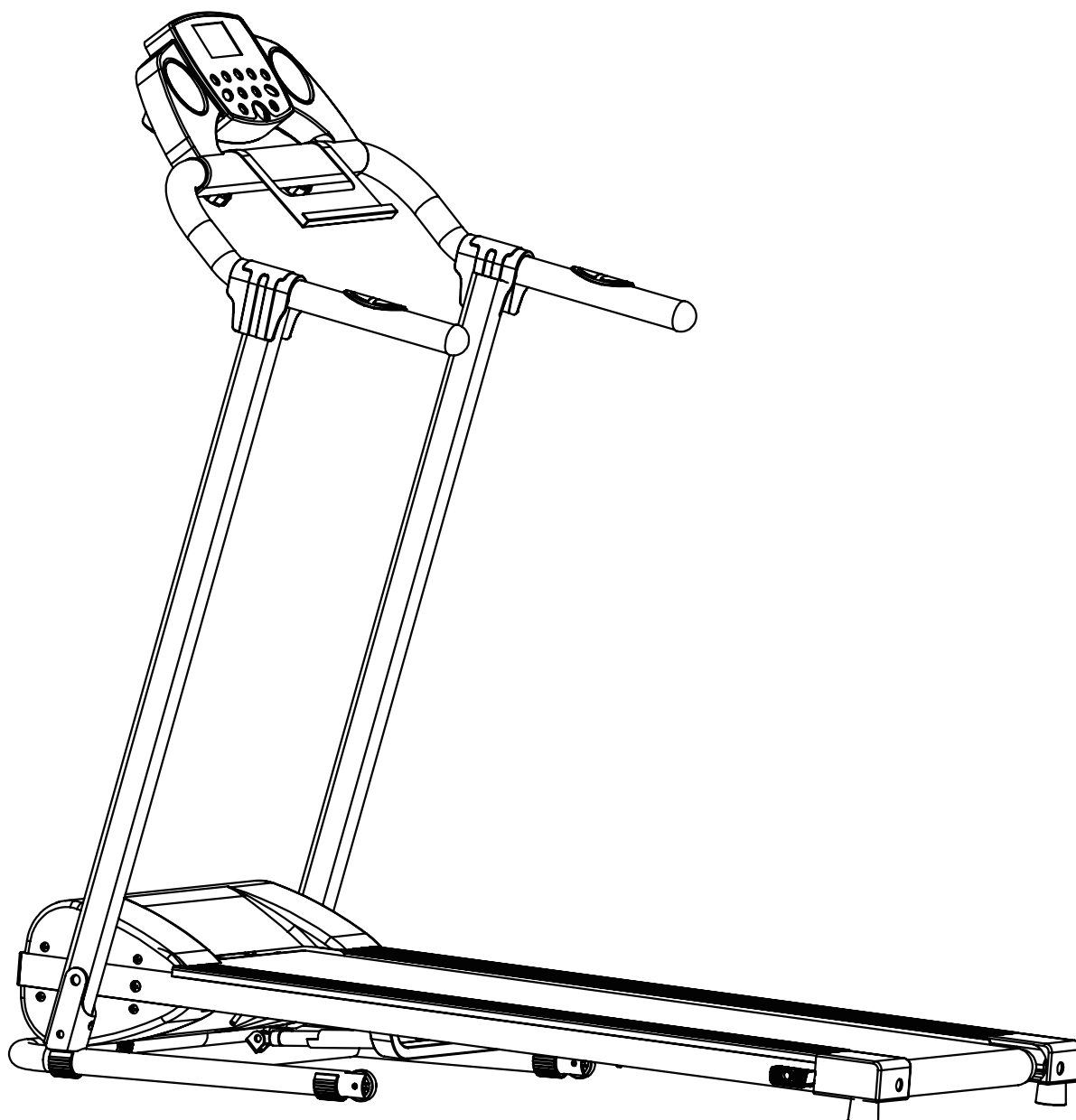




SPORTSTECH

F10



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. schnell und sicher starten



Link zu den Videos: <http://sportstech.de/qr/f10.html>

Sehr geehrter Kunde,

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

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



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

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

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtige Sicherheitshinweise	6
2. Teileliste	8
3. Explosionszeichnung	9
4. Aufbau Anleitung	10
5. Klappmechanismus	12
6. Konsolebedienung	13
7. Reinigung, Wartung & Fehlersuche	17
8. Kompatible Fitness Apps	20

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

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

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

- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, solange dieses an das Stromnetz angeschlossen ist. Betätigen Sie erst den Stromschuttschalter an der Rückseite bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Das Gerät darf nur für den ausgeschriebenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Benutzung ist nicht erlaubt.
- Benutzen Sie das Gerät nie, wenn der Stromstecker beschädigt ist oder das Gerät nicht ordnungsgemäss funktioniert oder Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Führen Sie keine Veränderungen oder andere Wartungsschritte an dem Gerät durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen am Gerät führen.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Gerät steht ausreichend gelüftet ist und der Motorraum des Geräts ausreichend Umluft bekommt.
- Nutzen Sie das Gerät nicht im Aussenbereich.
- Nutzen Sie den Stromstecker nicht als Ziehhilfe für das Gerät.
- Halten Sie Kinder und Tiere weg von dem Gerät.
- Ältere oder körperlich benachteiligte Personen sollten das Gerät nur unter Aufsicht benutzen, sofern ein Eingreifen durch die Aufsichtsperson notwendig wird.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol Produkte in der Nähe des Geräts, um dieses nicht zu beschädigen.
- Halten Sie das Gerät trocken und fern von Nässe und Feuchtigkeit.
- Die Motorabdeckung kann während der Benutzung erhitzen. Stellen Sie das Gerät auf hitze-resistente Unterlagen. Halten Sie den Stromstecker fern von heißen Oberflächen.
- Stellen Sie das Gerät auf einem festen und geraden Untergrund auf mit einem Sicherheitsradius von mindestens 2 Meter auf. Stellen Sie sicher, dass um das Gerät herum keine Gegenstände liegen während der Benutzung.
- Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch.

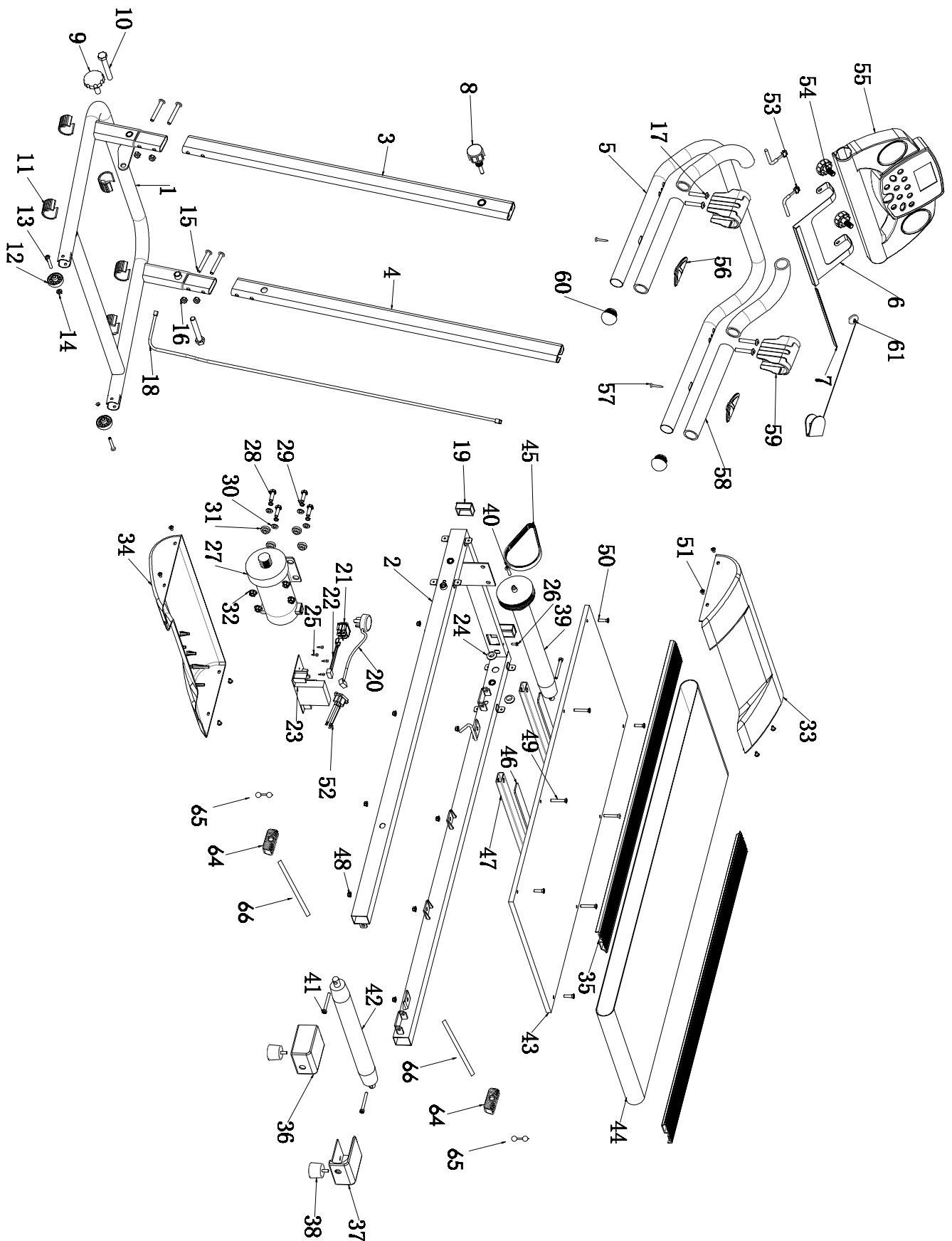
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig nutzen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Laufband nicht in Socken oder barfuss. Tragen Sie immer passende Sportbekleidung. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Laufband verfangen können.
- Nutzen Sie die Haltestangen zur Unterstützung während des Trainings.
- Tragen Sie immer den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung, um das Laufband in Notfall stoppen zu können.
- Das Gerät darf nur mit einer Spannung von 220-240V 50Hz in geerdeten Steckdosen genutzt werden. Es darf keine Steckerleiste genutzt werden.
- Tragen Sie keinen Schmuck während des Training. Halten Sie die Hände fern von der Lauffläche während der Benutzung.
- Stellen Sie das Gerät nicht auf einem Teppich ab, welcher höher wie die Lauffläche oder der Klappmechanismus ist.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Schalten Sie den Stromschuttschalter an der Rückseite aus, bevor Sie das Stromkabel ziehen.
- Dieses Gerät darf nicht von Personen (Kinder eingeschlossen) genutzt werden, welche körperliche oder mentale Einschränkungen oder nicht über genügend Erfahrung zur Nutzung verfügen. Keine Anwendung zu medizinischen Zwecken.
- Kinder sollten zu keiner Zeit in der Nähe des Geräts spielen.
- **ACHTUNG – VERLTZUNGSGEFAHR** – Um Verletzungen zu vermeiden darf die Lauffläche nicht in Bewegung betreten werden. Achten Sie immer auf einen sicheren Stand.
- **Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 KG.**
- Legen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an.
- Überprüfen Sie vor der benutzung, ob das Laufband ausreichend geschmiert und angespannt ist. Die Lauffläche muss mittig verlaufen. Stellen Sie sicher, dass alle sichtbaren Schrauben angezogen sind.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Reinigen und Warten des Gertäs darf nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Wenn der Stromstecker beschädigt ist, muss dieser ausgetauscht werden durch Fachpersonal.
- Benutzen Sie das Gerät nie im zugeklappten Zustand.
- Halten Sie das Laufband an, bevor Sie den Stromstecker ziehen oder das Gerät hochklappen.
- Laufen Sie immer in Richtung der Konsole, nie rückwärts auf dem Gerät

WARNUNG: Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere oder gesundheitlich eingeschränkte Personen zu beachten. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieser Anleitung sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen.

2. TEILELISTE

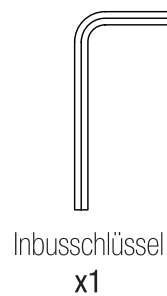
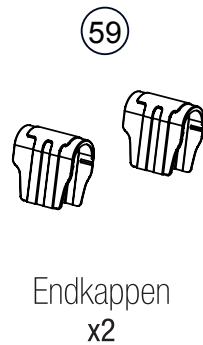
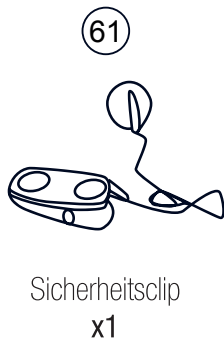
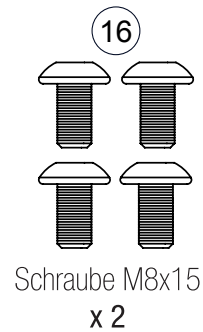
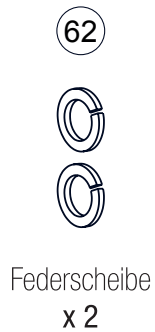
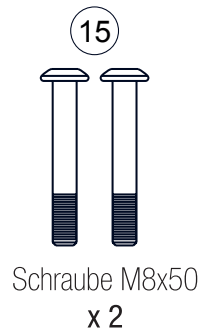
Nr.	Beschreibung	St.	Nr.	Beschreibung	St.
1	Grundgestell	1	34	Untere Motorabdeckung	1
2	Haupttrahmen	1	35	Seitenschiene	2
3	Left Stand Tube	1	36	Linke hintere Abdeckung	1
4	Richtiges Standrohr	1	37	Rechts hintere Abdeckung	1
5	Lenker	1	38	Fussauflage	2
6	Tablettenhalter	1	39	Frontrolle	1
7	EVA Schutz	1	40	Kreuzschraube	1
8	Sechskantschraube M8X35	2	41	Sechskantschrauben	3
9	Gasfeder	1	42	Rückenrolle	1
10	Sechskantschraube M12X70	2	43	Trittbrett	1
11	Fussauflage	5	44	Laufgürtel	1
12	Verkehrsrads	2	45	Fahrgürtel	1
13	Kopfsechskantschrauben	2	46	Verstärkte Tube	2
14	Sicherungsmutter M6	2	47	Verstärkte Auflage	2
15	Sechskantschraube M8X50	2	48	Frage Nut M6	8
16	Sechskantschraube M8X15	4	49	Kreuzschraube M6X40	4
17	Kopfsechskantschrauben	4	50	Kreuzschraube M6X25	4
18	Hauptsteuerkabel	1	51	Kreuzschraube M5X10	8
19	Endkappe 30X40	2	52	Netzkabel	1
20	Netzkabel	1	53	Pulse Sensor Wire	2
21	Stromschalter	1	54	Konsolenknopf	2
22	Draht für Netzschalter	1	55	Computerkonsole	1
23	Elektrischer Steuerpult	1	56	Pulse Sensor	2
24	Kabeldurchführung	2	57	Selbstbohrende Schraube 4X30	2
25	Kopf Selbstbohrende Schraube	4	58	Lenker-Schaumgriff	1
26	Kopfkreuzschrauben	1	59	Lenkerabdeckung	2
27	Motor	1	60	Schlauchkappe für Lenker	2
28	Sechskantschraube M8X25	4	61	Sicherheitsschlüssel	1
29	Federscheibe M8	4	62	Federscheibe	2
30	Unterlegscheibe M8	4	63	Locknut	2
31	Fusspolster für Motor	4	64	Ölteil	2
32	Flanschnutter M8	4	65	Ölkappe	2
33	Obere Motorabdeckung	1	66	Ölschlauch	1

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

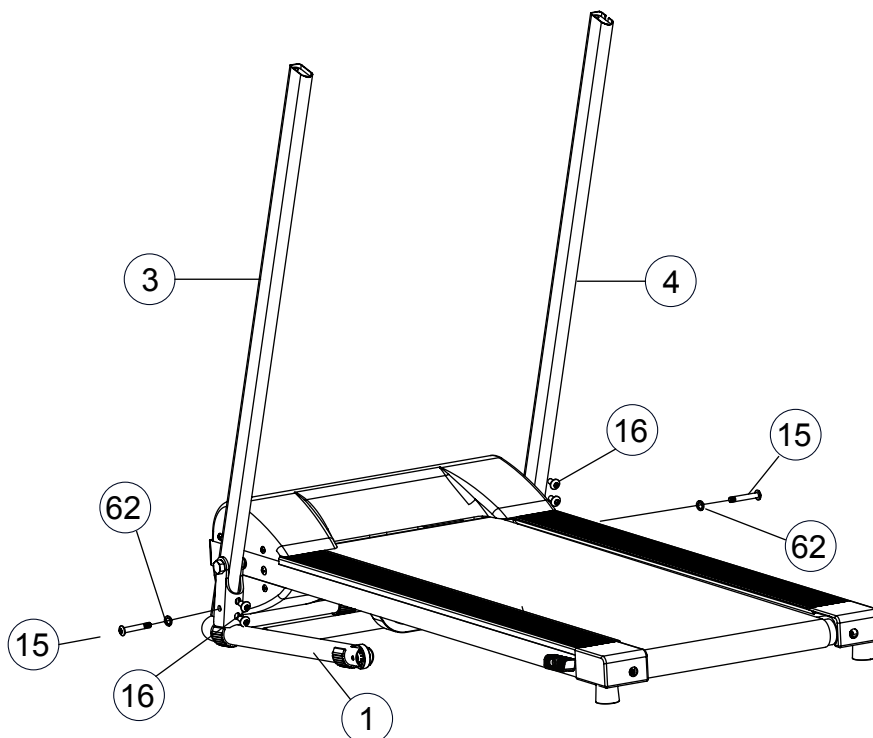


4. AUFBAU ANLEITUNG

BEFESTIGUNGSMATERIAL



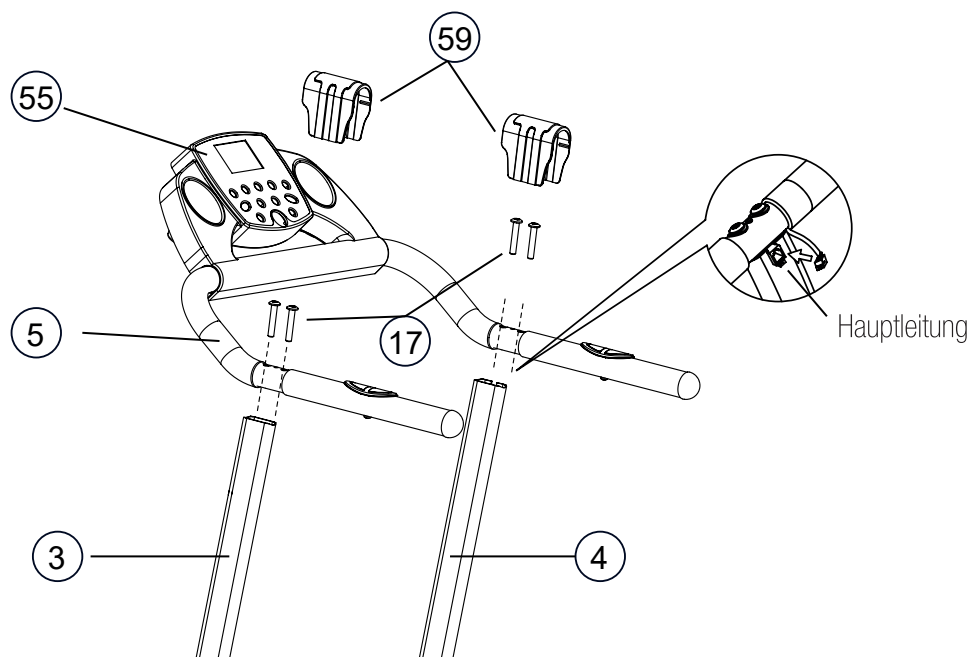
5 einfache Schritte, um Ihr Laufband zu montieren, dann sind Sie bereit zum Training.



Schritt 1

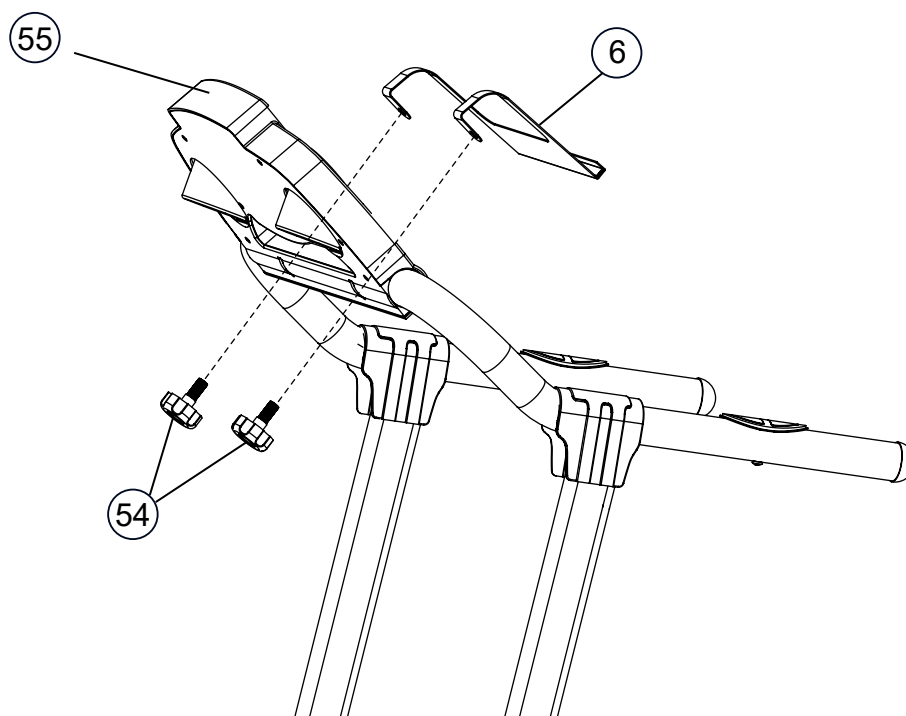
A. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche aufrecht auf.

B. Heben Sie das linke Seitenstütze (3) und das rechte Seitenstütze (4) an, drehen Sie die Schraube M8X50 (15) und die Schraube M8X15 (16) in die Bohrungen im Untergestell (1) ein und ziehen sie mit dem Inbusschlüssel fest.



Schritt 2

- Entfernen Sie die (4) Befestigungsschrauben (17) aus dem oberen Ende von den Seitenstützen (3) und (4).
- Stellen Sie die Griffleiste (5) auf die Seitenstützen (3) und (4) und fixieren Sie die zuvor entfernten Befestigungsschrauben.
- Verbinden Sie die freiliegenden Kabel der Konsole (55) mit der Hauptleitung in der rechten Seitenstütze (4).
- Befestigen Sie die Endkappen (59) der Griffleiste auf der Griffleiste (5).



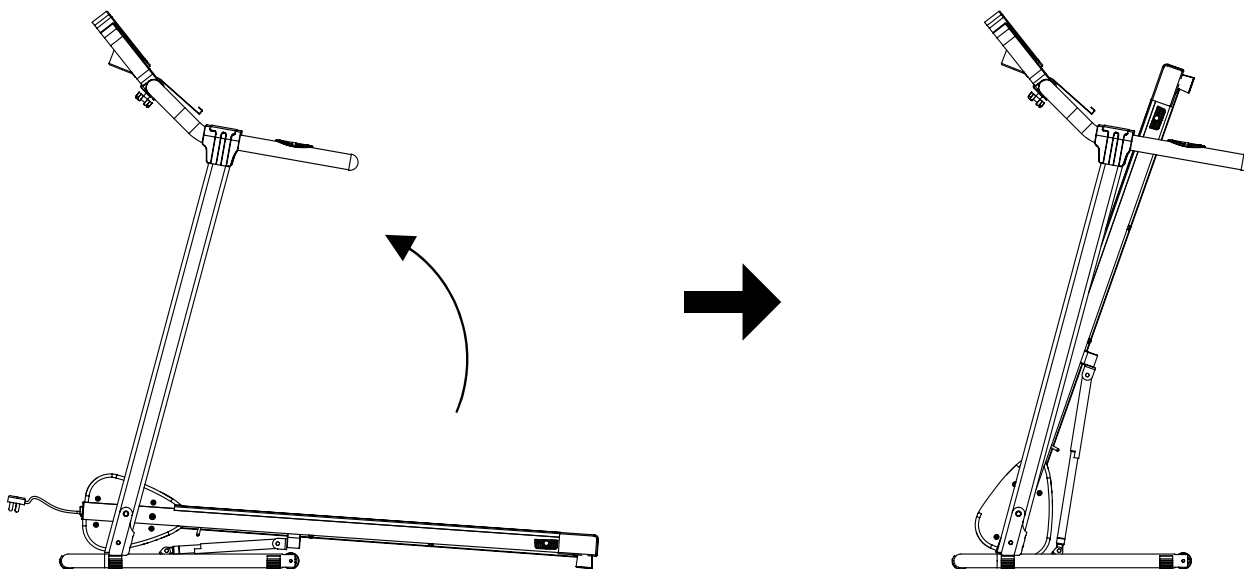
Schritt 3

- Drehen Sie wunschgemäß die Konsole (55) nach oben oder unten. Setzen Sie anschliessend die Tablethalterung (6) auf die Konsole (55) passgenau mit den Löchern für die Halterungstifte.
- Befestigen Sie die Konsole (55) mit den Halterungstiften für die Konsole (54).

5. KLAPPMECHANISMUS

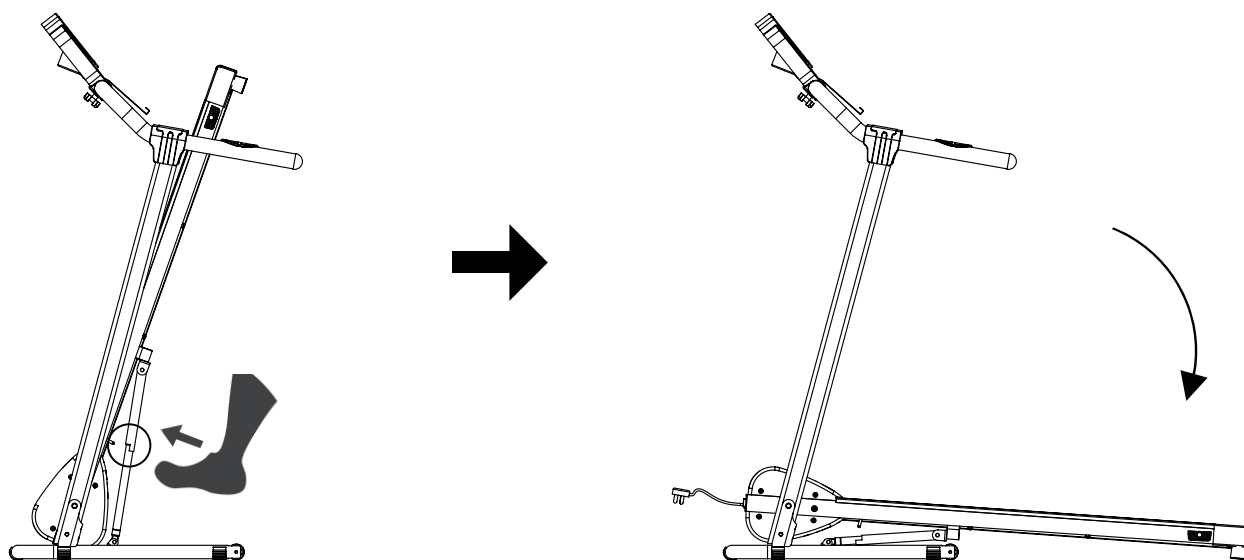
Zusammenklappen

Halten Sie das hintere Ende des Hauptrahmens mit beiden Händen fest. Heben Sie das Ende des Hauptrahmens vorsichtig in die aufrechte Position, bis die Fussverriegelung einrastet und den Hauptrahmen sicher arretiert. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptrahmen sicher verriegelt ist, bevor Sie das Laufband transportieren. Bewahren Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung ausserhalb der Reichweite von Kindern auf.



Aufklappen

Um das Laufband abzusetzen, fassen Sie das hintere Ende des Laufbands fest mit beiden Händen. Treten Sie behutsam mit dem Fuss auf die Fussverriegelung, bis sich die Sperre löst. Den Hauptrahmen vorsichtig auf den Boden absenken.



6. KONSOLEBEDIENUNG



Schalten Sie das Laufband mit dem Stromschuttschalter auf der Rückseite an, indem Sie diesen in die Position "ON" stellen. Bevor Sie mit dem Training beginnen stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip angelegt wurde und sich im Steckplatz auf der Konsole befindet.

HINWEIS: Stehen Sie immer auf den Seiteneintrittsflächen bevor Sie mit dem Training beginnen. Stehen Sie bei Beginn nicht auf der Lauffläche.

SCHNELLSTART:

Drücken Sie die START Taste auf der console, um das Training zu beginnen. Der Bildschirm zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an, bevor das Training beginnt. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1.0 KM/H. Betreten Sie die Lauffläche erst, wenn diese Geschwindigkeit vollständig erreicht wurde.

Durch Drücken der „SPEED V“ oder „SPEED Λ“ können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10 KM/H. Nutzen Sie Alternativ die Schnell Tasten (2/4/6/8), um das Laufband direkt auf diese Geschwindigkeit umzustellen. Die Änderung der Geschwindigkeit wird auf dem Bildschirm angezeigt.

Der Wert „TIME“ zeigt die bereits verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an.

Der Wert „DIST“ zeigt die bereits zurückgelegte Strecke im KM an.

Der Wert CAL“ zeigt den aktuellen Kalorienverbrauchswert an.

Der Wert „PULSE“ zeigt den aktuellen Puls in BPM (Schläge pro Minute) an.).

Nutzen Sie dazu die Pulssensoren in der Griffleiste oder den Pulsgurt. Die Anzeige benötigt in etwa 4-5 Sekunden.

Drücken Sie während dem Training die STOP Taste auf der Konsole, um das Training zu jedem Zeitpunkt zu beenden oder ziehen Sie dazu den Sicherheitsclip aus der Konsole.

FUNKTIONSTASTEN:

START:

Drücken Sie diese Taste, um mit dem Training zu beginnen.

STOP:

Drücken Sie diese Taste, um das aktuelle Training zu beenden.

PROG (PROGRAM):

Drücken Sie diese Taste, um die Programmauswahl (1-12) durchzuführen.

MODE:

Drücken Sie diese Taste, um zwischen den einzelnen Werten zu wechseln und diese bei Bedarf anzupassen im manuellen Modus.

SPEED $\wedge$ (GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN):

Drücken Sie vor Trainingsbeginn die Taste „SPEED $\wedge$ “, um während der Programmeinstellung im manuellen oder einem anderen einstellbaren Modus den Wert nach oben zu erhöhen. Das Drücken der Taste während des Trainings erhöht die Laufgeschwindigkeit. Die Geschwindigkeit kann vom 1.0 KM/H bis 10.0 KM/H eingestellt.

SPEED V (GESCHWINDIGKEIT VERRINGERN):

Drücken Sie vor Trainingsbeginn die Taste „SPEED V“, um während der Programmeinstellung im manuellen oder einem anderen einstellbaren Modus den Wert nach unten zu verringern. Das Drücken der Taste während des Trainings verringert die Laufgeschwindigkeit. Die Geschwindigkeit kann vom 1.0 KM/H bis 10.0 KM/H eingestellt.

SCHNELLWAHL (2 / 4 / 6 / 8):

Drücken, um die entsprechende Laufgeschwindigkeit direkt einzustellen.

PULSE/cal:

Drücken Sie während des Trainings die Taste, um zwischen der Anzeige für den Puls und Kalorien zu wechseln.

BILDSCHIRMFUNKTIONEN:

TIME:

Zeigt die bereits verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und das Laufband in Bewegung gesetzt wird. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1.0 KM/H. Drücken Sie die Tasten „SPEED $\wedge$ “ oder „SPEED V“ auf der Konsole um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

SPEED:

Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Durch Drücken der „SPEED $\wedge$ “ oder „SPEED V“ können Sie die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern. Die maximale Geschwindigkeit beträgt 10 KM/H.

DIST. (DISTANCE):

Zeigt die bereits zurückgelegte Distanz im Training an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und das Laufband in Bewegung gesetzt wird. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1.0 KM/H. Drücken Sie die Tasten „SPEED $\wedge$ “ oder „SPEED V“ auf der Konsole um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

PULSE:

Zeigt den aktuellen Pulswert in BPM (Schläge pro Minute) an. Halten Sie dazu Ihre Hände an die Pulssensoren oder nutzen Sie den Pulsgurt.

CAL. (KALORIEN):

Zeigt den Wert für verbrauchte Kalorien an. Drücken Sie die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Auf dem Bildschirm wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt, bevor das Training beginnt und das Laufband in Bewegung gesetzt wird. Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 1.0 KM/H. T

Drücken Sie die Tasten „SPEED Λ“ oder „SPEED V“ auf der Konsole um die Geschwindigkeit entsprechend anzupassen.

Der Kalorienwert steigt – es handelt sich hierbei nicht um einen medizinisch genauen Wert.

TRAINING IM MANUELLEN MODUS:

Stellen Sie den gewünschten Trainingswert ZEIT oder DISTANZ ein, bevor Sie mit dem Training beginnen. Es kann nur ein Wert verändert werden. Um TIME (ZEIT) einzustellen drücken Sie die MODE Taste auf der Konsole bis der Wert bei TIME blinkt.

Drücken Sie „SPEED Λ“ oder „SPEED V“, um die Werte anzupassen. Die Änderung erfolgt in 1 Minute Schritten. Die Einstellmöglichkeiten sind von 5:00 bis 99:00. Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Die Zeit wird rückwärts in 1 Sekunde Schritten heruntergezählt. Wird die Endzeit 0:00 erreicht gibt die Konsole einen Piepton aus und das Laufband wird automatisch angehalten.

Um DISTANCE (Distanz) einzustellen drücken Sie die MODE Taste auf der Konsole bis der Wert bei DISTANCE blinkt. Drücken Sie „SPEED Λ“ oder „SPEED V“, um die Werte anzupassen. Die Einstellung erfolgt von 0.5 bis 65 KM in 1 KM Schritten. T

Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen.

Die Distanz wird rückwärts in 1 KM Schritten heruntergezählt. Wird die Enddistanz 0 erreicht gibt die Konsole einen Piepton aus und das Laufband wird automatisch angehalten.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P01-P12):

Das Gerät bietet eine Auswahl von 12 bereits voreingestellten Programmen. (P01-P12)

Drücken Sie die PROG Taste auf der Konsole, um zwischen den einzelnen Programmen auszuwählen. Die Anzeige TIME beginnt zu blinken. Stellen Sie hier die gewünschte Trainingszeit ein. Drücken Sie „SPEED Λ“ oder

„SPEED V“, um die Werte anzupassen. Die Änderung erfolgt in 1 Minute Schritten. Die Einstellmöglichkeiten sind von 5:00 bis 99:00. Drücken Sie nach der Einstellung die START Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die

Geschwindigkeit wird während des Trainings automatisch gemäss der Programmauswahl geändert. Das Programm ist in 20 Abschnitte eingeteilt. during the workout (as shown below). Drücken Sie während des Trainings „SPEED Λ“ oder „SPEED V“, um die Geschwindigkeit zusätzlich anzupassen.

Die Zeit wird rückwärts in 1 Sekunde Schritten heruntergezählt. Wird die Endzeit 0:00 erreicht gibt die Konsole einen Piepton aus und das Laufband wird automatisch angehalten.

Programm	Geschwindigkeit (km/h) je Abschnitt																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

7. REINIGUNG, WARTUNG & FEHLERSUCHE

WARNUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren ziehen Sie den Stromstecker des Produkts.

WARNUNG: Prüfen Sie immer den Verschleiss sichtbaren Teile, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

REINIGUNG

Reinigen Sie nach jeder Benutzung das Gerät von Schweiß oder anderer Nässe. Das Laufband kann mit einem trockenen Tuch und schonendem Reinigungsmittel für die entsprechenden Teile gereinigt werden. Benutzen Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Vermeiden Sie Feuchtigkeit auf dem Bildschirm, da dies zu Beschädigungen am Gerät und Körper führen kann. Setzen Sie das Gerät, speziell die Konsole, nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Haus. Lagern Sie das Gerät nie im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Stromschutzschalter nach der Benutzung ausgeschaltet und der Stromstecker gezogen ist.

FEHLERBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Das Laufband startet nicht.	1. Stromstecker nicht eingesteckt. 2. Sicherheitsclip nicht eingesteckt. 3. Sicherung am Motorraum deaktiviert. 4. Sicherung deaktiviert.	1. Stromkabel einstecken. 2. Sicherheitsclip einstecken. 3. Sicherung zurücksetzen oder austauschen. 4. Sicherung aktivieren und erneut versuchen.
Lauffläche rutscht	Nicht genügend gespannt	Lauffläche spannen
Lauffband stockt während Benutzung	1. Nicht genügend geschmiert. 2. Zu viel Spannung.	1. Silikonöl auftragen. 2. Spannung anpassen.
Lauffläche nicht zentriert.	Spannung falsch eingestellt.	Spanner links und rechts korrekt einstellen.

SCHMIEREN

Die regelmässige Pflege bzw. das Schmieren der Lauffläche garantiert eine längere Lebensdauer der Lauffläche und trägt auch massgeblich zu Ihrer Sicherheit beim Training bei.

Wie überprüfe ich die Schmierung?

Heben Sie eine Seite der Lauffläche an und streichen Sie mit dem Finger über das Laufbrett unter der Lauffläche. Ist diese Fläche trocken, so ist eine Schmierung notwendig.

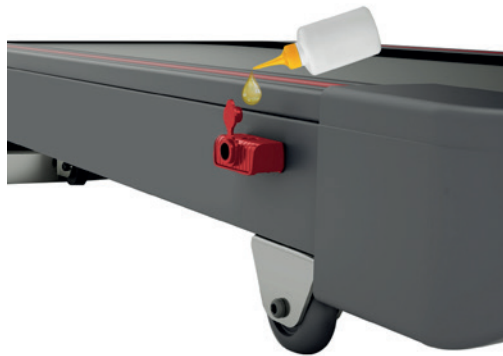
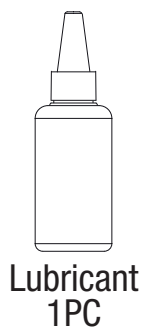
Pflegebeschreibung

Tropfen Sie dazu ganz einfach etwas Öl Mit dem praktischen Dosierröhrchen der Silikonölfflasche in den vorhandenen, roten Behälter.

Wiederholen Sie diesen Vorgang bei durchschnittlicher Nutzung alle ein bis zwei Monate. Wenn Sie mehrmals wöchentlich, viele Kilometer laufen oder wenn mehrere Personen das Laufband regelmässig nutzen, sollten Sie den Behälter öfter mit Öl füllen.

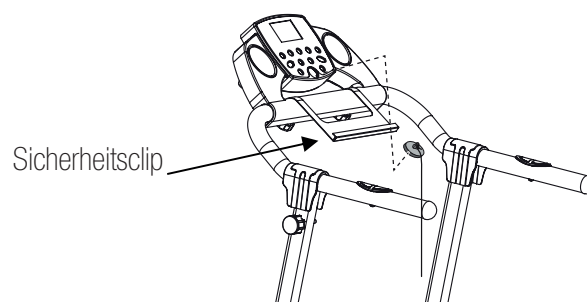
HINWEIS: Tragen Sie nicht zu viel Silikonöl auf. Überschüssiges Öl sollte abgewischt werden.

Laufen Sie auf dem Laufband mit einer langsamen Geschwindigkeit für 3 bis 5 Minuten, damit sich das Silikonöl gleichmässig verteilt.



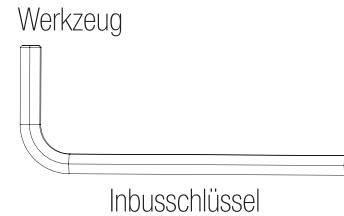
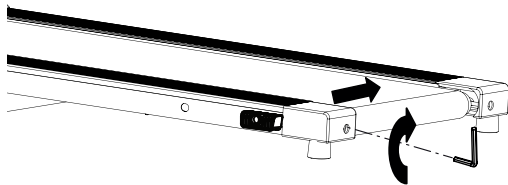
SICHERHEIT-STOP

Vor dem Training stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip an der Konsole und einem Ihrer Kleidungsstücke angebracht ist. Fallen Sie während des Trainings hin, wird der Sicherheitsclip so aus der Konsole gezogen und das Laufband angehalten. Stecken Sie den Sicherheitsclip anschliessend wieder ein und drücken Sie START, um das Training zu beginnen.

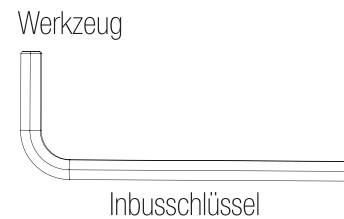
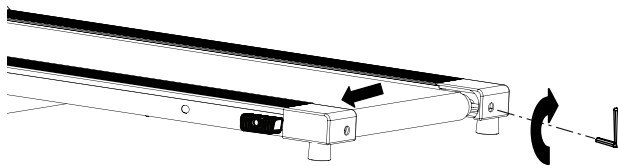


LAUFFLÄCHE SPANNEN

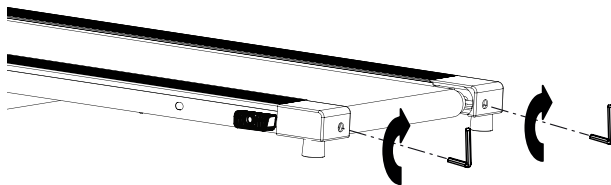
Die Lauffläche ist bereits gespannt eingestellt. Entsprechend Ihrem Körpergewicht, muss diese Spannung angepasst werden, damit ein richtiges Training erfolgen kann. Um die Lauffläche zu spannen nutzen Sie das mitgelieferte Werkzeug. In den Endkappen (wie auf Foto unten) befinden sich Schrauben mit welchen Sie die Spannung einstellen. Drehen Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn, um mehr Spannung einzustellen. Prüfen Sie anschliessend bei mittlerer Geschwindigkeit (6-8 KM/H), dass die Lauffläche mittig verläuft.



Sollte die Lauffläche nach links abdriften, so drehen Sie die Schraube in der linken Endkappe ¼ im Uhrzeigersinn. Sollte die Lauffläche nach rechts abdriften, so wieder holen Sie die gleichen Schritte auf der rechten Seite.



Rutscht die Lauffläche während der Benutzung durch, so trennen Sie das Gerät erst vom Strom. Nutzen Sie das mitgelieferte Werkzeug, um die Spannung auf beiden Seiten anzupassen. Überprüfen Sie die Einstellung anschliessend bei mittlerer Geschwindigkeit. Die Lauffläche muss mittig verlaufen.



KOMPATIBLE FITNESS APPS

Sie können die App "FitShow" über den hier abgebildeten QR-Code herunterladen. Voraussetzung für mobiles Gerät: Android 4.3 oder höher mit Bluetooth 4.0, iOS 8.0 oder höher.

Bitte schalten Sie zuerst Ihre Bluetooth-Funktion auf Ihrem Gerät an.

Android



iOS



Android: Sie können im Google Play Store nach "FitShow" suchen, oder es über den QR-Code herunterladen.

iOS: Sie können im App Store nach "FitShow" suchen, oder es über den QR-Code herunterladen.

Hinweise zur Nutzung der App:

Als Android-Nutzer stellen Sie bitte sicher, dass unter dem Punkt "Einstellungen -> Gerätesicherheit" ein Haken unter "Unbekannte Quellen" gesetzt ist.

Erste Schritte mit der App:



1. Nachdem Sie die APP heruntergeladen haben, klicken Sie auf das Symbol, um eine Verbindung herzustellen.

2. Sie sind nun erfolgreich verbunden.

USER MANUAL

ENGLISH



Our **video tutorials** for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

1. scan the QR code
2. watch videos
3. start fast and safely



Link to the videos: <http://sportstech.de/gr/f10.html>

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. With sports equipment from SPORTSTECH you get the highest quality and latest technology.

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



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

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

Errors and omissions excepted.



INDEX

1. Important safety instructions	28
2. Parts List	30
3. Exploded view	31
4. Assembly instructions	32
5. Folding instructions	34
6. Operating the computer	35
7. Care, maintenance & troubleshooting guide	39
8. Compatible fitness applications	42

1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill.

Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

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

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorised Service Representative.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.

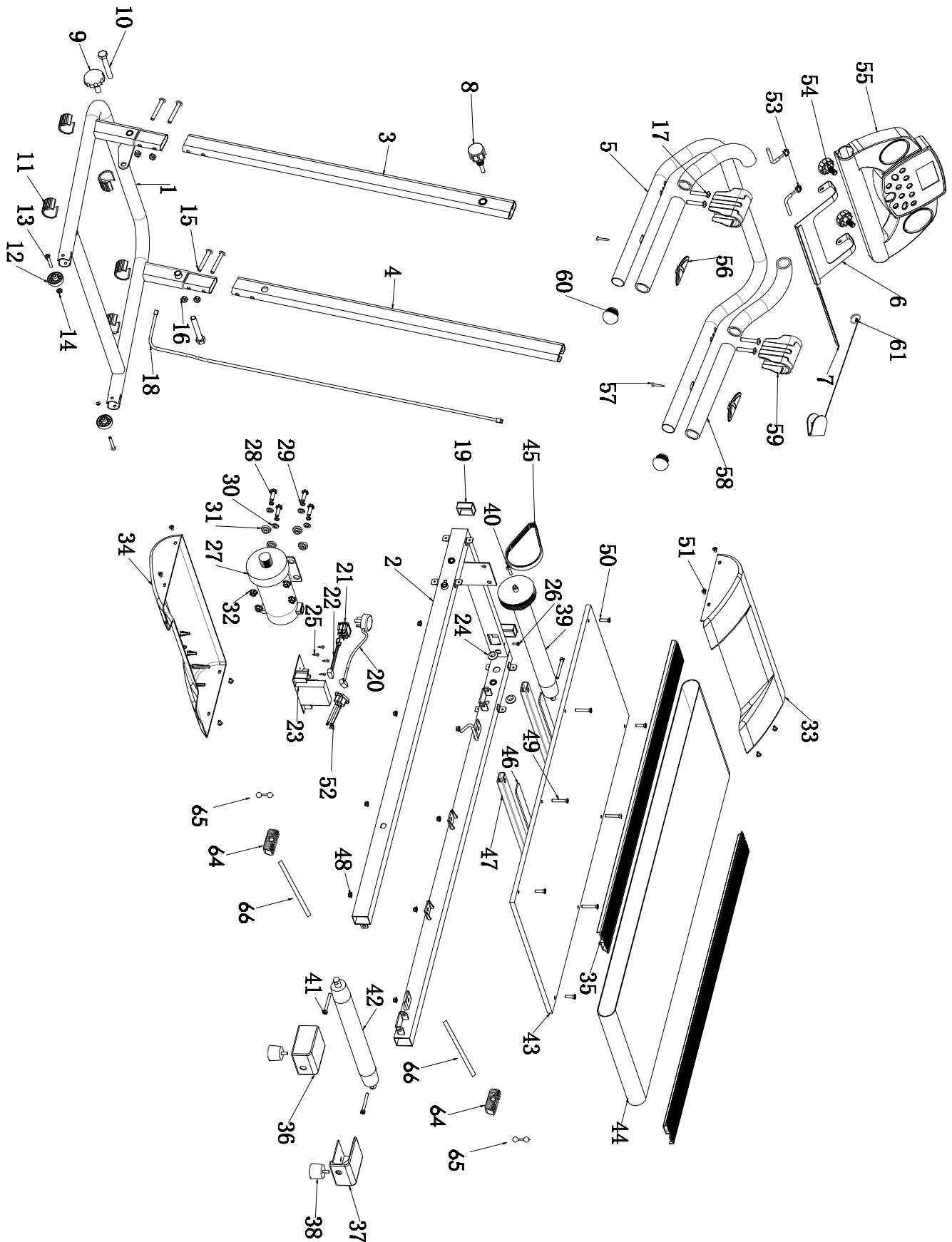
- Only one person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- **Maximum Weight Capacity is 120 kgs.**
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

2. PARTS LIST

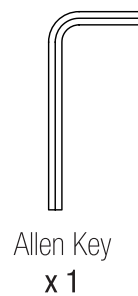
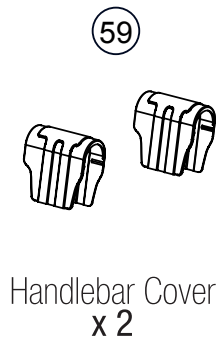
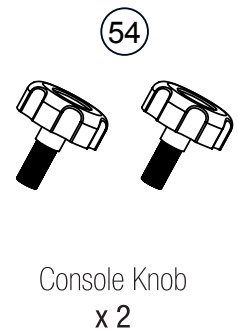
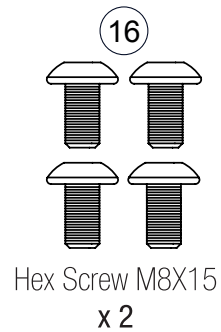
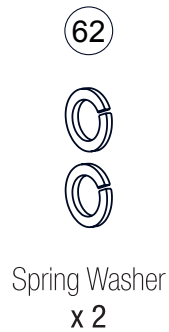
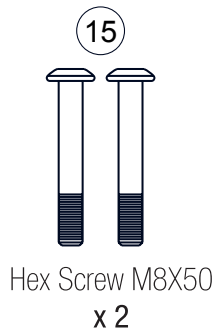
No.	Description	Qt.	No.	Description	Qt.
1	Base Frame	1	34	Lower Motor Cover	1
2	Main Frame	1	35	Side Rail	2
3	Left Stand Tube	1	36	Left Rear Cover	1
4	Right Stand Tube	1	37	Right Rear Cover	1
5	Handlebar	1	38	Foot Pad	2
6	Tablet Holder	1	39	Front Roller	1
7	EVA Protection	1	40	Cross Screw	1
8	Hex Screw M8X35	2	41	Hex Socket Screws	3
9	Gas Spring	1	42	Back Roller	1
10	Hex Screw M12X70	2	43	Running Board	1
11	Foot Pad	5	44	Running Belt	1
12	Transportation Wheel	2	45	Driving Belt	1
13	Head Hex Socket Screws	2	46	Reinforced Tube	2
14	Locknut M6	2	47	Reinforced Pad	2
15	Hex Screw M8X50	2	48	Frang Nut M6	8
16	Hex Screw M8X15	4	49	Cross Screw M6X40	4
17	Head Hex Socket Screws	4	50	Cross Screw M6X25	4
18	Main Control Cable	1	51	Cross Screw M5X10	8
19	End Cap 30X40	2	52	Power Cord Grommet	1
20	Power Cord	1	53	Pulse Sensor Wire	2
21	Power Switch	1	54	Console Knob	2
22	Wire for Power Switch	1	55	Computer Console	1
23	Electric controller	1	56	Pulse Sensor	2
24	Wire Grommet	2	57	Self-drilling Screw 4X30	2
25	Head Self-drilling Screw	4	58	Handlebar Foam Grip	1
26	Head Cross Screws	1	59	Handlebar Cover	2
27	Motor	1	60	Tube Cap for Handlebar	2
28	Hex Screw M8X25	4	61	Safety Key	1
29	Spring Washer M8	4	62	Spring Washer	2
30	Washer M8	4	63	Locknut	2
31	Foot Pad For Motor	4	64	Oil Part	2
32	Flange Nut M8	4	65	Oil Cap	2
33	Upper Motor Cover	1	66	Oil Tube	1

3. EXPLODED VIEW

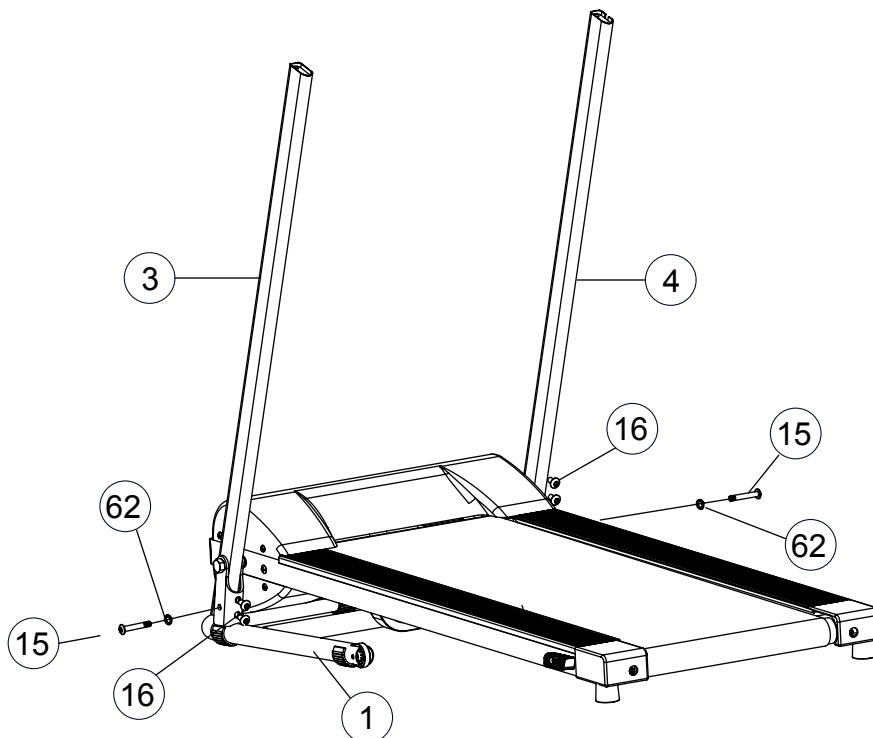


4. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

TOOL KIT



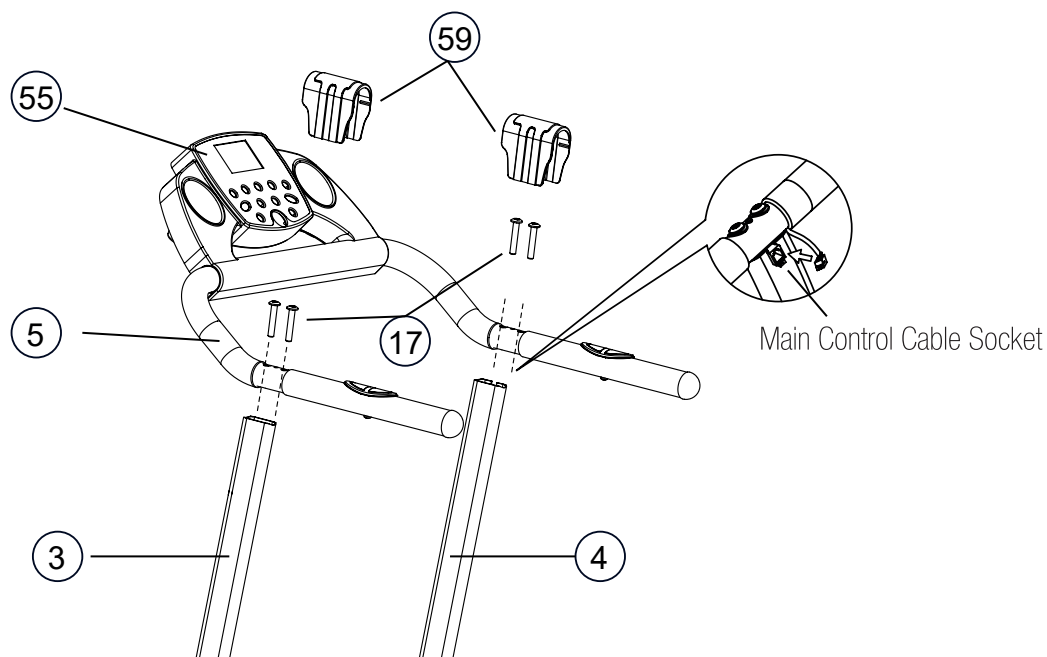
5 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.



Step 1

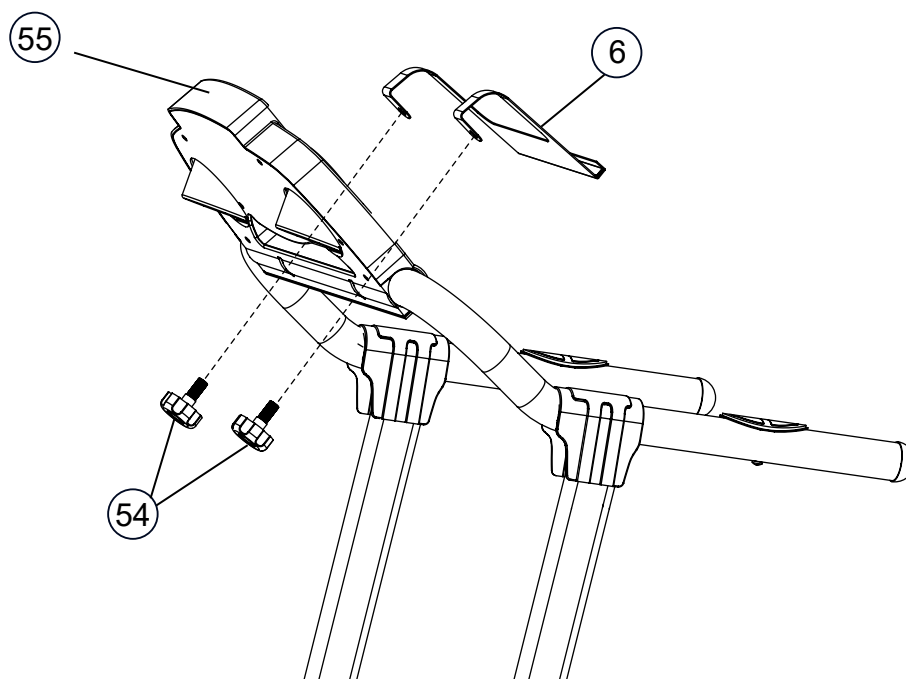
A. Place the treadmill in the upright position on a level flat surface.

B. Lift the Left Stand Tube (3) and Right Stand tube (4) up, insert the Hex Screw M8X50 (15) and Hex Screw M8X15 (16) into the holes on the Base Frame (1), tighten them by Allen Key.



Step 2

- A. Remove the four Head Hex Socket Screws (17) in the end of the Left Stand Tube (3) and Right Stand Tube (4).
- B. Attach the Handlebar (5) onto both ends of the Stand Tube (3 and 4), tighten the screws with the Allen Key provided.
- C. Connect the wire that comes from the Computer Console (55) to the Main Control Cable Socket from the right handlebar support of the Right Stand Tube (4).
- D. Install both Handlebar Covers (59) onto the Handlebar (5).



Step 3

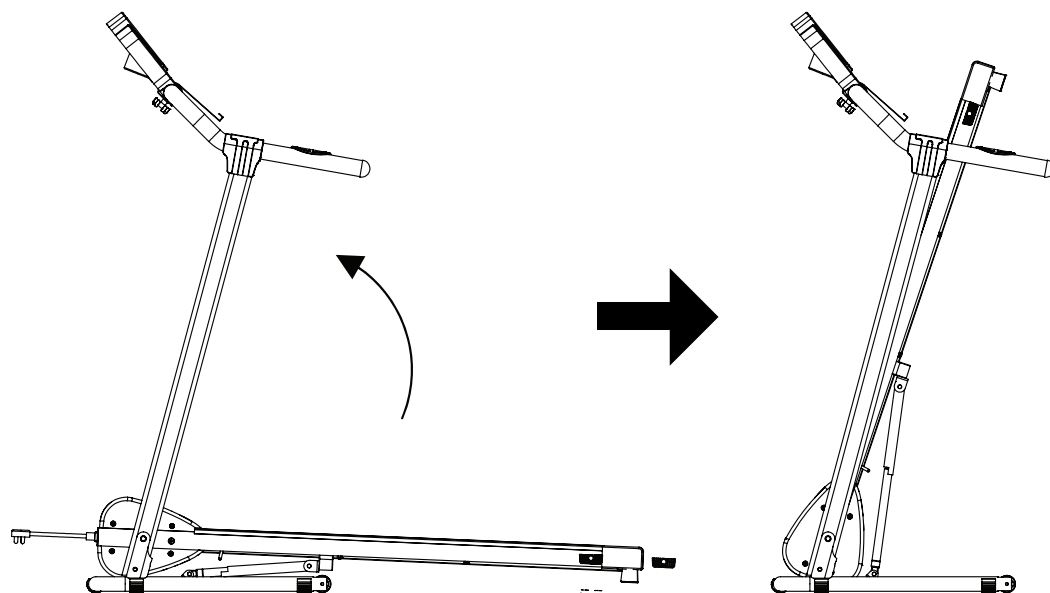
- A. Turn the Computer Console (55) up or down to align the computer knob hole, and then place the Tablet Holder (6) onto the Computer Console (55) to align the hole.
- B. Lock the Computer Console (55) in place by tightening the Console Knob (54).

5. FOLDING INSTRUCTIONS

To fold

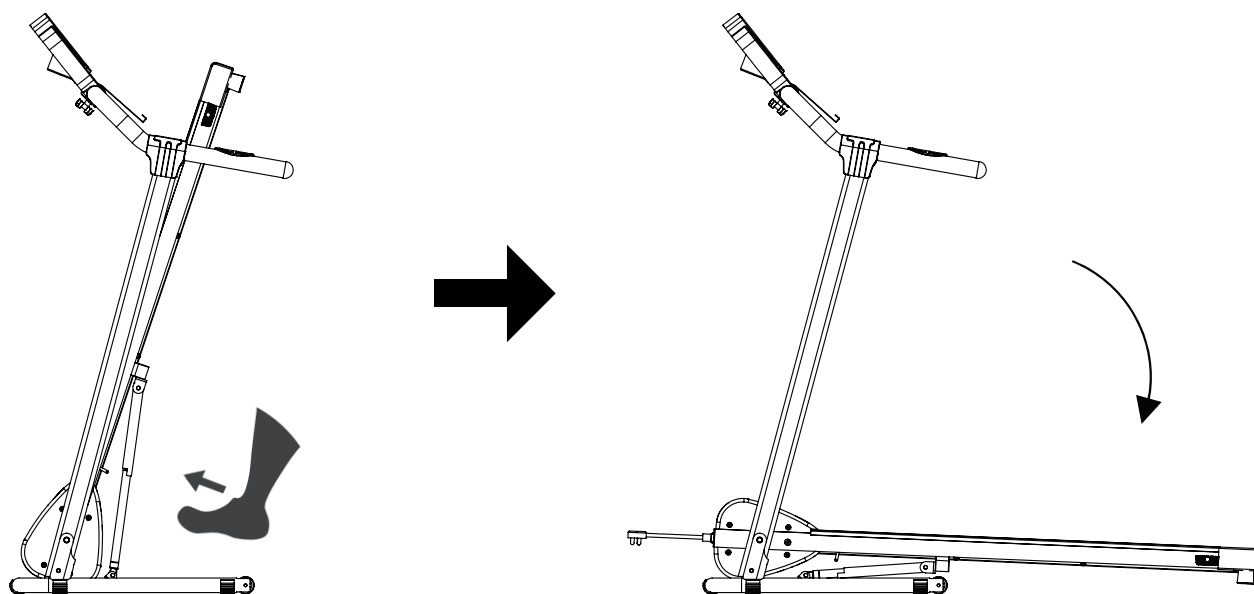
Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Carefully lift the end of the main frame up into the upright position until the Foot Lock Latch engages and securely locks the main frame into position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill.

Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.



To unfold

To set down the treadmill, firmly grasp the back end of the treadmill with both hands. Gently kick on the Foot Lock Latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the main frame to the ground.



6. OPERATING THE COMPUTER



Flip the Master Power Switch that is located at the front of the treadmill to the ON position. Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

QUICK START:

Press the START button on the computer to start exercise, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. Always allow the treadmill to reach a speed of 1.0 KPH before stepping on to the running belt. You may press the „SPEED V“ or „SPEED ^“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. The split window of SPEED will display your current running speed. The speed range is from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 KPH. You may also press one of the INSTANT SPEED buttons (2 / 4 / 6 / 8) on the computer console and the split window of SPEED will display the speed that you have pressed and the running speed will change to 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, or 8 KPH respectively. The split window of TIME will display your elapsed workout time in minutes and seconds. The split window of DIST. (DISTANCE) will display the accumulative distance travelled during workout. The split window of CAL. (CALORIES) will display the total accumulated calories burned during workout. The split window of PULSE will display your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors on both handlebars during exercise and the pulse will display after 4-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands. During training, you may press the STOP button on the computer console to stop the treadmill running at any time, or pull out the safety tether key to stop the treadmill running.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P12) mode before training.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time or distance) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED $\wedge$ (SPEED UP):

Press the „SPEED $\wedge$ “ button to make upward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the „SPEED $\wedge$ “ button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

SPEED $\vee$ (SPEED DOWN):

Press the „SPEED $\vee$ “ button to make backward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the „SPEED $\vee$ “ button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8):

Used to reach desired speed more quickly.

PULSE/cal:

During exercise mode, press the PULSE/cal button to switch display the pulse and calories values on the split window of PULSE/CAL.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME:

Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED $\wedge$ “ or „SPEED $\vee$ “ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:00 per 1 second increment.

SPEED:

Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 KPH. You may increase or decrease the speed by pressing the „SPEED $\wedge$ “ or „SPEED $\vee$ “ button on the computer console or handlebar.

DIST. (DISTANCE):

Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED $\wedge$ “ or „SPEED $\vee$ “ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

PULSE:

Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

CAL. (CALORIES):

Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing „3-2-1“ before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

TRAINING IN MANUAL PROGRAM MODE:

You may pre-set target TIME or DISTANCE in STOP mode before training. **Only one of the functions can be pre-set.** To set TIME press the MODE button on the computer console until you see the split window of TIME begin blinking. Press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting down from pre-set target time to 0:00 per 1 second backward. When the pre-set target time counts down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

To set DISTANCE press the MODE button on the computer console until you see the split window of DISTANCE begin blinking. Press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 0.50 to 65.00 kilometers, the default distance is 1 kilometer. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting down from pre-set target distance to 0.00.

When the pre-set target distance counts down to 0.00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

TRAINING IN PRE-SET PROGRAM MODE (P01-P12):

The computer offers 12 pre-set programs (P01-P12). You may select one of the pre-set training programs in STOP mode before training. Press the PROG (PROGRAM) button on the computer console to select one of the training programs. The split window of TIME begin blinking. You may press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer

console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising. The running speed will change automatically during the workout (as shown below). The program is split evenly into 20 intervals. You may press the „SPEED Λ“ or „SPEED V“ button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. When the pre-set training program time count down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

7. CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit. The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard. Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

TROUBLESHOOTING GUIDE

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

LUBRICATION

Regular care and lubrication of the running surface guarantees a longer lifetime of the running surface and also contributes significantly to your safety during training.

How do I check the lubrication?

Lift one side of the running surface and stroke with your finger over the running board under the running surface. If this surface is dry, then a lubrication is necessary.

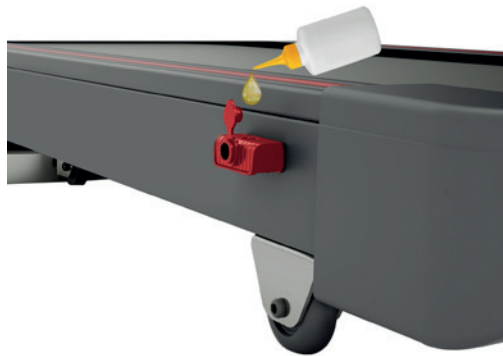
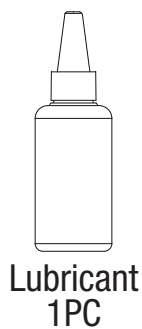
Maintenance Description

Simply drip a little bit of oil, using the practical dosing tube of the silicone oil bottle, into the existing red container.

For average use, repeat this process every one to two months. If you run many kilometers several times a week or if several people use the treadmill regularly, you should fill the container more often with oil.

NOTE: Do not apply too much silicone oil. Excess oil should be wiped off.

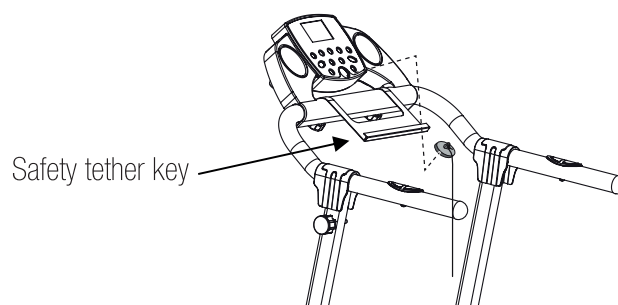
Walk on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to spread the silicone oil evenly.



EMERGENCY STOP

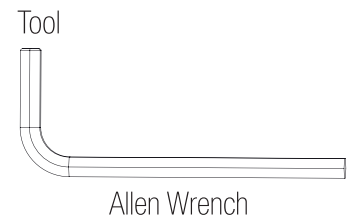
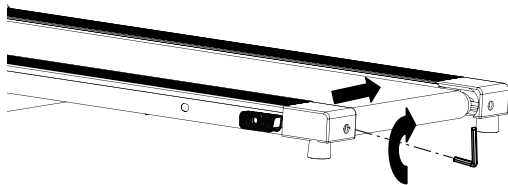
Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury.

Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

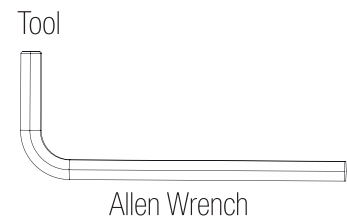
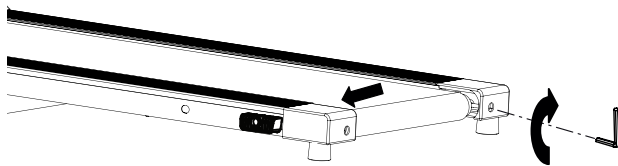


BELT ADJUSTMENT

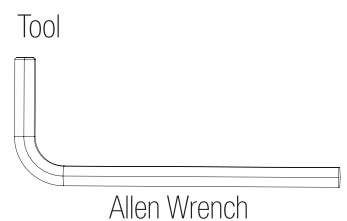
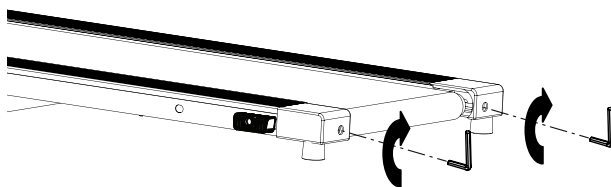
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.



If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 8-10 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS

You can download the app "FitShow" via the QR code shown here. Mobile device requirement: Android 4.3 or higher with Bluetooth 4.0, iOS 8.0 or higher. Please turn on the Bluetooth function on your device first.

Android



iOS



Android: You can search in the Google Play Store for "FitShow", or download via the QR Code.
iOS: You can search in the App Store for "FitShow", or download via the QR Code.

Notes on using the App:

As an Android user, please make sure that a check mark is placed under "Unknown sources" in "Settings -> Device security".

How to start the app:



1. After downloading APP, press the icon to connect.
2. You are now successfully connected.

Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción
Utilizar
Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque
rápido y seguro:

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos: <http://sportstech.de/qr/f10.html>

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Con el equipo deportivo de SPORTSTECH usted obtiene la más alta calidad y la mejor tecnología.

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



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

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

Salvo errores y omisiones.



ÍNDICE

1. Instrucciones de seguridad importantes	50
2. Lista de piezas	52
3. Vista en despiece	53
4. Instrucciones de ensamblaje	54
5. Instrucciones de plegado	56
6. funcionamiento del ordenador	57
7. guía de cuidado, mantenimiento & solución de problemas	61
8. Aplicaciones de fitness compatibles	64

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES



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

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

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

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

- Nunca deje la caminadora sin supervisión mientras esté conectada. Desconéctela apagando el interruptor principal de encendido y desenchúfela de toma eléctrica cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Use este dispositivo únicamente para los fines previstos tal como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
- Nunca maneje esta caminadora si tiene algún cable o conexión defectuosa, o si ha sido expuesta al agua, devuelva el dispositivo al centro de servicio para su evaluación y reparación.
- No intente ningún mantenimiento o cambio distinto a los descritos en este manual. En caso de surgir algún problema, suspenda su uso y consulte un representante de servicio autorizado.
- Nunca maneje el dispositivo con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusa, cabello, y de otros obstáculos.
- No use la caminadora al aire libre.
- No tire ni jale la caminadora por su cable eléctrico.
- Mantenga niños y mascotas lejos del equipo cuando esté en uso.
- Los usuarios de edad avanzada o con alguna discapacidad deben usar la caminadora solo en presencia de un adulto que pueda ofrecer ayuda de ser necesario.
- No maneje el equipo en lugares donde se estén usando productos en aerosol (spray) o donde se esté administrando oxígeno.
- Manténgase seco – no mane el equipo en condiciones húmedas.
- La cubierta del motor puede calentarse mientras la caminadora está en uso. No ubique la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, esto puede producir riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
- Mantenga la caminadora sobre una superficie sólida y nivelada con un área de seguridad y de limpieza de mínimo dos metros alrededor de la caminadora. Asegúrese de que el área alrededor de la caminadora permanezca libre de cualquier obstáculo durante su uso.
- Esta caminadora es solo para uso doméstico.

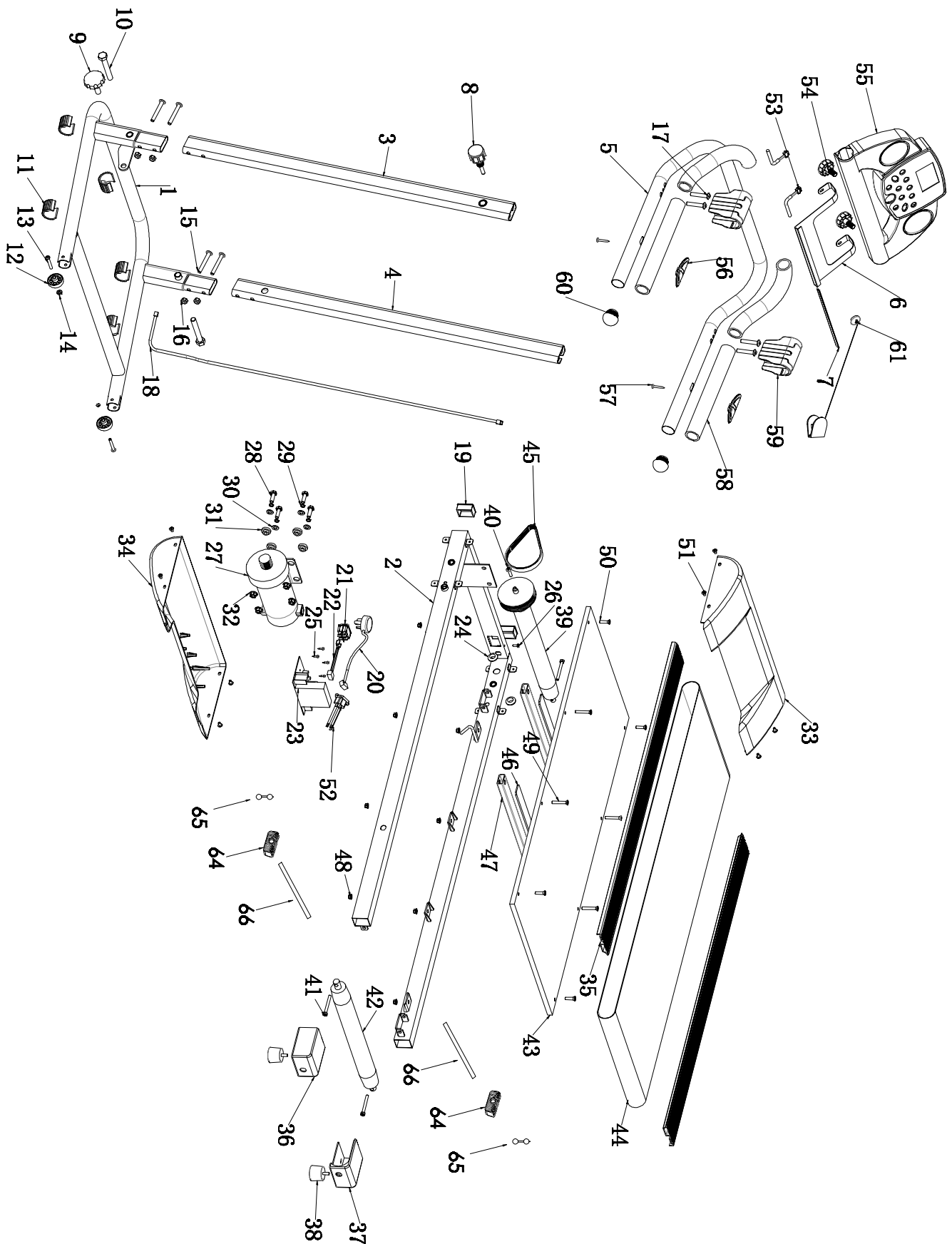
- Solo una persona debe usar la caminadora a la vez.
- Use ropa cómoda y adecuada al momento de usar la caminadora. No use la caminadora descalzo o en medias. Use siempre calzado deportivo adecuado y cerrado. Nunca vista ropa holgada ya que podría atascarse en la caminadora y puede producir riesgo de atascamiento.
- Siempre sosténgase a los pasamanos cuando use la caminadora.
- Siempre asegúrese de que la perilla de resorte y la perilla redonda estén en su lugar al momento de plegar y mover la caminadora.
- No deje sin supervisión a niños menores de 12 años que estén cerca o sobre la caminadora.
- Para desconectarla, gire todos los controles a la posición de apagado, luego quite el cable de la toma de pared.
- Este dispositivo no está destinado a ser usado por personas (incluyendo niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que una persona responsable por su seguridad les haya dado supervisión o instrucción sobre el uso del dispositivo.
- No se debe permitir que los niños jueguen sobre o cerca de la caminadora.
- **ATENCIÓN - RIESGO DE LESIONES PERSONALES** - Para evitar lesiones, tenga precaución extrema al momento de entrar o salir de la caminadora. Lea este manual cuidadosamente antes de usarla.
- La capacidad de peso máxima es de 120 kgs.
- Retire la llave de seguridad para usar la parada de emergencia.
- Esta unidad debe conectarse a una fuente de voltaje de 220-240 - 50 Hz con polo a tierra.
- Mantenga las manos libres de elementos móviles. Nunca ubique las manos o los pies debajo de la caminadora mientras está en uso.
- No use la caminadora sobre una alfombra que tenga más de 1.3 cm de altura.
- Antes de usar la caminadora, revise que la cinta esté alineada y centrada a la plataforma y que todos los tornillos visibles estén bien apretados y asegurados.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- Los niños no deben limpiar ni realizar ningún mantenimiento sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe reemplazarse por el fabricante, su agente de servicio o por personas cualificadas para prevenir riesgos.
- Nunca maneje esta caminadora si está doblada.
- Permita que la cinta de detenga por complete y desconecte el cable eléctrico de la toma de pared antes de doblar la caminadora.
- Siempre mire hacia el ordenador/consola y no corra de espaldas sobre la cinta.

WARNING: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para quienes tienen problemas preexistentes de salud. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo deportivo. No use este equipo de ejercicios sin fijar correctamente las partes ya que cualquiera de estas puede presentar un serio riesgo de lesiones de estar expuestas.

2. LISTA DE PIEZAS

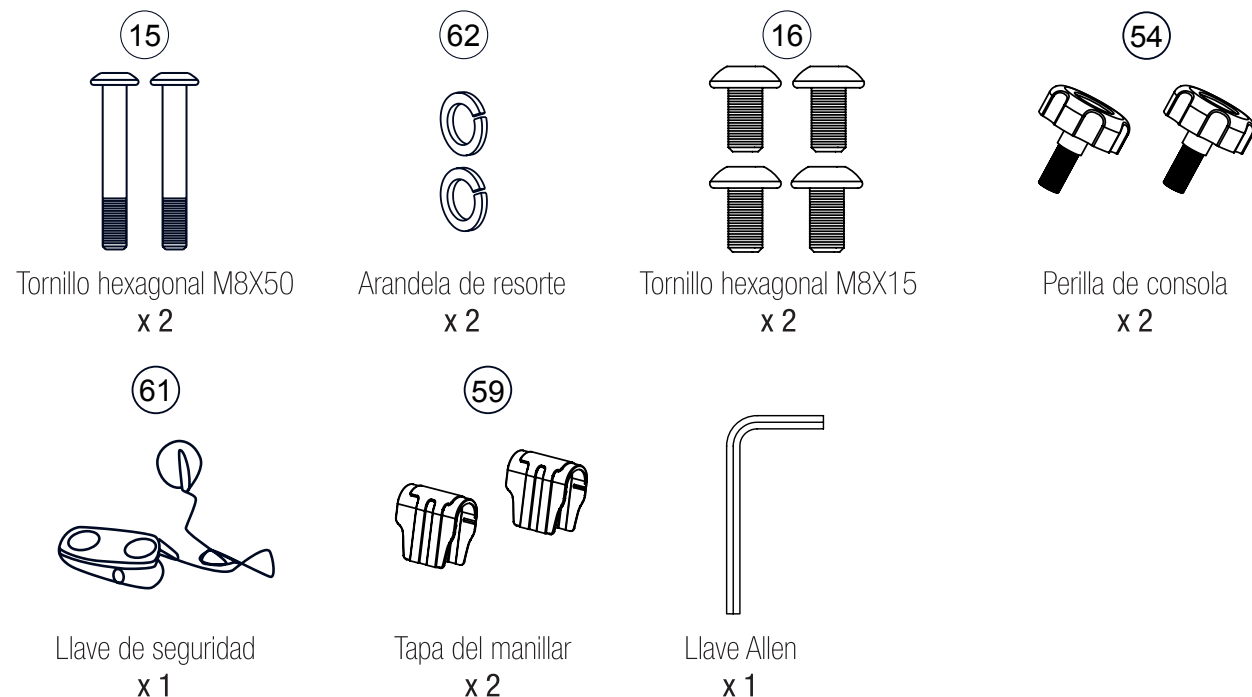
Nr.	Descripción	St.	Nr.	Descripción	St.
1	Bastidor de base	1	34	Cubierta inferior del motor	1
2	Marco principal	1	35	Carril lateral	2
3	Tubo izquierdo del soporte	1	36	Cubierta trasera izquierda	1
4	Tubo derecho del soporte	1	37	Cubierta trasera derecha	1
5	Manillar	1	38	Almohadilla de pie	2
6	Soporte para tableta	1	39	Rodillo delantero	1
7	Protección EVA	1	40	Tornillo de cruz	1
8	Tornillo hexagonal M8X35	2	41	Tornillos hexagonales	3
9	Gasolina	1	42	Rodillo trasero	1
10	Tornillo hexagonal M12X70	2	43	Tabla de correr	1
11	Almohadilla de pie	5	44	Correa de funcionamiento	1
12	Rueda de transporte	2	45	Cinturón de seguridad	1
13	Tornillos hexagonales de cabeza	2	46	Tubo reforzado	2
14	Contratuerca M6	2	47	Almohadilla reforzada	2
15	Tornillo hexagonal M8X50	2	48	Tuerca Frange M6	8
16	Tornillo hexagonal M8X15	4	49	Tornillo cruzado M6X40	4
17	Tornillos hexagonales de cabeza	4	50	Tornillo cruzado M6X25	4
18	Cable de control principal	1	51	Tornillo cruzado M5X10	8
19	Tapa de cierre 30X40	2	52	Enchufe de cable de alimentación	1
20	Cable de alimentación	1	53	Cable de pulso de Señor	2
21	Interruptor de alimentación	1	54	Perilla de la consola	2
22	Cable para el interruptor de alimentación	1	55	Consola de la computadora	1
23	Controlador eléctrico	1	56	Pulse Señor	2
24	Pasacables de alambre	2	57	Tornillo autoperforante 4X30	2
25	Tornillo autoperforante	4	58	Mango de espuma de manillar	1
26	Tornillos de cabeza cruzada	1	59	Cubierta del manillar	2
27	Motor	1	60	Tapa de tubo para manillar	2
28	Tornillo hexagonal M8X25	4	61	Llave de seguridad	1
29	Arandela de muelle M8	4	62	Arandela de resorte	2
30	Lavadora M8	4	63	Tuerca de bloqueo	2
31	Almohadilla del pie para el motor	4	64	Parte de aceite	2
32	Flange Nut M8	4	65	Tapa de aceite	2
33	Upper Motor Cover	1	66	Tubo de aceite	1

3. VISTA EN DESPIECE

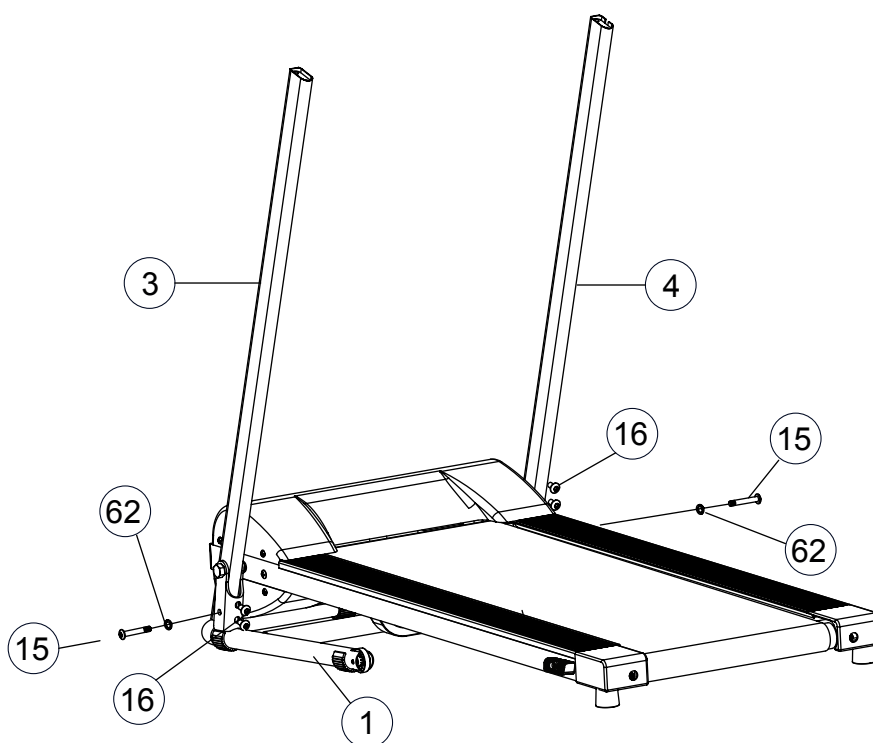


4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

KIT DE HERRAMIENTAS

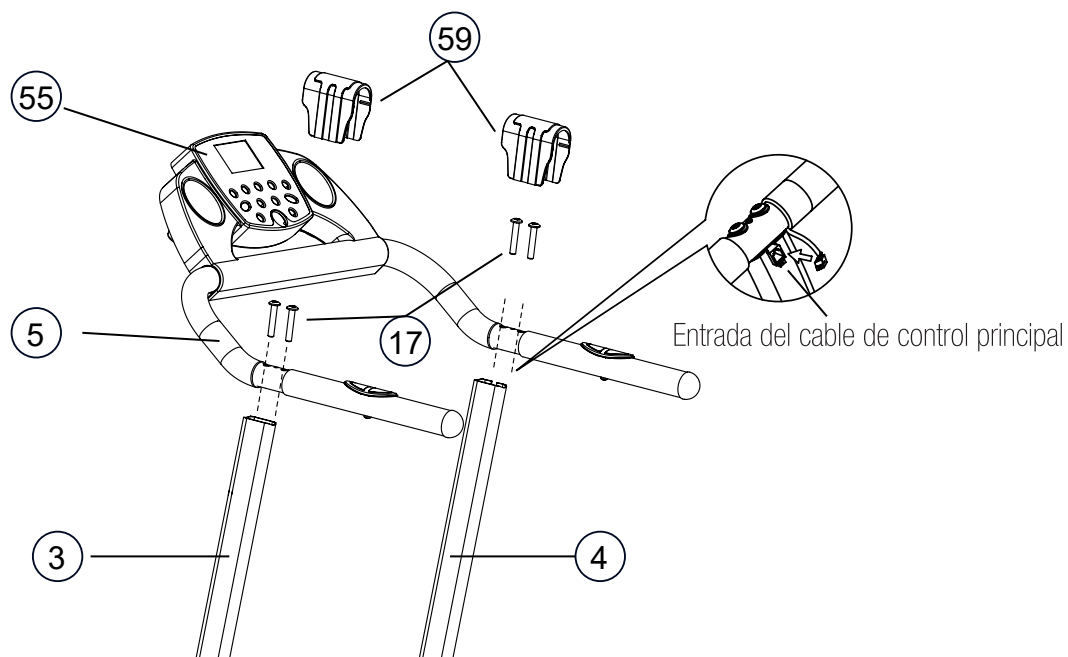


5 pasos fáciles para ensamblar su caminadora, luego estará listo para ejercitarse.



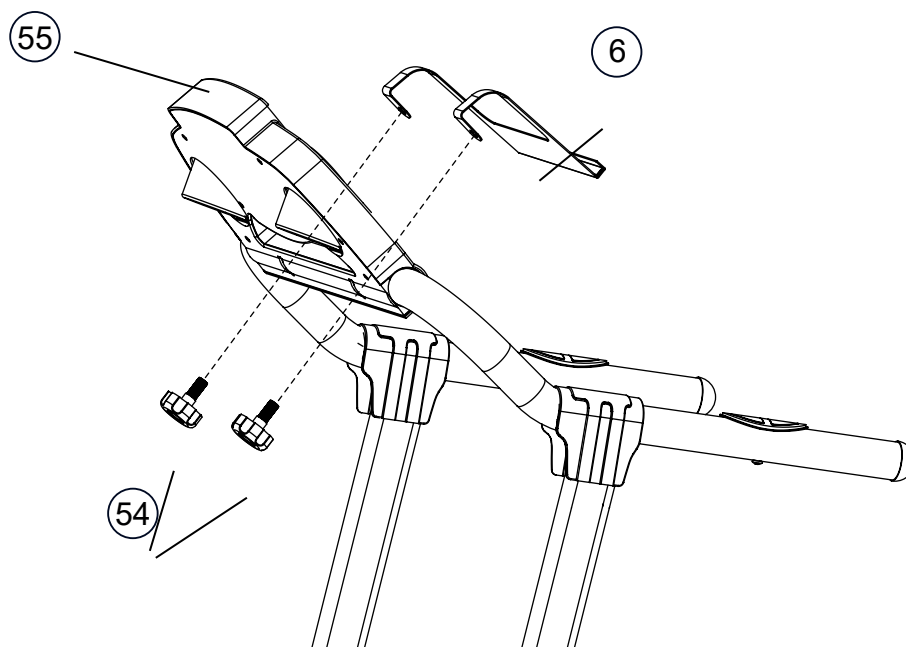
Paso 1

- A. Ubique la caminadora en posición vertical sobre una superficie plana.
- B. Levante el tubo de soporte izquierdo (3) y el tubo de soporte derecho (4), inserte el tornillo hexagonal M8X50 (15) y el tornillo hexagonal M8X15 (16) en los agujeros en la estructura base (1), apriételos con la llave Allen.



Paso 2

- Quite los cuatro tornillos Allen (17) al final del tubo de soporte izquierdo y derecho (3) (4).
- Ajuste el manillar (5) en ambos extremos de los tubos de soporte (3 y 4), apriete los tornillos con la llave Allen suministrada.
- Conecte el cable que viene con la consola (55) en la entrada del cable de control principal presente en el soporte del manillar derecho del tubo de soporte derecho (4).
- Instale ambas Tapa del manillar (59) en el manillar (5).



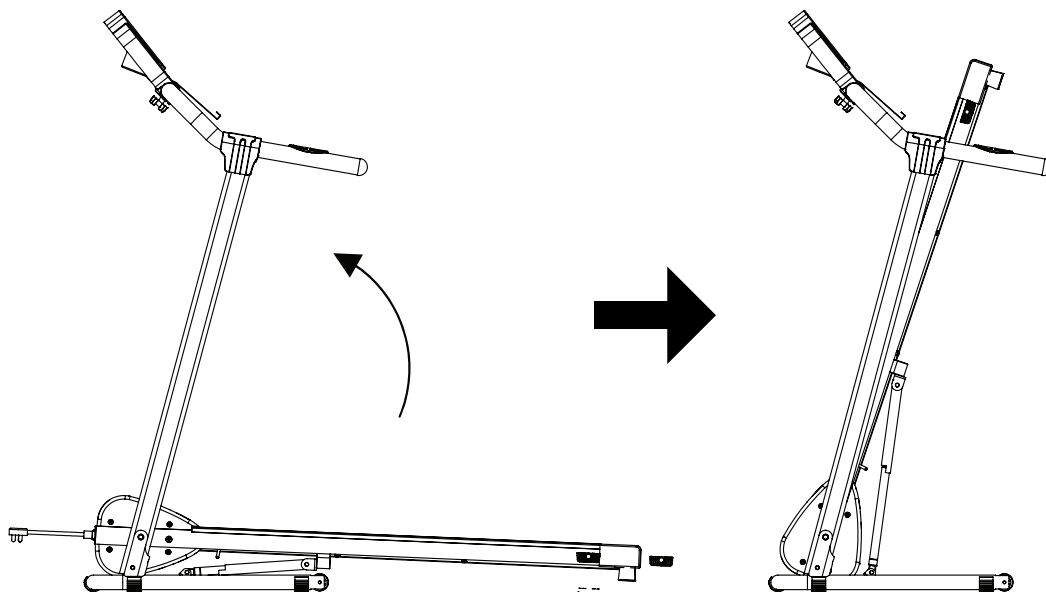
Paso 3

- Suba o baje la consola (55) para alinear el orificio de la perilla de la consola, y luego coloque el soporte para tabletas (6) en la consola (55) para alinear el orificio.
- Asegure la consola (55) en su lugar apretando la perilla de la consola (54).

5. INSTRUCCIONES DE PLEGADO

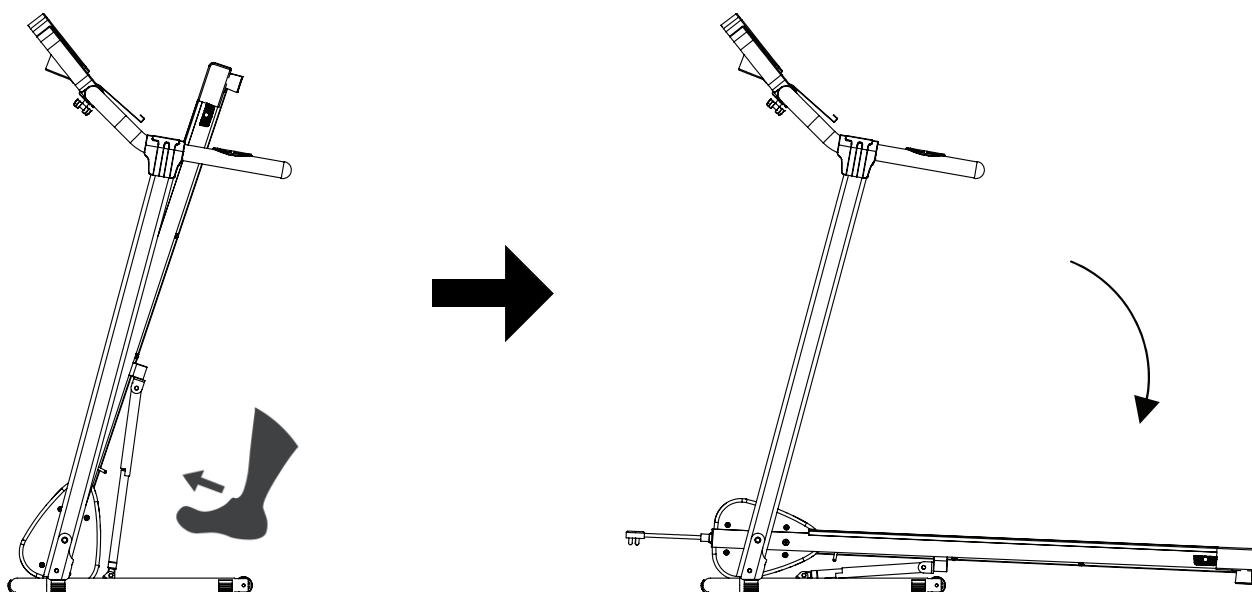
Para plegar

Agarre firmemente el extremo posterior de la estructura principal con ambas manos. Levante cuidadosamente el extremo de la estructura principal en posición vertical hasta que el pestillo de bloqueo se active y bloquee la estructura principal en posición. Asegúrese de que la estructura principal esté asegurada firmemente antes de mover la caminadora. Guarde la caminadora en un espacio limpio y seco lejos del alcance de los niños.



Para desplegar

Para desplegar la caminadora, agarre firmemente el extremo posterior de la caminadora con ambas manos. Active suavemente el pestillo de bloqueo con su pie hasta que éste se desenganche. Baje cuidadosamente la estructura principal hacia el suelo.



6. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Gire el interruptor de encendido principal que está ubicado frente a la caminadora en posición ON. Antes de comenzar una sesión de ejercicio asegúrese de que la llave de seguridad está ubicada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté unido firmemente a algún artículo de su ropa.

NOTE: Siempre esté de pie al lado de las barras laterales cuando encienda la caminadora, nunca encienda la caminadora mientras está sobre la cinta.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Siempre permita que la caminadora alcance una velocidad de 1 Km/h antes de subirse a la cinta. Puede presionar el botón „SPEED V” o „SPEED ^” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La ventana de SPEED mostrará su velocidad de marcha actual. El rango de velocidad es de un mínimo de 1 Km/h hasta un máximo de 10 Km/h. También puede presionar uno de los botones de INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8) en la consola y la ventana de SPEED mostrará la velocidad que ha seleccionado y la velocidad de marcha cambiará a 2 Km/h, 4 Km/h, 6 Km/h u 8 Km/h respectivamente. La ventana de TIME mostrará su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. La ventana de DIST. (DISTANCE) mostrará la distancia acumulada recorrida durante el ejercicio. La ventana de CAL. (CALORIES) mostrará el total acumulado de calorías quemadas durante el ejercicio. La ventana de PULSE mostrará su frecuencia cardiaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para tener una lectura más precisa, agarre ambos sensores con ambas manos. Durante el ejercicio, puede presionar el botón STOP en la consola para detener la caminadora en cualquier momento, o retire la llave de seguridad para detener la caminadora.

FUNCIONES DE LOS BOTONES:

START:

Presione el botón START para comenzar el ejercicio en un modo de ejercicio diferente.

STOP:

Presione el botón STOP para detener el ejercicio en un modo de ejercicio diferente.

PROG (PROGRAM):

Presione el botón PROG para seleccionar el programa de ejercicio predefinido (P01-P12) antes de comenzar el ejercicio.

MODE:

Presione el botón MODE para seleccionar diferentes funciones (tiempo o distancia) para ajustar los objetivos del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio.

SPEED Λ (SPEED UP):

Presione el botón „SPEED Λ“ para hacer ajustes ascendentes para predefinir el tiempo o la distancia objetivo del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio. Presione el botón „SPEED Λ“ para hacer ajustes ascendentes para predefinir el tiempo objetivo del ejercicio en el modo de programa predefinido (P01-P12) antes del ejercicio. Hace ajustes de velocidad durante todos los periodos de ejercicio en diferentes modos de ejercicio. El rango de velocidad es de 1 Km/h hasta 10 Km/h.

SPEED V (SPEED DOWN):

Presione el botón „SPEED V“ para hacer ajustes descendentes para predefinir el tiempo o la distancia objetivo del ejercicio en el modo de programa manual antes del ejercicio. Presione el botón „SPEED V“ para hacer ajustes descendentes para predefinir el tiempo objetivo del ejercicio en el modo de programa del ejercicio predefinido (P01-P12) antes del ejercicio. Hace ajustes de velocidad durante todos los periodos de ejercicio en diferentes modos de ejercicio. El rango de velocidad es de 1 Km/h hasta 10 Km/h.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8):

Usado para alcanzar la velocidad deseada más rápido.

PULSE/cal:

Durante el modo de ejercicio, presione el botón PULSE/cal para cambiar/mostrar el pulso y las calorías en la ventana de PULSE/CAL.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME:

Muestra su tiempo de ejercicio transcurrido en minutos y segundos. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando “3-2-1” antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED Λ”o „SPEED V” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. El tiempo comienza a contar desde 0:00 hasta 99:00 por incrementos de 1 segundo.

SPEED:

Muestra la velocidad actual desde un mínimo de 1 Km/h hasta un máximo de 10 Km/h. Puede aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón „SPEED Λ”o „SPEED V” en la consola o en el manillar.

DIST. (DISTANCE):

Muestra la distancia acumulada recorrida durante el ejercicio. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando “3-2-1” antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED Λ”o „SPEED V” en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia comenzará a contar.

PULSE:

Muestra su frecuencia cardiaca actual en latidos por minuto (BPM). Para activarla, agarre los sensores de pulso en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para tener una lectura más

precisa, agarre ambos sensores con ambas manos.

CAL. (CALORIES):

Muestra el total de calorías quemadas durante el ejercicio. Presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio, la ventana LCD contará 3 segundos hacia atrás con la ventana LCD mostrando "3-2-1" antes de que la cinta comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED Λ" o „SPEED V" en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Las calorías comenzarán a contar. (Estos datos son una guía aproximada para la comparación de diferentes sesiones de ejercicio y no deben usarse en ningún tratamiento médico).

EJERCICIO EN EL MODO DE PROGRAMA MANUAL:

Puede predefinir el TIEMPO o DISTANCIA objetivo en el modo STOP antes del ejercicio. **Solo se puede predefinir una de las funciones.** Para ajustar TIME presione el botón MODE en la consola hasta que vea que la ventana de TIME comience a parpadear. Presione el botón „SPEED Λ" o „SPEED V" en la consola o en el manillar para cambiar los ajustes. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo por defecto es de 5:00 hasta 99:00 minutos. Una vez usted predefina el tiempo objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED Λ" o „SPEED V" en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. El tiempo comienza una cuenta hacia atrás desde el tiempo objetivo predefinido hasta 0:00 cada segundo. Cuando el tiempo objetivo predefinido cuente hacia atrás hasta 0:00, el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

Para ajustar DISTANCE presione el botón MODE en la consola hasta que la ventana de DISTANCE comience a parpadear. Presione el botón „SPEED Λ" o „SPEED V" en la consola para cambiar los ajustes. El rango de distancia objetivo predefinido es de 0.50 hasta 65 kilómetros, la distancia por defecto es de 1 kilómetro. Una vez predefina la distancia objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1 Km/h. Puede presionar el botón „SPEED Λ" o „SPEED V" en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia comienza a contar hacia atrás desde la distancia predefinida hasta 0.00. Cuando la distancia predefinida cuente hacia atrás hasta 0.00 el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

EJERCICIO EN EL MODO DE PROGRAMA PREDEFINIDO (P01-P12):

El ordenador ofrece 12 programas predefinidos (P01-P12). Puede seleccionar uno de los programas de ejercicio predefinidos en el modo STOP antes del ejercicio. Presione el botón PROG (PROGRAM) en la consola para seleccionar uno de los programas de ejercicio. La ventana de TIME comenzará a parpadear. Puede presionar el botón „SPEED Λ" or „SPEED V" en el ordenador o en el manillar para cambiar los ajustes. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo predefinido es de 5:00 hasta 99:00 minutos. Una vez predefina el tiempo objetivo, presione el botón START en el ordenador para comenzar el ejercicio. La velocidad de marcha cambiará automáticamente durante el ejercicio (como se muestra abajo). El programa está dividido uniformemente en 20 intervalos. Puede presionar el botón „SPEED Λ" or „SPEED V" en la consola o en el manillar para aumentar o reducir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Cuando el tiempo del programa de ejercicio predefinido cuente hacia atrás hasta 0:00, el ordenador hará un sonido para alertarle y la caminadora se detendrá automáticamente.

Programa	Velocidad (km/h) por segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

7. GUIA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO & SOLUCION DE PROBLEMAS

PRECAUCIÓN: Para prevenir choque eléctrico, por favor apague y desconecte las caminadora antes de limpiarla o de hacerle mantenimiento de rutina.

PRECAUCIÓN: Siempre revise las piezas de desgaste como la perilla de resorte y la cinta para prevenir lesiones.

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad esté limpia y de que se haya eliminado cualquier rastro de sudor de la unidad. La caminadora puede limpiarse con un paño suave y con detergente suave. No use abrasivos o disolventes. Tenga cuidado de no humedecer demasiado la pantalla ya que esto podría dañar la unidad y producir riesgo eléctrico. Por favor mantenga la caminadora, en especial la consola, alejada de la luz solar directa para prevenir un daño en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Conserve la caminadora en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal de encendido esté apagado y que el cable eléctrico esté desconectado de la toma de pared.

GUIA DE SOLUCION DE PROBLEMAS

Problema	Causas potenciales	Soluciones
La caminadora no se inicia.	1. La caminadora está desconectada. 2. La llave de seguridad no está instalada correctamente. 3. Se ha disparado el disyuntor casero. 4. Se ha disparado el interruptor de la caminadora.	1. Conecte el cable eléctrico a una toma de pared. 2. Reinstale la llave de seguridad. 3. Reinicie el disyuntor, o llame un electricista para reemplazarlo. 4. Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la caminadora.
La cinta se desliza	No está bien apretada.	Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta vacila cuando se pisa	1. No hay suficiente lubricación en la placa de soporte. 2. La cinta está muy apretada.	1. Aplique lubricante. 2. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada.	La tensión de la cinta no está nivelada en el rodillo posterior.	Centre la cinta.

LUBRICACIÓN

Cuidar regularmente o lubricar garantiza una vida más larga de la banda de rodadura y también contribuye significativamente a su seguridad durante el entrenamiento.

¿Cómo revisar la lubricación?

Levántalo un lado de la banda de rodadura y pasando el dedo sobre el estribo debajo de la banda de rodadura. Si es está seco, la lubricación es necesaria.

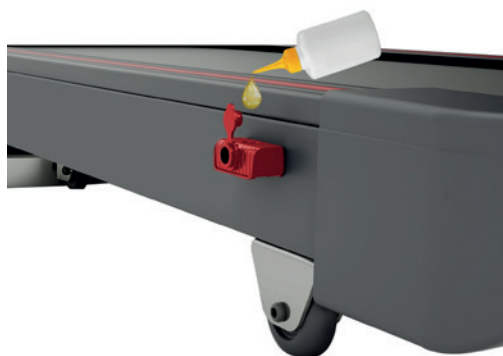
Cuidado

Simplemente verter un poco de aceite con el tubo de dosificación de la botella de aceite de silicona en el contenedor rojo.

Repitar este proceso con un uso promedio cada uno o dos meses. Si utiliza mucho la cinta de correr, o si varias personas la usan regularmente, se debe llenar el tanque con aceite más amenudo.

NOTA: No aplique demasiado aceite de silicona. El exceso de aceite debe ser eliminado.

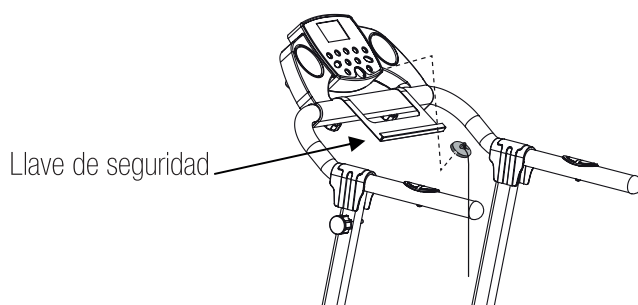
Para distribuir uniformemente el aceite de silicona, utilice la cinta de correr a baja velocidad durante 3 a 5 minutos.



PARADA DE EMERGENCIA

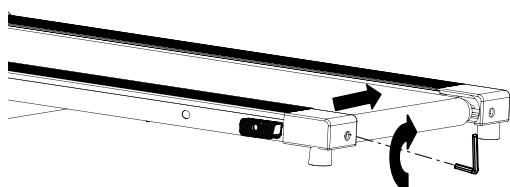
Antes de comenzar una sesión de ejercicio asegúrese de que la llave de seguridad está ubicada correctamente en la consola y que el clip de seguridad esté unido firmemente a algún artículo de su ropa. Si usted cae retirará la LLAVE DE SEGURIDAD de la consola y la cinta se detendrá automáticamente para la parada de emergencia, ayudándole a prevenir lesiones.

Vuelva a poner la llave de seguridad en la consola. Presione el botón START para comenzar el ejercicio de nuevo.



AJUSTE DE LA CINTA

La cinta se preajusta a la placa de soporte en la fábrica, pero después de un uso prolongado esta puede estirarse y necesitará un reajuste. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la caminadora y deje que la cinta corra a una velocidad de 8-10 Km/h. Use la llave Allen proporcionada para girar los tornillos de ajuste del rodillo posterior para centrar la cinta. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 en el sentido del reloj, y la cinta debería comenzar a corregirse por sí misma.

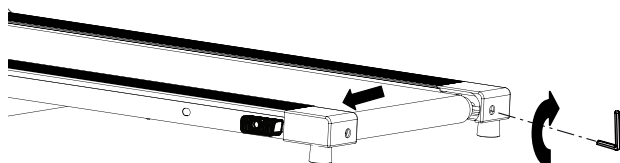


Herramienta:

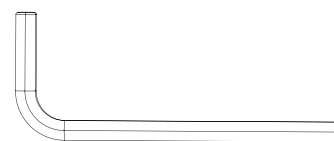


Llave Allen

Si la cinta se desplaza hacia la derecha, entonces gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 en el sentido del reloj, y la cinta debería comenzar a corregirse a sí misma. Siga girando los tornillos de ajuste hasta que la cinta esté centrada correctamente.

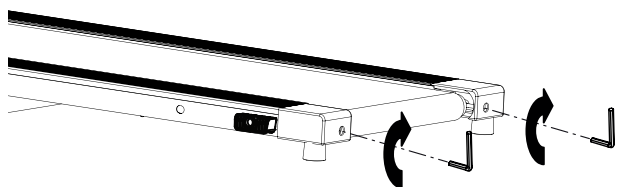


Herramienta:



Llave Allen

Si la cinta se desliza durante su uso, apague y desconecte la caminadora. Usando la llave Allen proporcionada, gire ambos tornillos de ajuste (derecho e izquierdo) del rodillo posterior 1/4 en el sentido del reloj, luego encienda el interruptor principal de Nuevo y corra la caminadora a una velocidad de 8-10 Km/h. Corra sobre la cinta para determinar si aún se está deslizando. Repita este procedimiento hasta que la cinta ya no se deslice.



Herramienta:



Llave Allen

APLICACIONES DE FITNESS COMPATIBLES

Puede descargar la aplicación "FitShow" a través del código QR que se muestra aquí. Requisitos de dispositivos móviles: Android 4.3 o superior con Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o superior.

Primero active el Bluetooth en su dispositivo.

Android



iOS



Android: iOS: puede buscar "FitShow" en Google Play Store o descargarla a través del código QR.
iOS: iOS: puede buscar "FitShow" en App Store o descargarla a través del código QR.

Notas sobre el uso de la aplicación:

Si es usuario Android, asegúrese de que en "Configuraciones" -> "Seguridad del dispositivo" esté marcada la opción "Fuentes desconocidas".

Como iniciar la aplicación:



1. Después de descargar la APP, haga clic en el ícono para conectarse.
2. Conexión exitosa.

MANUEL FRANÇAIS



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité.



Lien vers les vidéos: <http://sportstech.de/qr/f10.html>

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous obtenez la plus haute qualité et la meilleure technologie.

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



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

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

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.



SOMMAIRE

1. Des informations de sécurité importantes	72
2. La liste des pièces	74
3. Vue éclatée	75
4. Instructions de montage	76
5. Instructions de pliage	78
6. Fonctionnement de l'ordinateur	79
7. Soins, entretien & guide de dépannage	83
8. applications de fitness compatibles	86

1. DES INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



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

DANGER: Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage, l'assemblage ou l'entretien du tapis roulant.

Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures.

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

- Ne laissez jamais le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez en éteignant l'interrupteur principal et le débrancher de la prise murale lorsque vous ne l'utilisez pas et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- Utilisez cet appareil uniquement pour son usage prévu, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser ce tapis roulant si un cordon ou une fiche sont endommagés, ou si elle ne fonctionne pas correctement. Si elle a été endommagée, ou a été exposé à l'eau, retournez l'appareil à un centre de service pour examen et réparation.
- Ne tentez pas de faire des ajustements autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cesser l'utilisation et consulter un prestataire de services agréé.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil avec les ouvertures d'air bloquées. Gardez les ouvertures d'air des cheveux et d'autres obstructions.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Ne retirez pas le fil du tapis roulant par son cordon d'alimentation et n'utilisez pas le cordon comme une poignée.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil pendant son utilisation.
- Les utilisateurs âgés ou handicapés ne devraient utiliser ce tapis roulant qu'en présence d'un adulte qui peut fournir une assistance si nécessaire.
- N'utilisez pas l'équipement là où des aérosols (vaporisateurs) sont utilisés ou lorsque l'oxygène est administré.
- Garder au sec – N'utilisez pas l'appareil dans un état mouillé ou humide.
- Le capot du moteur peut devenir chaud pendant que vous utilisiez le tapis roulant. Ne placez pas le tapis roulant sur une couverture ou toute autre surface inflammable car cela peut créer un risque d'incendie. Garder le cordon électrique loin des surfaces chauffées.
- Gardez le tapis roulant sur une surface solide, de niveau avec un dégagement minimal de la zone de sécurité de deux mètres autour du tapisroulant. Assurez-vous que la zone autour du tapis roulant reste dégagé de tout obstacle lors de l'utilisation.

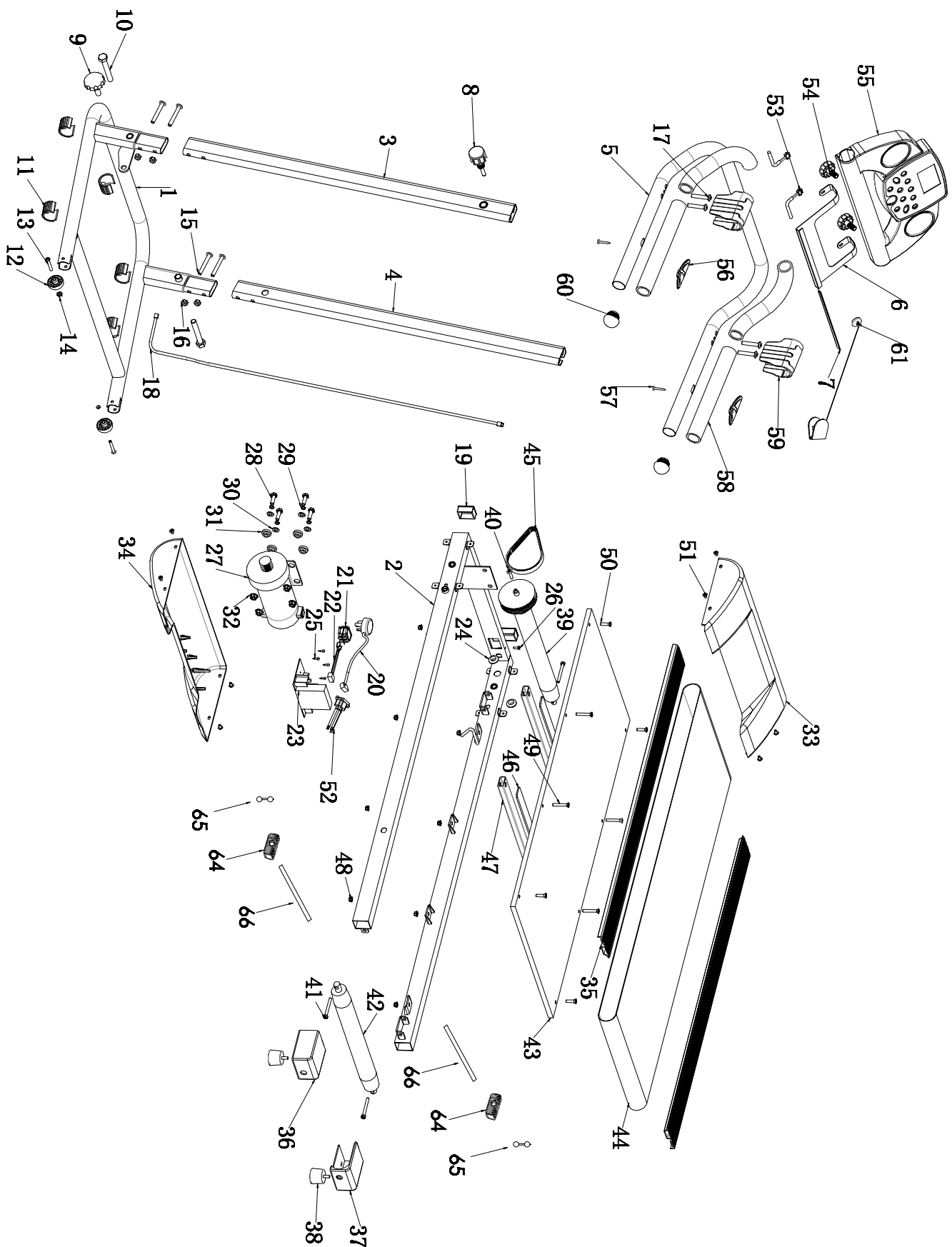
- Ce tapis de course est pour un usage domestique seulement. Une seule personne doit utiliser le tapis roulant à la fois.
- Portez des vêtements confortables et adaptés lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez pas le tapis de course pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des vêtements appropriés, chaussures de sport ci-joint. Ne jamais porter de vêtements amples car ils peuvent se coincer sur le tapis roulant et créer un risque de bazar.
- Toujours tenir sur les mains courantes pendant l'utilisation du tapis roulant.
- Cet appareil doit être branché sur une prise de courant nominal 220-240 volts à 50 Hz qui a été mise à la terre.
- Garder les mains claires de toutes les pièces mobiles. Ne jamais placer les mains ou les pieds sous le tapis roulant pendant son utilisation.
- Ne laissez pas les enfants âgés de moins de 12 ans sans surveillance à proximité ou sur le tapis roulant.
- Pour débrancher, mettre toutes les commandes nécessaires pour l'arrêt, puis retirez la fiche de la prise murale.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant une déficience physique réduite, des capacités sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, à moins qu'ils aient été supervisés ou instructionnés concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants ne devraient pas être autorisés à jouer sur ou à proximité du tapis roulant.
- ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES - Pour éviter les blessures, soyez extrêmement prudent lorsque vous marchez sur ou hors du tapis roulant. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant utilisation.
- Capacité de poids maximale est de 120 kg.
- Retirez la clé de sécurité Foan 1,3 cm de hauteur.
- Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifiez que la ceinture est aligné et centré sur la plate-forme de marche et que toutes les fixations visibles sur le tapis roulant sont suffisamment sécurisés
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien de l'utilisateur ne doivent pas être faits par des enfants sans surveillance. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou par des agents de de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- Ne jamais utiliser ce tapis roulant lorsqu'elle est repliée.
- Laisser le tapis roulant s'arrêter complètement et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant de plier le tapis roulant.
- Il faut être toujours orienté vers la console de l'ordinateur et il ne faut pas courir vers l'arrière lors du fonctionnement de cette dernière.

AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé pré-existants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un équipement de fitness. N'utilisez pas cet équipement d'exercice sans un bon assemblage des équipements, comme les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave si elles sont exposées.

2. LISTE DES PIÈCES

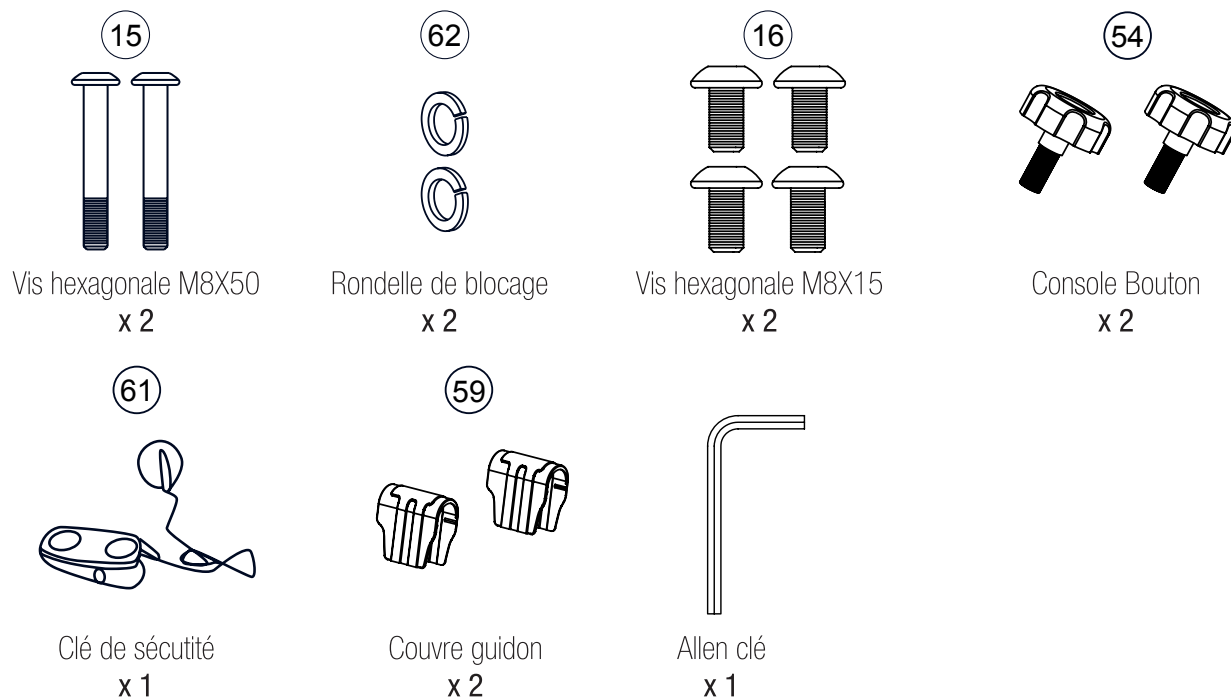
Nr.	Description	St.	Nr.	Description	St.
1	Châssis de base	1	34	Couverture inférieure du moteur	1
2	Cadre principal	1	35	Rail latéral	2
3	Tube debout gauche	1	36	Couvercle arrière gauche	1
4	Tube droit	1	37	Couvercle arrière droit	1
5	Guidon	1	38	Pied	2
6	Porte-tablette	1	39	Rouleau avant	1
7	Protection EVA	1	40	Vis croisée	1
8	Vis Hex M8X35	2	41	Vis Hex Socket	3
9	Ressort à gaz	1	42	Roller arrière	1
10	Vis Hex M12X70	2	43	Marchepied	1
11	Pied	5	44	Courroie de course	1
12	Roue de transport	2	45	Ceinture de conduite	1
13	Vis à tête hexagonale	2	46	Tube renforcé	2
14	Équerre M6	2	47	Pad renforcé	2
15	Vis Hex M8X50	2	48	Frangé Nut M6	8
16	Vis Hex M8X15	4	49	Vis à tête croisée M6X40	4
17	Vis à tête hexagonale	4	50	Vis à tête croisée M6X25	4
18	Câble de commande principal	1	51	Vis à tête croisée M5X10	8
19	Capuchon de fin de coupe 30X40	2	52	Grommet de cordon d'alimentation	1
20	Cordon d'alimentation	1	53	Pulse Sensor Wire	2
21	Interrupteur	1	54	Bouton de console	2
22	Fil pour interrupteur d'alimentation	1	55	Console d'ordinateur	1
23	Contrôleur électrique	1	56	Pulse Sensor	2
24	Wire Grommet	2	57	Vis auto-perçage 4X30	2
25	Vis auto-perçage de tête	4	58	Guidon en mousse	1
26	Vis à tête croisée	1	59	Housse de guidon	2
27	Moteur	1	60	Tube Cap pour Guidon	2
28	Vis Hex M8X25	4	61	Clé de sécurité	1
29	Rondelle de printemps M8	4	62	Rondelle de printemps	2
30	Laveuse M8	4	63	Écrou de blocage	2
31	Pad pour moteur	4	64	Partie de l'huile	2
32	Écrou à bride M8	4	65	Capuchon d'huile	2
33	Couvercle du moteur supérieur	1	66	Tube d'huile	1

3. VUE ÉCLATÉE

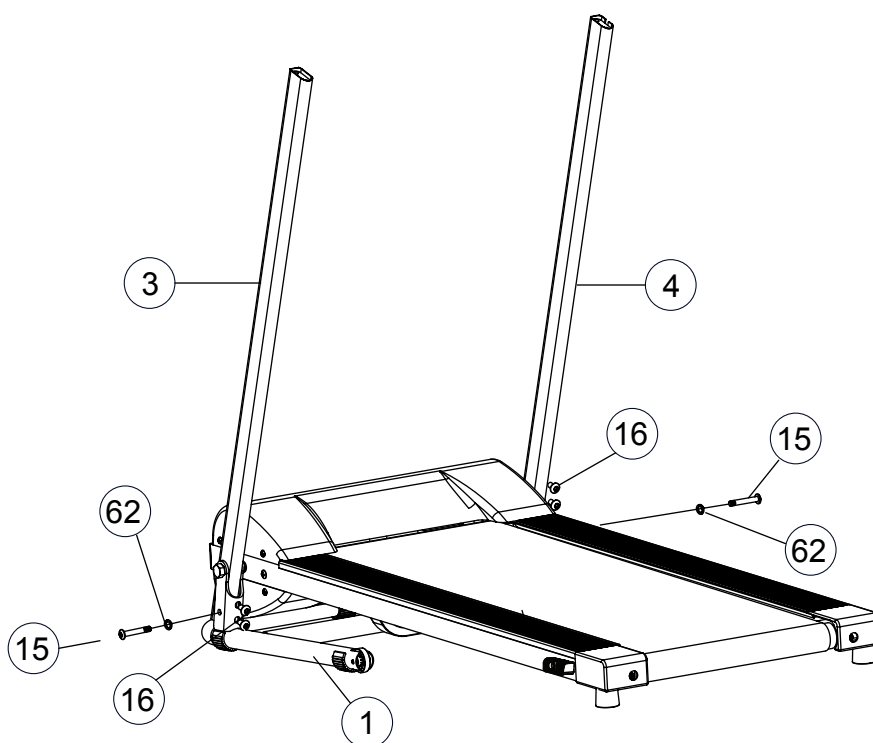


4. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

TROUSSE À OUTILS



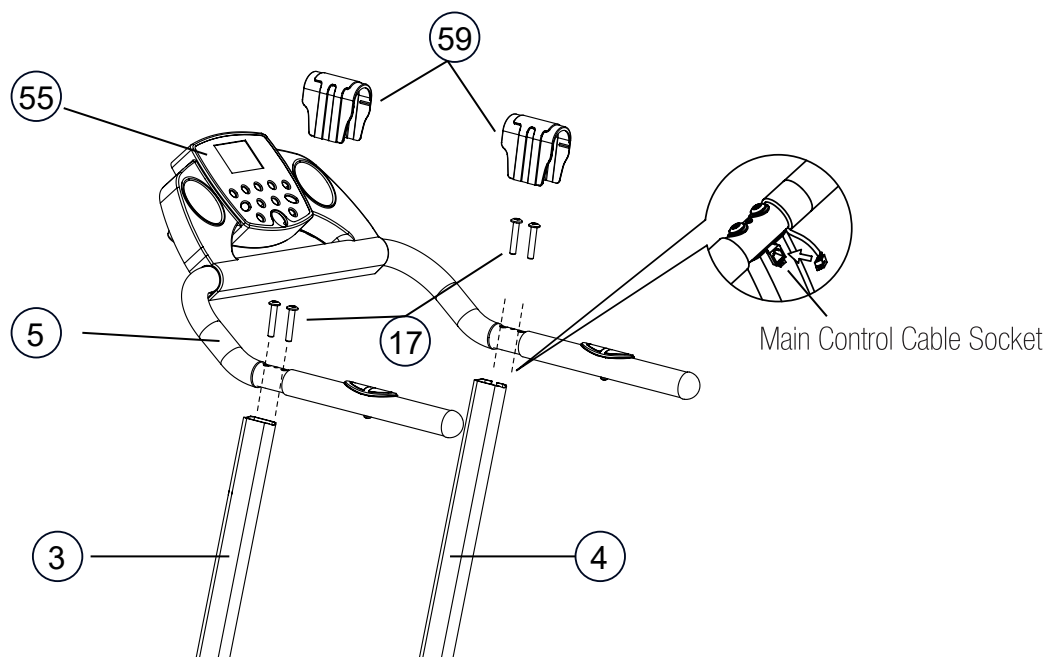
5 étapes faciles pour assembler votre tapis de course pour que vous soyez prêt pour l'entraînement.



Etape 1

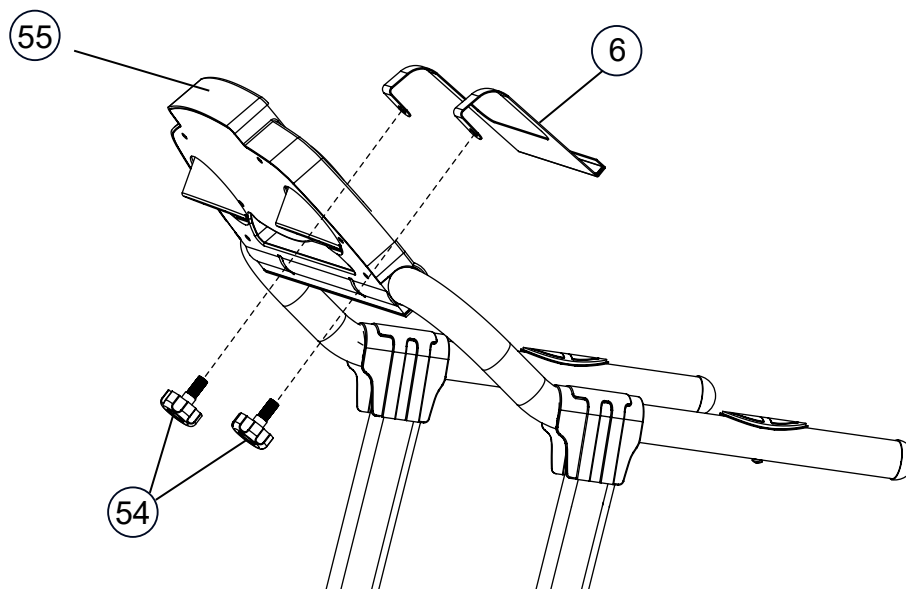
A. Placer le tapis roulant dans une position verticale sur une surface plane.

B. Soulevez le tube de support gauche (3) et le tube de support droit (4) vers le haut, insérez la vis hexagonale M8X50 (15) et la vis hexagonale M8X15 (16) dans les trous du cadre de base (1), serrez-les par la clé Allen.



Etape 2

- Débranchez les quatre vis à tête hexagonale (17) à la fin du tube gauche (3) et du tube droit (4).
- Attachez le Guidon (5) sur les deux extrémités du Tube de support (3 et 4), serrer les vis avec la clé Allen fournie.
- Branchez le fil qui vient de la console d'ordinateur (55) avec le câble de commande principale Câble du guidon droit du tube droit (4).
- Installez les deux Couvre guidon (59) sur le Guidon tube (5).



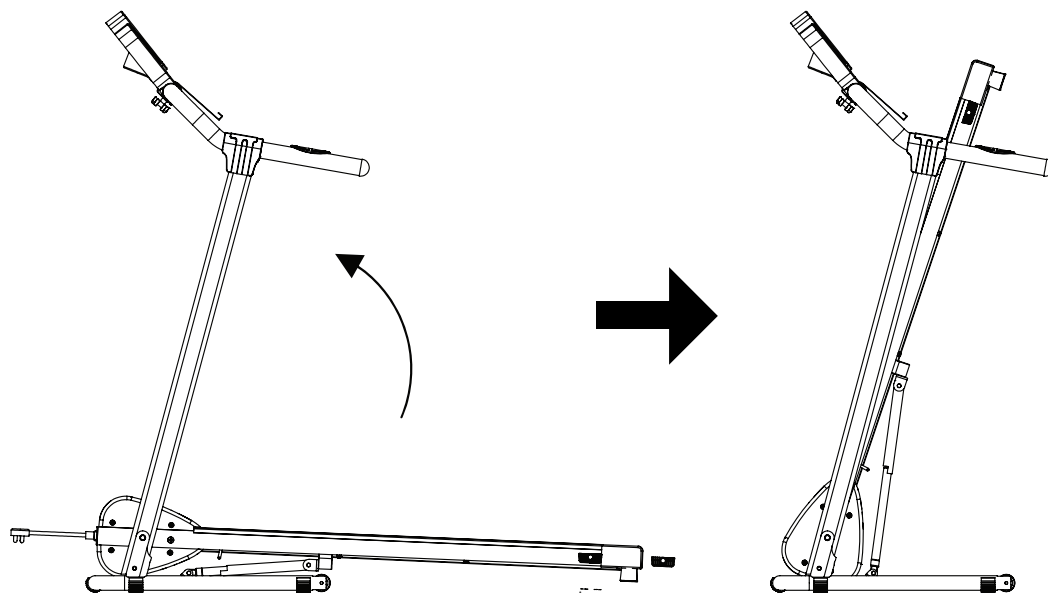
Etape 3

- Tournez la Console d'ordinateur (55) vers le haut ou vers le bas pour aligner le trou de bouton de l'ordinateur, puis placez le support de la tablette (6) sur la console de l'ordinateur (55) pour aligner le trou.
- Verrouiller la console d'ordinateur (55) en serrant le bouton de l'ordinateur (54).

5. INSTRUCTIONS DE PLIAGE

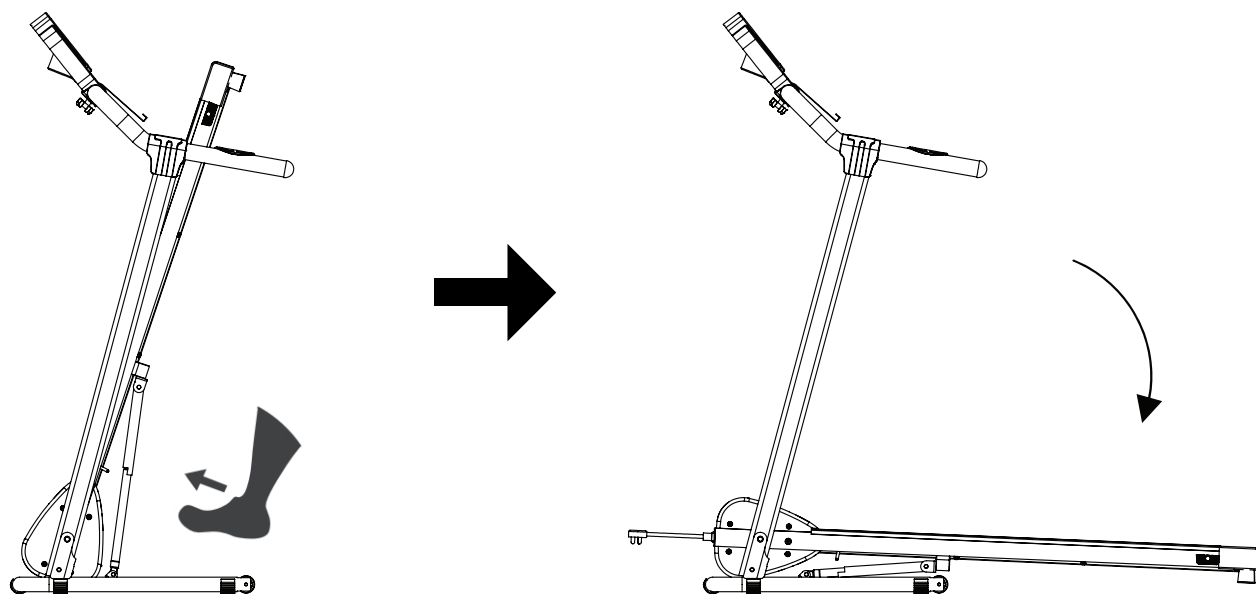
POUR PLIER

Saisissez fermement l'extrémité arrière du cadre principal avec les deux mains. Soulevez soigneusement l'extrémité du cadre principal vers le haut jusqu'à ce que le loquet de verrouillage du pied s'enclenche et verrouille solidement le cadre principal en position. Assurez-vous que le cadre principal est bien verrouillé avant de déplacer le tapis roulant. Rangez le tapis roulant dans un environnement propre et sec à l'écart des enfants.



POUR DEPLIER

Pour poser le tapis roulant, saisissez fermement l'extrémité arrière du tapis roulant avec les deux mains. Frappez doucement le loquet de verrouillage du pied avec votre pied jusqu'à ce que le verrou se désengage. Abaissez avec précaution le cadre principal au sol.



6. FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR



Retournez le commutateur principal d'alimentation qui se trouve à l'avant du tapis roulant à la position ON. Avant de commencer une séance d'entraînement faites en sorte que la clé de sécurité Tether est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement fixé à un de vos vêtements.

NOTE: Toujours se tenir sur les rails latéraux lorsque vous démarrez le tapis roulant, ne jamais démarrer le tapis roulant pendant que vous êtes debout sur le tapis roulant.

DÉMARRAGE RAPIDE:

compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie ne commence à se déplacer. Le tapis roulant commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Il faut toujours laisser le tapis roulant atteindre une vitesse de 1,0 KPH avant de monter sur la bande de roulement. Vous pouvez appuyer sur la touche „SPEED V” ou „SPEED ^” sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La fenêtre de SPEED affiche votre vitesse de course en cours. La plage de vitesse est de minimum 1,0 KPH à 10,0 KPH maximale. Vous pouvez également appuyer sur un des boutons INSTANT SPEED (2/4/6/8) sur la console de l'ordinateur et la fenêtre de SPEED affichera la vitesse que vous avez choisi et la vitesse de course va changer à 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, ou 8 KPH respectivement.

La fenêtre de TIME affichera votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. La fenêtre de DIST. (DISTANCE) affichera la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. La fenêtre de CAL. (CALORIES) affichera le total cumulé de calories brûlées pendant l'entraînement. La fenêtre de PULSE affichera votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs de pouls à la main sur les deux poignées pendant l'exercice et l'impulsion s'affichera après 4-5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les poignées de vos deux mains. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP sur la console de l'ordinateur pour arrêter le tapis roulant à tout moment, ou retirer la clé d'attache de sécurité pour arrêter le tapis roulant.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Appuyez sur le bouton START pour commencer la formation sur le mode de formation que vous avez choisi.

STOP:

Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la formation sur le mode de formation que vous avez choisi.

PROG (PROGRAM):

Appuyez sur le bouton PROG pour sélectionner le programme de formation pré-réglée (P01-P12) avant l'entraînement.

MODE:

Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner différentes fonctions (temps ou distance) pour fixer des objectifs de l'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement.

SPEED $\wedge$ (SPEED UP):

Appuyez sur le bouton „SPEED $\wedge$ “ pour faire augmenter et mettre en avant le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation. Appuyez sur le bouton „SPEED $\wedge$ “ pour faire augmenter et mettre en avant le temps de formation ciblé dans le programme de formation pré-réglée (P01-P12) en mode avant l'entraînement. Permet de régler la vitesse en cours de toutes les périodes de formation sur les différents modes de formation. La plage de vitesse est de 1,0 KPH à 10,0 KPH.

SPEED V (SPEED DOWN):

Appuyez sur le bouton „SPEED V“ pour faire baisser et mettre en amont le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation. Appuyez sur le bouton „SPEED V“ pour faire baisser et mettre en amont le temps de formation ciblé ou de la distance en mode programme manuel avant la formation dans le programme de formation pré-réglée (P01-P12) en mode avant l'entraînement. Permet de régler la vitesse au cours de toutes les périodes de formation sur les différents modes de formation. La plage de vitesse est de 1,0 KPH à 10,0 KPH.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8):

Utilisé pour atteindre la vitesse désirée plus rapidement.

PULSE/cal:

Pendant le mode d'exercice, appuyez sur le bouton PULSE / CAL pour choisir d'afficher les valeurs d'impulsions et de calories dans la fenêtre de PULSE / CAL.

AFFICHAGE DES FONCTIONS:

TIME: Affiche votre temps d'entraînement écoulé en minutes et secondes. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie ne commence à se déplacer. Le tapis roulant commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur le „SPEED V“ ou „SPEED $\wedge$ “ bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:00

VITESSE: Affiche la vitesse actuelle du minimum 1,0 KPH au maximum 10,0 KPH. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur la touche ou „SPEED $\wedge$ “ ou „SPEED V“ sur la console de l'ordinateur ou le guidon.

DIST. (DISTANCE): Affiche la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant la courroie commence à se déplacer. Le tapis commence à fonctionner avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur la „SPEED $\wedge$ “ ou „SPEED V“ bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la la vitesse de course pendant l'exercice. Distance commence à compter.

PULSE: Affiche votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs saisisent de pouls avec votre main pendant l'exercice et le pouls s'affichera après 2-5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec la poignée de vos deux mains.

CAL. (CALORIES):

Affiche le nombre des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement. Appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer, la fenêtre LCD commence le compte à rebours de 3 secondes avec l'écran LCD montrant "3-2-1" avant que la courroie commence à se déplacer. La vitesse commence à augmenter avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le nombre de calories commence à augmenter. (Ces données sont un guide approximatif pour la comparaison des différentes séances d'exercice et ne doit pas être utilisé dans le traitement médical).

TRAINING EN MODE PROGRAMME MANUEL:

Vous pouvez pré-définir TIME ou DISTANCE en mode STOP avant la formation. Seulement l'une des fonctions peut être pré-réglée. Pour régler TIME Appuyez sur le bouton MODE sur la console de l'ordinateur jusqu'à ce que vous voyez que la fenêtre de TIME commence à clignoter. Appuyez sur le bouton „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur l'ordinateur ou le guidon pour changer le réglage. Chaque incrément est de 1 minute. La préplage de temps définie cible est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous pré-réglez le TIME, appuyez sur la touche START sur l'ordinateur pour commencer à exercer. Le tapis roulant commence à bouger avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur la touche „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur l'ordinateur ou le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Le temps commence le compte à rebours du temps cible pré-réglé à 00h00 par 1 seconde en arrière. Lorsque le pré-set TIME cible compte à rebours atteint 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement. Pour définir DISTANCE appuyez sur le bouton MODE sur la console de l'ordinateur jusqu'à ce que vous voyez que la fenêtre de DISTANCE commencer à clignoter. Appuyez sur le bouton „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur la console de l'ordinateur pour modifier le réglage. La gamme pré-réglée de la distance est de 0,50 à 65.00 kilomètres, la distance par défaut est à 1 kilomètre. Une fois que vous pré-réglez la distance ciblé, appuyez sur le bouton START sur l'ordinateur pour commencer à exercer. Le tapis roulant bouge avec une vitesse initiale de 1,0 KPH. Vous pouvez appuyer sur „SPEED Λ” ou „SPEED V” bouton sur la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Distance commence le décompte à partir de la distance pré-réglé à 0,00. Lorsque la distance pré-réglé commence son compte à rebours jusqu'à 0.00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

TRAINING EN MODE PROGRAMME PRE-SET (P01-P12):

L'ordinateur offre 12 programmes pré-réglés (P01-P12). Vous pouvez sélectionner l'un des programmes de formation prédéfinis en mode STOP avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton PROG (PROGRAM) sur la console de l'ordinateur pour sélectionner l'un des programmes de formation. La fenêtre de TIME commence à clignoter. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur l'ordinateur ou le guidon pour changer le réglage. Chaque incrément est de 1 minute. Le pré-plage de temps définie cible est de 5:00 à 99:00 minutes. Une fois que vous pré-réglez le temps cible, appuyez sur la touche START sur l'ordinateur pour commencer à vous entraîner. La vitesse de fonctionnement changera automatiquement au cours de la séance d'entraînement (comme illustré ci-dessous). Le programme est divisé uniformément dans 20 intervalles. Vous pouvez appuyer sur le bouton „SPEED Λ” ou „SPEED V” sur la console de l'ordinateur ou le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de fonctionnement pendant l'exercice. Lorsque le pré-set temps de formation du programme commence le compte à rebours jusqu'à 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis roulant s'arrêtera automatiquement.

7. SOIN , ENTRETIEN & GUIDE DE DÉPANNAGE

AVERTISSEMENT: Pour éviter un choc électrique, veuillez éteindre et débrancher le tapis roulant avant de le nettoyer ou d'effectuer l'entretien de routine.

AVERTISSEMENT: Toujours vérifier l'usure et les composants lacrymaux comme les boutons et la ceinture du tapis pour éviter les blessures.

NETTOYAGE

Après chaque exercice, assurez-vous que l'unité est essuyée et toute la sueur est retirée de l'unité. Le tapis de course peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. N'utilisez pas des produits abrasifs ou des solvants. Veillez à ce que l'humidité ne soit pas excessive sur le panneau d'affichage, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un danger électrique. Veuillez garder le tapis roulant, en particulier la console de l'ordinateur, des rayons du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

STOCKAGE

Mettez le tapis roulant dans un environnement propre et sec à l'intérieur. N'utilisez pas et ne laissez jamais l'appareil à l'extérieur. Assurez vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Causes potentiels	Corrections
Le tapis roulant ne démarre pas	1. Le tapis n'est pas branché 2. Clé de sécurité pas correctement installé 3. Disjoncteur dans la maison a été déclenché 4. Disjoncteur déclenché	1. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale. 2. Réinstallez la clé de sécurité 3 Réinstaller le disjoncteur, ou appeler un électricien pour remplacer le disjoncteur. 4. Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer.
Ceinture	Ceinture pas assez serré	Régler la tension de la ceinture
La ceinture hésite quand on marche dessus	1. Pas assez de lubrification appliquée en cours s'exécution ou ceinture trop serré	1. Appliquer du lubrifiant 2. Ajuster la ceinture de tension
La ceinture est pas centrée	Exécution de tension de la ceinture même pas à travers le rouleau arrière	Centrez la ceinture

LUBRIFICATION

L'entretien régulier, voire le fait de lubrifier, le tapis de course garantit une durée d'utilisation prolongée de l'appareil ainsi que davantage de sécurité pendant son utilisation.

Comment puis-je contrôler l'état de l'entretien à réaliser ?

Soulevez un côté du tapis de course et faites glisser votre doigt sur la planche sous la surface de course. Si cette surface est sèche, alors il faut lubrifier l'appareil.

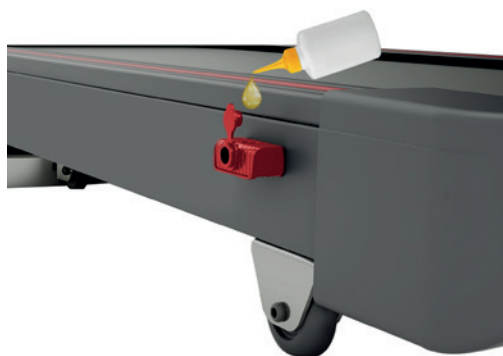
Description de l'entretien

Versez simplement quelques gouttes d'huile dans les récipients rouges présents grâce au doseur pratique de la bouteille d'huile siliconée.

Répétez cette opération tous les 1 à 2 mois d'utilisation régulière. Si vous courez beaucoup par semaine, ou si plusieurs personnes utilisent régulièrement l'appareil, alors remplissez d'huile plus souvent.

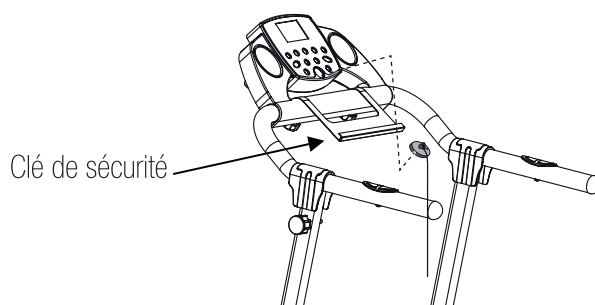
INDICATION: Ne pas introduire trop d'huile. Le surplus d'huile versée doit être nettoyée.

Courez sur le tapis de course avec une vitesse lente pendant 3 à 5 minutes pour que l'huile soit répartie de manière optimale.



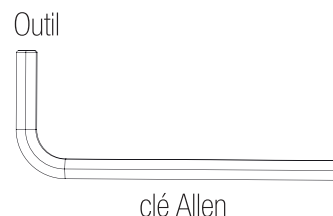
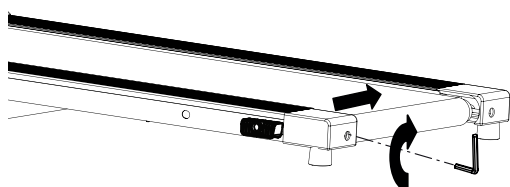
ARRÊT D'URGENCE

Avant de commencer une séance d'entraînement assurez vous que la clé de sécurité Tether est correctement placée sur la console de l'ordinateur et le clip de sécurité est solidement fixé à un article de vos vêtements. Si vous tombez le clip retirera la clé de cordon de sécurité à partir de la console de l'ordinateur et la courroie. Le tapis roulant cessera immédiatement de fonctionner et l'arrêt d'urgence se déclencher pour aider à prévenir les blessures. Remplacez la clé Tether de sécurité sur la console de l'ordinateur. Appuyez sur le bouton START pour recommencer l'exercice.

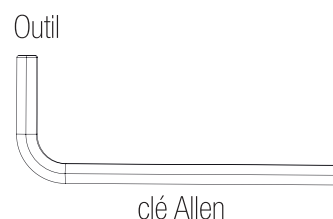
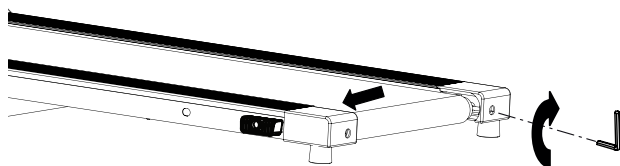


AJUSTEMENT DE CEINTURE

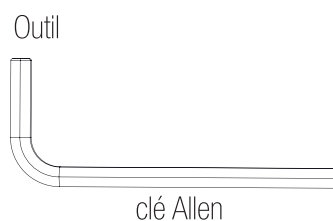
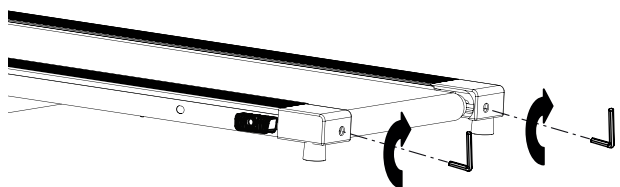
Le tapis roulant est pré-réglé sur le pont en cours d'exécution à l'usine, mais après une utilisation prolongée, il peut s'étirer et nécessiter un réajustement. Pour régler la ceinture, tourner l'interrupteur principal d'alimentation du tapis roulant et laisser le tapis à une vitesse de 8-10 KPH. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les vis de réglage du rouleau arrière afin de centrer la ceinture. Si la bande se déplace vers la gauche, tourner à gauche boulon de réglage de 1/4 de tour dans le sens horaire, et la courroie devrait commencer à se corriger.



Si la bande se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage à droite de 1/4 de tour dans le sens horaire, et la ceinture devrait commencer à se corriger. Continuez à tourner les vis de réglage jusqu'à ce que la courroie soit bien centrée.



Si la courroie glisse pendant l'utilisation, éteignez et débranchez le tapis roulant. En utilisant la clé Allen fournie, tournez les deux boulons gauche et droite d'ajustement du rouleau arrière 1/4 tour (sens des aiguilles) vers la droite, puis tournez le commutateur d'alimentation principale et exécutez le tapis roulant à une vitesse de 8-10 KPH. Courrez sur le tapis roulant afin de déterminer si la ceinture est toujours glissante. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la ceinture ne glisse plus.



APPLICATIONS DE FITNESS COMPATIBLES

Vous pouvez télécharger l'application "FitShow" via le code QR affiché ici Condition préalable pour appareil mobile: Android 4.3 ou supérieur avec Bluetooth 4.0, iOS 8.0 ou supérieur.

Veuillez d'abord activer le Bluetooth sur votre appareil.

Android



iOS



Android: Vous pouvez rechercher "FitShow" dans Google Play Store, ou la télécharger en utilisant le code QR.

iOS: Vous pouvez rechercher "FitShow" dans l'App Store, ou la télécharger en utilisant le code QR.

Remarques sur l'utilisation de l'application:

En tant qu'utilisateur Android, assurez-vous que sous "Paramètres -> Sécurité du périphérique", cochez la case "Sources inconnues".

Premiers pas avec l'application:



1. Après avoir téléchargé l'application, cliquez sur l'icône pour vous connecter.
2. Vous êtes maintenant connecté avec succès.

MANUALE D'USO ITALIANO



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il Video
3. Inizia ad allenarti!



Link per il Video: <http://sportstech.de/qr/f10.html>

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

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



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

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

Salvo errori e modificazioni.

INDICE

1. Importanti istruzioni di sicurezza	94
2. Lista dei componenti	96
3. Disegno esploso	97
4. Istruzioni per l'assemblaggio	98
5. Istruzioni per piega	100
6. Funzionamento del computer	101
7. Cura, manutenzione e guida ai problemi più comuni	105
8. Applicazioni di fitness compatibili	108

1. IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA



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

PERICOLO: Per ridurre il rischio di shock elettrici, staccare sempre la spina del tapis roulant dalla presa immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia, assemblaggio e riparazione del tapis roulant. La mancanza di osservazione di questi accorgimenti può risultare in Danni alla persona e al tapis roulant.

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

- Mai lasciare il tapis roulant in funzione se non lo si usa. Disconnetterlo premendo il pulsante di spegnimento e staccando la spina principale dalla parete quando non in uso e prima di aggiungere o togliere parti all'attrezzo.
- Usare questo attrezzo solo ed esclusivamente per l'uso appropriato e descritto in questo manuale. Non usare parti aggiuntive non raccomandate dalla casa produttrice.
- Mai mettere il dispositivo in funzione se ci fosse un cavo o spina danneggiati o in caso non funzioni a dovere. Se fosse danneggiato, avesse ammaccature o fosse stato esposto all'acqua, restituire l'attrezzo al centro servizi per esame e eventuale riparazione.
- Non provare ad eseguire alcun aggiustamento o manutenzione diversi da quelli descritti in questo manuale. Nel caso ci fossero problemi, interrompere l'uso e contattare un Rappresentante Autorizzato per la Riparazione.
- Mai azionare lo strumento con le fessure per l'aria bloccate. Mantenere le aperture per la ventilazione libere da polvere, capelli e altre ostruzioni.
- Non usare il tapis roulant fuori casa.
- Non tirare il tapis roulant tramite il cavo di corrente o usare il cavo di corrente come maniglia.
- Mantenere bambini e animali a distanza dall'attrezzo in uso.
- Utenti anziani o disabili dovrebbero usare l'attrezzo solo in presenza di un adulto che possa prestare assistenza in caso di bisogno.
- Non usare mentre si è sottoposti a trattamenti con aerosol (spray) o durante la somministrazione di ossigeno.
- Mantenere asciutto – non usare in condizioni umide o bagnate.
- La copertura del motore può riscaldarsi mentre il tapis roulant è in uso. Non posizionare il tapis roulant su una coperta o su altre superfici infiammabili perché potrebbero creare rischi di incendio.
- Tenere sempre il cavo elettrico lontano da superfici infiammabili.
- Tenere il tapis roulant su una superficie solida e piana con un'area minima di sicurezza di due metri intorno al tapis roulant. Assicurarsi che l'area intorno al tapis roulant rimanga sgombra da

- ostruzioni durante l'uso.
- Questo tapis roulant è ad uso esclusivamente domestico.
 - Solo una persona alla volta deve usare
 - Tenere sempre le mani sui manubri durante l'uso del tapis roulant.
 - Assicurarsi sempre sul funzionamento della molla di emergenza.
 - L'unità deve essere inserita su una presa nominale 220-240 volt 50 Hz assicurata al terreno.
 - Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili. Mai mettere mani o piedi sotto il tapis roulant se in uso.
 - Non usare il tapis roulant su un tappeto. Assicurarsi che il pomello e il pomello rotondo siano in posizione quando si piega e si sposta il tapis roulant.
 - Non lasciare bambini sotto i 12 anni senza supervisione mentre sono vicini o usano il tapis roulant.
 - Per disconnettere l'attrezzo, posizionare tutti i pulsanti su off e rimuovere la spina dalla presa a parete.
 - Questo attrezzo non è adatto per persone (inclusi bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con scarsa esperienza e conoscenza dell'attrezzo, a meno che non siano assistiti o istruiti sull'utilizzo dello strumento da una persona responsabile per la loro sicurezza
 - I bambini non devono essere autorizzati a giocare sopra o vicino al tapis roulant in ogni caso. **ATTENZIONE – RISCHIO DI DANNO A PERSONE** – per evitare Danni, fare molta attenzione quando si sale e scende dal tapis roulant in funzione. Leggere attentamente il manual prima dell'uso.
 - La capacità massima di peso è 120 kg.
 - Estrarre la Chiave di sicurezza 1.3 cm in altezza.
 - Prima di usare il tapis roulant, controllare che la cinghia sia allineata e centrata alla base per la corsa e che tutti i ganci visibili sul tapis roulant siano sufficientemente stretti e sicuri.
 - I bambini non dovrebbero giocare con la macchina.
 - La manutenzione e pulizia non deve essere eseguita da bambini senza la presenza di un adulto. Se il cavo elettrico è danneggiato, deve essere sostituito dal servizio clienti, dalla casa produttrice o da una persona qualificata per evitare pericoli.
 - Mai azionare la macchina se in posizione piegata.
 - Aspettare che il tappeto sia totalmente fermo e poi staccare la spina dal muro prima di piegare il tapis roulant.

ATTENZIONE: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio consultare il proprio medico.

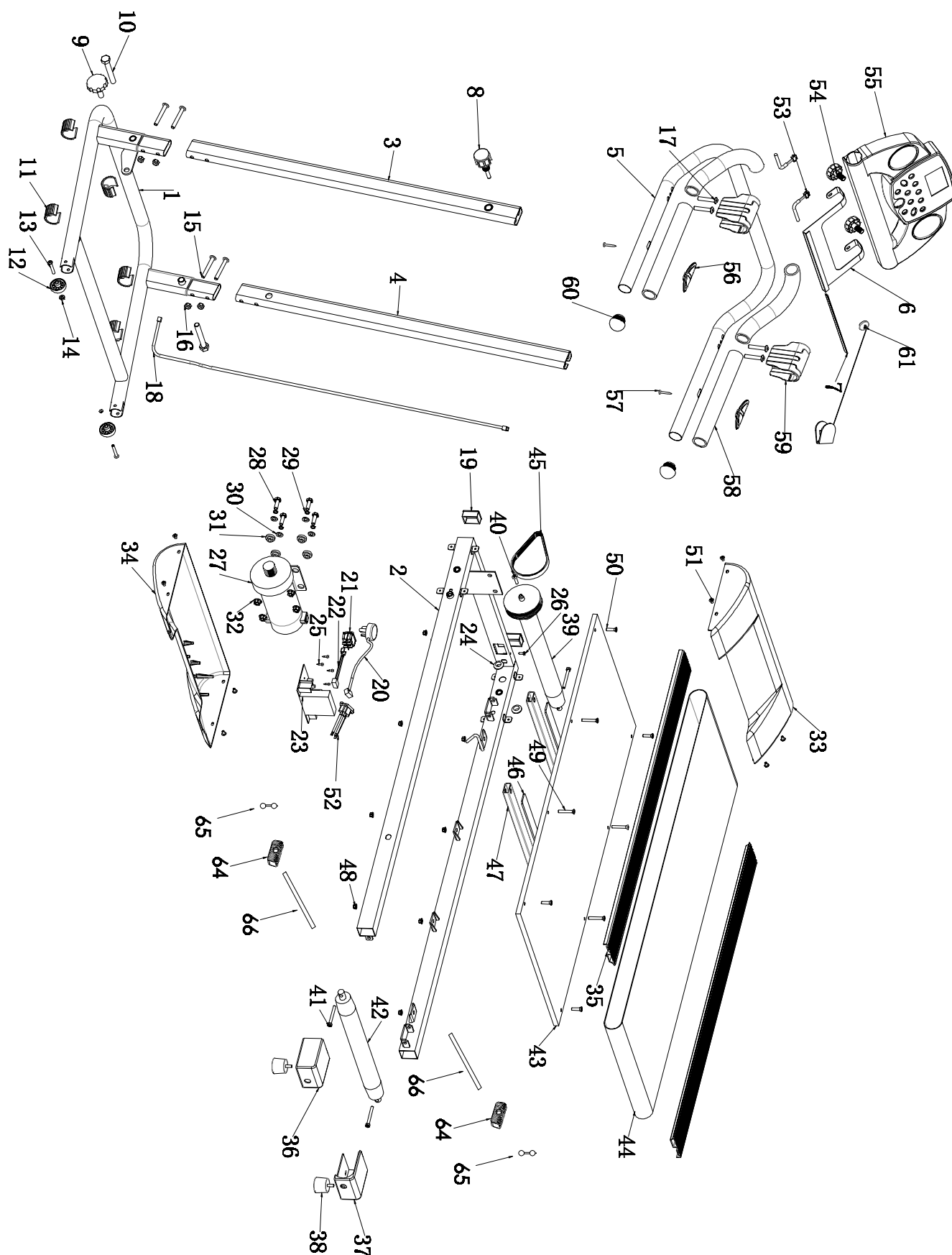
Questo è particolarmente importante per persone oltre i 35 anni che hanno problemi di salute pre-esistenti.

Leggere tutte le istruzioni prima di usare qualsiasi strumento per il fitness. Non azionare questa macchina per l'esercizio senza la presenza di protezioni, poiché le parti mobili possono essere pericolose se esposte.

2. ELENCO DELLE PARTI

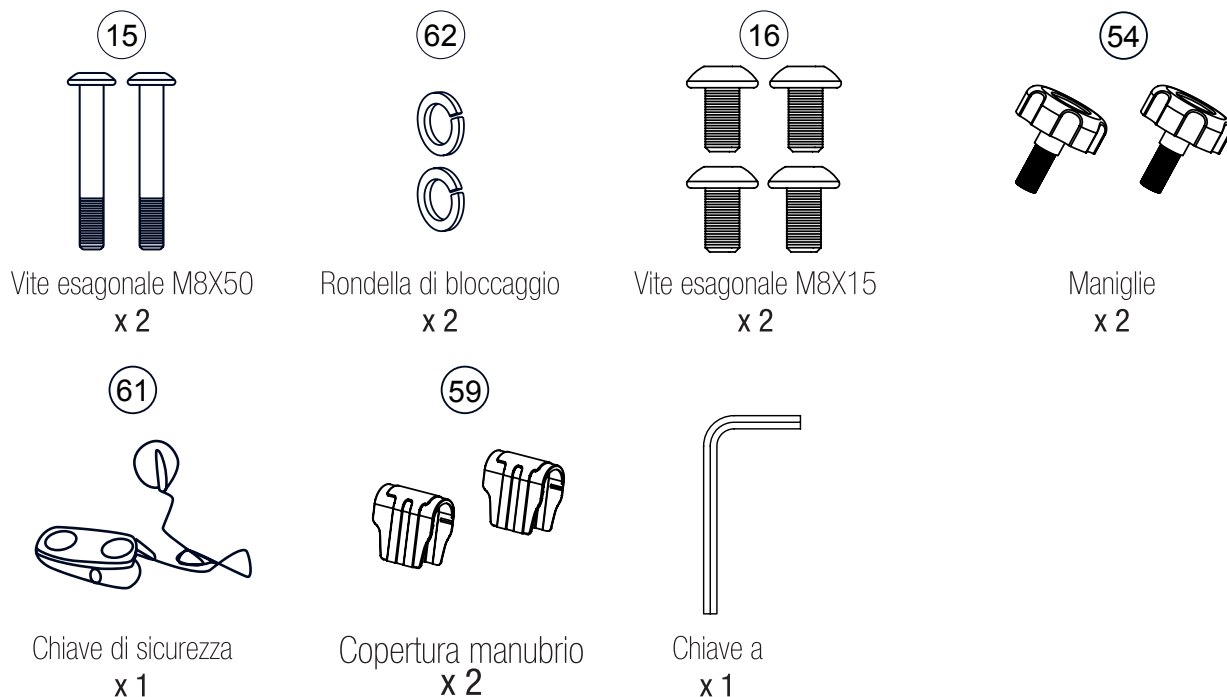
Nr.	Descrizione	St.	Nr.	Descrizione	St.
1	Telaio di base	1	34	Copertura inferiore del motore	1
2	Telaio principale	1	35	Lato laterale	2
3	Tubo sinistro	1	36	Copertura posteriore sinistro	1
4	Tubo destro	1	37	Copertura destra posteriore	1
5	Manubrio	1	38	Foot Pad	2
6	Supporto per tablet	1	39	Rullo anteriore	1
7	Protezione EVA	1	40	Vite incrociata	1
8	Vite esagonale M8X35	2	41	Viti a brugola esagonale	3
9	Gas Spring	1	42	Rullo posteriore	1
10	Vite esagonale M12X70	2	43	Running Board	1
11	Foot Pad	5	44	Cintura di corsa	1
12	Ruota di trasporto	2	45	Cinghia di guida	1
13	Viti a testa cilindrica Hex	2	46	Tubo rinforzato	2
14	Locknut M6	2	47	Rilievo rinforzato	2
15	Vite esagonale M8X50	2	48	Frangente Nut M6	8
16	Vite esagonale M8X15	4	49	Avvitare M6X40	4
17	Viti a testa cilindrica Hex	4	50	Avvitare la vite M6X25	4
18	Cavo di controllo principale	1	51	Avvitare la vite M5X10	8
19	Fine Cap 30X40	2	52	Gomma di alimentazione	1
20	Cavo di alimentazione	1	53	Pulse Sensor Wire	2
21	Interruttore di alimentazione	1	54	Manopola Console	2
22	Filo per interruttore di alimentazione	1	55	Console del computer	1
23	Regolatore elettrico	1	56	Pulse Sensor	2
24	Wire Grommet	2	57	Vite autofilettante 4X30	2
25	Vite autofilettante testa	4	58	Grip della gomma piuma	1
26	Viti a croce testa	1	59	Copertura manubrio	2
27	Il motore	1	60	Tappo per tubo per manubrio	2
28	Vite esagonale M8X25	4	61	Tasto di sicurezza	1
29	Rondella della molla M8	4	62	Rondella della molla	2
30	Rondella M8	4	63	Dado di bloccaggio	2
31	Rilievo del piede per motore	4	64	Parte dell'olio	2
32	Dado a flangia M8	4	65	Tappo olio	2
33	Copertura superiore del motore	1	66	Tubo dell'olio	1

3. DISEGNO ESPLOSO

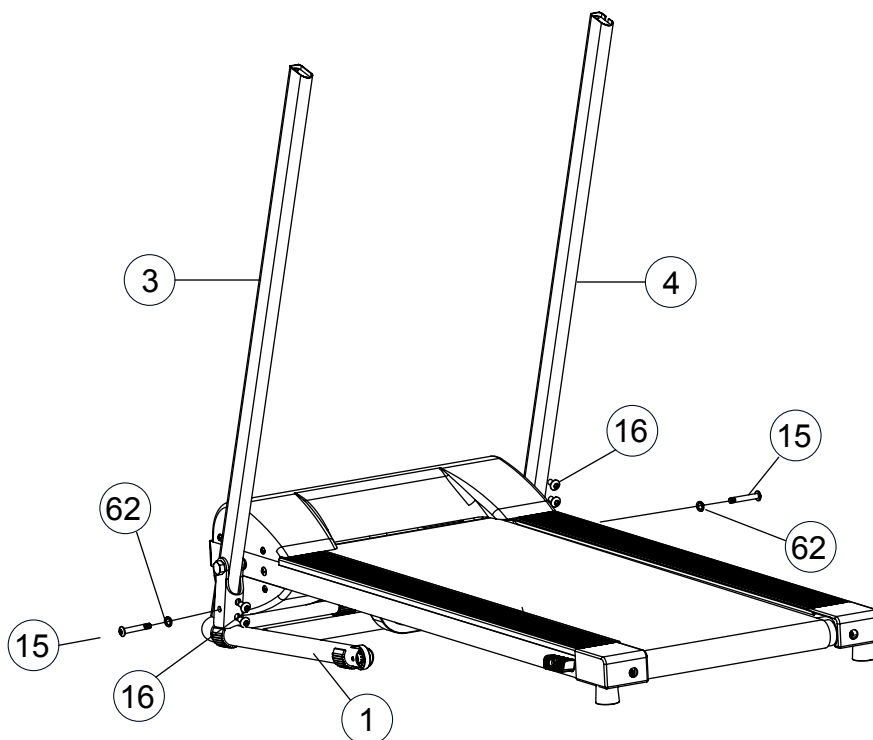


4. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

KIT ASSEMBLAGGIO



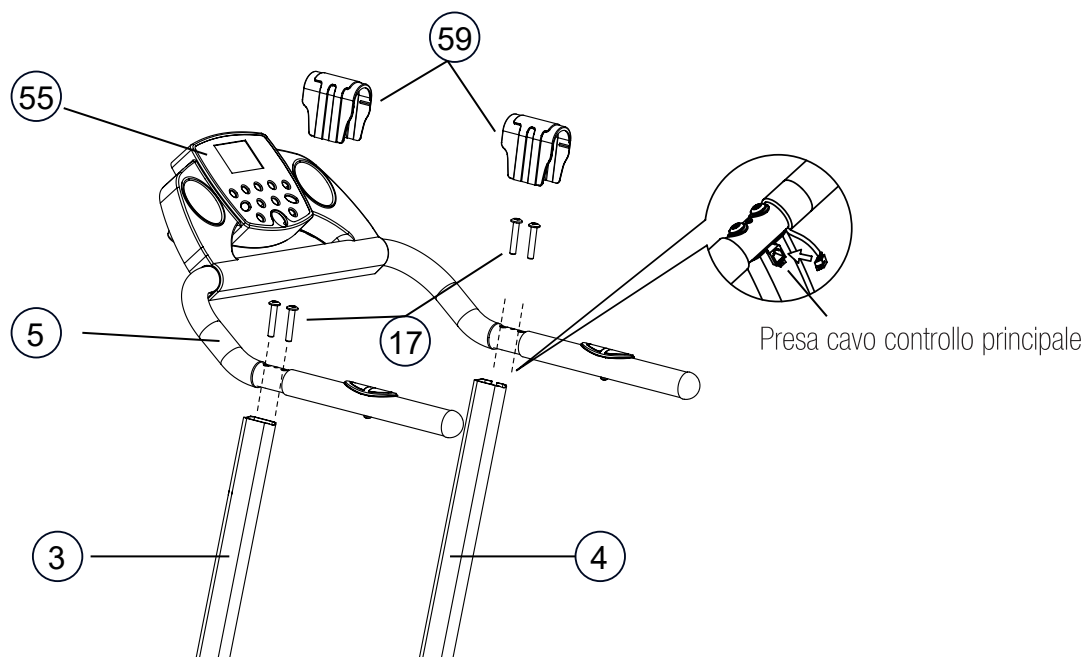
5 facili passi per assemblare il tuo tapis roulant, prima di iniziare l'allenamento.



Passo 1

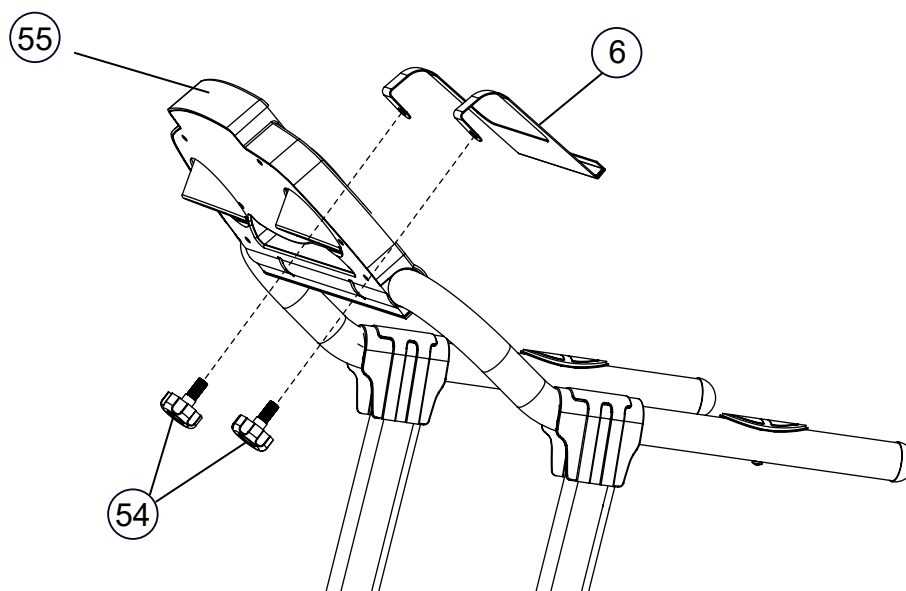
A. Posizionare il tapis roulant in posizione dritta su una superficie piatta.

B. Sollevare il tubo sinistro (3) e il tubo destro (4), inserire la vite esagonale M8X50 (15) e la vite esagonale M8X15 (16) nei fori sul telaio principale (1), fissarli con una chiave esagonale.



Passo 2

- A. Rimuovere le 4 viti a presa esagonale (17) alla fine del tubo sinistro di supporto (3) e del tubo destro di supporto (4).
- B. attaccare il manubrio (5) su entrambe le estremità del tubo (3 and 4), stringere le viti con la chiave a stele in dotazione.
- C. Collegare il cavo che viene dalla console del computer (55) alla presa del cavo di controllo principale da supporto destro del manubrio del tubo di supporto destro. (4).



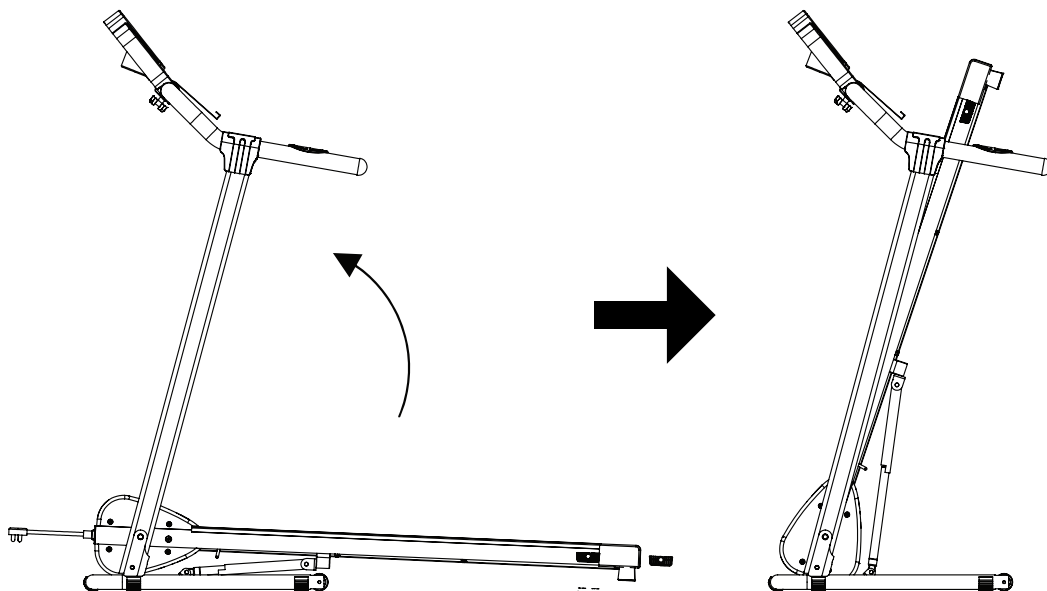
Passo 3

- A. Girare la console del Computer (55) su o giù per allineare il foro della maniglia del computer, e poi piazzare il porta schermo sulla console del computer (6) e allineare i fori. (55)
- B. Assicurare la Console del Computer (55) al suo posto stringendo la maniglia del Computer (54).

5. ISTRUZIONI PER PIEGA

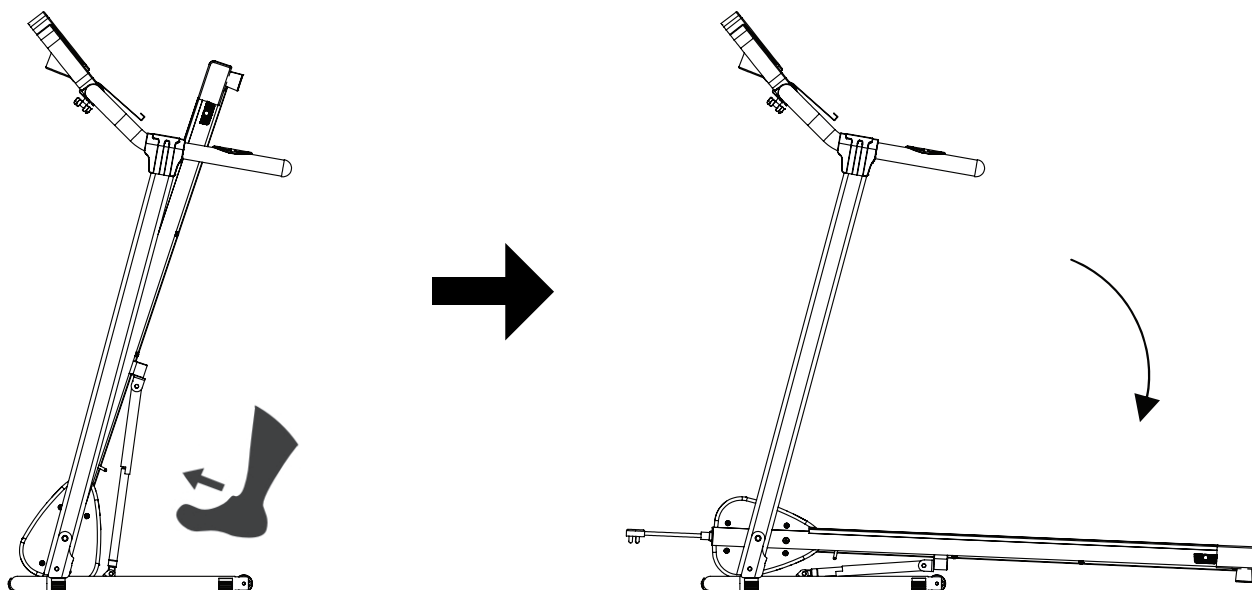
PER PIEGA

Afferrare saldamente l'estremità posteriore del telaio principale con entrambe le mani. Sollevare con cautela l'estremità del telaio principale verso l'alto in posizione verticale finché il sistema di bloccaggio con piede non si inserisce e blocca in posizione e in modo sicuro il telaio principale. Assicurarsi che il telaio principale sia saldamente bloccato prima di spostare il tapis roulant. Conservare il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto e lontano da bambini.



PER APRIRE

Per abbassare il tapis roulant, afferrare saldamente l'estremità posteriore del tapis roulant con entrambe le mani. Dare un leggero calcio delicatamente sul sistema di bloccaggio fino a quando il blocco non si disattiva. Abbassare con cautela il telaio principale verso il pavimento.



6. FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER



Accendi il pulsante principale collocato sul tapis roulant alla posizione ON. Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la Chiave di Sicurezza sia posizionata sulla console del computer e che la molla di sicurezza sia attaccata a uno dei vostri vestiti.

NOTA: Rimanere sempre sui binari laterali quando si mette in funzione il tappeto, mai mettere in funzione il tappeto mentre siete sulla fascia principale.

INIZIO VELOCE:

Premi il pulsante start sul computer per iniziare l'esercizio. Lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Fai sempre raggiungere la velocità di 1.0 KPH prima di salire sul tappeto. Puoi aumentare o diminuire la velocità con il pulsante „SPEED V” o „SPEED ^” sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità della corsa durante l'allenamento. La finestra con l'icona della velocità SPEED ti mostrerà la tua velocità di corsa. Il valore di velocità varia da un minimo di 1.0 KPH a un massimo di 10.0 KPH. Puoi anche premere uno dei pulsanti di velocità istantanea INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8) sulla console del computer e la finestra della velocità SPEED mostrerà il valore che hai indicato e la velocità di corsa cambierà a rispettivamente 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, o 8 KPH. La finestra del tempo TIME mostrerà il tempo di allenamento eseguito in minuti e secondi. La finestra della distanza DIST. (DISTANCE) mostrerà la distanza accumulata durante l'allenamento. La finestra delle calorie CAL. (CALORIES) mostrerà il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. La finestra del battito PULSE mostrerà il tuo attuale battito cardiaco in battiti al minuto (BPM). Per attivarlo, aggrapparsi ai sensori per il battito cardiaco su entrambi i manubri durante l'allenamento e il battito apparirà dopo 4-5 secondi. Per un valore più accurato, aggrappati ai sensori per il battito con entrambe le mani. Durante l'allenamento, puoi premere il pulsante STOP sulla console del computer per fermare il tappeto in ogni momento o premere la chiave di sicurezza per fermare il tappeto.

PULSANTI PER IL FUNZIONAMENTO:

START:

Premi il pulsante START per iniziare l'allenamento in una delle modalità.

STOP:

Premi il pulsante STOP per fermare l'allenamento in una delle modalità.

PROG (PROGRAMMA):

Premi il pulsante PROG per selezionare il programma di allenamento pre-stabilito prima di iniziare l'allenamento (P01-P12).

MODE:

Premi il pulsante MODE per selezionare le differenti funzioni (tempo o distanza) per impostare obiettivi di esercizio nella modalità di programma manuale prima di iniziare

SPEED Λ (SPEED UP):

Premi il pulsante „SPEED Λ“ per regolare e aumentare l'obiettivo dell'allenamento, il tempo o la distanza nel programma manuale prima di iniziare l'allenamento. Premi il pulsante „SPEED Λ“ per aumentare la regolazione dell'obiettivo dell'allenamento, il tempo, o la distanza nel programma prestabilito (P01-P12) prima dell'allenamento. Il pulsante permettere di regolare la velocità in qualsiasi momento o modalità di allenamento. I livelli di velocità variano da 1.0 KPH a 10.0 KPH.

SPEED V (SPEED DOWN):

Premi il pulsante „SPEED V“ per regolare e diminuire l'obiettivo dell'allenamento, il tempo o la distanza nel programma manuale prima di iniziare l'allenamento. Premi il pulsante „SPEED V“ per diminuire la regolazione dell'obiettivo dell'allenamento, il tempo, o la distanza nel programma prestabilito (P01-P12) prima dell'allenamento. Il pulsante permettere di regolare la velocità in qualsiasi momento o modalità di allenamento. I livelli di velocità variano da 1.0 KPH a 10.0 KPH.

INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8):

Usa l'impostazione per raggiungere la velocità desiderata più velocemente.

PULSE/cal:

Durante la modalità di allenamento, premi il pulsante PULSE/cal per far mostrare al display i valori di battito e calorie nella finestra PULSE/CAL.

FUNZIONI DEL DISPLAY:

TEMPO: Mostra il tempo di allenamento in minuti e secondi. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ“ o „SPEED V“ sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il tempo inizia a calcolare da 0:00 a 99:00 con un incremento di 1 secondo.

SPEED: Mostra la velocità attuale da un minimo di 1.0 KPH a un Massimo di 10.0 KPH. Puoi aumentare o diminuire la velocità premendo i pulsanti „SPEED Λ“ o „SPEED V“ sulla console del computer console o sui manubri.

DIST. (DISTANCE): Mostra la distanza accumulata durante l'esercizio. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere pulsanti „SPEED Λ“ o „SPEED V“ sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. La distanza inizia a essere calcolata.

PULSE: Mostra il livello attuale di battito cardiaco in battiti al minuto. (BPM). Per attivarlo, aggrapparsi ai sensori per il battito cardiaco su entrambi i manubri durante l'allenamento e il battito apparirà dopo 2-5 secondi. Per un valore più accurato, aggrappati ai sensori per il battito con entrambe le mani.

CAL. (CALORIES):

Mostra il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. Premi il pulsante START sul computer per iniziare l'allenamento, lo schermo LCD eseguirà un conto alla rovescia di 3 secondi con lo schermo che mostrerà "3-2-1" prima che il tappeto inizi a muoversi. Il tappeto si muoverà con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ" o „SPEED V" sulla console del computer console o sui manubri per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Le calorie iniziano a essere contate. (Questo dato è una guida indicativa che compara diverse sessioni di allenamento e non dovrebbe essere usata in trattamenti medici.

ALLENAMENTO NELLA MODALITA' PROGRAMMA MANUALE:

„SPEED Λ" o „SPEED V" Puoi presettare l'obiettivo di TIME o DISTANCE nella modalità STOP prima di allenarti. Solo una delle funzioni può essere presettata. Per impostare la modalità TIME premi il pulsante MODE sulla console del computer finché non vedi la finestra TIME che inizia a lampeggiare. Premi il pulsante „SPEED Λ" o „SPEED V" sulla console del computer o sul manubrio per cambiare le modalità. Ogni increment è di un minuto. Il target prestabilito del livello di tempo varia da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo, premi il pulsante START per iniziare l'allenamento. Il tappeto inizia a muoversi con una velocità di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ" o „SPEED V" sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire il tempo durante l'allenamento. Il tempo inizia con il conto alla rovescia dal target prestabilito a 0:00 un 1 secondo alla volta. Quando il conteggio raggiunge lo 0:00, il computer emetterà un suono per avvertirti e il tappeto si fermerà automaticamente.

Per stabilire la distanza premi il pulsante MODE sulla console del computer finché non vedi la finestra DISTANCE che inizia a lampeggiare. Premi i pulsanti „SPEED Λ" o „SPEED V" sulla console del computer per cambiare le impostazioni. Il target di distanza prestabilito varia da 0.50 a 65.00 chilometri, la distanza standard è 1 kilometro. Una volta prestabilita la distanza, premi il pulsante START per iniziare l'allenamento. Il tappeto inizia a muoversi con una velocità di 1.0 KPH. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ" o „SPEED V" sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. La distanza inizia con il conto alla rovescia dal target prestabilito a 0:00 un 1 metro alla.

ALLENAMENTO IN MODALITA' PREIMPOSTATA (P01-P12):

Il computer offre 12 programmi preimpostati (P01-P12). Puoi scegliere uno dei programmi nella modalità STOP prima di iniziare. Premi il pulsante PROG (PROGRAMMA) sulla console del computer per selezionare uno dei programmi di allenamento. La finestra del tempo inizierà a lampeggiare. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ" or „SPEED V" sulla console del computer o sui manubri per cambiare le impostazioni. Ogni increment è di un minute. Il valore del tempo va da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta prestabilito il tempo, premi il pulsante START sul computer per iniziare ad allenarti. La velocità cambierà automaticamente durante l'allenamento (come mostrato sotto). Il programma è diviso regolarmente in 20 intervalli. Puoi premere i pulsanti „SPEED Λ" or „SPEED V" sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità durante l'allenamento. Quando il conteggio raggiunge lo 0:00, il computer emetterà un suono per avvertirti e il.

Programma	Velocità (km/h) per segmento																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
PS	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
pg	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
pg	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

7. CURA, MANUTENZIONE E GUIDA AI PROBLEMI PIU' COMUNI

ATTENZIONE: Per prevenire shock elettrici, si prega di spegnere e staccare la presa del tapis roulant prima di pulirlo o di eseguire la manutenzione.

ATTENZIONE: Controllare sempre le component mobili della macchina che potrebbero danneggiarsi con l'uso come la maniglia a molle e il rullo rotante per prevenire incidenti.

PULIZIA

Dopo ciascun esercizio, assicurarsi che l'unità sia pulita e che il sudore sia rimosso dalla macchina. Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e un detergente neutro. Non usare agenti abrasivi o solventi. Attenzione a non bagnare eccessivamente il pannello del display perché potrebbe danneggiare l'unità e creare un cortocircuito elettrico. Si prega di tenere il tapis roulant, specialmente la console del computer, lontano dalla luce diretta del sole per prevenire Danni allo schermo.

CONSERVAZIONE

Conservare il tapis roulant in uno spazio interno pulito e asciutto. Mai lasciarlo o usarlo fuori casa. Assicurarsi che l'interruttore principale sia spento e la spina staccata dalla presa a muro.

GUIDA AI PROBLEMI PIU'

Problema	Cause possibili	Soluzioni
Il tapis roulant non si accende	1. La macchina non è collegata alla presa di corrente. 2. La chiave di sicurezza non è installata correttamente 3. Non c'è corrente. 4. Il circuito elettrico del	1. Inserire la spina nella presa a muro. 2. Reinstallare la chiave di sicurezza. 3. Resettare il sistema elettrico o chiamare un tecnico per cambiarlo. 4. Aspettare 5 minuti e provare
Il tappeto scivola	Il tappeto non è inserito	Regolare la tensione della superficie di scorrimento
Il tappeto fa resistenza quando usato.	1. Non c'è abbastanza lubrificazione sulla superficie del rullo. 2. Il tappeto è posizionato troppo stretto.	1. Applicare il lubrificante 2. Regolare la tensione del tappeto.
Il tappeto non è centrato.	La tensione del tappeto non è regolare all'interno del rullo.	Centrare il tappeto

LUBRIFICAZIONE

Assistenza continua e lubrificazione della superficie di corsa per garantire una manutenzione longeva della macchina e come garanzia di sicurezza durante l'allenamento.

Come posso controllare lo stato di lubrificazione?

Sollevare una parte della superficie di corsa e sfiorare con un dito la tavoletta posta sotto la superficie di corsa. Se questa è asciutta, allora è necessario procedere alla lubrificazione.

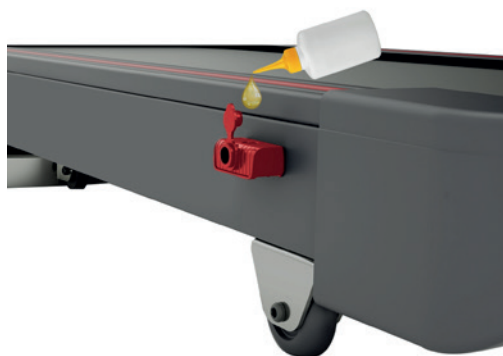
Descrizione per la manutenzione

Versate qualche goccia d'olio nel contenitore rosso, utilizzando il pratico tubo dosatore della bottiglia di olio al silicone.

Se di ordinario utilizzo, ripetere il processo ogni mese o due. Se correte per molti chilometri più volte a settimana o se il tapis roulant viene usato da più persone regolarmente, dovrete versare più spesso l'olio nel contenitore.

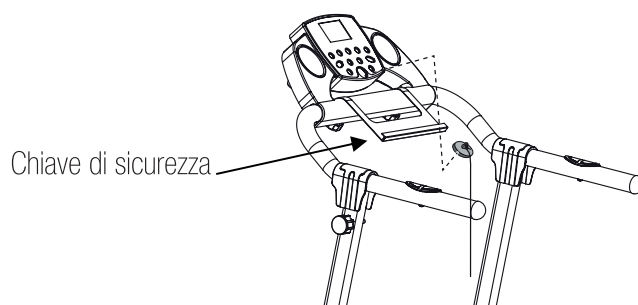
NOTA BENE: Non applicare una dose eccessiva di olio al silicone. La quantità in eccesso deve essere rimossa.

Camminate sul tapis roulant a bassa velocità dai 3 ai 5 minuti in modo da spalmare uniformemente l'olio.



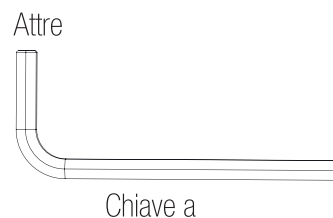
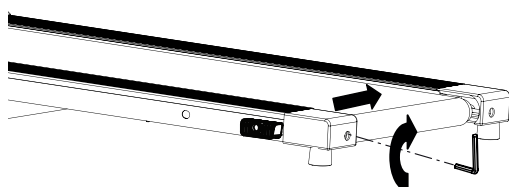
EMERGENCY STOP

Prima di iniziare una sessione di allenamento, assicurarsi che la Chiave di sicurezza sia inserita sulla console del Computer e che la clip di sicurezza sia attaccata a uno dei tuoi vestiti. Se cadi, la clip farà uscire la chiave di sicurezza dal computer, facendo fermare immediatamente il tapis roulant, evitando Danni. Una volta rimessa la chiave di sicurezza nella console del computer, premi il pulsante START per ricominciare l'allenamento.

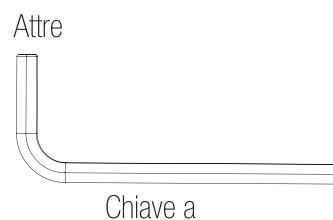
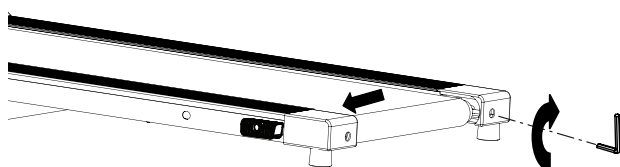


RIPOSIZIONAMENTO CINGHIA

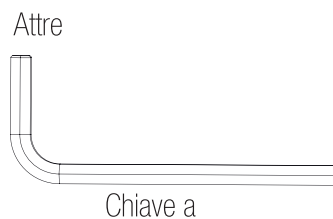
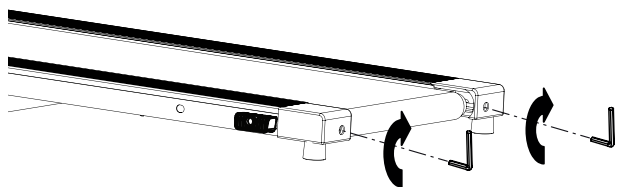
La cinghia del tappeto è preregolata in fabbrica per aderire alla base del tapis roulant, ma in seguito ad uso prolungato, potrebbe spostarsi e necessitare di un riposizionamento. Per riposizionare la cinghia, accendi il pulsante del tapis roulant e fai andare la macchina a una velocità di 8-10 KPH. Usa la chiave a stella in dotazione per girare i bulloni per la regolazione del rullo sul retro per ricentrare la cinghia. Se la cinghia tende a spostarsi sulla sinistra, gira il bullone di sinistra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, e la cinghia dovrebbe iniziare a riposizionarsi.



Se la cinghia tende a spostarsi sulla destra, gira il bullone di destra di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, e la cinghia dovrebbe iniziare a riposizionarsi. Continua ad aggiustare i bulloni finché la cinghia non risulta centrata.



Se la cinghia scivola durante l'uso, spegni la macchina e staccala dalla presa a muro. Usando la chiave a stella in dotazione, gira a sinistra e a destra i bulloni di regolazione sul rullo posteriore di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, poi riaccendi la macchina e fai andare il tapis roulant a una velocità di 8-10 KPH. Corri sul tappeto per assicurarti se la cinghia è ancora scivolosa. Ripeti la procedura finché non scivola più.



APPLICAZIONI DI FITNESS COMPATIBILI

L'app "FitShow" è scaricabile qui col codice QR-Code mostrato in figura. Dovete però disporre di un apparecchio mobile quale: Android 4.3 oppure maggiore che possieda la funzione Bluetooth 4.0, iOS 8.0 o maggiore.

In primo luogo attivate la funzione Bluetooth sul vostro telefono.

Android



iOS



Android: Potete cercare l'applicazione "FitShow" sull' Google Play Store o scaricarla tramite il codice QR.

iOS: Potete cercare l'applicazione "FitShow" sull' App Store o scaricarla tramite il codice QR.

Consigli per l'utilizzo dell'app:

Se utilizzate il sistema android verificate che alla voce "impostazioni -> sicurezza apparecchio" vi sia un segno posto alla voce "fonte sconosciuta".

Primi passi con l'app:



1. Dopo aver scaricato l'app cliccate sul simbolo in alto per collegarvi.

2. Ora siete collegati.

Declaration of Conformity

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin
Deutschland

We, InnovaMaxx GmbH, herewith declare that the model: **Sportstech F10** complies with the appropriate basic safety and health requirements of the EU Directive based on its design and type, as brought into circulation by us.

Applicable EC Directives:

EC Machinery Directive 2006/42/EC
EC Directive of Electromagnetic Compatibility 2014/30/EU
EC Low Voltage Directive 2014/35/EU

Applicable harmonized standards:

EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-6: 2010
EN 55014-1: 2006+A1: 2009+A2: 2011
EN 55014-2: 1997+A1: 2001+A2: 2008
EN 61000-3-2: 2006+A1: 2009+ A2: 2009
EN 61000-3-3: 2013
EN 60335-1: 2012+A11: 2014
EN 62233: 2008

For the compilation of the technical documentation is authorized: InnovaMaxx GmbH.

Ali Ahmad, CEO

Shruti

Berlin, den 01.03.2018

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

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>

