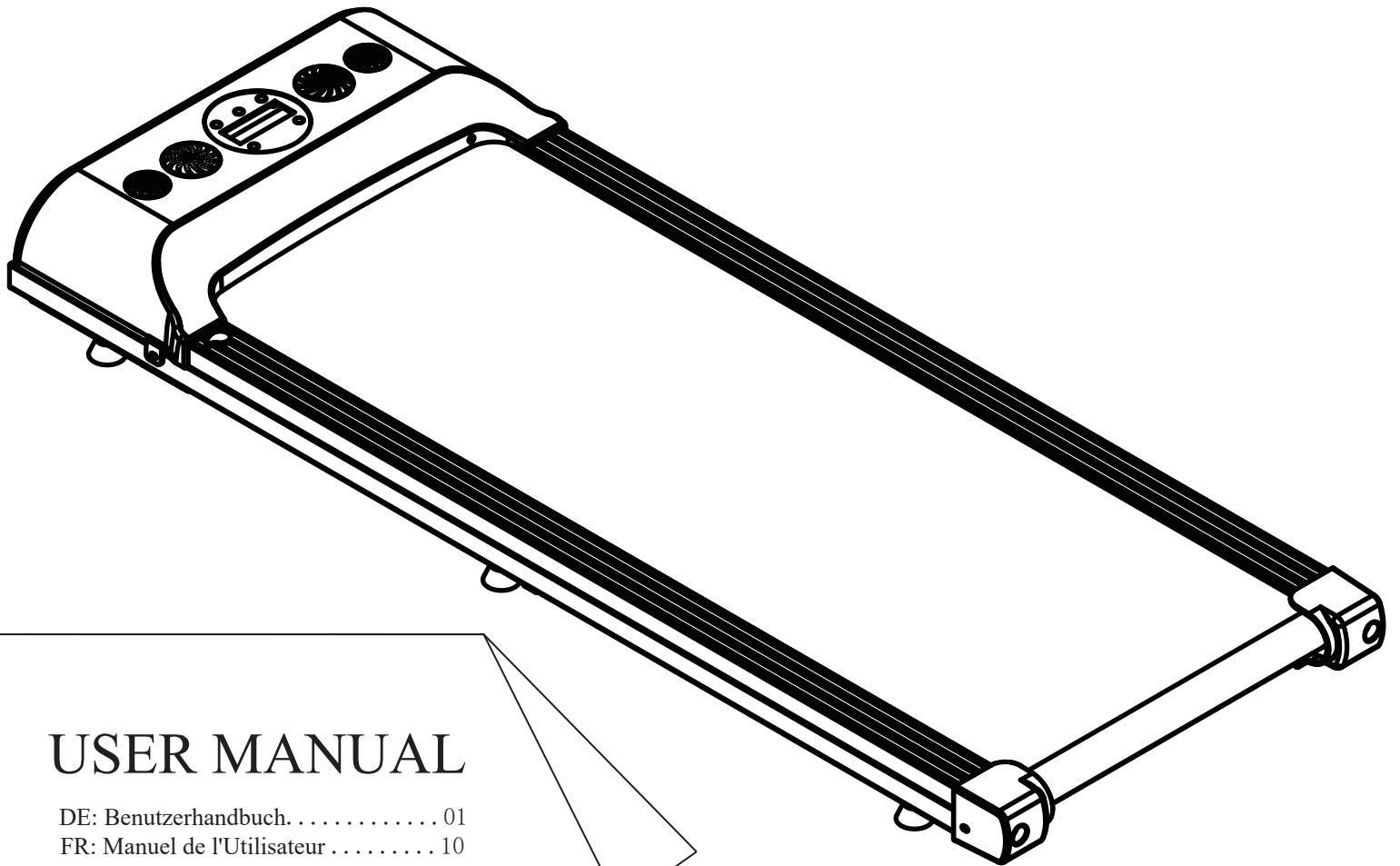


WALKING PAD

NL: Loopband
FR: Tapis de Course
DE: LaufBand



USER MANUAL

DE: Benutzerhandbuch.....	01
FR: Manuel de l'Utilisateur	10
NL: Handleiding	19
EN: User Manual	28

Sicherheitsvorkehrungen und Warnhinweise



Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung sorgsam auf, damit Sie jederzeit wieder nachschlagen können. Geben Sie das Gerät nur inklusive der Bedienungsanleitung weiter.

Der Hersteller und/oder Inverkehrbringer übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder unsachgemäßen Gebrauch entstanden sind. Das Walking Pad darf nur wie in diesem Handbuch beschrieben verwendet werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.



WARNUNG!

Dieses Symbolsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittlerem Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



WARNUNG! Verletzungsgefahr!

Wichtige INFORMATIONEN und HINWEISE für den bestimmungsmäßigen Gebrauch:

- Das Walking Pad ist ausschließlich als Fitnessgerät zum Gehen und für das Walking im Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Betrieb geeignet. Bitte halten Sie sich strikt an die in der Anleitung angeführten Sicherheitsbestimmungen.
- Der Hersteller und/oder Inverkehrbringer kann nicht verantwortlich gemacht werden für jegliche Art von Vermögens-, Personen- oder Sachschäden, Unfälle und Rechtsstreitigkeiten, die durch die Verletzung der Sicherheitsbestimmungen verursacht worden sind.
- Der Abstand zu Wänden an den Seiten und am vorderen Ende des Laufbandes sollte 1 Meter betragen und das hintere Ende sollte einen Sicherheitsabstand von 2 Meter haben.
- Verwenden Sie das Walking Pad niemals im Freien, in feuchten Räumen oder Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit. Halten Sie das Walking Pad von Flammen, direkter Sonneneinstrahlung und heißen Oberflächen fern. Platzieren Sie das Walking Pad auf einer sauberen, ebenen Oberfläche mit einer rutschfesten Sportmatte zum Schutz Ihres Bodens. Stellen Sie das Walking Pad nicht auf Teppiche.
- Verwenden Sie das Walking Pad in der Reichweite einer gut sichtbaren, leicht zugänglichen, elektrisch gesicherten und geerdeten Steckdose. So kann es im Fehlerfall schnell von der Stromversorgung getrennt werden. Knicken Sie das Kabel nicht und legen Sie es nicht über scharfe Kanten.
- Bewahren Sie das Walking Pad außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Vergewissern Sie sich vor dem Einstecken, dass die Netzspannung der Steckdose mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmt. Die gemeinsame Nutzung (Verteiler) der Steckdose mit anderen elektrischen Geräten ist nicht zulässig.
- Das Walking Pad kann von Kindern ab 14 Jahren benutzt werden. Ältere Personen über 60 Jahren oder mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten und mangelnder Erfahrung dürfen das Walking Pad nicht verwenden.
- Kinder dürfen nicht mit dem Walking Pad spielen. Halten Sie Kinder unter 14 Jahren und Tiere vom Walking Pad fern.
- Überschreiten Sie nie die maximale Traglast von 100 kg.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt. Er wird Sie hinsichtlich optimaler Häufigkeit, Intensität und Trainingsdauer, abhängig von Alter und körperlicher Verfassung, beraten.

- Unterbrechen Sie das Training SOFORT, wenn Sie Schmerzen oder ein Ziehen in der Brust, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Unwohlsein verspüren. Wenden Sie sich vor weiteren Trainingseinheiten an Ihren Arzt.

Technische Details:

Modell Nr. FSZ1-401

Abmessungen / Gerät 1.370 x 510 x 130 mm

Gewicht: ca. 21,5 kg

Laufbandgröße 400 x 1.100 mm

Geschwindigkeit 1-6 km/h

Nennspannung 220V-240V

Nennleistung 600W

Nennfrequenz 50/60Hz

Maximales Benutzergewicht 100kg

Batterietyp 2x CR2032, 3V

Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.

Inhalt:

Laufband

Fernbedienung

Sechskantschlüssel + Ölflasche

Bedienungsanleitung

Im Falle von Abweichungen zwischen der Bedienungsanleitung und dem Produkt ist das tatsächliche Produkt maßgebend.

DE**WARNUNG! Sturzgefahr!**

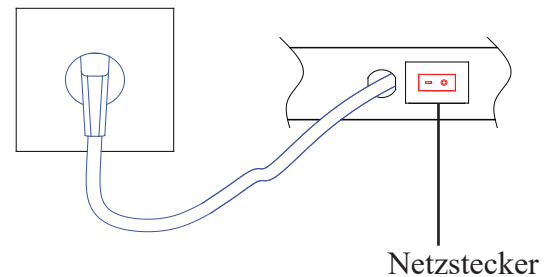
Die Sturzgefahr wurde aufgrund der Geschwindigkeitsbeschränkung (max. 6 km/h) auf ein vertretbares Risiko minimiert.

**WARNUNG! Verletzungsgefahr!****Wichtige SICHERHEITSHINWEISE vor Benutzung des Laufbands:**

- Überprüfen Sie vor jeder Nutzung das Walking Pad, das Kabel und den Stecker auf Schäden und Verschleiß und vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben festgezogen sind.
- Entdecken Sie beim Zusammenbau oder während der Überprüfung defekte Teile, bzw. macht das Walking Pad während des Trainings ungewöhnliche Geräusche, so darf es nicht verwendet werden. Wenden Sie sich bitte an den Händler.
- Öffnen Sie das Gehäuse des Walking Pads nicht, die Reparatur darf nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden. Bei eigenständig durchgeführten Reparaturen, unsachgemäßem Anschluss oder falscher Bedienung sind Haftungs- und Garantieansprüche ausgeschlossen.
- Tragen Sie beim Training passende Kleidung. Lange, lockere Kleidungsstücke eignen sich nicht, sie könnten sich im Walking Pad verfangen oder Ihre Beweglichkeit einschränken. Bevor Sie das Laufband benutzen, überprüfen Sie bitte, ob die Kleidung geschlossen ist und Reißverschlüsse zu sind.

- Benutzen Sie Turnschuhe mit flachen Gummisohlen.
 - Trainieren Sie nicht nach dem Essen, wenn Sie müde sind oder wenn Sie sich körperlich schwach fühlen.
- Beginnen Sie das Training langsam. Blicken Sie beim Gehen nach vorne. Schauen Sie während des Trainings nach vorne und vermeiden Sie auf die Füße zu blicken.
- Machen Sie sich vor dem ersten Training mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Geräts vertraut.

1) Stecken Sie den Netzstecker ein.
Schalten Sie den Schalter ein (Schalter leuchtet rot) (1), warten Sie bitte, bis der Bildschirm aufleuchtet und rufen Sie die Startoberfläche auf.



2) Bildschirm zeigt:

2.1) „Zeit“:

Die Uhr zeigt die Trainingszeit an. Die Vorwärtszeit ist von 0:00-99:59 (mm:ss) und die Zählung wird bei 99:59 neu gestartet. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.2) „Geschwindigkeit“:

Der aktuelle Geschwindigkeitswert wird im laufenden Betrieb angezeigt.

Der Geschwindigkeitsanzeigebereich

beträgt: 1,0-6,0km/h. Beim Start des Countdowns wird „3“, „2“ und „1“ angezeigt.

Erhöhen Sie die Geschwindigkeit während des Trainings schrittweise. Sollte sich die Geschwindigkeit aus Versehen oder wegen Fehlern in der Elektronik plötzlich erhöhen, kommt das Walking Pad zum Stillstand, sobald Sie die START-/STOP-Taste drücken.

2.3) „Entfernung“ (KM pro Trainingseinheit):

Diese zeigt die Bewegungsdistanz an. Der Vorwärtszähler zählt von 0,0-99,9 – danach wird der Zähler zurückgesetzt und es wird neu gezählt. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.4) „Kalorien“:

Dies zeigt den Kalorienverbrauchswert an. Der Kalorienverbrauchswert wird beim Vorwärtszählen von 000-990 gezählt, danach wird der Zähler zurückgesetzt und neu gezählt. Nach dem Laufen und einem vollständigen Stopp wechselt das Walking Pad in den Standby-Zustand.

2.5) „Kilometerstand“ (KM seit Inbetriebnahme):

Zeigt die seit dem ersten Start aufgelaufene Kilometerzahl an.

3) Funktion der Tasten:



3.1) 《⊕》 START/STOPP-Taste:

Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie mit der START/STOPP-Taste das Laufband aktivieren. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste das Laufband anhalten und auf Null zurücksetzen. Nach dem Anhalten halten Sie die START/STOPP-Taste gedrückt, und das Gerät geht in den Ruhezustand über. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.

3.2) 《⊕》 und 《⊖》 sind die Plus- bzw. Minustasten für die Geschwindigkeit:

Sie dienen zur Einstellung der Geschwindigkeit nach dem Start. Der Einstellbereich beträgt 0,1 km/h. Werden die Tasten länger als 2 Sekunden gedrückt, wird die Geschwindigkeit automatisch um 0,5 km/h erhöht oder verringert.

3.3) Wenn das Gerät im Standby-Modus 10 Minuten lang nicht bedient wird, schaltet es in den Energiespar-Modus. Zu diesem Zeitpunkt ist keine Anzeige auf dem Bildschirm zu sehen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um in den Standby-Modus zu wechseln.

4) Fernbedienung:

Die Fernbedienung muss auf das Infrarot-Empfängermodul (vorne rechts) ausgerichtet sein, um das Gerät zu starten.

Drücken Sie bei Unregelmäßigkeiten während der Benutzung sofort die START/STOP-Taste und verlassen Sie das Walking Pad, sobald es zum Stillstand gekommen ist.

Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Netzstecker.

Leitfaden zur Reinigung und Wartung

Die richtige Wartung sorgt dafür, dass Ihr Laufband immer in bestem Zustand ist. Eine falsche Wartung kann die Lebensdauer des Laufbandes verkürzen oder dieses beschädigen.



WARNUNG! Stromschlag und Brandgefahr:

Bevor Sie das Gerät reinigen oder warten, ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des Laufbandes!

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Wischen Sie nach jeder Benutzung des Laufbandes das Messgerät und andere Teile mit einem sauberen Tuch ab, um es von Schweiß und Schmutz zu befreien.

Um das Laufband leichter bewegen zu können, ist es mit Rädern ausgestattet. Bitte stellen Sie sicher, dass die Stromzufuhr unterbrochen ist, bevor Sie es bewegen.

Um die Lebensdauer des Laufbandes zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten Dauerbetrieb 10 Minuten lang ruhen zu lassen. Dieses Produkt ist nicht für den Langzeitgebrauch geeignet.

Fernbedienung / Batterien:



WARNUNG! Erhöhte Auslauf-und Explosionsgefahr!

Batteriehinweis: Verwenden Sie nur Batterien des gleichen Typs, keine unterschiedlichen Typen oder gebrauchte und neue Batterien miteinander. Tauschen Sie immer alle Batterien gleichzeitig aus. Batterien sind von Kindern fernzuhalten. Im Falle des Verschluckens einer Batterie muss die betroffene Person sofortige medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Batterien keinen extremen Bedingungen aussetzen, z. B. auf Heizkörpern, unter direkter Sonnenstrahlung. Versuchen Sie nicht, gebrauchte Batterien aufzuladen oder durch Wärme oder andere Mittel zu reaktivieren. Batterien dürfen nicht kurzgeschlossen, ins Feuer geworfen oder auseinander genommen werden. Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten muss vermieden werden. Bei Kontakt mit Batterieflüssigkeit die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser spülen und umgehend einen Arzt aufsuchen. Erschöpfte Batterien müssen umgehend aus dem Gerät genommen werden. Auf korrekte Polarität (+/-) achten.

Einstellen des Laufbandes:

Das Laufband wurde vor Verlassen des Werks eingestellt. Da sich das Band beim Gebrauch ausdehnt, weicht es im Lauf der Zeit von der Mittelposition ab und beginnt an den Seitenführungen und an der hinteren Abdeckung zu reiben und dies kann zu Beschädigungen führen. Es ist normal, dass sich das Laufband beim Gebrauch etwas ausdehnt.

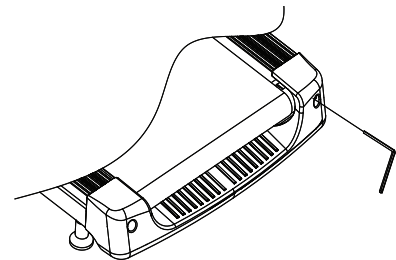
Sollte es nach einiger Zeit der Benutzung durchrutschen oder nicht mehr glatt laufen, müssen Sie die Spannung des Laufbandes anpassen.

1) Straffungseinstellung des Laufbandes:

Wenn das Laufband zu locker ist, stecken Sie bitte den mitgelieferten Sechskantschlüssel in das Einstelloch am linken Fußschutz des Laufbandes.

Drehen Sie den Schlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und führen Sie dann am rechten Fußschutz ebenfalls 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn durch. Beachten Sie, dass die linke und die rechte Seite synchron angepasst werden müssen, damit das Laufband gestrafft werden kann und nicht vom Mittelpunkt abweicht.

Wenn das Laufband zu straff ist, stellen Sie es links und rechts synchron gegen den Uhrzeigersinn ein.



WARNUNG! Verletzungsgefahr:

Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden, denn dadurch kann das Band beschädigt werden. Ebenfalls können die Rollenlager dadurch Schaden nehmen. Durch ein zu straff eingestelltes Band können ungewöhnliche Geräusche oder andere Probleme verursacht werden. Stellen Sie den Laufriemen lediglich so straff ein, dass er nicht durchrutscht.

2) Einstellung der Laufbandausrichtung:

Beim Training mit dem Laufband ist die Belastung des Bandes aufgrund der unterschiedlichen Kraft, die von beiden Füßen während des Laufens ausgeübt wird, unausgewogen, wodurch das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal. Wenn niemand mehr auf dem Laufband läuft,

kehrt es automatisch in die Mitte zurück. Wenn diese Rückkehr zur Mitte nicht automatisch erfolgt, müssen Sie den Gurt zurück zur Mitte führen.

Lassen Sie das Laufband ohne Last laufen, stellen Sie die Geschwindigkeit auf die 6. Stufe und beobachten Sie den Abstand des Laufbandes zu den linken und rechten Seitenführungen:

- Wenn es nach links zieht, drehen Sie die linke Schraube mit einem Sechskantschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Wenn es nach rechts zieht, drehen Sie die rechte Schraube mit einem Sechskantschlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn.

Wenn das Laufband immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis es wieder zentriert ist.

Nachdem Sie das Laufband mittig eingestellt haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf die 6. Stufe und beobachten Sie die Abweichung des Laufriemens und die Leichtgängigkeit des Laufs. Bei einer Abweichung wiederholen Sie die Einstellschritte.



WARNUNG: Ziehen Sie das Laufband nicht zu fest an! Dies führt zu einer dauerhaften Beschädigung des Lagers (s. Anmerkung Pkt. 1)!

3) Schmiermittel:

Das Laufband wird bei Auslieferung geschmiert. Dennoch sollte die Schmierung des Laufbandes häufig überprüft werden, damit das Gerät in bestem Zustand bleibt. Das Laufband muss nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Ziehen Sie nach jeweils 30 Stunden oder 30 Betriebstagen bei stehendem Laufband das Startband seitlich heraus und prüfen Sie die Oberfläche des Laufbands.

Wenn Sie Schmierölsuren feststellen, brauchen Sie kein Schmieröl nachzufüllen.

Wenn sich das Laufband sehr trocken anfühlt, folgen Sie bitte den nachstehenden Anweisungen zum Nachfüllen von Schmieröl. (Bitte verwenden Sie Schmiermittel ohne Erdöl).



Die im Beipack befindliche Schmierölfflasche muss außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Wenn Sie versehentlich Schmieröl verschlucken oder es in die Augen bekommen, spülen Sie es mit klarem Wasser aus und suchen Sie rechtzeitig einen Arzt auf.

Allgemeine Störungen und Fehlersuche

1) Das elektronische Messgerät zeigt eine Fehlermeldung bzw. den Fehlercode an:

Code	Fehlersuche
Er1 / Er3	• Überprüfen Sie ob das Infrarot-Empfängermodul beschädigt oder verschmutzt ist.
Er6 / Er13	• Überprüfen bzw. ersetzen Sie die Fernbedienung

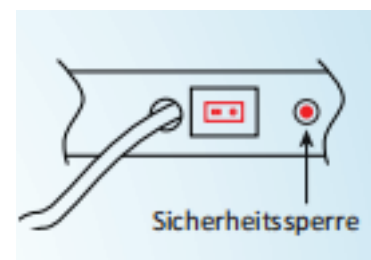
- Er4 / Er5
- Prüfen Sie, ob die beweglichen mechanischen Teile blockiert sind.
 - Prüfen Sie, ob ein Schmiermittel-Mangel vorliegt. Bei einem Mangel an Schmiermittel erhöht sich die Reibung zwischen dem Laufband und dem Trittbrett.
 - Prüfen Sie, ob das Trittbrett stark abgenutzt ist.
 - Prüfen Sie, ob der Laufriemen stark abgenutzt ist.
 - Überprüfen bzw. ersetzen Sie die Fernbedienung.
 - Lassen Sie den Motor prüfen bzw. ersetzen.

- Er14
- Prüfen Sie, ob sich an der Ausgangsklemme des Steuergeräts Fremdkörper befinden, die einen Kurzschluss verursachen.
 - Lassen Sie den Motor prüfen bzw. ersetzen.

2) Häufige Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung:

2.1) Es gibt keine Anzeige im elektronischen Zähler:

- Prüfen Sie, ob der Netzstecker richtig eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und die Sicherheitssperre entfernt ist.



2.2) Das Laufband lässt sich nicht starten:

- Prüfen Sie, ob der Netzstecker richtig eingesteckt, der Netzschalter eingeschaltet und die Sicherheitssperre entfernt ist.
- Überprüfen Sie, ob die Fernbedienung intakt und das Infrarot-Empfängermodul weder beschädigt noch verschmutzt ist. Tauschen Sie gegebenenfalls die Batterien.

2.3) Das Laufband schlenkert:

- Beachten Sie die Anleitung zum Einstellen der Spannung des Laufbandes.

2.4) Das Laufband entgleist:

- Zentrieren Sie das Laufband gemäß Anleitung.

2.5) Ungewöhnliches Betriebsgeräusch:

- Prüfen Sie, ob sich an der Maschine Schrauben gelockert haben oder ob der Laufriemen Schmieröl benötigt.

Entsorgung:

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen.)

Walking Pad und Fernbedienung:



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollten das Walking Pad nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z.B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden.

Batterien:

Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können. Bei

lithiumhaltigen Altbatterien besteht hohe Brandgefahr. Daher muss auf die ordnungsgemäße Entsorgung von lithiumhaltigen Altbatterien und -akkus besonderes Augenmerk gelegt werden. Bei falscher Entsorgung kann es außerdem zu inneren und äußeren Kurzschlüssen durch thermische Einwirkungen (Hitze) oder mechanische Beschädigungen kommen. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen und schwerwiegende Folgen für Mensch und Umwelt haben. Kleben Sie daher bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Batterien und Akkus, die nicht fest im Gerät verbaut sind, müssen vor der Entsorgung entfernt und separat entsorgt werden. *gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Verpackung:

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

Kaufbeleg:

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können.

Aufwärmübungen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss eine Aufwärm-, Ausdauer- und Entspannungsphase umfassen. Trainieren Sie mindestens zwei- bis dreimal pro Woche mit einem Tag Pause. Nach ein paar Monaten können Sie die Anzahl auf vier bis fünf Tage pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil Ihres Fitness-Trainings. Sie sollten sich vor jedem Training aufwärmen. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf das nächstintensivere Training vorbereiten, weil das Aufwärmen den Muskeln helfen kann, sich zu erwärmen und zu dehnen, die Blutzirkulation zu verbessern, den Puls zu erhöhen und mehr Sauerstoff zu den Muskeln zu schicken. Nach dem Ausdauertraining kann ein Wiederholen der Aufwärmübungen auch den Muskelkater verringern.

Trinken Sie während des Sports viel Wasser. Um eine Dehydrierung zu vermeiden, müssen Sie Wasser ersetzen, das durch intensive Bewegung verloren gegangen ist. Vermeiden Sie es, große Mengen gekühlter Getränke zu sich zu nehmen, die Getränke sollten Zimmertemperatur haben



Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- bzw. Dehnübungen:

1) Dehnübung nach unten:

Beugen Sie sich mit leicht gebeugten Knien langsam nach vorne, wobei Sie Rücken und Schultern entspannen und die Hände so nah wie möglich an den Zehen halten.

10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

3 Mal wiederholen



Pic 1

2) Dehnung der Kniesehne:

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf ein Kissen. Ziehen Sie das andere Bein an, so dass es gegen die Innenseite des gestreckten Beins gedrückt wird, und berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich mit der Hand. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

3 Wiederholungen mit jedem Bein



Pic 2

3) Dehnung der Waden- und Fersensehne:

Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab oder stellen Sie sich mit etwas Abstand vor eine Wand. Stellen Sie einen Fuß gestreckt nach hinten und lassen Sie die Ferse absinken. Lehnen Sie sich dabei gegen die Wand.

10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

3 Wiederholungen mit jedem Bein



Pic 3

4) Quadrizeps dehnen:

Sichern Sie sich mit der linken Hand an einer Wand oder einem Tisch. Strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten aus, greifen Sie den rechten Rist und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihrer Oberschenkel anspannen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

1 Wiederholung mit jedem Bein



Pic 4

5) Sartorius (Muskel der Oberschenkelinnenseite) dehnen:

Setzen Sie sich so auf den Boden, dass die Knie nach außen zeigen. Fassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

3 Mal wiederholen



Pic 5

Précautions de sécurité et avertissements



Pour assurer votre sécurité et prévenir les accidents, veuillez lire attentivement le mode d'emploi avant l'utilisation et respecter les consignes de sécurité suivantes.

Conservez le mode d'emploi dans un endroit sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment. Ne mettez l'appareil en service qu'avec le mode d'emploi fourni.

Conservez le mode d'emploi dans un endroit sûr afin de pouvoir vous y référer à tout moment. Ne mettez l'appareil en service qu'avec le mode d'emploi fourni. Le fabricant et/ou le distributeur n'acceptent aucune responsabilité pour les dommages causés par une utilisation incorrecte ou involontaire. Le tapis de course ne peut être utilisé que de la manière décrite dans ce manuel. Toute autre utilisation est considérée comme inappropriée et peut entraîner des dommages matériels, voire des blessures corporelles.



ATTENTION !

Ce symbole/mot de signalisation indique un danger avec un degré de risque moyen qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner la mort ou des blessures graves.



ATTENTION. Risque de blessure !

INFORMATIONS et INSTRUCTIONS importantes pour l'utilisation prévue :

- Le coussin de marche est conçu exclusivement comme un appareil de fitness pour la marche et pour la marche à usage privé et ne convient pas à un usage commercial. Veuillez respecter strictement les règles de sécurité indiquées dans les instructions.
- Le fabricant et/ou le distributeur ne peuvent être tenus responsables de tout type de perte financière, de dommages corporels ou matériels, d'accidents et de litiges juridiques causés par la violation des règles de sécurité.
- La distance aux murs sur les côtés et à l'avant du tapis roulant doit être de 1 mètre et l'extrémité arrière doit avoir une distance de sécurité de 2 mètres.
- N'utilisez jamais le tapis de course à l'extérieur, dans des pièces humides ou dans des environnements à forte humidité. Gardez le tapis de course à l'écart des flammes, des rayons directs du soleil et des surfaces chaudes. Placez le tapis de course sur une surface plane et propre, avec un tapis de sport antidérapant pour protéger votre sol. Ne pas placer le tapis de course sur les tapis.
- Utilisez le tapis de course à proximité d'une prise de courant bien visible, facilement accessible, protégée électriquement et mise à la terre. De cette façon, il peut être rapidement déconnecté de l'alimentation électrique en cas de défaut. Ne pliez pas le câble et ne le placez pas sur des bords tranchants.
- Gardez le tapis de course hors de portée des enfants.
- Avant de brancher l'appareil, assurez-vous que la tension du réseau de la prise correspond aux indications de la plaque signalétique. Le partage (distribution) de la prise avec d'autres appareils électriques n'est pas autorisé.
- Le tapis de course peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans. Les personnes âgées de plus de 60 ans ou ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées et un manque d'expérience ne doivent pas utiliser le tapis de course.

- Les enfants ne doivent pas jouer avec le tapis de course. Tenez les enfants de moins de 14 ans et les animaux à l'écart du tapis de course.
- Ne dépassez jamais la charge maximale de 100 kg.
- Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Il vous conseillera sur la fréquence, l'intensité et la durée optimales des exercices, en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Arrêtez IMMÉDIATEMENT l'exercice si vous ressentez une douleur ou une oppression thoracique, un essoufflement, des étourdissements ou un malaise. Consultez votre médecin avant toute nouvelle séance d'entraînement.

Détails techniques :

Modèle n°	FSZ1-401
Dimensions / unité	1.370 x 510 x 130 mm
Poids	approx 21,5 kg
Taille du tapis roulant	400 x 1.100 mm
Vitesse	1-6 km/h
Tension nominale	220V-240V
Puissance nominale	600W
Fréquence nominale	50/60Hz
Poids maximal de l'utilisateur	100kg
Type de batterie	2x CR2032, 3V

L'émission de bruit sous charge est plus élevée que sans charge.

Contenu:

Tapis de course
Télécommande
Clé hexagonale + bouteille d'huile

(Le lubrifiant n'est pas inclus dans l'étendue de la livraison.)



Instructions d'utilisation

En cas de divergence entre le manuel d'instructions et le produit, c'est le produit réel qui prévaut.



ATTENTION risque de chute !

Le risque de chute a été réduit à un risque acceptable en raison de la limite de vitesse (6 km/h maximum).



ATTENTION! Risque de blessure !

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ importantes avant d'utiliser le tapis de course :

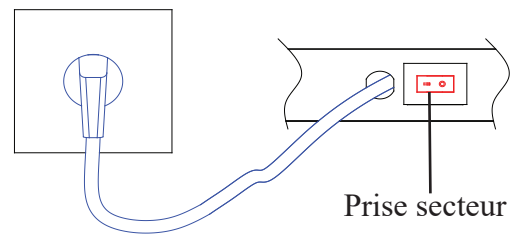
- Avant chaque utilisation, vérifiez que le tapis de course, le câble et la fiche ne sont pas endommagés ou usés et que tous les écrous et boulons sont bien serrés.
- Si vous découvrez des pièces défectueuses pendant l'assemblage ou l'inspection, ou si le tapis de course émet des bruits inhabituels pendant l'exercice, ne l'utilisez pas. Veuillez contacter le revendeur.

N'ouvrez pas le boîtier du tapis de course; les réparations ne peuvent être effectuées que par un atelier spécialisé agréé. Toute responsabilité et tout droit à la garantie sont exclus en cas de réparations effectuées indépendamment, de raccordement non conforme ou d'utilisation incorrecte.

- Portez des vêtements appropriés lorsque vous faites de l'exercice. Les vêtements longs et amples ne sont pas adaptés, ils pourraient se coincer dans le tapis de course ou limiter vos mouvements. Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que les vêtements sont fermés et que les fermetures éclair sont attachées.
- Utilisez des chaussures de sport à semelles plates en caoutchouc.
- Ne faites pas d'exercice après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué ou lorsque vous vous sentez physiquement faible.
- Commencez à faire de l'exercice lentement. Regardez devant vous lorsque vous marchez. Regardez devant vous pendant l'exercice et évitez de regarder vos pieds.
- Familiarisez-vous avec toutes les fonctions et options de réglage de l'appareil avant votre première séance d'entraînement.

1) Branchez la fiche secteur.

Allumez l'interrupteur (l'interrupteur s'allume en rouge) (1), attendez que l'écran s'allume et appelez l'interface de démarrage.



2) L'écran affiche :

2.1) „Temps“ :

L'horloge affiche le temps de formation. Le temps d'avancement est compris entre 0:00 et 99:59 (mm:ss) et le comptage est redémarré à 99:59. Après la marche et un arrêt complet, le tapis de marche se met en veille.

2.2) „Vitesse“ :

La valeur de la vitesse actuelle est affichée pendant le fonctionnement. La plage d'affichage de la vitesse est : 1,0-6,0km/h. Lorsque le compte à rebours commence, „3“, „2“ et „1“ s'affichent. Augmentez progressivement la vitesse pendant l'entraînement. Si la vitesse augmente soudainement par erreur ou en raison d'un défaut de l'électronique, le tapis roulant s'arrête dès que vous appuyez sur le bouton START/STOP.

2.3) „Distance“ (KM par session d'entraînement) :

Cela indique la distance d'exercice. Le compteur ascendant compte de 0,0 à 99,9 - puis le compteur est remis à zéro et on recommence à compter. Après la marche et un arrêt complet, le tapis de course se met en veille.

2.4) „Calories“ :

Cela affiche la valeur de la consommation de calories. La valeur de la consommation de calories est comptée de 000 à 990 lors du comptage ascendant, puis le compteur est remis à zéro et recompté. Lors d'un décompte, il s'agit d'un compte à rebours de la valeur définie à 0. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant s'arrête de manière continue.

2.5) „Kilométrage“ (KM depuis le démarrage) :

Affiche le kilométrage accumulé depuis le premier démarrage.

3) Fonction des boutons:



3.1) 《⊕》 Bouton START/STOP :

Lorsque l'appareil est allumé, vous pouvez activer le tapis de course à l'aide de la touche START/STOP. Pendant l'entraînement, vous pouvez arrêter le tapis de course et le remettre à zéro grâce à ce bouton. Après l'arrêt, appuyez sur le bouton START/STOP et maintenez-le enfoncé pour que l'appareil passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver l'unité.

3.2) 《⊕》 et 《⊖》 sont les boutons plus et moins pour la vitesse respectivement :

Ils sont utilisés pour régler la vitesse après le départ. La plage de réglage est de 0,1 km/h.

Si vous appuyez sur les boutons pendant plus de 2 secondes, la vitesse est automatiquement augmentée ou diminuée de 0,5 km/h.

3.3) Si l'appareil n'est pas utilisé pendant 10 minutes en mode veille, il passe en mode économie d'énergie. Pour l'instant, il n'y a pas d'affichage sur l'écran. Appuyez sur n'importe quelle touche pour passer en mode veille.

4) Télécommande :

La télécommande doit être alignée avec le module de réception infrarouge (à l'avant droit) pour pouvoir démarrer l'appareil.

En cas d'irrégularités pendant l'utilisation, appuyez immédiatement sur la touche START/STOP et quittez le tapis roulant dès qu'il est à l'arrêt.

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez débrancher la fiche secteur.

Guide de nettoyage et d'entretien

Un entretien approprié garantit que votre tapis de course est toujours en parfait état. Un entretien incorrect peut réduire la durée de vie du tapis de course ou l'endommager.



ATTENTION. Risque de choc électrique et d'incendie :

Avant de nettoyer ou d'entretenir l'appareil, veuillez à débrancher le tapis de course du secteur!

Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres.

Après chaque utilisation du tapis de course, essuyez le compteur et les autres pièces avec un chiffon propre pour éliminer la sueur et la saleté.

Pour faciliter le déplacement du tapis de course, il est équipé de roues. Veuillez vous assurer que l'alimentation électrique est débranchée avant de le déplacer.

Pour prolonger la durée de vie du tapis de course, il est recommandé de le laisser se reposer pendant 10 minutes après 30 minutes d'utilisation continue. Ce produit ne convient pas à une utilisation à long terme.

Télécommande / piles :



ATTENTION ! Risque accru de fuite et d'explosion !

Remarque concernant les piles : n'utilisez que des piles du même type, n'utilisez pas des piles de types différents ou des piles usagées et neuves ensemble. Remplacez toujours toutes les piles en même temps. Gardez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion d'une pile, la personne concernée doit consulter immédiatement un médecin. N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes, par exemple sur des radiateurs, sous la lumière directe du soleil. N'essayez pas de recharger des piles usagées ou de les réactiver par la chaleur ou d'autres moyens. Ne court-circuitiez pas les piles, ne les jetez pas au feu et ne les démontez pas. Le contact avec la peau, les yeux et les muqueuses doit être évité. En cas de contact avec le liquide de la batterie, rincez immédiatement et abondamment les zones concernées à l'eau claire et consultez immédiatement un médecin. Les piles épuisées doivent être retirées de l'appareil immédiatement. Assurer une polarité correcte (+/-).

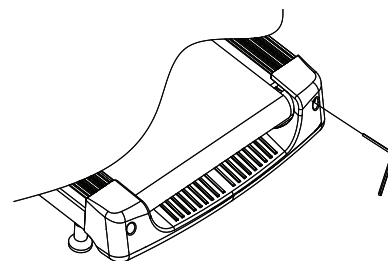
Régler le tapis de course :

Le tapis de course a été réglé avant de quitter l'usine. Comme la courroie se dilate pendant l'utilisation, elle s'écarte de sa position centrale et commence à frotter contre les guides latéraux et le couvercle arrière, ce qui peut l'endommager. Il est normal que le tapis de course se dilate légèrement pendant l'utilisation. S'il glisse ou ne fonctionne pas en douceur après un certain temps d'utilisation, vous devrez ajuster la tension du tapis de course.

1) Réglage de la tension du tapis roulant :

Si le tapis de course est trop lâche, veuillez insérer la clé hexagonale fournie dans le trou de réglage situé sur le protège-pieds gauche du tapis de course.

Tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis faites de même pour le protège-pieds droit. Notez que les côtés gauche et droit doivent être réglés de manière synchrone



afin que le tapis roulant puisse être serré et ne pas dévier du point central.

Si le tapis roulant est trop serré, réglez la gauche et la droite de manière synchronisée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



ATTENTION. Risque de blessure :

le tapis roulant ne doit pas être réglé trop serré, car cela pourrait endommager la bande. Il peut également endommager les roulements à rouleaux. Une courroie trop tendue peut provoquer des bruits inhabituels ou d'autres problèmes. Ne réglez la ceinture que de manière à ce qu'elle ne glisse pas.

2) Réglage de l'alignement du tapis roulant :

Lorsque vous faites de l'exercice avec le tapis roulant, la charge sur la bande est déséquilibrée en raison de la différence de force exercée par les deux pieds pendant la course, ce qui fait dévier le tapis roulant de son centre. Cette déviation est normale. Lorsque personne d'autre ne court sur le tapis roulant, il retourne automatiquement au centre. Si ce retour au centre n'est pas automatique, vous devez guider la bande vers le centre.

Laissez le tapis roulant fonctionner sans charge, réglez la vitesse au 6ème niveau et observez la distance du tapis roulant par rapport aux guides latéraux gauche et droit :

- S'il tire vers la gauche, tournez la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé à molette.

la clé de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

- S'il pointe vers la droite, tournez la vis de droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé hexagonale.

Si le tapis roulant n'est toujours pas centré, répétez la procédure ci-dessus jusqu'à ce qu'il soit à nouveau centré.

Après avoir centré le tapis de course, réglez la vitesse sur le 6ème niveau et observez la déviation de la bande de course et la fluidité de la course. S'il y a un écart, répétez les étapes de réglage.



AVERTISSEMENT : Ne pas trop serrer le tapis roulant ! Cela causerait des dommages permanents au roulement (voir note point 1)!

3) *Lubrifiant* :

Le tapis roulant est lubrifié à la livraison. Toutefois, la lubrification du tapis de course doit être vérifiée fréquemment pour maintenir l'appareil en parfait état. Le tapis de course doit être lubrifié après un an ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours de fonctionnement avec le tapis roulant à l'arrêt, tirez la bande de départ sur le côté et vérifiez la surface du tapis roulant.

Si vous remarquez des traces d'huile de graissage, il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'huile de graissage.

Si le tapis de course semble très sec, suivez les instructions ci-dessous pour ajouter de l'huile de lubrification. (Veuillez utiliser des lubrifiants sans pétrole)



La bouteille d'huile de lubrification contenue dans le pack d'accessoires doit être tenue hors de portée des enfants.

Si vous avalez accidentellement de l'huile lubrifiante ou si vous en recevez dans les yeux, rincez-la à l'eau claire et consultez un médecin en temps utile.

Défauts généraux et dépannage

1) Le compteur électronique affiche un message d'erreur ou le code d'erreur:

Code

Dépannage

Er1 / Er3
Er6 / Er13

- Vérifiez si le module de réception infrarouge est endommagé ou sale.
- Vérifiez ou remplacez la télécommande.

Er4 / Er5

- Vérifiez si les pièces mécaniques mobiles sont bloquées.
- Vérifiez s'il y a un manque de lubrifiant. S'il y a un manque de lubrifiant, la friction entre le tapis de course et le marchepied augmente.
- Vérifiez si le marchepied est très usé.
- Vérifiez si la courroie de roulement est très usée.
- Vérifiez ou remplacez la télécommande.
- Faites vérifier ou remplacer le moteur.

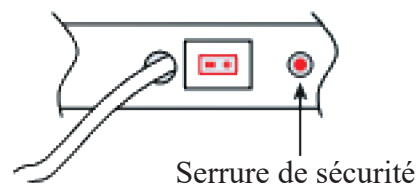
Er14

- Vérifiez s'il y a des corps étrangers sur la borne de sortie de l'unité de commande qui provoquent un court-circuit.
- Faites vérifier ou remplacer le moteur

2) Problèmes courants et méthodes de dépannage :

2.1) Il n'y a pas d'affichage dans le compteur électronique :

- Vérifiez que la fiche secteur est correctement insérée, que l'interrupteur secteur est allumé et que le verrou de sécurité est retiré.



2.2) Le tapis roulant ne démarre pas :

- Vérifiez que la fiche secteur est correctement insérée, que l'interrupteur secteur est allumé et que le verrou de sécurité est retiré.
- Vérifiez que la télécommande est intacte et que le module récepteur infrarouge n'est ni endommagé ni sale. Remplacez les piles si nécessaire.

2.3) Le tapis roulant oscille :

- Suivez les instructions pour régler la tension du tapis de course.

2.4) Le tapis roulant déraile :

- Centrez le tapis de course conformément aux instructions.

2.5) Bruit de fonctionnement inhabituel :

- Vérifiez si des vis se sont desserrées sur la machine ou si la courroie de roulement a besoin d'huile de lubrification.

Élimination :

(Applicable dans l'Union européenne et dans d'autres pays européens dotés de systèmes de collecte séparée de matériaux précieux.)

Tapis roulant et télécommande :

Les anciens appareils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères!



Si le tapis de course ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu de séparer l'ancien équipement des déchets ménagers, par exemple à un point de collecte dans sa communauté / district. Cela garantit que les anciens appareils sont correctement recyclés et que les effets négatifs sur l'environnement sont évités.

Piles :



Les piles et les batteries rechargeables ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères ! En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de remettre toutes les piles et tous les accumulateurs, qu'ils contiennent ou non des substances nocives*, à un point de collecte de votre municipalité/arrondissement ou à un détaillant afin qu'ils soient éliminés de manière écologique. Il existe un risque élevé d'incendie avec les piles usagées contenant du lithium. Par conséquent, une attention particulière doit être accordée à l'élimination correcte des piles et accumulateurs usagés contenant du lithium.

Une élimination incorrecte peut également entraîner des courts-circuits internes et externes dus à des effets thermiques (chaleur) ou à des dommages mécaniques. Un court-circuit peut entraîner un incendie ou une explosion et avoir de graves conséquences pour les personnes et l'environnement. C'est pourquoi il faut recouvrir de ruban adhésif les bornes des piles au lithium et des piles rechargeables avant de les mettre au rebut afin d'éviter un court-circuit externe. Les piles et les batteries rechargeables qui ne sont pas installées de façon permanente dans l'appareil doivent être retirées et éliminées séparément avant d'être jetées. *étiqueté avec : Cd = Cadmium, Hg = Mercure, Pb = Plomb.

Emballage :

Jetez l'emballage selon le type. Ajoutez du carton et du carton aux vieux papiers et feuilles de la collection de recyclage.

Preuve d'achat :

Veillez vous assurer que vous pouvez présenter la facture correspondante en cas de demande de garantie.

Exercices d'échauffement

Un programme d'entraînement réussi doit comprendre une phase d'échauffement, d'endurance et de relaxation.

Entraînez-vous au moins deux à trois fois par semaine avec un jour de repos. Après quelques mois, vous pouvez augmenter ce nombre à quatre ou cinq jours par semaine.

L'échauffement est une partie très importante de votre entraînement physique. Vous devez vous échauffer avant chaque séance d'entraînement. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à la prochaine séance d'entraînement plus intense, car l'échauffement peut aider vos muscles à se réchauffer et à s'étirer, améliorer la circulation sanguine, augmenter votre rythme cardiaque et envoyer plus d'oxygène à vos muscles.

Après un entraînement d'endurance, la répétition des exercices d'échauffement peut également réduire les courbatures.

Buvez beaucoup d'eau pendant l'exercice. Pour éviter la déshydratation, vous devez remplacer l'eau perdue lors d'un exercice intense. Évitez de boire de grandes quantités de boissons froides, les boissons doivent être à température ambiante.

Nous recommandons les exercices d'échauffement ou d'étirement suivants :

1) Exercice d'étirement vers le bas :

Penchez-vous lentement vers l'avant, les genoux légèrement pliés, en détendant votre dos et vos épaules et en gardant vos mains aussi près que possible de vos orteils.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

Répétez 3 fois



Pic 1

2) Étirez l'ischio-jambier :

Asseyez-vous sur un coussin avec une jambe tendue. Tirez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit appuyée contre l'intérieur de la jambe tendue et touchez vos orteils avec votre main aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

3 répétitions avec chaque jambe



Pic 2

3) Étirez les tendons du mollet et du talon :

Appuyez vos mains contre un mur ou placez-vous devant un mur en laissant une certaine distance entre vous. Tendez un pied vers l'arrière et laissez le talon s'enfoncer. Appuyez-vous contre le mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

3 répétitions avec chaque jambe



Pic 3

4) Étirez les quadriceps :

Fixez-vous à un mur ou à une table avec votre main gauche. Puis étendez votre main droite vers l'arrière, saisissez votre cou-de-pied droit et tirez-le lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de vos cuisses se contracter. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

1 répétition avec chaque jambe



Pic 4

5) Étirez le Sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :

Asseyez-vous sur le sol, les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux

mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous.

Répétez 3 fois



Pic 5

Veiligheidsmaatregelen en waarschuwingen



Lees de modus zorgvuldig door om uw veiligheid te garanderen en ongelukken te voorkomen. instructies voor gebruik en neem de volgende veiligheidsinstructies in acht.

Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plaats, zodat u deze op elk moment kunt raadplegen. moment. Gebruik het apparaat alleen met de meegeleverde instructies. Bewaar de gebruiksaanwijzing op een veilige plaats, zodat u deze op elk moment kunt raadplegen. Niet zetten het apparaat alleen in gebruik met de meegeleverde gebruiksaanwijzing. De fabrikant en/of distributeur accepteert er geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door onjuist of onbedoeld gebruik. De loopband kan dat niet alleen worden gebruikt zoals beschreven in deze handleiding. Elk ander gebruik wordt als ongepast beschouwd en kan materiële schade of zelfs lichamelijk letsel tot gevolg hebben.



WAARSCHUWING!

Dit symbool/signaalwoord wijst op een gevaar met een gemiddeld risico dat, indien niet wordt vermeden, kan de dood of ernstig letsel tot gevolg hebben.



WAARSCHUWING. Verwondingsgevaar!

BELANGRIJKE INFORMATIE en INSTRUCTIES voor beoogd gebruik:

- Het loopkussen is uitsluitend ontworpen als fitnessapparaat voor wandelen en wandelen om te wandelen voor privégebruik en niet geschikt voor commercieel gebruik. Houd je strikt aan de regels veiligheidsmaatregelen aangegeven in de instructies.
- De fabrikant en/of de distributeur kunnen niet aansprakelijk worden gesteld voor welke vorm van verlies dan ook financiële, lichamelijke of materiële schade, ongevallen en juridische geschillen veroorzaakt door overtreding van veiligheidsregels.
- De afstand tot de wanden aan de zijkanten en voor de mat moet 1 meter zijn en de achterkant moet hebben een veiligheidsafstand van 2 meter.
- Gebruik de loopband nooit buitenshuis, binnen vochtige ruimtes of in omgevingen met hoge luchtvochtigheid. Houd de loopband uit de buurt vlammen, direct zonlicht en oppervlakken heet. Plaats de loopband op een ondergrond vlak en schoon, met een antislip sportmat om je vloer te beschermen. Plaats de mat niet rennen op de loopbanden.
- Gebruik de loopband in de buurt van een opvallend, gemakkelijk toegankelijk stopcontact. elektrisch beveiligd en geaard. Op deze manier kan het snel worden losgekoppeld voeding in geval van een storing. Buig de kabel niet en leg hem niet over randen scherp.
- Houd de loopband buiten het bereik van kinderen.
- Controleer voordat u het apparaat aansluit of de netspanning van het stopcontact overeenkomt met de aanduidingen op het typeplaatje. Delen (distributie) van het stopcontact met andere apparaten elektriciteit is niet toegestaan.
- De loopband kan gebruikt worden door kinderen vanaf 14 jaar. Mensen ouder dan 60 jaar of met beperkte lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens en gebrek aan ervaring mag de loopband niet gebruiken.



- Kinderen mogen niet met de loopband spelen. Houd kinderen onder de 14 jaar en dieren uit de buurt van de loopband.
- Overschrijd nooit de maximale belasting van 100 kg.
- Raadpleeg uw arts voordat u begint met sporten. Hij zal u adviseren over de optimale frequentie, intensiteit en duur van oefeningen, afhankelijk van uw leeftijd en conditie Lichamelijk.
- Stop ONMIDDELLIJK met trainen als u pijn of een beklemmend gevoel op de borst ervaart, kortademigheid, duizeligheid of malaise. Raadpleeg uw arts voor elke nieuwe sessie opleiding.

Technische details :

Modelnummer	FSZ1-401
Afmetingen / stuk	1.370 x 510 x 130 mm
Gewicht	ca. 21,5 kg
Afmeting transportband	400 x 1.100 mm
Snelheid	1-6km/u
Nominale spanning	220V-240V
Nominaal vermogen	600W
Nominale frequentie	50/60Hz
Maximaal gebruikersgewicht	100kg
Batterijtype	2x CR2032, 3V

De geluidsemissie onder belasting is hoger dan zonder belasting.

Inhoud:

Loopband
Afstandsbediening
Inbussleutel + oliefles

NL

(Glijmiddel is niet inbegrepen
leveringsomvang.)

**Instructies**

In het geval van een discrepantie tussen de gebruiksaanwijzing en het product, prevaleert het eigenlijke product.



VOORZICHTIG valgevaar!

Het valrisico is door de snelheidslimiet teruggebracht tot een acceptabel risico (maximaal 6 km/u).



WAARSCHUWING! Verwondingsgevaar!

Belangrijke **VEILIGHEIDSINSTRUCTIES** voordat u de loopband gebruikt:

• Controleer voor elk gebruik of de loopband, het snoer en de stekker niet beschadigd of versleten zijn. en dat alle moeren en bouten goed vastzitten.

• Als u tijdens montage of inspectie defecte onderdelen ontdekt, of als de riem hardloopschoen ongebruikelijke geluiden maakt tijdens het sporten, gebruik deze dan niet.

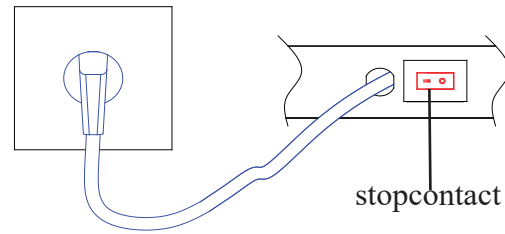
Neem contact op met de dealer.

Open de behuizing van de loopband niet; reparaties kunnen alleen worden uitgevoerd door a geautoriseerde vakwerkplaats. Bij reparaties zijn alle aansprakelijkheids- en garantieclaims uitgesloten zelfstandig, onjuiste aansluiting of onjuist gebruik.

- Draag geschikte kleding tijdens het sporten. Lange, losse kleding niet geschikt zijn, kunnen ze vast komen te zitten in de loopband of uw bewegingsvrijheid beperken. Controleer voor gebruik van de loopband of de kleding gesloten is en de ritsen flitser zijn bevestigd.
- Gebruik sportschoenen met platte rubberen zolen.
- Ga niet sporten na het eten, als u moe bent of als u zich voelt fysiek zwak.
- Begin langzaam te trainen. Kijk vooruit als je loopt. vooruit kijken uzelf tijdens het sporten en kijk niet naar uw voeten.
- Maak uzelf voor de eerste keer vertrouwd met alle functies en instelmogelijkheden van het apparaat opnieuw trainen.

1) Sluit de netstekker aan.

Zet de schakelaar aan (de schakelaar licht op in rood) (1), wacht tot het scherm oplicht en roep de startinterface op.



2) Het scherm toont:

2.1) „Tijd“:

De klok geeft de trainingstijd weer. Voorlooptijd is tussen 0:00 en 99:59 (mm:ss) en de telling wordt opnieuw gestart om 99:59. Na het lopen en een volledige stop start de loopband dag ervoor.

2.2) „Snelheid“:

Tijdens bedrijf wordt de huidige snelheidswaarde weergegeven. Het weergavebereik van de snelheid is: 1.0-6.0 km/u. Wanneer het aftellen begint, worden „3“, „2“ en „1“ weergegeven. Verhoog geleidelijk de snelheid tijdens de training. Als de snelheid plotseling per ongeluk toeneemt of door een storing in de elektronica stopt de loopband zodra je op de knop drukt **START STOP**.

2.3) „Afstand“ (KM per trainingssessie):

Dit geeft de oefenafstand aan. De opteller telt van 0,0 tot 99,9 - daarna wordt de teller gereset op nul en begin opnieuw te tellen. Na het lopen en een volledige stop gaat de loopband in stand-by.

2.4) „Calorieën“:

Dit geeft de waarde van het calorieverbruik weer. De waarde van het calorieverbruik wordt geteld van 000 naar 990 bij het optellen, daarna wordt de teller gereset en opnieuw geteld. Tijdens een telling dit is een aftelling van de ingestelde waarde naar 0. Wanneer de aftelling 0 bereikt, stopt de loopband stopt continu.

2.5) „Kilometerstand“ (KM sinds start):

Geeft de totale kilometerstand weer sinds de eerste start.

3) Functie knoppen:



3.1)  START/STOP-knop:

Als het apparaat is ingeschakeld, kunt u de loopband activeren met de START/HOU OP. Tijdens de training kunt u de loopband stoppen en resetten met naar deze knop. Houd na het stoppen de START/STOP-knop ingedrukt zodat het apparaat gaat in de stand-bymodus. Druk op een willekeurige knop om opnieuw te activeren de eenheid.

3.2)  en  zijn respectievelijk de plus- en minknoppen voor snelheid:

Ze worden gebruikt om de snelheid na de start aan te passen. Het instelbereik is 0,1 km/u.

Als je de knoppen langer dan 2 seconden indrukt, gaat de snelheid automatisch verhoogd of verlaagd met 0,5 km/u.

3.3) Als het apparaat 10 minuten niet wordt gebruikt in de stand-bymodus, schakelt het over naar de spaarmodus van energie. Op dit moment is er geen weergave op het scherm. Druk op een willekeurige toets om naar de stand-bymodus te gaan.

4) Afstandsbediening:

De afstandsbediening moet worden uitgelijnd met de ontvangermodule infrarood (rechtsvoor) om het apparaat te kunnen starten.

Druk bij onregelmatigheden tijdens het gebruik onmiddellijk op de START/STOP-knop en verlaat de loopband zodra deze is gestopt.

Haal de stekker uit het stopcontact als u de loopband niet gebruikt.

Reinigings- en onderhoudsgids

Goed onderhoud zorgt ervoor dat uw loopband altijd in topconditie is. Een vergadering verkeerde instelling kan de levensduur van de loopband verkorten of deze beschadigen.



WAARSCHUWING. Risico op elektrische schokken en brand:

Koppel de loopband los van het stroomnet voordat u het apparaat reinigt of onderhoudt!

Verwijder regelmatig stof om onderdelen schoon te houden.

Veeg na elk gebruik van de loopband het aanrechtblad en andere onderdelen af met een doek schoon om zweet en vuil te verwijderen.

Om de beweging van de loopband te vergemakkelijken, is deze uitgerust met wielen. Zorg ervoor dat de voeding is losgekoppeld voordat u het verplaatst.

Om de levensduur van de loopband te verlengen, is het aan te raden deze even te laten rusten 10 minuten na 30 minuten continu gebruik. Dit product is niet geschikt voor gebruik bij langetermijn.

Afstandsbediening / batterijen:



WAARSCHUWING! Verhoogd risico op lekkage en explosie!

Opmerking over batterijen: gebruik alleen batterijen van hetzelfde type, niet gebruiken batterijen van verschillende typen of oude en nieuwe batterijen samen. Vervang altijd alles batterijen tegelijkertijd. Bewaar batterijen buiten het bereik van kinderen. Als een batterij wordt ingeslikt, kan de getroffen persoon dient onmiddellijk een arts te raadplegen. Stel de batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden, bijvoorbeeld op radiatoren, in direct zonlicht. Probeer gebruikte batterijen of batterijen niet op te laden om ze te reactiveren door hitte of andere middelen. Sluit de batterijen niet kort, gooi ze niet in vuur of Niet uit elkaar halen. Contact met huid, ogen en slijmvliezen moet worden vermeden. In geval van contact met batterijvloeistof, de betreffende plekken onmiddellijk grondig met schoon water afspoelen en raadplegen onmiddellijk een dokter. Lege batterijen moeten onmiddellijk uit het apparaat worden verwijderd. Zorg voor een juiste polariteit (+/-).

De loopband afstellen:

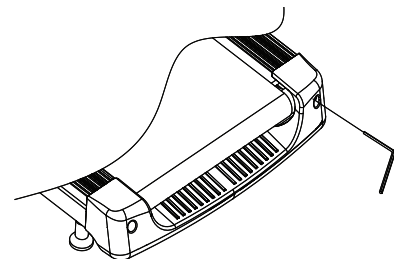
De loopband is afgesteld voordat hij de fabriek verliet. Terwijl de riem uitzet tijdens gebruik, wijkt het af van zijn centrale positie en begint het tegen de zijgeleiders en aan te wrijven de achterklep, waardoor deze beschadigd kan raken. Het is normaal dat de loopband iets uitzet tijdens het lopen gebruiken. Als het na een tijdje gebruik wegglijdt of niet soepel werkt, moet u het aanpassen spanning op de loopband.

1) De spanning van de loopband aanpassen:

Als de loopband te los zit, steek dan de inbussleutel in voorzien in het afstelgat op de linkervoetbeschermer van de loopband.

Draai de sleutel een kwartslag rechtsom.

kijk en doe dan hetzelfde voor de rechtervoetbeschermer. Let daar op de linker- en rechterkant moeten synchroon worden afgesteld



zodat de loopband strak kan staan en niet afwijkt van het middelpunt.

Als de loopband te krap is, verstel dan links en rechts synchroon in de richting tegen de klok in.



WAARSCHUWING. Verwondingsgevaar:

de loopband mag niet te strak worden afgesteld, omdat dit de band kan beschadigen. Hij kan ook rollagers beschadigen. Een te strakke riem kan de oorzaak zijn ongebruikelijke geluiden of andere problemen. Pas de riem alleen zo aan dat dit niet het geval is niet uitglijden.

2) De uitlijning van de loopband aanpassen:

Wanneer u traint met de loopband, wordt de belasting op de band onevenwichtig vanwege het verschil in kracht dat door de twee voeten wordt uitgeoefend tijdens het hardlopen, waardoor de loopband vanuit het midden. Deze afwijking is normaal. Als er niemand anders op de lopende band, keert deze automatisch terug naar het midden. Als deze terugkeer naar het centrum niet automatisch gaat, je moet de strip naar het midden leiden.

Laat de loopband onbelast lopen, stel de snelheid in op het 6e niveau en observeer de afstand van de loopband tot de linker en rechter zijgeleiders:

- Als hij naar links trekt, draait u de linker schroef rechtsom met a verstelbare sleutel.

sleutel 1/4 slag met de klok mee.

- Als deze naar rechts wijst, draait u de rechterschroef een kwartslag rechtsom. horloge met een inbussleutel.

Als de loopband nog steeds niet in het midden staat, herhaal dan de bovenstaande procedure totdat hij in het midden staat. weer centraal.

Stel na het centreren van de loopband de snelheid in op het 6e niveau en observeer de afwijking van de raceband en de vloeiendheid van de race. Als er een opening is, herhaalt u de aanpassingsstappen.



WAARSCHUWING: Draai de loopband niet te vast! Het zou schade veroorzaken permanent rollen (zie opmerking punt 1)!

3) Smeermiddel:

De loopband is bij aflevering gesmeerd. De smering van de loopband moet echter zijn regelmatig gecontroleerd om het apparaat in topconditie te houden. De loopband moet worden gesmeerd na een jaar of 100 bedrijfsuren.

Trek na 30 uur of 30 dagen gebruik met stilstaande loopband aan de begin op uw zij en controleer het oppervlak van de loopband.

Als u sporen van smeerolie opmerkt, is het niet nodig om smeerolie toe te voegen. smering.

Als de loopband erg droog lijkt, volg dan de onderstaande instructies om loopolie toe te voegen. smering. (Gebruik niet-petroleum smeermiddelen)



De fles smeerolie die in het accessoirepakket zit, moet buiten de deur worden gehouden bereik van kinderen.

Als u per ongeluk smeerolie inslikt of in uw ogen krijgt, spoel het dan af met schoon water en raadpleeg tijdig een arts.

Algemene storingen en probleemoplossing

1) De elektronische teller geeft een foutmelding of de foutcode weer:

Code

Problemen oplossen

Er1 / Er3
Er6 / Er13

- Controleer of de infrarood-ontvangstmodule beschadigd of vuil is.
- Controleer of vervang de afstandsbediening.

Er4 / Er5

- Controleer of bewegende mechanische onderdelen geblokkeerd zijn.
- Controleer op gebrek aan smeermiddel. Als er een gebrek aan smeermiddel is, de wrijving tussen de loopband en de treeplank neemt toe.
- Controleer of de treeplank erg versleten is.
- Controleer of de loopband erg versleten is.
- Controleer of vervang de afstandsbediening.
- Laat de motor controleren of vervangen.

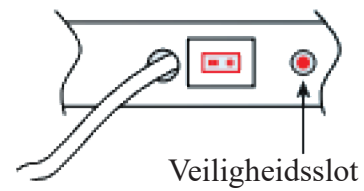
Er14

- Controleer of er zich geen vreemde voorwerpen op de uitgangsaansluiting van de besturingseenheid bevinden kortsluiting veroorzaken.
- Laat de motor controleren of vervangen

2) Veelvoorkomende problemen en methoden voor probleemoplossing:

2.1) Er is geen weergave in de elektronische teller:

- Controleer of de stekker goed in het stopcontact zit, of de schakelaar netspanning is ingeschakeld en het veiligheidsslot is verwijderd.



2.2) De loopband start niet:

- Controleer of de stekker goed in het stopcontact zit, of de netschakelaar aan staat en zo het veiligheidsslot is verwijderd.
- Controleer of de afstandsbediening intact is en of de infraroodontvangermodule geen van beide is beschadigd of vuil. Vervang de batterijen indien nodig.

2.3) De loopband trilt:

- Volg de instructies voor het afstellen van de spanning van de loopband.

2.4) De loopband ontspooort:

- Centreer de loopband volgens de instructies.

2.5) Ongewoon bedrijfsgeluid:

- Controleer of er geen schroeven aan de machine zijn losgekomen en of de loopband olie nodig heeft van smering.

Uitschakeling:

(Van toepassing in de Europese Unie en andere Europese landen met inzamelsystemen gescheiden van waardevolle materialen.)

Loopband en afstandsbediening:

Oude apparaten mogen niet bij het huisvuil worden gegooid!



Als de loopband niet meer kan worden gebruikt, is elke consument hier wettelijk toe verplicht scheid oude apparaten van het huisvuil, bijvoorbeeld bij een inzamelpunt in zijn gemeente/wijk. Dit zorgt ervoor dat oude apparaten op de juiste manier worden gerecycled en dat negatieve effecten op het milieu worden vermeden.

Batterij :



Batterijen en accu's mogen niet bij het huisvuil worden gegooid!
Als consument bent u wettelijk verplicht om alle batterijen en al in te leveren accu's, al dan niet met schadelijke stoffen*, bij een inzamelpunt voor uw gemeente/district of een winkelier, zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden afgevoerd. Er is een hoog risico op brand bij gebruikte batterijen die lithium bevatten. Daarom een speciale aandacht moet worden besteed aan de juiste verwijdering van gebruikte batterijen en accu's lithium bevatten.
Onjuiste verwijdering kan ook leiden tot interne en externe kortsluiting als gevolg van thermische effecten (hitte) of mechanische schade. Een kortsluiting kan een brand of explosie veroorzaken en ernstige gevolgen hebben voor mens en milieu.
Om deze reden moeten de polen van lithiumbatterijen en oplaadbare batterijen vooraf worden afgedekt met plakband gooi ze weg om externe kortsluiting te voorkomen. Cellen en batterijen oplaadbare batterijen die niet permanent in het apparaat zijn geplaatst, moeten worden verwijderd en afgevoerd apart voordat ze worden weggegooid. *gelabeld met: Cd = Cadmium, Hg = Kwik, Pb = Lood.

Verpakking:

Voer de verpakking af volgens type. Voeg karton en karton toe aan de oude papieren en vellen van de recycling collectie.

Aankoopbewijs :

Zorg ervoor dat u de bijbehorende factuur kunt overleggen in geval van aanvraag garantie.

Warming-up oefeningen

Een succesvol trainingsprogramma moet een warming-up, uithoudingsvermogen en van ontspanning.

Train minimaal twee tot drie keer per week met een vrije dag. Na een paar maanden, u kunt dit aantal uitbreiden naar vier of vijf dagen per week.

Opwarmen is een zeer belangrijk onderdeel van je fysieke training. Jij moet opwarmen voor elke trainingssessie. Een matige warming-up kan je lichaam voorbereiden naar de volgende intensievere trainingssessie, want een warming-up kan je spieren daarbij helpen opwarmen en strekken, de bloedcirculatie verbeteren, uw hartslag verhogen en meer zuurstof naar je spieren sturen.

Na een duurtraining kan het herhalen van opwarmingsoefeningen ook pijn in het lichaam verminderen.

Drink veel water tijdens het sporten. Om uitdroging te voorkomen, moet u het water vervangen verloren tijdens intensieve training. Vermijd het drinken van grote hoeveelheden koude dranken, dranken zouden dat wel moeten doen op kamertemperatuur zijn.



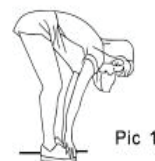
We raden de volgende warming-up- of rekoefeningen aan:

1) Neerwaartse rekoefening:

Leun langzaam naar voren met je knieën licht gebogen en ontspan je rug en schouders en houd uw handen zo dicht mogelijk bij uw tenen.

Houd de positie 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan.

Herhaal 3 keer



Pic 1

2) Rek de hamstring:

Ga op een kussen zitten met één been gestrekt. Trek aan het andere been zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been wordt gedrukt en raak je tenen zo ver mogelijk aan met je hand. hou het vast

positie gedurende 10 tot 15 seconden, ontspan dan.

3 herhalingen met elk been



Pic 2

3) Streck de kuit- en hielpezen:

Leun met je handen tegen een muur of ga voor een muur staan, latend enige afstand tussen jullie. Streck een voet naar achteren en laat de hiel zinken. Leun tegen de muur. Houd de positie voor

10 tot 15 seconden, ontspan dan.

3 herhalingen met elk been



Pic 3

4) Streck de quadriceps:

Bevestig jezelf met je linkerhand aan een muur of tafel. Streck dan je hand uit recht naar achteren, pak je rechter wreef en trek deze langzaam naar je toe heup totdat u voelt dat de spieren aan de voorkant van uw dijen samentrekken.

Houd de positie 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan.

1 herhaling met elk been



Pic 4

5) Streck de Sartorius (binnenste dijbeenspier):

Ga op de grond zitten met je knieën naar buiten gericht. Pak je voeten vast met de twee

handen en trek ze naar je lies. Houd de positie 10 tot 15 seconden vast, ontspan dan.

Herhaal 3 keer



Pic 5

Safety Precautions and Warnings



Please read the mode carefully to ensure your safety and avoid accidents. instructions for use and observe the following safety instructions.

Keep the operating instructions in a safe place so that you can refer to them at any time. moment. Use the device only with the instructions provided.

Keep the operating instructions in a safe place so that you can refer to them at any time. Don't put only use the device with the supplied operating instructions. The manufacturer and/or distributor accepts no liability for damage caused by incorrect or unintended use. The treadmill cannot be used alone as described in this manual. Any other use becomes like considered inappropriate and may result in property damage or even personal injury.



WARNING!

This symbol/signal word indicates a hazard with a medium risk which, if if not avoided, could result in death or serious injury.



WARNING. Risk of injury!

IMPORTANT INFORMATION and INSTRUCTIONS for Intended Use:

- The running cushion is designed exclusively as a fitness device for walking and hiking for walking for private use and not suitable for commercial use. Strictly adhere to the rules safety measures indicated in the instructions.
- The manufacturer and/or distributor cannot be held responsible for any form of loss any financial, physical or material damage, accidents and legal disputes caused by violation of safety rules.
- The distance to the walls on the sides and in front of the mat must be 1 meter and the back must have a safety distance of 2 meters.
- Never use the treadmill outdoors, indoors damp areas or in environments with high humidity. Keep the treadmill away flames, direct sunlight and surfaces hot. Place the treadmill on a surface flat and clean, with a non-slip sports mat to protect your floor. Do not place the mat run on the treadmills.
- Use the treadmill near a conspicuous, easily accessible electrical outlet. electrically protected and grounded. This way it can be quickly disconnected power supply in case of failure. Do not bend the cable or lay it over edges sharp.
- Keep the treadmill out of the reach of children.
- Before connecting the device, check whether the mains voltage of the wall socket corresponds to the indications on the rating plate. Sharing (distribution) of the power outlet with other devices electricity is not allowed.
- The treadmill can be used by children from the age of 14. People older than 60 years or with limited physical, sensory or mental capabilities and lack of experience must not use the treadmill.

- Children must not play with the treadmill. Keep children under the age of 14 and animals away from the treadmill.
- Never exceed the maximum load of 100 kg.
- Consult your doctor before you start exercising. He will advise you on the optimal frequency, intensity and duration of exercises depending on your age and condition Physical.
- IMMEDIATELY stop exercising if you experience chest pain or tightness, shortness of breath, dizziness or malaise. Consult your doctor before each new session education.

Technical details :

Model number	FSZ1-401
Dimensions / piece	1,370 x 510 x 130 mm
Weight	approx. 21.5 kg
Dimensions conveyor belt	400 x 1,100 mm
Speed	1-6km/h
Rated voltage	220V-240V
Rated power	600W
Nominal frequency	50/60Hz
Maximum user weight	100kg
Battery type	2x CR2032, 3V

The noise emission under load is higher than without load.

Contents:

- Treadmill
- Remote control
- Allen key + oil bottle

(Lubricant is not included scope of supply.)



Instructions

In the event of a discrepancy between the instruction manual and the product, the actual product shall prevail.



CAUTION Risk of falling!

The risk of falling has been reduced to an acceptable risk by the speed limit (maximum 6 km/h).



WARNING! Risk of injury!

Important SAFETY INSTRUCTIONS before using the treadmill:

- Before each use, check that the treadmill, cord and plug are not damaged or worn. and that all nuts and bolts are tight.
- If you discover defective parts during assembly or inspection, or if the belt running shoe makes unusual noises during exercise, do not use it.

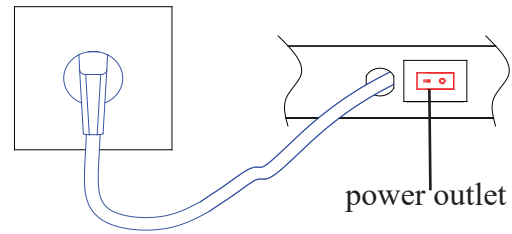
Contact the dealer.

Do not open the treadmill housing; repairs can only be carried out by a authorized workshop. All liability and warranty claims are excluded in the case of repairs independent, incorrect connection or incorrect use.

- Wear appropriate clothing during exercise. Long, loose clothing are not suitable, they could get caught in the treadmill or restrict your movement. Before using the treadmill, check that clothing and zippers are closed flash are attached.
- Use sports shoes with flat rubber soles.
- Do not exercise after eating, when you are tired or when you are feeling down physically weak.
- Start training slowly. Look ahead as you walk. looking forward yourself during exercise and do not look at your feet.
- For the first time, familiarize yourself with all functions and setting options of the device train again.

1) Connect the mains plug.

Turn on the switch (the switch lights up in red) (1), wait for the screen to light up and invoke the start interface.



2) The screen shows:

2.1) "Time":

The clock shows the training time. Lead time is between 0:00 and 99:59 (mm:ss) and the count restarts at 99:59. After walking and a complete stop, the treadmill will start day before.

2.2) "Speed":

During operation, the current speed value is displayed. The display range of the speed is: 1.0-6.0 km/h. When the countdown starts, "3", "2" and "1" are displayed. Gradually increase the speed during training. If the speed suddenly increases accidentally or due to a malfunction in the electronics, the treadmill stops as soon as you press the button **START STOP**.

2.3) "Distance" (KM per training session):

This indicates the practice distance. The adder counts from 0.0 to 99.9 - then the counter is reset to zero and start counting again. After running and a complete stop, the treadmill goes into standby.

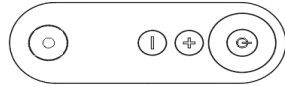
2.4) "Calories":

This displays the calorie consumption value. The calorie consumption value is counted from 000 to 990 when counting up, then the counter is reset and counted again. During a count this is a countdown from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the walking belt will stop stops continuously.

2.5) "Mileage" (KM since start):

Displays the total mileage since the first start.

3) Function buttons:



3.1) START/STOP button:

When the device is switched on, you can activate the treadmill with the START/STOP. During training you can stop and reset the treadmill with to this button. After stopping, press and hold the START/STOP button so that the device goes into standby mode. Press any button to reactivate the unit.

3.2) and are the plus and minus buttons for speed respectively:

They are used to adjust the speed after take-off. The setting range is 0.1 km/h. If you press the buttons for more than 2 seconds, the speed will be automatic increased or decreased by 0.5 km/h.

3.3) If the device is not used for 10 minutes in standby mode, it will switch to economy mode of energy. There is currently no display on the screen. press any key to go to standby mode.

4) Remote Control:

The remote control must be aligned with the receiver module infrared (front right) to start the device.

In case of irregularities during use, immediately press the START/STOP button and leave the treadmill as soon as it has stopped.

Unplug the power cord when you are not using the treadmill.

Cleaning and maintenance guide

Proper maintenance ensures that your treadmill is always in top condition. A meeting incorrect adjustment can shorten the life of the treadmill or damage it.



WARNING. Risk of electric shock and fire:

Disconnect the treadmill from the power supply before cleaning or maintaining the device!

Regularly remove dust to keep parts clean.

After each use of the treadmill, wipe the counter top and other parts with a cloth clean to remove sweat and dirt.

To facilitate the movement of the treadmill, it is equipped with wheels. Make sure that the power is disconnected before moving it.

To prolong the life of the treadmill, it is recommended to let it rest for a while 10 minutes after 30 minutes of continuous use. This product is not suitable for use with long-term.

Remote control / batteries:



WARNING! Increased risk of leakage and explosion!

Note on batteries: use only batteries of the same type, do not use batteries of different types or old and new batteries together. Always replace everything batteries at the same time. Keep batteries out of the reach of children. If a battery is swallowed, the affected person should immediately consult a doctor. Do not expose the batteries to extremes conditions, e.g. on radiators, in direct sunlight. Do not try used batteries or batteries charge them to reactivate them by heat or other means. Do not short-circuit the batteries, do not throw them into fire or Do not disassemble. Contact with skin, eyes and mucous membranes should be avoided. In case of contact with battery fluid, immediately rinse the affected areas thoroughly with clean water and consult a doctor immediately. Empty batteries must be removed from the device immediately. Care for correct polarity (+/-).

To adjust the treadmill:

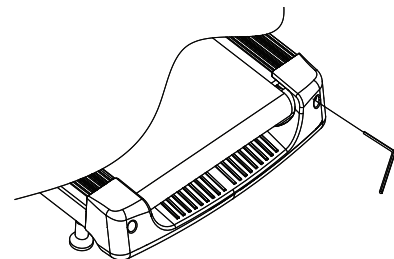
The treadmill was adjusted before it left the factory. As the belt expands during used, it deviates from its central position and begins to rub against the side guides and against it the tailgate, which could damage it. It is normal for the treadmill to expand slightly as you walk use. If it slips or doesn't work smoothly after using it for a while, you need to adjust it tension on the treadmill.

1) To adjust the tension of the treadmill:

If the treadmill is too loose, insert the hex key fit into the adjustment hole on the left foot guard of the treadmill.

Turn the key a quarter turn clockwise.

look and then do the same for the right foot guard. note that the left and right sides should be adjusted synchronously



so that the treadmill can be taut and not deviate from the center point.

If the treadmill is too tight, adjust the left and right direction synchronously counter clockwise.



WARNING. Risk of injury:

the treadmill should not be adjusted too tight, as this can damage the belt. He can also damage roller bearings. A belt that is too tight may be the cause unusual sounds or other problems. Only adjust the belt so that this is not the case don't slip.

2) To adjust the treadmill alignment:

When you exercise with the treadmill, the load on the belt becomes unbalanced due to the difference in force exerted by the two feet when running, causing the treadmill from the center. This deviation is normal. If no one else is on the conveyor belt, it will automatically return to the center. If not return to the center goes automatically, you have to guide the strip to the center.

Run the treadmill with no load, set the speed to the 6th level and observe the distance from the treadmill to the left and right side guides:

- If it pulls to the left, turn the left screw clockwise with a adjustable wrench.
wrench 1/4 turn clockwise.
- If it points to the right, turn the right screw 1/4 turn clockwise.
watch with an Allen key.

If the walking belt is still not centered, repeat the above procedure until it is in the center middle state. central again.

After centering the treadmill, set the speed to the 6th level and observe the deviation from the race tire and the fluidity of the race. If there is a gap, repeat the adjustment steps.



WARNING: Do not overtighten the treadmill! It would cause damage rolling permanently (see note point 1)!

3) *Lubricant:*

The treadmill is lubricated upon delivery. However, the lubrication of the treadmill should be regularly checked to keep the device in top condition. The treadmill needs to be lubricated after one year or 100 operating hours.

Pull the treadmill after 30 hours or 30 days of use with the treadmill stationary start on your side and check the surface of the treadmill.

If you notice traces of lubricating oil, it is not necessary to add lubricating oil. lubrication.

If the treadmill seems very dry, follow the instructions below to add running oil. lubrication. (Use non-petroleum lubricants)



The bottle of lubricating oil included in the accessory pack should be kept outside the door reach of children.

If you accidentally swallow lubricating oil or get it in your eyes, rinse with clean water and consult a doctor in time.

General faults and troubleshooting

1) The electronic counter displays an error message or the error code:

Code
Troubleshooting

Er1 / Er3
Er6 / Er13

- Check whether the infrared receiver module is damaged or dirty.
- Check or replace the remote control.

Er4 / Er5

- Check whether moving mechanical parts are blocked.
- Check for lack of lubricant. If there is a lack of lubricant, the friction between the treadmill and the footboard increases.
- Check if the footboard is badly worn.
- Check if the treadmill is excessively worn.
- Check or replace the remote control.
- Have the motor checked or replaced.

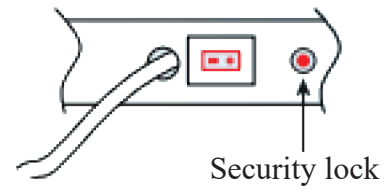
Er14

- Check that there are no foreign objects on the output terminal of the control unit can cause a short circuit.
- Have the motor checked or replaced

2) Common Problems and Troubleshooting Methods:

2.1) There is no display in the electronic counter:

- Check whether the plug is properly inserted in the socket or the switch mains voltage is switched on and the safety lock is removed.



2.2) The treadmill does not start:

- Check whether the plug is properly inserted in the socket, whether the power switch is on and so on the safety lock is removed.
- Check that the remote control is intact and that the infrared receiver module is neither damaged or dirty. Replace the batteries if necessary.

2.3) The treadmill vibrates:

- Follow the instructions for adjusting the tension of the treadmill.

2.4) The treadmill derails:

- Center the treadmill according to the instructions.

2.5) Unusual operating noise:

- Check that no screws on the machine have come loose and that the treadmill needs oil of lubrication.

shutdown:

(Applicable in the European Union and other European countries with collection systems separated from valuable materials.)

Treadmill and remote control:

Old devices must not be disposed of with household waste!



If the treadmill can no longer be used, every consumer is legally obliged to do so separate old appliances from household waste, for example at a collection point his municipality/district. This ensures that old appliances are recycled properly and that negative effects on the environment are avoided.

Battery :



Batteries and accumulators must not be disposed of with household waste! As a consumer you are legally obliged to return all batteries and all batteries, whether or not containing harmful substances*, at a collection point for your municipality/district or a retailer so that they can be disposed of in an environmentally sound manner. There is a high risk of fire with used lithium-containing batteries. Therefore one special attention should be paid to the proper disposal of used batteries and accumulators contain lithium.

Improper removal can also cause internal and external short circuits as a result thermal effects (heat) or mechanical damage. A short circuit can cause a cause fire or explosion and have serious consequences for people and the environment. For this reason, the terminals of lithium batteries and rechargeable batteries must be covered in advance with tape discard them to avoid external short circuit. Cells and batteries rechargeable batteries that are not permanently installed in the device should be removed and disposed of separately before discarding. *labeled with: Cd = Cadmium, Hg = Mercury, Pb = Lead.

Packing:

Dispose of the packaging according to type. Add cardboard and cardboard to the old papers and sheets of the recycling collection.

Proof of purchase :

Make sure you can provide the corresponding invoice in case of request Guarantee.

Warm-up exercises

A successful exercise program should include a warm-up, endurance and of relaxation.

Train at least two to three times a week with a day off. After a few months, you can expand this number to four or five days a week.

Warming up is a very important part of your physical training. You have to warm up before each training session. A moderate warm-up can prepare your body to the next more intensive training session, because a warm-up can help your muscles with that warm up and stretch, improve blood circulation, increase your heart rate and sending more oxygen to your muscles.

You can also repeat warm-up exercises after endurance training reduce pain in the body.

Drink plenty of water during exercise. To prevent dehydration, you need to replace the water lost during intense exercise. Avoid drinking large amounts of cold drinks, beverages should be at room temperature.



We recommend the following warm-up or stretching exercises:

1) Downward Stretch:

Slowly lean forward with your knees slightly bent and relax back and shoulders and keep your hands as close to your toes as possible.

Hold the position for 10 to 15 seconds and then relax.

Repeat 3 times



2) Stretch the hamstring:

Sit on a cushion with one leg straight. Pull the other leg so that it is pressed against the inside of the straightened leg and touch your toes as far as possible with your hand. hold it position for 10 to 15 seconds, then relax.

3 reps with each leg



3) Stretch the calf and heel tendons:

Lean your hands against a wall or stand in front of a wall, letting go some distance between you. Stretch one foot back and let the heel sink. Lean against the wall. Hold the position

10 to 15 seconds, then relax.

3 reps with each leg



4) Stretch the quadriceps:

Secure yourself to a wall or table with your left hand. Then stretch out your hand straight back, grab your right instep and slowly pull it towards you hip until you feel the muscles in the front of your thighs contract.

Hold the position for 10 to 15 seconds and then relax.

1 rep with each leg



5) Stretch the Sartorius (inner thigh muscle):

Sit on the floor with your knees facing out. Grab your feet with the two

hands and pull them towards your groin. Hold the position for 10 to 15 seconds, then relax.

Repeat 3 times





FOXSPORT