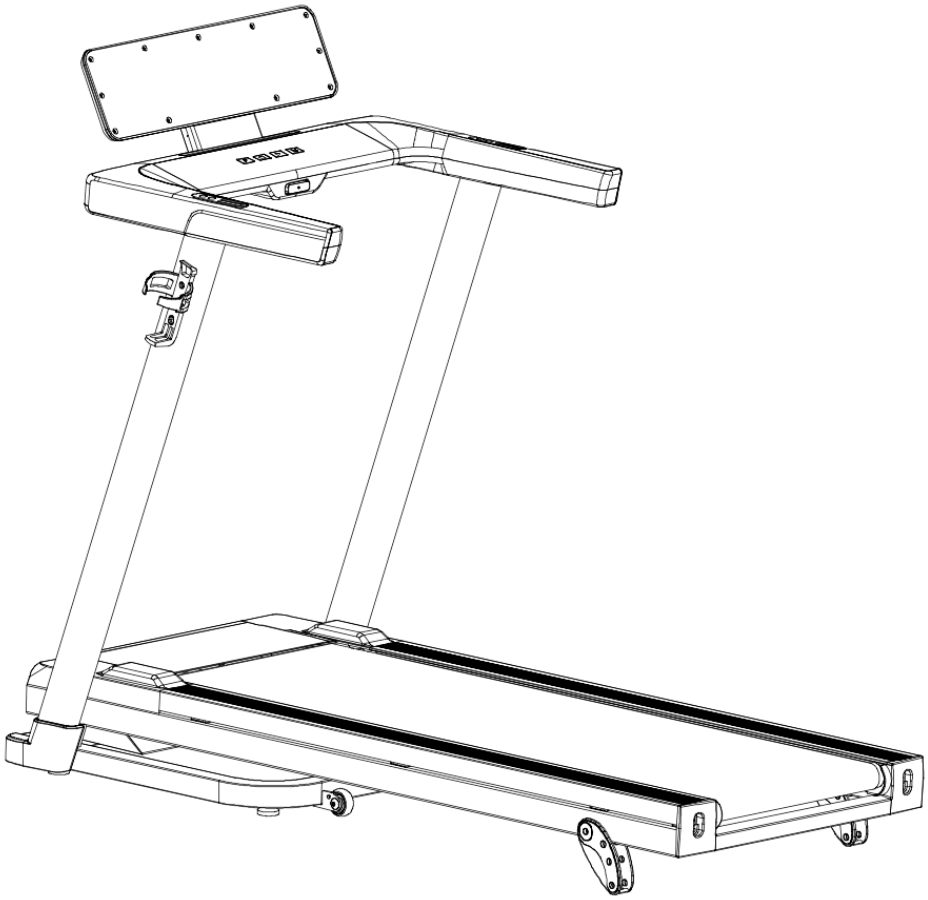
M1500



SENZ SPORTS

Manual – Treadmill – Senz Sports – M1500 – SZLB005

M1500

Index

1. Safety instructions / Maintenance 4
2. Parts list 4
3. Hardware and tools list 8
4. Overview drawing 9
5. Assembly 10

English 14

User instructions 14

Nederlands 18

Gebruikersinstructies 18

Deutsch 22

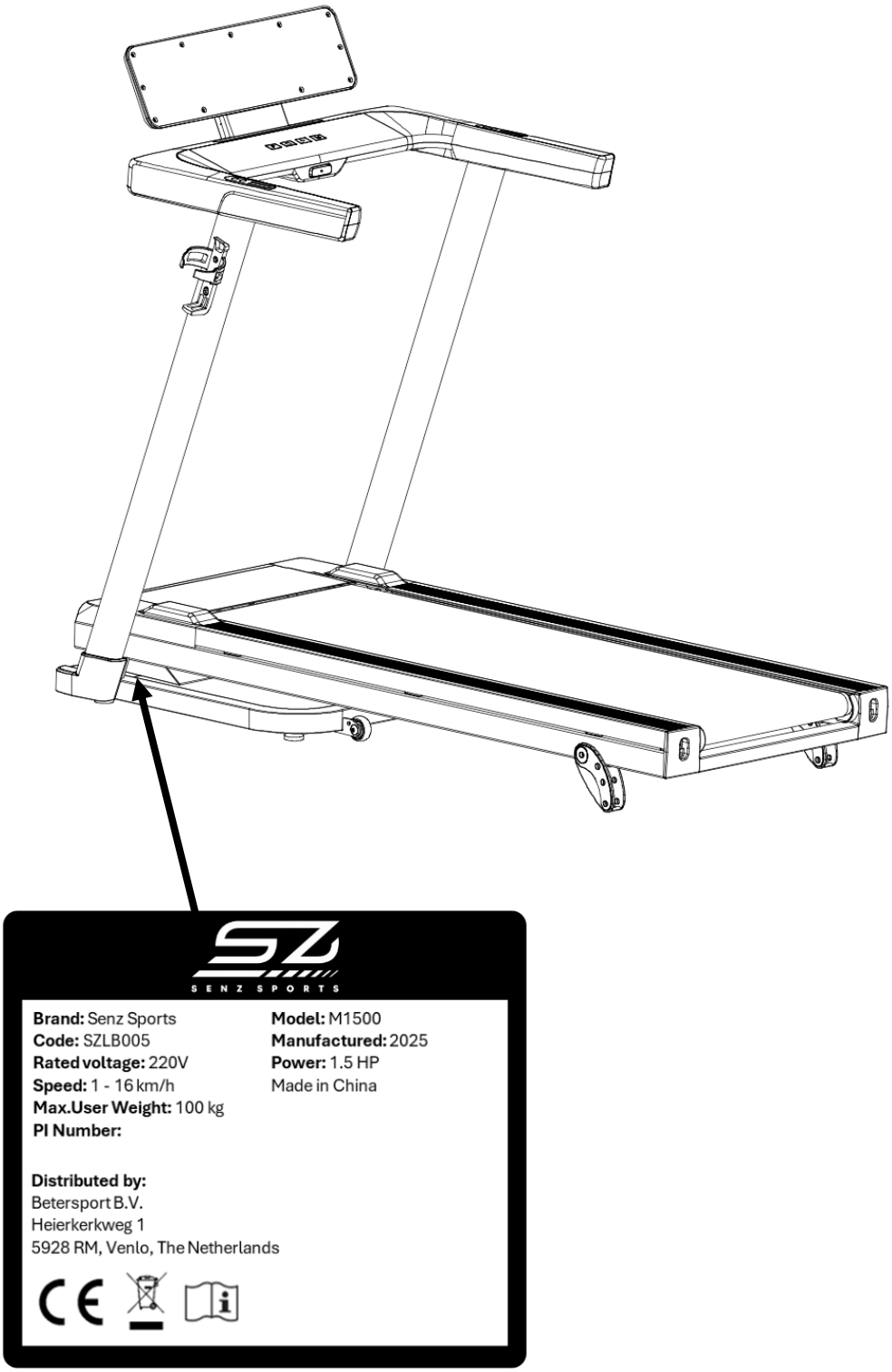
Benutzeranweisungen 22

Français 26

Instructions utilisateur 26

CE

M1500


SENZ SPORTS
Brand: Senz Sports
Code: SZLB005
Rated voltage: 220V
Speed: 1 - 16 km/h
Max.User Weight: 100 kg
PI Number:
Model: M1500
Manufactured: 2025
Power: 1.5 HP
Made in China
Distributed by:
Betersport B.V.
Heierkerkweg 1
5928 RM, Venlo, The Netherlands

M1500

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 contoleren 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 versteld, 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 transpiratiezuren 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 onmiddellijk.
- Smeer roterende onderdelen iedere 2 á 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 Unterlegematte, 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.

M1500

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 clé 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 éste 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 fiacchezza 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 o 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.

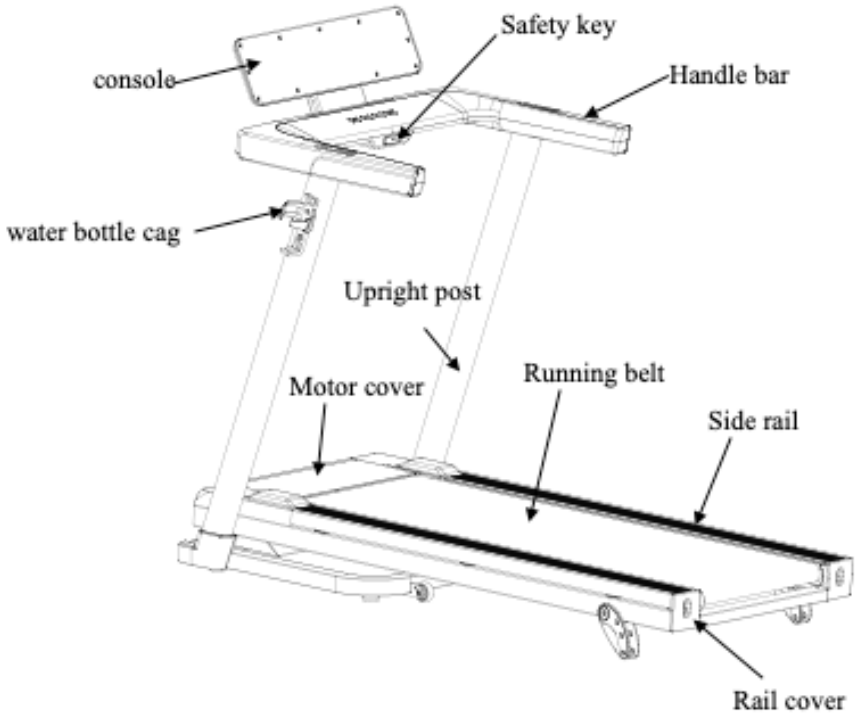
M1500

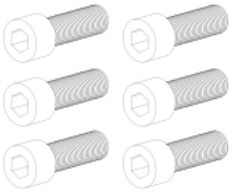
Parts list

NO.	NAME	QTY	NO.	NAME	QTY
1	Base frame	1	47	Philips C.K.S full thread screw M4×10 (6.8 Grade / steel nail)	7
2	Hex self-locking nut	6	48	Philips C.K.S.self-tapping screw ST4×12	2
3	flat washerΦ8	8	49	Philips C.K.S.self-tapping screw ST4×16	5
4	Wheel	1	50	SPRING WASHER Φ5	3
5	Round side rail guider	10	51	flat washer Φ6	1
6	Philips countersunk head self-tapping screw ST4×15	20	52	flat washer Φ10	2
7	Cone foot pad	4	53	Serrated lock washers external teeth Φ5	3
8	Base bar cover (L)	1	54	TAB bolt	2
9	Base bar cover (R)	1	55	Upright post left	1
11	Main frame	1	56	Upright post right	1
12	Incline shaft sleeve	4	57	Communication wire L=1200mm	1
13	AllenC.K.S half thread screw M10×25×15	2	58	kettle holder	2
14	External rotation brushless motor	1	59	Cross recessed bolt with large flat head and pointed mouth M4×16(6.8 grade / black)	1
15	Elastic Motor belt	1	60	Computer frame	1
16	7201EB Controller	1	61	Console head fixing plate	1
17	Communication wire L=500mm	1	62	7201EB Console	1
18	POWER CORD L=200mm(red)	1	63	Communication wireL=800mm	1
19	POWER CORD L=200mm (black)	1	64	Touch control panel	1
20	Switch	1	65	Keyboard Cable	1
21	Self-reset switch	1	66	Handle pulse(speed)	1
22	POWER CORD L=100mm (red)	1	67	Handle pules(star/stop)	1
23	3300EB Front roller	1	68	Handle pulse connection wire L-650mm/Black	1
24	3300EB Rear roller	1	70	Upper shell accessory tray	1
25	3300EB running deck	1	71	Down shell accessory tray	1
26	3300 motor cover	1	72	Upper cover of console	1
27	Rear cover	1	73	Rear cover of console	1
28	side rail	2	74	Safety key	1
29	Pipe strap	2	75	safety lock socket	1
30	Two-speed adjustable plastic parts	2	76	Philip self-tapping screw ST4×15 (black)	13
31	Magnetic ring	1	77	Philips C.K.S self-tapping screw ST4x16 (black)	19

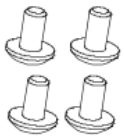
32	double sided tape	8	78	Console front cover	1
33	EVA rubber pad	1	79	Console back cover	1
34	power cord buckle	1	80	Ezfit linking parts	
35	Square cushion	6	81	Allen C.K.S half thread screw M8x50x20 (black)	1
36	Allen socket full thread screw M8×15	4	82	Allen C.K.S half thread screw M8x30x20 (black)	1
37	Spring washer	4	83	Tube plug	1
38	Philips C.K.S full thread screw M5×10	2	84	Spring-1	1
39	Plastic flat mat (PVC)	6	85	Hydraulic	1
40	Motor Left platen	1	86	Allen socket full thread screw M8x25 (6.8 grade)	6
41	Motor right platen	1	87	Allen C.K.S full thread screw M8×15	2
42	Cover fixed tube painting part	2	88	Cross wretch 14×17×75	1
43	Allen socket full thread screw M8x75 (8.8 grade)	2	89	L shape wretch6×35×80	1
44	Allen socket full thread screw M6×50	1	90	Allen C.K.S full thread screw M8x10 (6.8 grade / black)	2
45	Allen C.K.S half thread screw M8x50x20 (black)	2	91	Power cord	1
46	Allen countersunk head full thread screw M6×55×Φ16	6	92	Running belt	1

2. Hardware and tools list





Full thread screw
M8×25 * 6PCS



Allen C.K.S. full thread screw
M8×15 * 4 PCS



Allen C.K.S. full thread screw
M8×10 * 2 PCS



Allen socket full thread screw
M8×50×20 * 2 PCS

M8 Hex self-locking nut.
2 PCS

Φ8 Flat washer 2 PCS



Cross recessed bolt with large
flat head and pointed mouth
M4×16 * 2 PCS



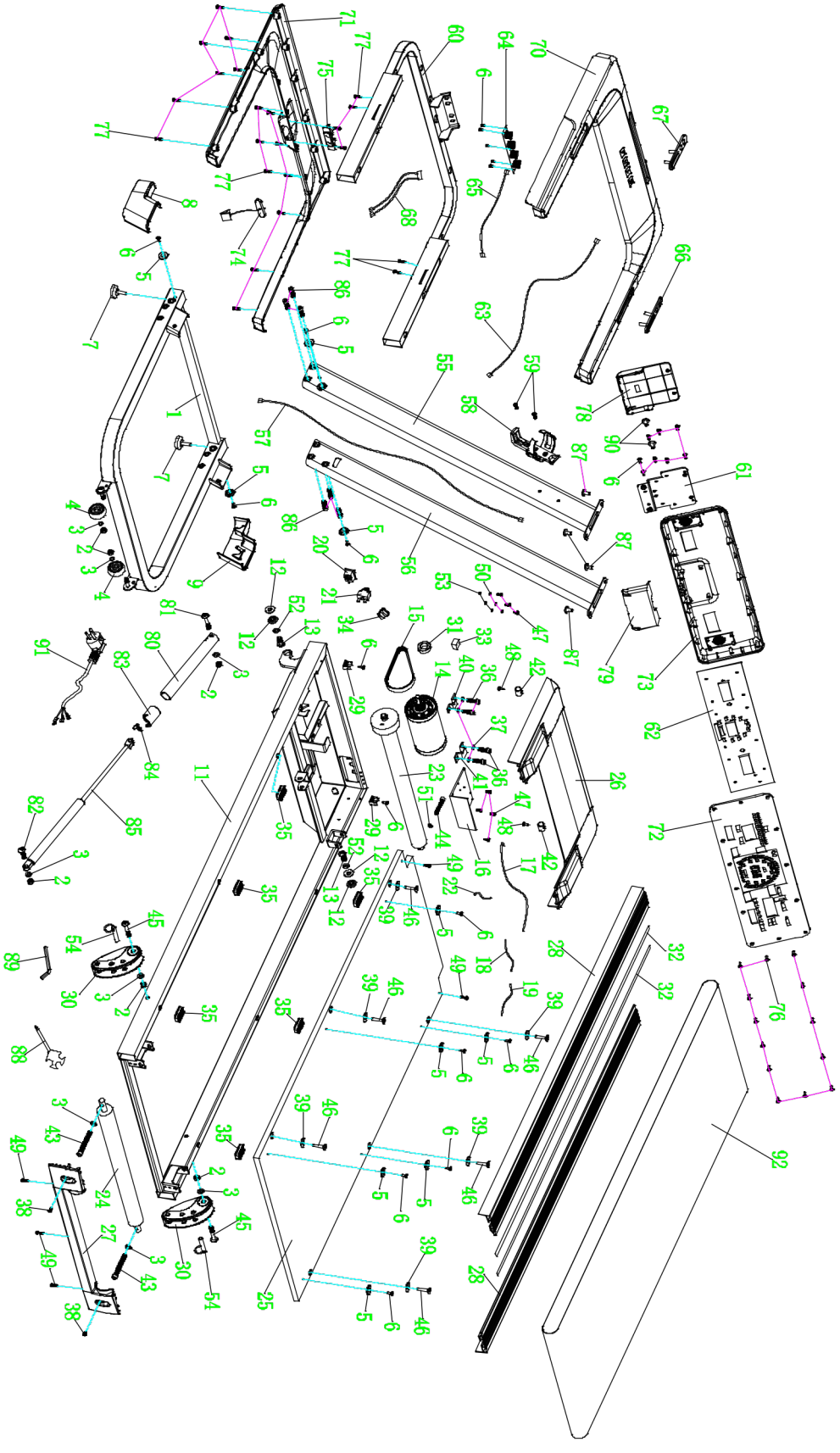
TAB Bolt
2 PCS



Cross wretch
14×17×75 * 1 PC

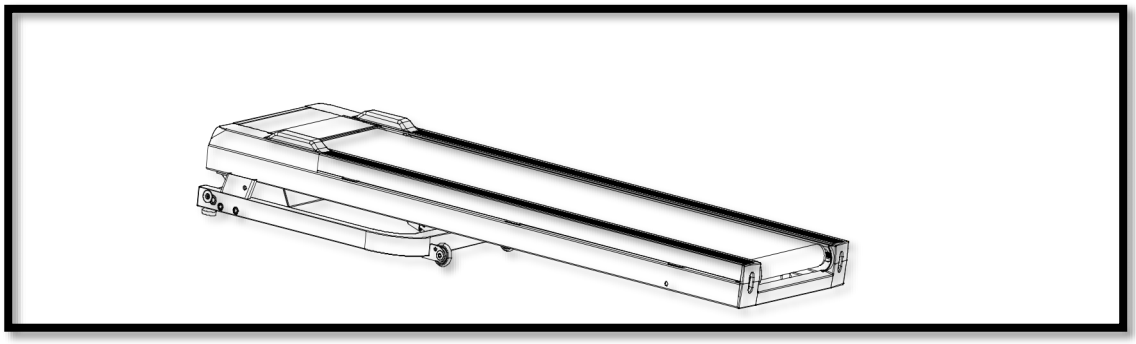
L shape wretch
6×35×80 1 PCS

3. Overview drawing



4. Assembly

1)

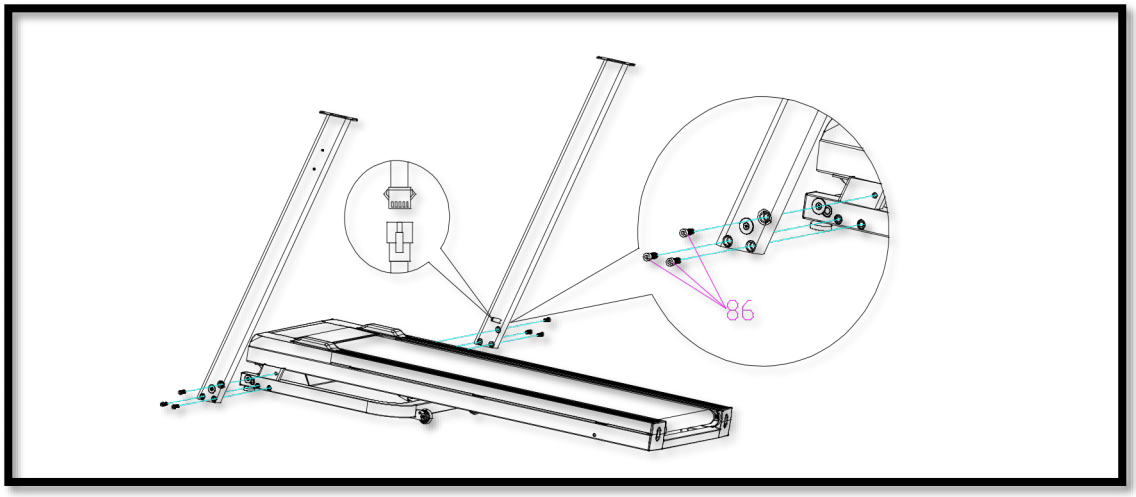


NL: Haal de machine uit de kartonnen doos en leg deze plat op de vloer. Verwijder alle verpakkingsmaterialen van de machine.

EN: Take the machine out of carton box, and put it on the flat floor, remove all PE bags and packing belts wrapping on the machine.

---

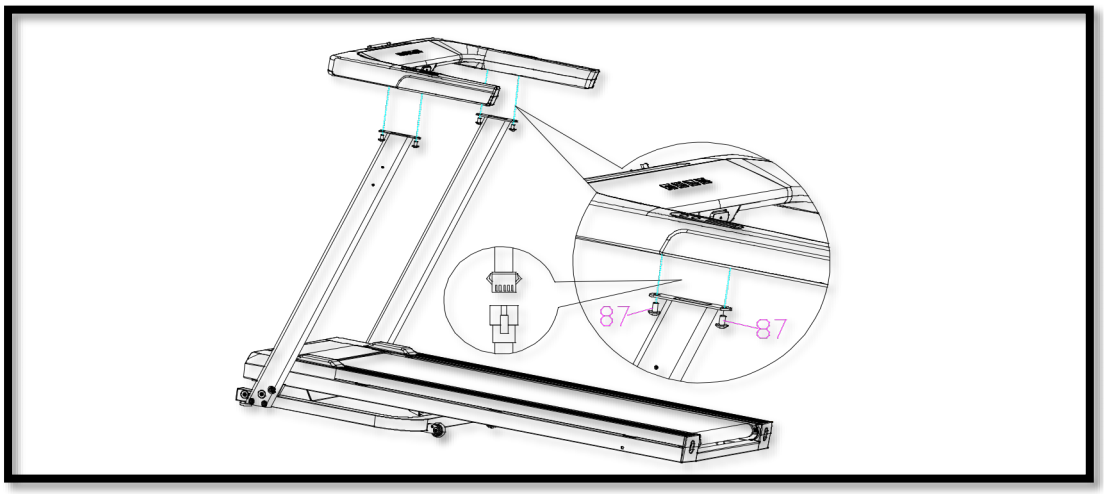
2)



NL: Verbind de communicatiekabels bij de rechterstaander (57) met de kabel uit het basis frame (17). Monteer vervolgens de staanders zoals in bovenstaande afbeelding. Gebruik hiervoor de M8x25 Allen socket full thread screws (86), drie aan beide zijdes.

EN: Please connect communication wire of right upright post (57) with communication wire of base frame (17), and then assemble the left and right upright post on the both side of base side by using M8×25 Allen socket full thread screw (86) 6 pcs to locking.

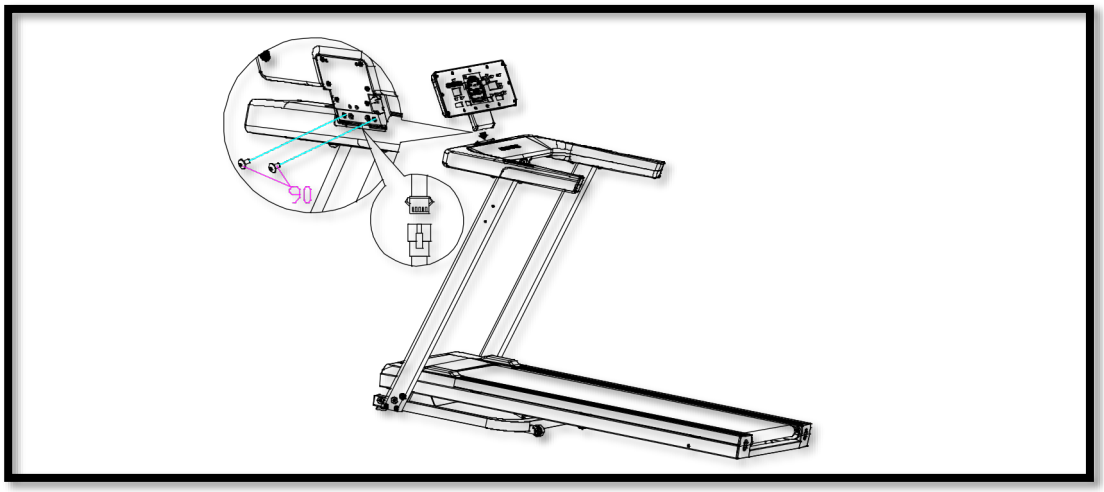
3)



NL: Verbind de communicatiekabels rechtsboven tussen de rechterstaander (57) en de “handlebal” (63). Monteer vervolgens de volledige “handlebar” aan de staanders met de M8x15 Allen C.K.S. full thread screws.

EN: As shown here, please connect right side communication wire of console rack handle bar (63) with the communication wire of upright post (57) and then lock the console rack with right and left upright post by using 4 pcs M8×15 Allen C.K.S. full thread screw.

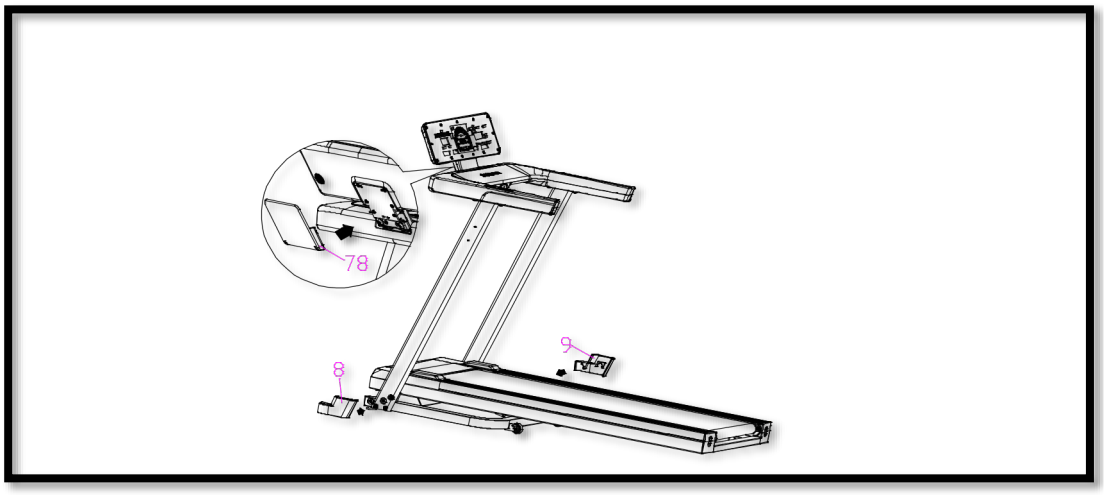
4)



NL: Verbind de communicatiekabels in het display met die van de “handlebar”. Zet vervolgens het display vast met de M8×10 Allen C.K.S full-thread screws (90).

EN: Please assembly the console into the console rack as above picture shown, use 2 pcs M8×10 Allen C.K.S full-thread (90) screw penetrate through the mounting holes on the back of the control frame to connect with the console fixing plate and lock them tightly.

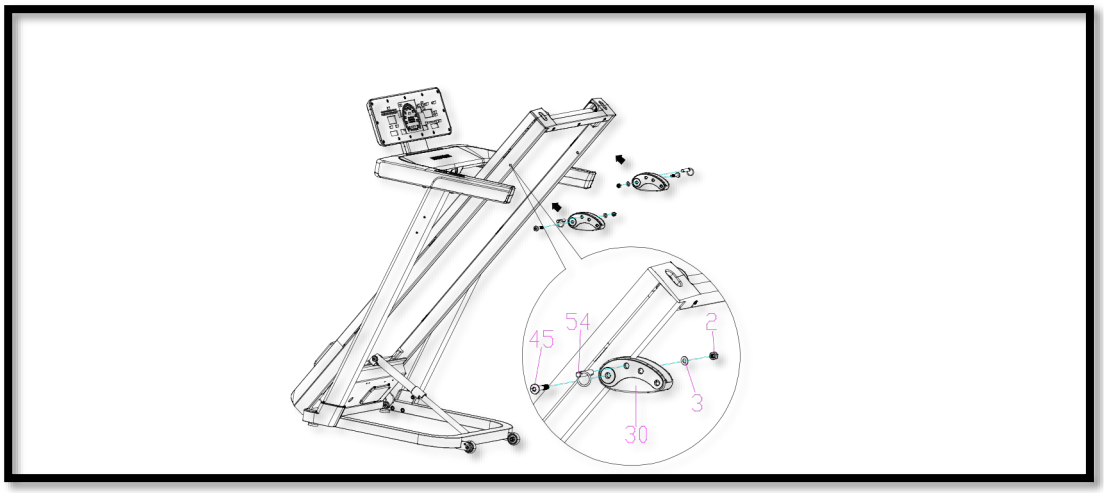
5)



NL: Monteer de beschermkap (78) op het display. Vervolgens monteer je de beschermkappen aan de rechter- (9) en linkerzijde (8) van het apparaat.

EN: As shown in the figure, first fasten the front cover of console (78) then turn the left base bar cover (8) and right base bar cover (9) fit into the sides of the base and fasten.

6)

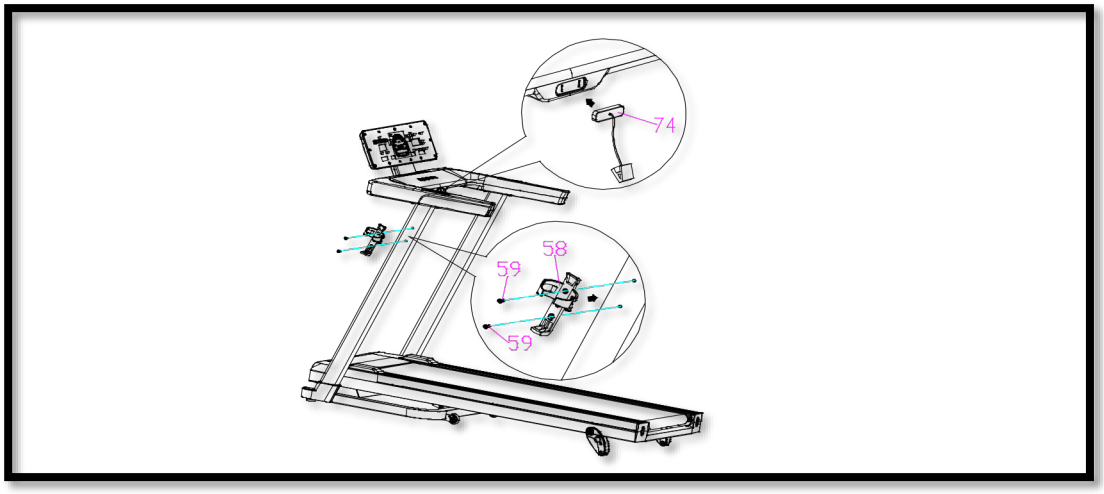


NL: Klap de loopband omhoog zoals in de afbeelding. Monteer het hellingshoekonderdeel (30) aan de zijkanten van de loopband. Gebruik hiervoor een flat washer (3) met tweemaal de M8x50x20 Allen C.K.S. half-thread screw (45) en de hex self-locking nut (2). Vervolgens kun je met de TAB bolt (54) de hellingshoek van de loopband instellen. Let op: zorg ervoor dat aan beide zijdes altijd dezelfde hellingshoek wordt ingesteld.

EN: Fold up the treadmill as shown. First, put the two-speed adjustable part (30) into the square tubes on both sides of the large frame to align the holes. Install a flat washer (3) through the mounting hole with two M8×50×20 Allen C.K.S half-thread screw (45) and then lock with hex self-locking nut (2). Then install the TAB bolt (54) into the hole of the two-speed adjustable part.

By changing the TAB bolt into different holes, you can adjust the incline of the treadmill.

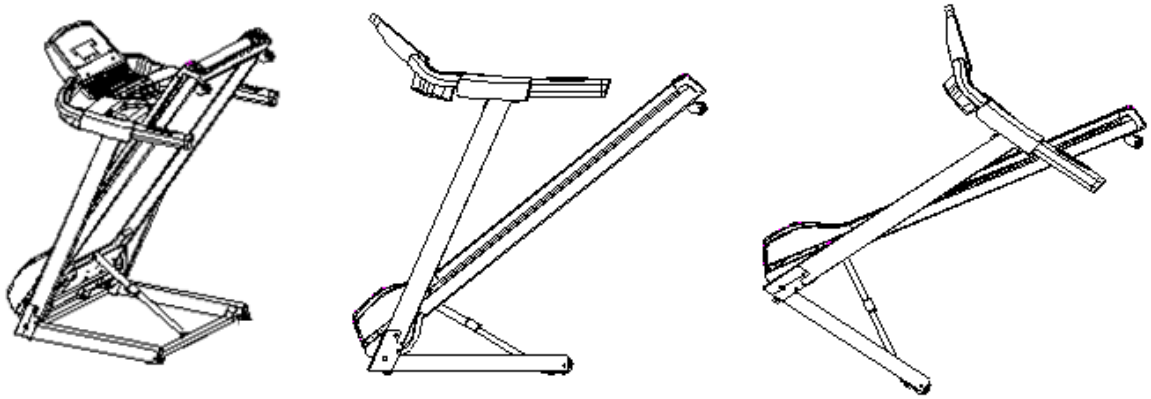
7)



NL: Monteer de bekerhouder (58) tegen de linkerstaander, gebruik hiervoor tweemaal de M4x16 cross recessed bolt met large flathead en pointed mouth (59). Hierna monteer je de veiligheidssleutel (74) en is de loopband klaar voor gebruik.

EN: As shown here, fix the bottle holder (58) to the side of the left upright post with 2 pcs M4×16 Cross recessed bolt with large flat head and pointed mouth (59). Finally, check whether all the mounting bolts are locked. Then install the safety key (74).

Transportation



M1500

English

User instructions



MODE	Confirm
PROGRAMS	For navigating between the programs.
STOP	Stop the training or return to the previous screen.
START	Start or pause the current training.
UP / DOWN	Filling in data or changing the speed.

DISPLAY	**DISPLAY**	**SETTINGS**	**FUNCTION**
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Current training time
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Current distance
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Current burned calories
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Current heartbeat/pulse
SPEED	0 – 16 km/h	0 – 16 km/h	Current speed

General usage:

1. Insert the plug into the socket (usually found at the motor of the device), the display will now be activated.
2. MANUAL will be the first program in the main menu. By means of the PROGRAMS key you can switch between the different programs, namely the various pre-programmed programs.
3. With the USER key user programs can be entered, this involves creating your own training program.
4. The safety key must be on the treadmill, otherwise the treadmill will cause a malfunction and will not work.

Programs:

1. **Manual**
   In the manual program you can enter your own training data by entering a maximum time, distance, calories or heartbeat. With this, the training will be based on your own settings. You can also press START directly to start the workout without data. After this, the speed and inclination can be increased or decreased with the UP / DOWN and PLUS / MIN buttons.
2. **Programs**
   By means of the PROGRAM key you can choose between the various pre-programmed programs, with MODE / ENTER you can select the program and you can install a desired time or distance. You can also press START directly to start the workout without a set time or distance.
3. **User program**
   By means of the UP / DOWN and PLUS / MIN keys you can install the inclination and speed, with the MODE / ENTER key you confirm the data and you will proceed to the next column to program an entire training yourself. After installing, you can press START to start the workout.
4. **Body fat**
   For the body fat training you will bespoti asked for different data, these have to be filled in with + and -.
   - F1 - Sex (1 is male, 2 is female).
   - F2 – Age (10 – 99)
   - F3 – Height (100 – 220 cm)
   - F4 – Weight (20 – 150 kg)

   Your BMI will then appear on screen.

F-5	FAT	≤18	Thin
	FAT	=(19~24)	Normal
	FAT	=(25~28)	Overweight
	FAT	≥29	Obesity

M1500

Program description

Each program divides the exercise time into 10 segments, each time period has a corresponding speed (KPH).

Segs / Pro.	set time/10 = execution time of each segment									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2	2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3	2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4	2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5	4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6	4	4	6	8	8	8	10	10	6	4
P7	4	8	6	6	4	4	6	6	8	4
P8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9	4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11	4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12	4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13	4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14	4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15	4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16	4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17	4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18	4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20	6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21	6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22	6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23	6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24	6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26	6	4	4	6	10	10	6	4	4	6

P27	6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28	6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29	6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30	6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31	8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32	8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33	8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34	8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35	8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36	6	8	12	12	12	10	10	12	8	8

Other information:

- The treadmill requires an earthed socket.
- If the treadmill is not used for a while, the sleep mode will be activated. The data is retained and is shown again when the training is restarted.

Folding	**Unfolding**	**Shifting**
Return the treadmill to the inclination 0. Lift the tread until it is locked in place.	Grasp the tread. Push the lock mechanism with your foot. The tread lowers slowly.	Pull the plug out of the socket. Fold up the treadmill. Grasp the handles Tilt your treadmill towards yourself and move the treadmill.

Manufacturer's Declaration

Betersport BV hereby declares that the Senz Sports M1500 Treadmill complies with the following EU standards and directives:

- Electromagnetic Compatibility Directive (2014/30/EU)
- RoHS Directive (2011/65/EU)
- Low Voltage Directive (2014/35/EU)
- Machinery Directive (2006/42/EC)

The full text of the EU Declaration of Conformity is available **here**.
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Senz_Sports_M1500_-_SZLB005.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
The Netherlands

M1500

Nederlands

Gebruikersinstructies



MODE	Bevestigen
PROGRAMS	Voor het navigeren tussen de programma's.
STOP	Stop de training of ga terug naar het vorige scherm.
START	Start of pauzeer de huidige training.
UP / DOWN	Het invullen van gegevens of wijzigen van de snelheid.

DISPLAY	**WEERGAVE**	**INSTELLING**	**FUNCTIE**
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Huidige trainingstijd
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Huidige afstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Huidige verbrande calorieën
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Huidige hartslag
SPEED	0 – 16 km/h	0 – 16 km/h	Huidige snelheid

Algemeen gebruik:

1. Steek de stekker in het stopcontact (veelal te vinden bij de motor van het apparaat), het display zal nu worden geactiveerd.
2. In het hoofdmenu zal MANUAL het eerste programma zijn. Door middel van de PROGRAMS toets kunt u wisselen tussen de verschillende programma's, namelijk de verschillende voorgeprogrammeerde programma's.
3. De noodstopsleutel (safety key) dient op de loopband te zitten, anders geeft de loopband een storing en zal deze niet werken.

Programma's

1. **Manual**
   In het manuele programma kunt u zelf trainingsgegevens invoeren door een maximale tijd, afstand, calorieën of hartslag invoeren. Hiermee zal de training worden gebaseerd op uw eigen instellingen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder gegevens te beginnen. Hierna kan de snelheid met de UP/DOWN en verhoogd of verlaagd worden.
2. **Programs**
   Door middel van de PROGRAM toets kunt u kiezen tussen de verschillende voorgeprogrammeerde programma's, met MODE/ENTER kunt u het programma kiezen en een gewenste tijd of afstand instellen. Tevens kunt u direct op START drukken om de training zonder ingestelde tijd of afstand te starten.
3. **User program**
   Door middel van de UP/DOWN kunt u de snelheid instellen, met de MODE/ENTER toets bevestigd u de gegevens en zal u doorgaan naar de volgende kolom om zo een gehele training zelf te programmeren. Na het instellen kunt u op START drukken om de training te beginnen.
4. **Body fat**
   Voor de body fat training zal er gevraagd worden naar verschillende gegevens, deze dienen te worden ingevuld met + en -.
   - F1 – Geslacht (1 is man, 2 is vrouw).
   - F2 – Leeftijd (10 tot en met 99 jaar)
   - F3 – Lichaamslengte (100 tot en met 220 cm)
   - F4 – Gewicht (20 tot en met 150 kg)

   Hierna zal uw BMI op het scherm verschijnen, uitslag:

0 tot en met 18:	Iets te laag BMI
19 tot en met 24:	Normaal
25 tot en met 28:	Iets te hoog BMI
29 en hoger:	Te hoog BMI

Programma beschrijving

Elk programma verdeelt de trainingstijd in 10 segmenten. Voor elk tijdssegment is een bijbehorende snelheid (km/u) ingesteld.

Segs / Pro.	De ingestelde tijd wordt door 10 gedeeld. Dit bepaalt de duur per segment.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2	2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3	2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4	2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5	4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6	4	4	6	8	8	8	10	10	6	4

M1500

P7	4	8	6	6	4	4	6	6	8	4
P8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9	4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11	4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12	4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13	4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14	4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15	4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16	4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17	4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18	4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20	6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21	6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22	6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23	6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24	6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26	6	4	4	6	10	10	6	4	4	6
P27	6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28	6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29	6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30	6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31	8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32	8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33	8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34	8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35	8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36	6	8	12	12	12	10	10	12	8	8

Overige informatie:

- De loopband behoeft een geaard stopcontact.
- Indien de loopband een tijd niet gebruikt wordt, zal de slaapmodus geactiveerd worden. De data blijft bewaard en wordt weer getoond bij het hervatten van de training.

Opklappen	Uitklappen	Verrijden
Til het loopvlak op tot dat deze vastklikt.	Pak het loopvlak vast. Duw met uw voet tegen het lock-mechanisme. Het loopvlak zakt langzaam.	Trek de stekker uit het stopcontact. Klap de loopband op. Pak de handvaten vast Kantel je loopband naar je toe en verplaats te loopband.

Verklaring van de fabrikant
Betersport BV verklaart dat de Senz Sports M1500 Loopband voldoet aan de volgende normen en richtlijnen:

- RoHS-richtlijn (2011/65/EU)
- Laagspanningsrichtlijn (2014/35/EU)
- Machinerichtlijn (2006/42/EG)
- EMC-richtlijn (2014/30/EU)

De volledige tekst van de EU-confrmitetisverklaring vind je **hier**.
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Senz_Sports_M1500_-_SZLB005.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Nederland

M1500

Deutsch

Benutzeranweisungen



MODE	Bestätigen.
PROGRAMS	Zur Navigation zwischen den Programmen.
STOP	Training beenden oder zum vorhergehenden Fenster wechseln.
START	Aktuelles Training anfangen oder unterbrechen.
UP / DOWN	Dateneingabe oder Änderung von Geschwindigkeit.

DISPLAY	**WIEDERGABE**	**EINSTELLUNG**	**FUNKTION**
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Aktuelle Trainingszeit
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Aktueller Abstand
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Aktuell verbrannte Kalorien
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Aktueller Puls
SPEED	0 – 16 km/h	0 – 16 km/h	Aktuelle Geschwindigkeit

Allgemeine Verwendung:

1. Stecken Sie den Stecker in die Steckdose (häufig beim Motor des Gerätes angebracht); das Display wird daraufhin aktiviert.
2. Im Hauptmenü ist MANUAL das erste Programm. Mit der Taste PROGRAMS können Sie zwischen den Programmen wechseln, nämlich den verschiedenen vorbereiteten Programmen.
3. Der Notstopschlüssel (Safety Key) muss am Laufband stecken, andernfalls meldet das Laufband eine Störung und arbeitet nicht.

M1500

Programme:

1. **Manual**
   Im manuellen Modus können Sie individuelle Trainingsparameter eingeben, nämlich Zeit, Abstand, Kalorien oder Puls. So folgt Ihr Training Ihren eigenen Einstellungen. Mit START können Sie das Training ohne Parametereingabe anfangen. Danach können Sie Geschwindigkeit noch mit den Tasten UP/DOWN und PLUS/MIN.
2. **Programs**
   Mit der Taste PROGRAM können Sie zwischen den vorbereiteten Programmen auswählen, mit MODE/ENTER können Sie das gewählte Programm auswählen und individuell Zeit oder Abstand einstellen. Mit START können Sie das Training direkt anfangen, ohne Zeit oder Abstand einzugeben.
3. **User program**
   Mit den Tasten UP/DOWN und PLUS/MIN können Sie Geschwindigkeit einstellen, mit MODE/ENTER bestätigen Sie die Eingaben und wechseln zur folgenden Spalte, um das gesamte Training selbst zu programmieren. Nach der Eingabe können Sie das Training mit START anfangen.
4. **Body fat**
   Für das Körperfetttraining werden Sie nach unterschiedlichen Daten gefragt, die Sie mit + und - eingeben.
   - F1 – Geschlecht (1 für männlich, 2 für weiblich)
   - F2 – Alter
   - F3 – Größe
   - F4 – Gewicht

   Danach erscheint Ihr BMI auf dem Display.

Programmbeschreibung

Jedes Programm unterteilt die Trainingszeit in 10 Segmente. Für jedes Zeitsegment ist eine entsprechende Geschwindigkeit (km/h) eingestellt.

Segs / Pro.	Die eingestellte Zeit wird durch 10 geteilt. Dadurch wird die Dauer jedes Segments bestimmt.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2	2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3	2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4	2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5	4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6	4	4	6	8	8	8	10	10	6	4
P7	4	8	6	6	4	4	6	6	8	4

M1500

P8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9	4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11	4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12	4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13	4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14	4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15	4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16	4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17	4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18	4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20	6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21	6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22	6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23	6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24	6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26	6	4	4	6	10	10	6	4	4	6
P27	6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28	6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29	6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30	6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31	8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32	8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33	8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34	8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35	8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36	6	8	12	12	12	10	10	12	8	8

Sonstige Informationen:

- Das Laufband benötigt eine geerdete Steckdose.
- Wenn das Laufband einige Zeit nicht verwendet wird, schaltet es in den Ruhemodus. Die Daten bleiben erhalten und werden bei der Wiederaufnahme des Trainings wieder angezeigt.

Aufklappen	**Ausklappen**	**Versetzen**
Ziehen Sie die Lauffläche hoch, bis sie einrastet.	Halten Sie die Lauffläche fest. Drücken Sie mit dem Fuß gegen den Schließmechanismus. Die Lauffläche senkt sich langsam.	Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose. Klappen Sie das Laufband hoch. Halten Sie die Griffe fest. Kippen Sie das Laufband auf sich zu und versetzen Sie es.

Herstellererklärung
Betersport BV erklärt hiermit, dass der Senz Sports M1500 Tretmühle den folgenden EU-Richtlinien und Normen entspricht:

- Richtlinie zur elektromagnetischen Verträglichkeit (2014/30/EU)
- RoHS-Richtlinie (2011/65/EU)
- Niederspannungsrichtlinie (2014/35/EU)
- Maschinenrichtlinie (2006/42/EG)

Der vollständige EU-Konformitätstext ist **hier** zu finden.
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Senz_Sports_M1500_-_SZLB005.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Niederlande

M1500

Français

Instructions utilisateur



MODE	Confirmer.
PROGRAMS	Pour naviguer entre les programmes.
STOP	Interrompre l'entraînement ou revenir à l'écran précédent.
START	Démarrer ou mettre en pause l'entraînement en cours.
UP / DOWN	Saisie de données ou modification de la vitesse.

DISPLAY	**AFFICHAGE**	**RÉGLAGE**	**FONCTION**
TIME	00:00 – 99:59	00:00 – 99:00	Durée d'entraînement en cours
DISTANCE	00.00 – 99.99	00.00 – 99.00	Distance parcourue
CALORIES	0 – 9999	0 – 9990	Calories brûlées
HEARTBEAT	0 – 230	30 – 230	Fréquence cardiaque actuelle
SPEED	0 – 16 km/h	0 – 16 km/h	Vitesse actuelle

Utilisation générale :

1. Insérez la prise dans la fiche (souvent située près du moteur de l'appareil), vous verrez alors l'écran s'allumer.
2. Le programme MANUAL (manuel) est le premier programme du menu principal. La touche PROGRAMS (programmes) permet de commuter entre les différents programmes, à savoir les différents programmes prédéfinis.
3. La clé de sécurité (safety key) doit toujours se trouver sur le tapis roulant, sans quoi il ne pourra pas fonctionner.

Programmes:

1. **Manual**
   En mode manuel, vous pouvez saisir individuellement les paramètres d'entraînement, à savoir le temps, la distance, les calories ou la fréquence cardiaque. Votre entraînement suit ainsi vos propres réglages. Appuyez sur START pour commencer l'entraînement sans saisir de paramètres. Vous pouvez ensuite augmenter ou diminuer la vitesse et l'inclinaison à l'aide des touches UP/DOWN et PLUS/MIN.
2. **Programs**
   La touche PROGRAM vous permet de sélectionner l'un des programmes prédéfinis. Appuyez sur MODE/ENTER pour confirmer le programme sélectionné et régler individuellement le temps ou la distance. Appuyez sur START pour commencer directement l'entraînement sans saisir de temps ni de distance.
3. **User program**
   À l'aide des touches UP/DOWN et PLUS/MIN, vous pouvez régler l'inclinaison et la vitesse. Confirmez chaque saisie avec MODE/ENTER, puis passez à la colonne suivante afin de programmer vous-même l'ensemble de l'entraînement. Une fois la programmation terminée, appuyez sur START pour commencer l'entraînement.
4. **Body fat**
   Pour la mesure du taux de graisse corporelle, différentes données vous sont demandées. Vous pouvez les saisir à l'aide des touches + et -.

   - F1 – Sexe (1 pour homme, 2 pour femme)
   - F2 – Âge
   - F3 – Taille
   - F4 – Poids

   Votre IMC s'affiche ensuite à l'écran.

Description du programme

Chaque programme divise la durée d'entraînement en 10 segments. Une vitesse correspondante (km/h) est définie pour chaque segment de temps.

Segs / Pro.	La durée réglée est divisée par 10. Cela détermine la durée de chaque segment.									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	4	6	6	6	8	8	6	4	4
P2	2	2	6	8	6	6	8	6	2	2
P3	2	6	4	10	8	8	10	4	6	2
P4	2	8	4	4	10	10	4	4	8	2
P5	4	6	10	8	6	6	8	10	6	4
P6	4	4	6	8	8	8	10	10	6	4

P7	4	8	6	6	4	4	6	6	8	4
P8	4	4	8	8	4	4	8	8	4	4
P9	4	4	4	6	8	8	6	4	4	4
P10	4	6	8	6	4	4	6	8	6	4
P11	4	10	4	6	10	10	6	4	10	4
P12	4	6	10	10	10	8	8	10	6	6
P13	4	8	6	4	10	10	4	6	8	4
P14	4	6	6	10	6	6	10	6	6	4
P15	4	10	10	6	4	4	6	10	10	4
P16	4	10	6	6	10	10	6	6	10	4
P17	4	8	8	10	10	10	10	8	8	4
P18	4	4	8	8	8	8	10	12	6	4
P19	6	6	6	6	10	10	6	6	6	6
P20	6	8	8	4	10	10	4	8	8	6
P21	6	6	10	8	8	8	8	10	6	6
P22	6	8	10	10	8	8	10	10	8	6
P23	6	10	10	6	10	10	6	10	10	6
P24	6	8	12	12	12	8	8	12	8	4
P25	6	6	8	8	6	6	8	8	6	6
P26	6	4	4	6	10	10	6	4	4	6
P27	6	8	4	12	8	8	12	4	8	6
P28	6	10	6	4	6	6	4	6	10	6
P29	6	6	12	10	6	6	10	12	6	6
P30	6	6	6	8	12	12	8	6	6	6
P31	8	4	4	10	10	10	10	4	4	8
P32	8	6	6	4	10	10	4	6	6	8
P33	8	4	6	8	6	6	8	6	4	8
P34	8	6	4	4	10	10	4	4	6	8
P35	8	12	8	10	6	6	10	8	12	8
P36	6	8	12	12	12	10	10	12	8	8

M1500

Autres informations:

- Le tapis de course doit être raccordé à une prise de terre
- Le mode veille s'active si le tapis de course n'est pas utilisé pendant un certain temps. Les données sont sauvegardées et s'affichent à nouveau lorsque l'entraînement reprend.

Replier	Déplier	Déplacer
Soulevez la bande de roulement jusqu'à ce qu'un clic d'enclenchement se produise.	Saisissez la bande de roulement. Poussez le mécanisme de verrouillage avec votre pied. La bande de roulement descend lentement.	Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale. Repliez le tapis de course. Saisissez les poignées Inclinez votre tapis de course vers vous et déplacez-le.

Déclaration du fabricant
Betersport BV déclare que le tapis roulant Senz Sports M1500 est conforme aux normes et directives européennes suivantes :

- Directive sur la compatibilité électromagnétique (2014/30/EU)
- Directive RoHS (2011/65/UE)
- Directive basse tension (2014/35/UE)
- Directive Machines (2006/42/CE)

Le texte complet de la déclaration UE de conformité est **ici**.
https://www.betersport.nl/media/betersport/manual/DoC_-_Senz_Sports_M1500_-_SZLB005.pdf

Betersport BV
Heierkerkweg 1
5928 RM Venlo
Pays-Bas

Manufacturer: Betersport B.V.
Adress: Heierkerkweg 1, 5928 RM, Venlo, The Netherlands
Contact: klantenservice@betersport.nl