speed during use. The available speed depends on the incline level:
   - Incline -2 to -1: 1.0 – 16.0 km/h
   - Incline 0 to 15: 1.0 – 20.0 km/h
   - Incline 16 to 25: 1.0 – 10.0 km/h
   - Incline 26 to 40: 1.0 – 6.0 km/h

Button Functions:

1. **"START" – Start/Pause Button:**
   When the machine is powered on and the safety key is correctly attached, press this button to start the workout. A 3-second countdown will appear.
   If the machine is already running, pressing this button pauses the workout and the display shows "PAU". While paused:
   - Press "START" to resume
   - Press "STOP" to stop, reset, and clear all data
2. **"STOP" – Stop Button:**
   Instantly stops the machine and resets all workout values.
3. **"MODE" – Mode Selection Button:**
   - During operation: quickly switches the data shown on the display
   - In standby: press repeatedly to cycle through countdown modes:
     - "15:00" – time countdown
     - "1.00" – distance countdown
     - "50.0" – calorie countdown
       In each mode, the value will flash. Use the speed and incline buttons to set the desired value, then press "START" to begin the workout.
4. **"PROGRAMS" – Program Selection Button:**
   Use this button to scroll through the available programs: "P01..." to "P36", "U01..." to "U03", and "FAT".
5. **"SPEED+" / "SPEED–" – Speed Adjustment Buttons:**
   - In setting mode: adjust the selected value

- During workout: change the speed in increments of 0.1 km/h
- Holding the button for more than 0.5 seconds will accelerate the adjustment

6. **"INCLINE+" / "INCLINE–" – Incline Adjustment Buttons:**
   - In setting mode: adjust the incline level
   - During workout: change the incline in 1-level increments
   - Holding the button for more than 0.5 seconds will increase or decrease continuously
7. **"INCLINE 3, 6, 9" – Incline Shortcut Buttons:**
   Instantly set incline levels to 3, 6, or 9.
8. **"SPEED: 3KMH, 6KMH, 9KMH" – Speed Shortcut Buttons:**
   Instantly set a specific speed. If the selected speed exceeds the allowed maximum for the current incline, the highest allowed speed will be applied.

Warning:

1. Before exercising, make sure the treadmill is properly connected to power and that the safety key is correctly inserted.
2. If anything abnormal happens during exercise, you can pull the safety key to stop the machine. It will slow down and stop automatically. Reinsert the key to reset the machine and prepare for a new workout.
3. If the machine malfunctions, contact your dealer. Do not attempt to disassemble or repair the treadmill yourself—unauthorized repairs may damage the equipment.

Troubleshooting:

Issue or Error Message	Possible Cause	Solution
"---" or "----" displayed	A. Safety key is detached	Reinsert or secure the safety key into its slot
	B. Magnet tube not correctly placed (if applicable)	Install the magnet tube correctly
E01 – Communication error (driver not receiving signal from console) E15 – Communication error (console not receiving signal from driver)	A. Loose or poorly connected signal cable	Reconnect the cables
	B. Damaged signal cables (short or open circuit)	Replace communication cable
	C. Fault in console's signal circuit	Replace console
	D. Fault in driver signal cable	Replace the inverter
E03 – No speed signal (for models with speed sensing)	A. Speed signal wire is loose, or Hall sensor is faulty	Reconnect the speed wire or replace the Hall sensor
	B. Poor performance in the drive's sensing circuit	Replace the drive
E04 – Self-check failure for incline motor (if applicable)	A. Power or signal cables of incline motor are loose	Check connections and reconnect properly
	B. Faulty incline motor	Replace incline motor
	C. Defective drive	Replace the drive
E05 – Overvoltage error (for models with brake resistor)	A. Input voltage too high	Check the power supply

Issue or Error Message	Possible Cause	Solution
	B. Brake resistor is not connected or damaged	Test and check the resistor and wiring
E08 – Overheating error	A. Excessive temperature	Stop using the machine and allow it to cool before restarting
	B. Faulty drive	Replace the drive

User Mode

The climbing machine includes not only 36 built-in programs but also 3 user-defined programs: **U1**, **U2**, and **U3**, which can be personalized according to individual preferences.

Setting up user-defined programs
While in standby mode, press the **"PROG"** button repeatedly until your desired user program (**U1**, **U2**, or **U3**) appears. The **"TIME"** window will flash and display the default value of **15:00**.
Use the **"INCLINE+" / "INCLINE–"** and **"SPEED+" / "SPEED–"** buttons to set the desired duration, then press the **"MODE"** button to enter the program setup.
You will now begin setting the **first of 16 time segments**.
For each segment, use the speed buttons or shortcuts to set the speed, and the incline buttons or shortcuts to set the incline level.
Press **"MODE"** to save the segment and proceed to the next one.
Repeat this until all **16 segments** have been set.
The custom program will be **saved permanently**, even in the event of a power outage, until you choose to overwrite it.

Starting a user-defined program
In standby mode, press the **"PROG"** button repeatedly to select U1, U2, or U3 and set the workout time. Then press **"START"** to begin the program.

Guidelines for user-defined programs
Each program divides the total workout duration into **16 time segments**. You must define **speed**, **incline**, and **duration** for each segment before starting the machine. Once all values are set, press **"START"**.

Display Range of Each Parameter

Parameter	Initial Value	Default	Setting Range	Display Range
Time (M:S)	0	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 59:59 (M:S) 1:00 – 18:00 (H:M)
Incline (level)	0	0	-2 – 40	-2 – 40
Speed (km/h)	1.0	1.0	1.0 – 20.0	1.0 – 20.0
Distance (km)	0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Heart Rate (bpm)	P	/	/	50 – 200
Calories (kJ)	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

Fitness Test (FAT)

In standby mode, press the **"PROG"** button repeatedly to access the **FAT (Body Mass Index)** test.
Use the **"MODE"** button to scroll through the following input fields:

- **F-1**: Gender
- **F-2**: Age
- **F-3**: Height

- **F-4**: Weight
- **F-5**: Body condition assessment

Use the **"SPEED+" / "SPEED–"** buttons to enter your values.
Then press **"MODE"** again to enter the **F-5** test screen.
Hold the heart rate sensors for **2–3 seconds**.
Your **FAT (BMI)** result will appear, showing if your weight is proportionate to your height.

Note: This FAT test calculates **BMI**, which measures the ratio between height and weight – it is not a body fat percentage. It applies to both men and women, and is often used along with other indicators to evaluate health and fitness.

FAT Value	Meaning
≤ 19	Underweight
20 – 25	Normal
26 – 29	Overweight
≥ 30	Obese

(This data is for reference only and not for medical diagnosis.)

Code	Category	Value
F-1	Gender	01 = Male, 02 = Female
F-2	Age	10 – 99 years
F-3	Height	100 – 200 cm
F-4	Weight	20 – 150 kg

Safety Key Function

In any situation, pulling out the safety key will **immediately stop** the climbing machine.
When this emergency stop occurs:

- All display windows will show "———"
- The buzzer will sound **three "BB" alerts**
- All operations will be locked except for power off

Once the safety key is reattached properly, the machine will return to **standby mode** and wait for further input.

Bluetooth APPs

The treadmill supports **Kinomap** and **Zwift** via Bluetooth.

By default, both Bluetooth app connection and Bluetooth heart rate functions are turned off.
Press the Bluetooth button once to activate it. The Bluetooth icon on the LCD will start flashing, indicating that it is ready to pair.
If no connection is made within 60 seconds, Bluetooth will automatically switch off.

Press the button again to re-enable Bluetooth. If the connection is successful, the Bluetooth icon will remain lit.

Connecting to Kinomap

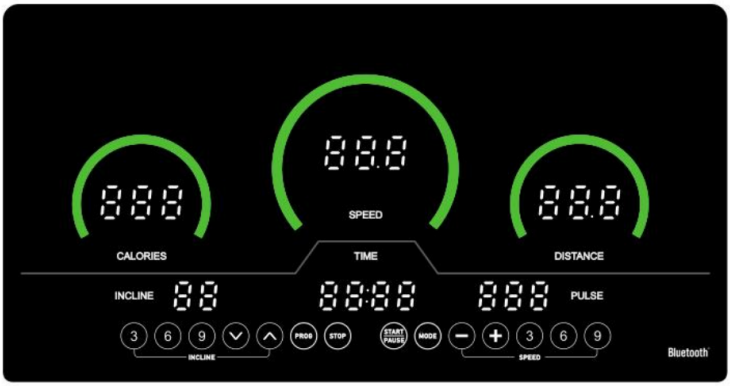
1. Register and log into the **Kinomap** app
2. Go to the **Profile menu** and tap **Settings** in the top right corner
3. Select **Equipment Management**
4. Tap **Add new equipment** or the **"+" icon**
5. Choose **TREADMILL**, tap **Next**, scroll down and select **FTMS**
6. From the list, select the device with the same Bluetooth ID as shown on your treadmill's LCD sticker. Tap **Next**
7. The app will test the connection by checking if data is received from the treadmill
8. Once successful, tap **Next** again to complete the pairing

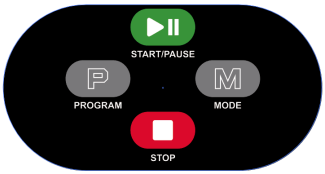
Your treadmill is now connected to Kinomap.

Connecting to Zwift

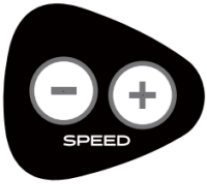
1. Register and log into the **Zwift** app
2. Go to the **PAIRED DEVICES** screen
3. Tap the **RUN SPEED** icon
4. Select the device with the same Bluetooth ID as shown on your treadmill's LCD sticker
5. The app will indicate once the connection is successful

Konsolenfunktionen









Anzeige der Fenster:

1. **„PULSE“-Fenster:**
   Wenn der Benutzer beide Hände auf die Pulssensoren legt, misst das System automatisch die Herzfrequenz und zeigt sie in diesem Fenster an. Der Herzfrequenzbereich liegt zwischen 50 und 200 Schlägen pro Minute. *(Hinweis: Diese Daten dienen nur zur Orientierung und sind nicht für medizinische Zwecke geeignet.)*
2. **„TIME“-Fenster:**
   Zeigt die vergangene Trainingszeit an. Im Aufwärtszählmodus startet die Uhr bei 0:00 und zählt bis zu maximal 18 Stunden hoch. Danach beginnt sie wieder bei null. Das Gerät bleibt dabei in Betrieb.
   Im Countdown-Modus startet die Uhr bei einem voreingestellten Wert (max. 99 Minuten) und zählt in Minuten und Sekunden (z. B. „99:00“) bis 0:00 herunter. Das Gerät verlangsamt sich dann automatisch, stoppt und zeigt „End“ an. Anschließend wechselt es in den Standby-Modus.
3. **„DISTANCE“-Fenster:**
   Zeigt die zurückgelegte Strecke an. Im Aufwärtszählmodus steigt der Wert von 0,00 bis 99,9 und beginnt danach wieder bei 0,00.
   Im Countdown-Modus zählt das Gerät von einem eingestellten Wert rückwärts bis 0. Wird 0 erreicht, verlangsamt sich das Gerät automatisch und stoppt. „End“ erscheint im Display, und das Gerät wechselt in den Standby-Modus.
4. **„CALORIE“-Fenster:**
   Zeigt den geschätzten Kalorienverbrauch an. Im Aufwärtszählmodus steigt der Wert von 0,0 bis 999 und beginnt danach wieder bei 0,0.
   Im Countdown-Modus zählt das Gerät von einem voreingestellten Wert bis 0,0 herunter. Sobald 0,0 erreicht ist, stoppt das Gerät automatisch, zeigt „End“ an und wechselt in den Standby-Modus.
5. **„INCLINE“-Fenster:**
   Zeigt den aktuellen Steigungsgrad während des Betriebs an. Der Bereich reicht von -2 bis 40 Stufen.
6. **„SPEED“-Fenster:**
   Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit während des Betriebs an. Die Geschwindigkeit hängt vom eingestellten Steigungsgrad ab:
   - Steigung -2 bis -1: 1,0 – 16,0 km/h
   - Steigung 0 bis 15: 1,0 – 20,0 km/h
   - Steigung 16 bis 25: 1,0 – 10,0 km/h
   - Steigung 26 bis 40: 1,0 – 6,0 km/h

Funktionen der Tasten:

1. **„START“ – Start-/Pause-Taste:**
   Wenn das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsmagnet korrekt angebracht ist, beginnt das Training durch Drücken dieser Taste. Es erfolgt ein 3-sekündiger Countdown.
   Während des Betriebs bewirkt ein erneuter Tastendruck eine Pause. Im Display erscheint „PAU“. In diesem Zustand kannst du:
   - „START“ drücken, um fortzusetzen
   - oder „STOP“ drücken, um das Training zu beenden, zurückzusetzen und alle Werte zu löschen
2. **„STOP“ – Stopp-Taste:**
   Beendet das Training sofort und setzt alle Anzeigen zurück.
3. **„MODE“ – Modus-Taste:**
   - Während des Trainings: Wechselt schnell zwischen den angezeigten Daten
   - Im Standby-Modus: Drücke mehrmals, um zwischen folgenden Countdown-Modi zu wählen:
     - „15:00“ – Zeit
     - „1.00“ – Strecke
     - „50.0“ – Kalorien
       Der aktuelle Wert blinkt. Mit den Tasten für Geschwindigkeit und Steigung (+/-

) kannst du den gewünschten Startwert einstellen. Danach „START“ drücken, um zu beginnen.

4. **„PROGRAMS“ – Programmauswahl-Taste:**
   Wechsle mit dieser Taste durch die verfügbaren Programme: „P01...“ bis „P36“, „U01...“ bis „U03“ und „FAT“.
5. **„SPEED+ / SPEED–“ – Geschwindigkeit erhöhen/verringern:**
   - Im Einstellmodus: Wert anpassen
   - Während des Betriebs: Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 km/h verändern
   - Wird die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, erfolgt eine automatische Schnellverstellung
6. **„INCLINE+ / INCLINE–“ – Steigung erhöhen/verringern:**
   - Im Einstellmodus: Wert anpassen
   - Während des Betriebs: Steigung in 1er-Schritten verändern
   - Wird die Taste länger als 0,5 Sekunden gedrückt, erfolgt eine automatische Schnellverstellung
7. **„INCLINE 3, 6, 9“ – Steigungsschnelltasten:**
   Stelle direkt die Steigungsstufen 3, 6 oder 9 ein.
8. **„SPEED 3KMH, 6KMH, 9KMH“ – Geschwindigkeitsschnelltasten:**
   Setze sofort eine bestimmte Geschwindigkeit. Wenn der ausgewählte Wert die maximal zulässige Geschwindigkeit für den aktuellen Steigungsgrad überschreitet, wird automatisch die maximal erlaubte Geschwindigkeit angezeigt.

Warnhinweise:

1. Prüfe vor dem Training, ob das Gerät richtig an den Strom angeschlossen ist und ob der Sicherheitsschlüssel korrekt sitzt.
2. Bei Unregelmäßigkeiten während des Trainings kannst du den Sicherheitsschlüssel abziehen – das Gerät verlangsamt sich und stoppt. Setze den Schlüssel danach wieder ein, um das Gerät zurückzusetzen.
3. Bei technischen Problemen wende dich an den Händler. Versuche niemals, das Gerät selbst zu öffnen oder zu reparieren – unsachgemäße Eingriffe können zu Schäden führen.

Fehlerbehebung:

Fehlermeldung oder Symptom	Mögliche Ursache	Lösung
Anzeige zeigt „---“ oder „----“	A. Sicherheitsschlüssel nicht eingesetzt	Sicherheitsschlüssel richtig einsetzen
	B. Magnetröhre nicht korrekt angebracht (falls vorhanden)	Magnetröhre korrekt installieren
E01 – Kommunikationsfehler (Driver empfängt kein Signal von der Konsole) **E15 – Kommunikationsfehler (Konsole empfängt kein Signal vom Driver)**	A. Signalkabel der Konsole locker oder Kontaktproblem	Kabelverbindung prüfen und neu anschließen
	B. Kabel defekt (Kurzschluss oder Kabelbruch)	Kommunikationskabel ersetzen
	C. Fehlerhafte Signalleitung in der Konsole	Konsole austauschen
	D. Fehlerhafte Leitung im Driver	Inverter austauschen
E03 – Kein Geschwindigkeitssignal (bei Modellen mit Sensor)	A. Geschwindigkeitssensor lose oder Hall-Sensor defekt	Geschwindigkeitssensor prüfen oder Hall-Sensor ersetzen

Fehlermeldung oder Symptom	Mögliche Ursache	Lösung
	B. Fehlerhafte Sensor-Schaltung im Driver	Driver austauschen
E04 – Fehler bei Höhenanpassung (nur bei höhenverstellbaren Modellen)	A. Kabel der Höhenmotoren nicht korrekt angeschlossen	Anschlüsse prüfen und ggf. neu verbinden
	B. Höhenmotor defekt	Höhenmotor ersetzen
	C. Fehlerhafter Driver	Driver ersetzen
E05 – Überspannungsfehler (bei Bremssystem)	A. Eingangsspannung zu hoch	Stromversorgung überprüfen
	B. Bremswiderstand nicht angeschlossen oder defekt	Widerstand und Kabel prüfen
E08 – Überhitzungsfehler	A. Temperatur zu hoch	Gerät ausschalten, abkühlen lassen, dann erneut starten
	B. Fehlerhafter Driver	Driver austauschen

Benutzermodus

Das Klettergerät verfügt nicht nur über 36 integrierte Programme, sondern auch über 3 benutzerdefinierte Programme: **U1**, **U2** und **U3**, die individuell angepasst werden können.

Benutzerdefinierte Programme einstellen
Im Standby-Modus drücke mehrmals die **„PROG“**-Taste, bis das gewünschte Benutzerprogramm (**U1**, **U2** oder **U3**) erscheint. Das **„TIME“**-Fenster beginnt zu blinken und zeigt standardmäßig **15:00** an. Mit den Tasten **„INCLINE+ / INCLINE–“** und **„SPEED+ / SPEED–“** kannst du die gewünschte Trainingszeit einstellen. Bestätige mit der **„MODE“**-Taste, um zur Programmeinstellung zu gelangen. Jetzt beginnt die Einstellung des **ersten von 16 Zeitabschnitten**.
Verwende die Geschwindigkeitstasten oder Schnellwahltasten zur Einstellung der Geschwindigkeit, und die Steigungstasten oder Schnellwahltasten zur Einstellung der Steigung.
Drücke **„MODE“**, um den Abschnitt zu speichern und zum nächsten zu wechseln.
Wiederhole diesen Vorgang, bis alle **16 Zeitabschnitte** eingestellt sind.
Die Einstellungen werden **dauerhaft gespeichert** – auch bei Stromausfall gehen sie nicht verloren, bis du sie erneut überschreibst.

Benutzerdefinierte Programme starten
Im Standby-Modus drücke mehrmals die **„PROG“**-Taste, wähle U1, U2 oder U3 und stelle die Trainingszeit ein. Drücke dann **„START“**, um das Programm zu starten.

Hinweise zu benutzerdefinierten Programmen
Jedes benutzerdefinierte Programm unterteilt die Gesamttrainingszeit in **16 Zeitabschnitte**.
Du musst für jeden Abschnitt die **Geschwindigkeit**, **Steigung** und **Dauer** einstellen, bevor du das Training starten kannst. Drücke anschließend **„START“**.

Anzeigebereiche der Parameter

Parameter	Ausgangswert	Standardwert	Einstellbereich	Anzeigebereich
Zeit (M:S)	0	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 59:59 (M:S) 1:00 – 18:00 (H:M)
Steigung (Stufen)	0	0	-2 – 40	-2 – 40
Geschwindigkeit (km/h)	1.0	1.0	1.0 – 20.0	1.0 – 20.0
Distanz (km)	0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9

Parameter	Ausgangswert	Standardwert	Einstellbereich	Anzeigebereich
Herzfrequenz (bpm)	P	/	/	50 – 200
Kalorien (kJ)	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

Fitnesstest (FAT)

Im Standby-Modus drücke mehrmals die **„PROG“**-Taste, um in den **FAT-Modus (Körperindex)** zu gelangen.
Mit der **„MODE“**-Taste kannst du folgende Eingabefelder durchblättern:

- **F-1**: Geschlecht
- **F-2**: Alter
- **F-3**: Körpergröße
- **F-4**: Gewicht
- **F-5**: Körperanalyse

Mit **„SPEED+ / SPEED–“** stellst du die jeweiligen Werte ein.
Drücke dann erneut auf **„MODE“**, um zur Anzeige **F-5** zu gelangen.
Halte nun für **2–3 Sekunden** die Handpulssensoren fest.
Dein **FAT-Wert (BMI)** wird auf dem Display angezeigt und zeigt, ob dein Gewicht zur Körpergröße passt.

Hinweis: Die FAT-Funktion berechnet den **BMI**, nicht den Körperfettanteil. Sie ist für Männer und Frauen geeignet und dient zusammen mit anderen Werten der Beurteilung der körperlichen Fitness.
Der ideale Bereich liegt zwischen **20 und 25**:

FAT-Wert	Bedeutung
≤ 19	Untergewicht
20 – 25	Normalgewicht
26 – 29	Übergewicht
≥ 30	Adipositas

(Diese Daten dienen nur zur Orientierung und sind nicht medizinisch verwertbar.)

Code	Kategorie	Wert
F-1	Geschlecht	01 = Mann, 02 = Frau
F-2	Alter	10 – 99 Jahre
F-3	Körpergröße	100 – 200 cm
F-4	Gewicht	20 – 150 kg

Funktion des Sicherheitsschlüssels

In jedem Betriebszustand kann durch das Herausziehen des Sicherheitsschlüssels das Gerät **sofort gestoppt** werden.
Im Falle eines Notstopps:

- Wird auf allen Anzeigen „———“ angezeigt
- Der Summer gibt **dreimal ein „BB“-Signal**
- Alle weiteren Funktionen sind gesperrt – außer das Gerät auszuschalten

Sobald der Sicherheitsschlüssel wieder korrekt eingesetzt ist, kehrt das Gerät in den **Standby-Modus** zurück und ist bereit für neue Eingaben.

Bluetooth-APPs

Das Laufband unterstützt **Kinomap** und **Zwift** über Bluetooth.

Standardmäßig sind sowohl die Bluetooth-App-Verbindung als auch die Bluetooth-Herzfrequenzfunktion deaktiviert.
Drücke die Bluetooth-Taste einmal, um die Funktion zu aktivieren. Das Bluetooth-Symbol auf dem LCD beginnt zu blinken – es ist nun bereit zur Verbindung.
Wenn innerhalb von 60 Sekunden keine Verbindung hergestellt wird, schaltet sich Bluetooth automatisch ab.

Drücke die Taste erneut, um Bluetooth wieder einzuschalten. Wenn die Verbindung erfolgreich ist, bleibt das Bluetooth-Symbol dauerhaft sichtbar.

Verbindung mit Kinomap

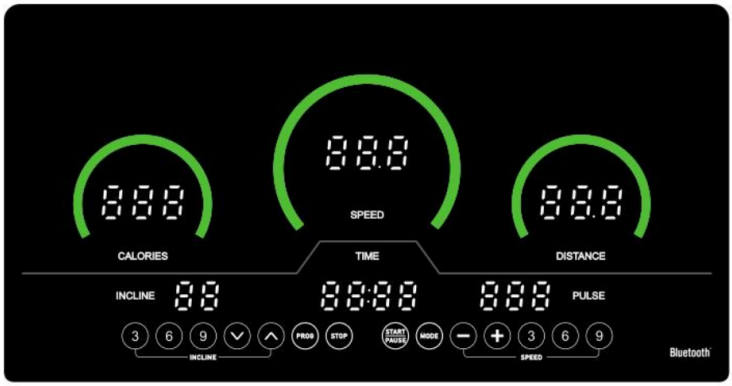
1. Registriere dich in der **Kinomap-App** und logge dich ein
2. Gehe ins **Profilmenü** und tippe oben rechts auf **„Einstellungen“**
3. Wähle **„Geräteverwaltung“ (Equipment Management)**
4. Tippe auf **„Neues Gerät hinzufügen“** oder das **„+“-Symbol**
5. Wähle **TREADMILL**, tippe auf **„Weiter“** und scrolle nach unten, um **FTMS** auszuwählen
6. Wähle das angezeigte Gerät mit derselben Bluetooth-ID wie auf dem LCD-Aufkleber deines Laufbands. Tippe auf **„Weiter“**
7. Die App überprüft, ob Daten vom Laufband empfangen werden
8. Nach erfolgreicher Prüfung noch einmal auf **„Weiter“** tippen, um die Verbindung abzuschließen

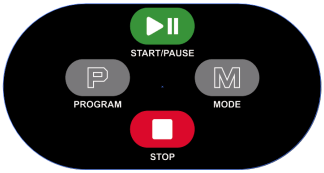
Dein Laufband ist jetzt mit Kinomap verbunden.

Verbindung mit Zwift

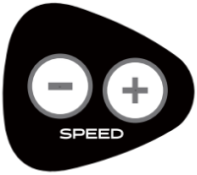
1. Registriere dich in der **Zwift-App** und logge dich ein
2. Öffne den Bildschirm **„PAIRED DEVICES“**
3. Tippe auf das Symbol **„RUN SPEED“**
4. Wähle das Gerät mit derselben Bluetooth-ID wie auf dem LCD-Aufkleber des Laufbands
5. Sobald die Verbindung hergestellt ist, zeigt die App den Erfolg an.

Fonctions de la console









Affichage des fenêtres :

1. **Fenêtre "PULSE" :**
   Lorsque l'utilisateur place ses deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque, le système mesure automatiquement la fréquence cardiaque et l'affiche dans cette fenêtre. La plage de mesure est de 50 à 200 battements par minute. *(Remarque : ces données sont données à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins médicales.)*
2. **Fenêtre "TIME" :**
   Affiche la durée d'entraînement écoulée. En mode chronomètre, le compteur démarre à 0:00 et peut aller jusqu'à 18 heures. Ensuite, il recommence à zéro. L'appareil continue de fonctionner normalement.
   En mode compte à rebours, le temps commence à une valeur prédéfinie (max. 99 minutes) et diminue en minutes et secondes (par exemple, "99:00") jusqu'à 0:00. L'appareil ralentit alors automatiquement, s'arrête et affiche "End". Il passe ensuite en mode veille.
3. **Fenêtre "DISTANCE" :**
   Affiche la distance parcourue. En mode de comptage progressif, la valeur augmente de 0,00 à 99,9, puis recommence à 0,00.
   En mode compte à rebours, le compteur part d'une valeur définie et descend jusqu'à 0. Lorsque 0 est atteint, l'appareil ralentit et s'arrête. L'écran affiche "End", et l'appareil passe en mode veille.
4. **Fenêtre "CALORIE" :**
   Affiche une estimation des calories brûlées. En mode progressif, la valeur augmente de 0,0 à 999 et repart ensuite à 0,0.
   En mode compte à rebours, le compteur commence à une valeur prédéfinie et descend jusqu'à 0,0. Lorsque la valeur atteint 0,0, l'appareil s'arrête automatiquement, affiche "End" et passe en veille.
5. **Fenêtre "INCLINE" :**
   Affiche le niveau d'inclinaison actuel pendant l'utilisation. Plage d'inclinaison : de -2 à 40 niveaux.
6. **Fenêtre "SPEED" :**
   Affiche la vitesse actuelle pendant l'entraînement. La vitesse maximale dépend du niveau d'inclinaison sélectionné :
   - Inclinaison -2 à -1 : 1,0 – 16,0 km/h
   - Inclinaison 0 à 15 : 1,0 – 20,0 km/h
   - Inclinaison 16 à 25 : 1,0 – 10,0 km/h
   - Inclinaison 26 à 40 : 1,0 – 6,0 km/h

Fonction des boutons :

1. **"START" – Bouton démarrer/pause :**
   Lorsque l'appareil est allumé et que la clé de sécurité est correctement insérée, appuyez sur ce bouton pour démarrer l'entraînement. Un compte à rebours de 3 secondes s'affiche.
   Si l'appareil est en fonctionnement, appuyer sur ce bouton mettra l'entraînement en pause. L'écran affiche "PAU". Dans ce mode :
   - Appuyez à nouveau sur "START" pour continuer
   - Appuyez sur "STOP" pour arrêter, réinitialiser et effacer les données
2. **"STOP" – Bouton d'arrêt :**
   Arrête immédiatement l'appareil et réinitialise toutes les données.
3. **"MODE" – Bouton de sélection du mode :**
   - En fonctionnement : change rapidement les données affichées
   - En veille : appuyez plusieurs fois pour faire défiler les modes suivants :
     - "15:00" – compte à rebours de temps
     - "1.00" – compte à rebours de distance
     - "50.0" – compte à rebours de calories
       Dans chaque mode, la valeur clignote. Réglez-la à l'aide des touches +/– de vitesse ou d'inclinaison, puis appuyez sur "START" pour commencer l'entraînement.

4. **"PROGRAMS" – Bouton de sélection de programme :**
   Permet de faire défiler les programmes disponibles : de "P01..." à "P36", de "U01..." à "U03", ainsi que "FAT".
5. **"SPEED+ / SPEED–" – Réglage de la vitesse :**
   - En mode réglage : modifie la valeur sélectionnée
   - En fonctionnement : ajuste la vitesse par paliers de 0,1 km/h
   - Appui prolongé (>0,5 s) : ajustement rapide automatique
6. **"INCLINE+ / INCLINE–" – Réglage de l'inclinaison :**
   - En mode réglage : modifie la valeur sélectionnée
   - En fonctionnement : ajuste l'inclinaison par paliers de 1 niveau
   - Appui prolongé (>0,5 s) : ajustement rapide automatique
7. **"INCLINE 3, 6, 9" – Touches de raccourci d'inclinaison :**
   Permettent de sélectionner rapidement un niveau d'inclinaison prédéfini (3, 6 ou 9).
8. **"SPEED: 3KMH, 6KMH, 9KMH" – Touches de raccourci de vitesse :**
   Définissent instantanément une vitesse spécifique. Si la vitesse sélectionnée dépasse la limite autorisée pour le niveau d'inclinaison, la vitesse maximale autorisée s'affiche automatiquement.

Avertissements :

1. Avant de commencer l'entraînement, vérifiez que l'appareil est bien branché et que la clé de sécurité est correctement en place.
2. En cas de dysfonctionnement pendant l'exercice, retirez la clé de sécurité – l'appareil ralentira automatiquement et s'arrêtera. Réinsérez ensuite la clé pour réinitialiser l'appareil.
3. En cas de problème technique, contactez le revendeur. Ne tentez pas de démonter ou de réparer l'appareil vous-même – cela pourrait l'endommager.

Dépannage :

Message d'erreur ou symptôme	Cause possible	Solution
"---" ou "----" à l'écran	A. Clé de sécurité retirée	Remettre ou insérer correctement la clé de sécurité
	B. Tube magnétique mal positionné (si applicable)	Installer correctement le tube magnétique
E01 – Erreur de communication (le driver ne reçoit pas de signal de la console) E15 – Erreur de communication (la console ne reçoit pas de signal du driver)	A. Câble de signal mal branché ou mauvais contact	Rebrancher les câbles correctement
	B. Câble de signal endommagé (court-circuit ou rupture)	Remplacer le câble de communication
	C. Circuit de signal défectueux dans la console	Remplacer la console
	D. Câble de signal du driver défectueux	Remplacer l'onduleur (inverter)
E03 – Aucun signal de vitesse (si capteur installé)	A. Câble du capteur mal branché ou capteur Hall défectueux	Rebrancher le câble ou remplacer le capteur Hall
	B. Circuit du capteur de vitesse défectueux	Remplacer le driver
E04 – Échec de l'autotest de montée/descente (modèles avec inclinaison motorisée)	A. Câbles d'alimentation ou de signal du moteur d'inclinaison mal connectés	Vérifier et reconnecter correctement
	B. Moteur d'inclinaison défectueux	Remplacer le moteur
	C. Driver défectueux	Remplacer le driver
E05 – Surtension (modèles avec résistance de freinage)	A. Tension d'entrée trop élevée	Vérifier la source d'alimentation

Message d'erreur ou symptôme	Cause possible	Solution
	B. Résistance de frein non connectée ou défectueuse	Tester la résistance et les câbles
E08 – Surchauffe	A. Température excessive	Arrêter l'appareil, le laisser refroidir, puis redémarrer
	B. Driver défectueux	Remplacer le driver

Mode utilisateur

Le simulateur d'escalier dispose non seulement de 36 programmes intégrés, mais aussi de 3 programmes personnalisables : **U1**, **U2** et **U3**, que l'utilisateur peut configurer selon ses besoins.

Configurer un programme utilisateur
En mode veille, appuyez plusieurs fois sur la touche **« PROG »** jusqu'à ce que le programme utilisateur souhaité (**U1**, **U2** ou **U3**) s'affiche. La fenêtre **« TIME »** clignote et affiche par défaut **15:00**. Utilisez les touches **« INCLINE+ / INCLINE– »** et **« SPEED+ / SPEED– »** pour régler la durée de l'entraînement. Appuyez ensuite sur **« MODE »** pour accéder aux paramètres du programme.
Vous allez ensuite configurer le **premier des 16 segments temporels**.
Utilisez les touches de vitesse (ou raccourcis) pour régler la vitesse, et les touches d'inclinaison (ou raccourcis) pour définir le niveau de pente.
Appuyez sur **« MODE »** pour valider le segment et passer au suivant.
Répétez jusqu'à ce que les **16 segments** soient définis.
Les paramètres sont **enregistrés de manière permanente**, même en cas de coupure de courant. Ils seront conservés jusqu'à ce que vous les reconfiguriez.

Lancer un programme utilisateur
En mode veille, appuyez plusieurs fois sur la touche **« PROG »** pour sélectionner U1, U2 ou U3, puis réglez la durée de la session. Appuyez ensuite sur **« START »** pour démarrer.

Instructions pour les programmes utilisateur
Chaque programme divise la durée d'entraînement en **16 segments**. Vous devez définir la **vitesse**, l'**inclinaison** et le **temps** pour chaque segment avant de pouvoir lancer la session. Appuyez ensuite sur **« START »**.

Plages d'affichage des paramètres

Paramètre	Valeur initiale	Valeur par défaut	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (M:S)	0	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 59:59 (M:S) 1:00 – 18:00 (H:M)
Inclinaison (niveaux)	0	0	-2 – 40	-2 – 40
Vitesse (km/h)	1.0	1.0	1.0 – 20.0	1.0 – 20.0
Distance (km)	0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Fréquence cardiaque (bpm)	P	/	/	50 – 200
Calories (kJ)	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

Test de condition physique (FAT)

En mode veille, appuyez plusieurs fois sur **« PROG »** pour accéder à la fonction **FAT (indice de masse corporelle)**.
Utilisez la touche **« MODE »** pour naviguer entre les écrans suivants :

- **F-1** : sexe
- **F-2** : âge
- **F-3** : taille
- **F-4** : poids
- **F-5** : évaluation de la condition physique

Réglez chaque valeur à l'aide des touches **« SPEED+ / SPEED– »**.
Appuyez ensuite sur **« MODE »** pour passer à l'évaluation (**F-5**).
Tenez les capteurs cardiaques pendant **2 à 3 secondes**.
Votre **indice de masse corporelle (IMC/FAT)** s'affichera à l'écran. Il indique si votre poids est proportionnel à votre taille.

Remarque : ce test mesure **l'IMC**, pas le pourcentage de masse grasse. Il convient aux hommes et aux femmes et peut être utilisé avec d'autres indicateurs pour évaluer la santé physique. La plage idéale se situe entre **20 et 25** :

Valeur FAT	Signification
≤ 19	Maigreur
20 – 25	Normal
26 – 29	Surpoids
≥ 30	Obésité

(Ces données sont données à titre indicatif et ne constituent pas un avis médical.)

Code	Catégorie	Valeur
F-1	Sexe	01 = Homme, 02 = Femme
F-2	Âge	10 – 99 ans
F-3	Taille	100 – 200 cm
F-4	Poids	20 – 150 kg

Fonction de la clé de sécurité

À tout moment, retirer la **clé de sécurité** permet **d'arrêter immédiatement** le simulateur d'escalier.
Lorsque cela se produit :

- Tous les écrans affichent « ——— »
- Le buzzer émet **trois signaux sonores « BB »**
- Toutes les autres commandes sont verrouillées, à l'exception de l'arrêt total

Une fois la clé de sécurité correctement remise en place, l'appareil revient en **mode veille** et est prêt à recevoir de nouvelles instructions.

Applications Bluetooth

Le tapis de course est compatible avec **Kinomap** et **Zwift** via Bluetooth.

Par défaut, les fonctions Bluetooth (application et fréquence cardiaque) sont désactivées.
Appuyez une fois sur le bouton Bluetooth pour activer la fonction. L'icône Bluetooth sur l'écran LCD commencera à clignoter, indiquant qu'il est prêt à se connecter.
Si aucun appareil n'est connecté dans les 60 secondes, la fonction Bluetooth se désactive automatiquement.

Appuyez à nouveau pour réactiver. Une fois connecté, l'icône Bluetooth restera allumée en continu.

Connexion à Kinomap

1. Créez un compte et connectez-vous à l'application **Kinomap**
2. Accédez au **menu Profil**, puis appuyez sur **Paramètres** (en haut à droite)
3. Sélectionnez **Gestion des équipements**
4. Appuyez sur **Ajouter un nouvel appareil** ou sur l'icône **+**
5. Choisissez **TREADMILL**, appuyez sur **Suivant**, puis faites défiler et sélectionnez **FTMS**
6. Sélectionnez l'appareil correspondant au même identifiant Bluetooth que celui affiché sur l'étiquette de votre console LCD. Appuyez sur **Suivant**
7. L'application effectuera un test de connexion pour vérifier si les données sont bien transmises
8. Une fois la connexion validée, appuyez une dernière fois sur **Suivant**

Votre tapis est maintenant connecté à Kinomap.

Connexion à Zwift

1. Créez un compte et connectez-vous à l'application **Zwift**
2. Accédez à l'écran **PAIRED DEVICES** (appareils connectés)
3. Cliquez sur l'icône **RUN SPEED**
4. Sélectionnez l'appareil affichant le même identifiant Bluetooth que sur l'étiquette de votre console
5. Une fois connecté, l'application indiquera que la connexion est établie

Manufacturer: Betersport B.V.
Address: Maasbreeseweg 27, 5981NZ, Panningen, The Netherlands
Contact: klantenservice@betersport.nl