

# CROSSER II

Réf : 50725



F

GB

D

E

I

NL



## AVERTISSEMENTS :

### Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe HB pour une utilisation à domicile, il ne doit pas être utilisé dans une salle de sport ou tout autre lieu public, associatif ou locatif.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 120 kg.
- **Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.**
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.
- Il est impératif que le repose pied du côté où l'on s'installe soit en position basse. Il est aussi impératif de se tenir au guidon fixe durant cette phase d'installation.
- Les repose pied de votre Stepper doivent à l'arrêt lorsque vous souhaitez monter ou descendre du produit.

### Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation. Penser au graissage régulier des pièces mobiles.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

**Garantie:** Le châssis est garanti 5 ans. Les pièces d'usures sont garanties 2 ans. La garantie s'applique en utilisation normale par un particulier à domicile.

**Recyclage:** le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

## **Important: Read these instructions before using the equipment!**

### **Safety**

- Read this user manual and keep it in a safe place. Use this product exclusively in the manner indicated.
- This equipment must be assembled and used by adults.
- The equipment complies with the EN-957 standard, classification HB for use in the home. It must not be used in a sports center or any other public, associative or rented space.
- For totally safe use, a stable, level surface is required. Protect your floor covering with a mat. Do not use the equipment in damp areas (swimming pool, sauna, etc.).
- Do not allow children to play with this equipment. CARE declines all responsibility for any injuries they may incur. Do not allow children close to this equipment when you are training.
- CARE declines all responsibility if technical modifications are made to any of its products by the user.
- Maximum weight of user: 120 kg.
- **Before you start training, it is essential that you consult your doctor to determine the intensity level of the program you use.**
- Excessive or badly programmed training can damage your health.
- Keep your back straight when exercising.
- It is strongly recommended that you wear suitable clothing and footwear.
- For adjustable parts, bear the maximum positions in mind.

### **Maintenance**

- Regularly check that elements fastened with nuts and bolts are correctly tightened.
- To maintain the level of safety, the equipment must be regularly checked. It is vital that any faulty parts are replaced and that it is not used until completely repaired. Remember regularly to grease moving parts.
- As sweat is very corrosive, do not allow it to come into contact with the enameled or chromed parts of the equipment, particularly the computer. Immediately wipe the equipment after training. The enameled parts can be cleaned using a damp sponge. All aggressive or corrosive products should be avoided.

**Guarantee:** the chassis is guaranteed for 5 years. Moving parts are guaranteed for 2 years. The guarantee applies to normal use by a private individual in his home

**Recycling :** The « crossed out dustbin » sign means that this product and its batteries cannot be thrown out with domestic waste. They should be treated apart. When you have finished with them, drop them at an authorised collection point so they can be recycled. This gesture will go towards protecting the environment and your health.

## **Achtung: Nehmen Sie diese Ratschläge zur Kenntnis, bevor Sie Ihr Gerät benutzen!**

### **Sicherheit**

- Lesen Sie dieses Benutzerhandbuch sorgfältig und bewahren Sie es gut auf. Benutzen Sie dieses Gerät nur wie angegeben.
- Dieses Gerät ist von Erwachsenen zu montieren und zu benutzen.
- Ihr Gerät entspricht der Norm EN 957, Klasse HC, für eine Verwendung zu Hause, es darf nicht in einer Sporthalle oder an einem anderen öffentlichen, einem Verein gehörenden oder angemieteten Ort verwendet werden.
- Für eine sichere Benutzung ist eine stabile und ebene Standfläche notwendig. Schützen Sie Ihren Fußbodenbelag mit einem Teppich. Verwenden Sie dieses Gerät nicht an einem feuchten Ort (Schwimmbad, Sauna usw.).
- Lassen Sie keine Kinder mit dem Gerät spielen. Die Gesellschaft CARE übernimmt keinerlei Haftung für die Schäden, die sie davontragen könnten. Lassen Sie keine Kinder in die Nähe des Geräts kommen, solange Sie trainieren.
- CARE übernimmt keinerlei Haftung, falls der Benutzer an einem unserer Produkte technische Veränderungen vornimmt.
- Höchstgewicht des Benutzers: 120 kg
- **Bevor Sie mit Ihrem Training beginnen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Übermäßiges oder schlecht geplantes Training kann der Gesundheit schaden.**
- Halten Sie bei den Übungen Ihren Rücken gerade.
- Es wird eindringlich empfohlen, angemessene Sportkleidung und -schuhe zu tragen.
- Beachten Sie bei den verstellbaren Teilen die Maximalpositionen.

### **Wartung**

- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob die Verbindungselemente mit Schrauben und Muttern fest sitzen. Damit Ihr Gerät sein Sicherheitsniveau beibehält, muss es regelmäßig überprüft werden. Es ist dringend geboten, jedes schadhafte Teil zu ersetzen und das Gerät bis zu seiner vollständigen Reparatur nicht mehr zu benutzen. Denken Sie an die regelmäßige Schmierung der beweglichen Teile.

Lassen Sie Schweiß, da er stark korrosiv wirkt, nicht in Berührung mit den emaillierten oder verchromten Teilen des Geräts kommen, insbesondere nicht mit dem Computer. Wischen Sie Ihr Gerät unmittelbar nach dem Training trocken. Die emaillierten Teile werden mit einem wassergetränkten Schwamm gereinigt. Keine aggressiven oder korrosiven Produkte verwenden!

### **Garantie:**

Der Rahmen unterliegt einer 5-jährigen Garantie. Die Verschleißteile unterliegen einer 2-jährigen Garantie. Die Garantie gilt für eine normale Benutzung durch eine Privatperson zu Hause.

**Recycling :** Das symbol « durchgestrichener abfalleimer » bedeutet, dass diesesProdukt wie auch die darin enthaltenen Batterien nicht in den Hausmüll gegeben werden dürfen. Sie sind speziell zu entsorgen. Geben Sie die Batterien oder das elektronische Gerät am Ende des Lebenszyklus zur Wiederverwertung an einer hierfür eingerichteten Sammelstelle ab. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle hilft die Umwelt und Ihre Gesundheit zu schützen.

## ¡Atención: tenga en cuenta estos consejos antes de utilizar el aparato!

### Seguridad

- Lea cuidadosamente y conserve este manual del usuario. No utilice este producto de un modo distinto del indicado.
- Este aparato sólo deben ensamblarlo y utilizarlo personas adultas.
- El aparato cumple las especificaciones de la norma EN-957 clase HB para uso domiciliario. No debe utilizarse en un gimnasio ni en ningún otro lugar público, asociativo o de alquiler.
- Para que el aparato funcione de manera totalmente segura, debe instalarse sobre una superficie estable y plana. Proteja el suelo con una alfombra. No utilice el aparato en un sitio húmedo (piscina, sauna, etc.)
- No deje que los niños jueguen con el aparato. CARE no asume ninguna responsabilidad por las lesiones que pudieran producirse. No permita que los niños se acerque al aparato durante su sesión de entrenamiento.
- CARE no asume ninguna responsabilidad en el caso de que el usuario realice cualquier modificación técnica de uno de nuestros productos.
- Peso máximo del usuario: 120 kg
- **Antes de empezar el entrenamiento es primordial consultar a su médico para determinar el nivel de intensidad del programa. Un entrenamiento excesivo o mal programado puede perjudicar a la salud.**
- Mantenga la espalda recta durante los ejercicios.
- Es muy recomendable vestir prendas y calzado apropiados.
- En el caso de las piezas regulables, tenga siempre en cuenta las posiciones máximas que pueden alcanzar.

### Mantenimiento

- Compruebe regularmente el apriete de los elementos sujetos con tuercas y tornillos. Para mantener el nivel de seguridad, es importante revisar el aparato regularmente. Es necesario cambiar cualquier pieza defectuosa, y no utilizar el aparato hasta que esté completamente reparado. No olvide engrasar periódicamente las piezas móviles.
- Puesto que el sudor es corrosivo y no conviene dejar que entre en contacto con las partes esmaltadas o cromadas del aparato, especialmente el ordenador, limpie inmediatamente el aparato después del entrenamiento. Limpie las partes esmaltadas con una esponja empapada en agua. No debe utilizarse ningún tipo de producto agresivo o corrosivo.

**Garantía:** el chasis tiene una garantía de 5 años. Las piezas susceptibles de desgastarse tienen una garantía de 2 años. La garantía se aplica a un uso normal por un particular en un domicilio.

**Reciclaje :** El símbolo « papelera tachada » significa que este producto y las pilas que contiene no pueden tirarse junto con los residuos domésticos. Hay que clasificarlos de manera selectiva y específica. Las baterías, así como el producto electrónico al final de su vida útil, hay que depositarlos en un espacio de recogida autorizado para reciclarlos. Esta valorización de tus residuos electrónicos permite la protección del medio ambiente y de tu salud.

## **Attenzione: leggere attentamente queste raccomandazioni prima di utilizzare l'attrezzo !**

### **Sicurezza**

- Leggere e conservare con cura il manuale utente. Utilizzare questo prodotto unicamente nei modi Indicati
- Questo attrezzo deve essere montato e utilizzato da persone adulte.
- L'attrezzo è conforme alla norma EN-957 classe HB per un utilizzo domestico e non deve quindi essere utilizzato in palestre o altri luoghi pubblici, di associazione o a scopo locativo.
- Per un utilizzo sicuro è necessario posizionarlo su una superficie stabile e piana, proteggendo il pavimento con un tappeto. Non utilizzare l'attrezzo in luoghi umidi (piscina, sauna, ecc.).
- Non lasciare che bambini giochino con l'apparecchio. La ditta CARE declina qualsiasi responsabilità per i danni che potrebbero subire. Non lasciare che bambini si avvicinino all'apparecchio durante l'allenamento.
- CARE declina qualsiasi responsabilità per modifiche apportate ai nostri prodotti da parte dell'utente.
- Peso massimo dell'utente : 120 kg.
- **Prima di iniziare l'allenamento, è di fondamentale importanza consultare il proprio medico per stabilire il livello d'intensità del programma da seguire. Un allenamento eccessivo o programmato male può nuocere alla salute.**
- Durante gli esercizi mantenere la schiena dritta.
- Si consiglia di indossare una tenuta e scarpe adatte.
- Per quanto riguarda la parti regolabili occorre tenere conto delle posizioni massime.

### **Manutenzione**

- Verificare regolarmente la chiusura degli elementi di fissaggio con le viti e i dadi. Per garantire il livello di sicurezza richiesto, ispezionare regolarmente l'attrezzo. E' assolutamente necessario sostituire tutti i pezzi difettosi e non utilizzarlo fino a riparazione avvenuta. Lubrificare regolarmente le parti mobili.
- Poiché il sudore è corrosivo, evitare il contatto con le parti smaltate o cromate dell'apparecchio, in particolare il computer, e asciugare immediatamente l'attrezzo al termine dell'allenamento. Le parti smaltate dovranno essere pulite con una spugna impregnata d'acqua. E' vietato l'utilizzo di prodotti aggressivi o corrosivi.

**Garanzia:** il telaio è garantito 5 anni. I pezzi sottoposti a usura sono garantiti 2 annos. La garanzia si applica a un utilizzo normale svolto da un privato presso il proprio domicilio.

**Riciclaggio :** Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gattati insieme ai rifiuti domertici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti electtronici permettera di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

## BELANGRIJKE AANWIJZINGEN:

### Veiligheid

- Deze gebruikshandleiding aandachtig lezen en zorgvuldig bewaren. Dit toestel mag alleen op de aangegeven manier worden gebruikt.
- Dit toestel moet door volwassenen worden gemonteerd en gebruikt.
- Uw toestel voldoet aan de norm EN-957 categorie HB voor privé-gebruik in huis en mag niet in een sportzaal of elke andere openbare plaats, in verenigingsverband of voor verhuurde toepassingen worden gebruikt.
- Voor een veilig gebruik moet het toestel op een vlakke en stabiele ondergrond worden geplaatst. U kunt uw vloerbedekking beschermen met een mat. Het toestel mag niet in een vochtige ruimte (zoals een zwembad, sauna enz.) worden gebruikt.
- Kinderen mogen in geen geval met het toestel spelen. Voor eventueel letsel van kinderen wijst de firma CARE elke verantwoordelijkheid af. Tijdens uw training mogen geen kinderen in de buurt van het toestel komen.
- CARE wijst elke verantwoordelijkheid af voor technische wijzigingen die door de gebruiker aan onze artikelen wordt aangebracht.
- Maximaal gewicht van de gebruiker: 120 kg.
- **Voor het begin van uw training moet u uw arts raadplegen om de intensiteit van uw programma vast te stellen. Een excessieve of slecht geprogrammeerde training kan uw gezondheid ernstig schaden.**
- Tijdens de oefeningen moet uw rug recht blijven.
- Het wordt sterk aangeraden geschikte kleding en schoenen te dragen.
- Voor de instelbare delen moet u rekening met de maximale standen houden.

### Onderhoud

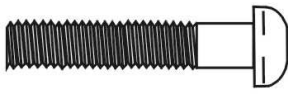
- De goede bevestiging van alle onderdelen met schroeven en moeren moet regelmatig worden gecontroleerd. Uw toestel moet regelmatig worden nagelopen om het veiligheidsniveau in stand te houden. Het is absoluut nodig elk defect onderdeel te vervangen en het toestel niet meer te gebruiken tot het volledig is gerepareerd. De bewegende onderdelen moeten regelmatig worden gesmeerd.
- Zweet is heel corrosief en mag niet in contact worden gelaten met geëmailleerde of verchromde delen van het toestel, met name de computer. Zweet moet dan ook onmiddellijk na de training worden afgeveegd. Geëmailleerde onderdelen kunnen met een vochtige spons en water worden afgenomen. Het gebruik van agressieve of bijtende producten moet worden vermeden.

### Garantie

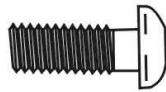
- Op het frame wordt een garantie van 5 jaar en op de slijtagegevoelige onderdelen een garantie van 2 jaar verleend. De garantie kan alleen in het geval van een normaal privé-gebruik thuis worden ingeroepen.

**Recyclage** : Het symbooltje van de « doortrepte vuilnisemmer » betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

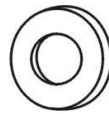
## Matériel et outils



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



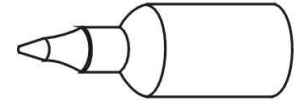
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

## Instruction de montage

**Veillez vous assurer de disposer de suffisamment de place pour installer le tapis. Il est recommandé de monter l'appareil à deux.**

**AVERTISSEMENT : Ne raccordez pas la prise d'alimentation électrique avant que le tapis roulant ne soit complètement monté.**

### 1. Assemblage du montant tubulaire gauche et du châssis

Insérez le montant gauche (4) dans le châssis (13) et fixez quatre boulons M8 x 16 (A2), un boulon M8 x 40 (A1), et cinq rondelles plates  $\phi$ 8 (C1). Ne serrez pas les pièces pour l'instant (voir Figure 1).

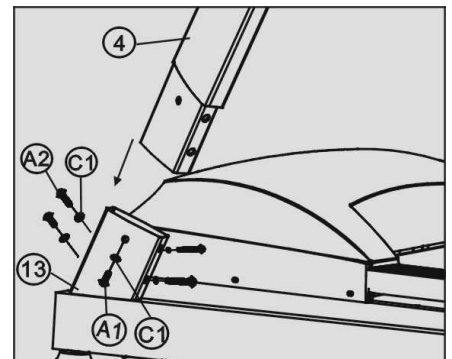


Figure 1

### 2. Assemblage du montant droit et du châssis

Tirez le fil de signal (49) et celui du haut-parleur (50) depuis la partie inférieure vers la partie supérieure du montant droit à l'aide du tire-fil (30). (Voir Figure 2)

A. Insérez le montant droit (5) dans le châssis (13), et fixez quatre boulons M8 x 16 (A2), un boulon M8 x 40 (A1) et cinq rondelles plates  $\phi$ 8(C1). Ne serrez pas les pièces pour l'instant (voir Figure 1)

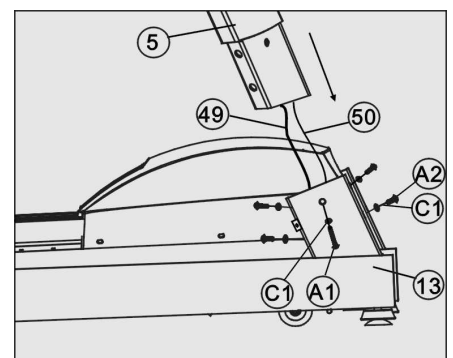


Figure 2



### 3. Assemblage des montants gauche et droite avec l'ordinateur et les guidons

A. Raccordez le fil de signal (49) et le fil du haut-parleur (50) aux fils correspondants du guidon (10) (voir Figure 3)

B. Fixez l'ordinateur/le guidon (10) aux montants (4/5) à l'aide de six boulons M8 x 16 (A2) et de six rondelles plates  $\varnothing 8$  (C1).

B. Vissez à fond tous les boulons des étapes 1 et 2.

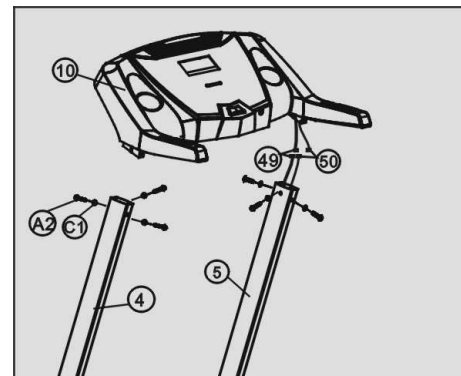


Figure 3

### Instructions de fonctionnement

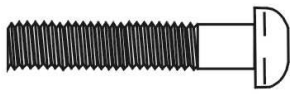
Après le montage et des réglages appropriés, vous pouvez utiliser le tapis roulant :

1. Actionnez l'interrupteur électrique et positionnez la clé d'arrêt d'urgence en position sur l'ordinateur.
2. Tenez-vous sur les profilés latéraux ; attachez la clé de sécurité à vos vêtements au niveau de votre taille.
3. Appuyez sur le bouton « START », le tapis roulant s'actionne à la vitesse la plus lente, vous pouvez désormais vous tenir sur le tapis et marcher doucement. La vitesse la plus lente est de 1 km/h. (voir INSTRUCTION POUR LES PROGRAMMES DE L'ORDINATEUR)
4. Appuyez sur « Speed + », « Speed – » ou orientez le bouton de vitesse, la vitesse se modifiera relativement et vous pourrez lire la vitesse sur l'ordinateur. Vous pouvez courir doucement pendant 2 à 3 minutes puis plus rapidement si vous vous sentez à l'aise. Vous pouvez courir librement en lâchant les mains courantes lorsque vous vous sentez bien.
5. Alors que vous courez, vous pouvez lire la vitesse, la durée, la distance et les calories sur l'écran LCD.
6. Ralentissez lorsque vous voulez stopper votre exercice, et courez pendant 2 à 3 minutes afin de ramener votre rythme cardiaque et vos muscles à la normale.
7. Si vous avez des difficultés à garder votre équilibre à haute vitesse, vous pouvez retirer la clé d'arrêt d'urgence, le tapis roulant s'arrête alors immédiatement.
8. Courez toujours au milieu du tapis et jamais sur les côtés gauche ou droit.
9. Après l'exercice, ralentissez et appuyez sur le bouton « STOP » pour arrêter le tapis roulant. Si vous voulez redémarrer le tapis roulant, appuyez sur le bouton « START » (l'intervalle entre le démarrage et le dernier arrêt doit cependant être d'au moins une minute).
10. À n'importe quel moment lors de n'importe quel programme le bouton « STOP » peut être utilisé pour mettre le programme en pause.
  - a) Pour mettre l'appareil en pause, appuyez une fois sur le bouton « STOP » pendant n'importe quel programme. Le tapis roulant ralentira et se s'arrêtera et toutes les données du travail en cours seront affichées sur la console.
  - b) Pour reprendre le travail, appuyez à nouveau sur le bouton « START ».
  - c) Pour réinitialiser les données du travail à 0, appuyez sur le bouton « STOP ».

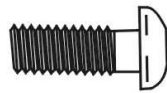
Si l'appareil est laissé en pause pendant 5 minutes, le tapis roulant réinitialisera les données de travail à 0.

**AVERTISSEMENT** : L'utilisation continue de la fonction d'inclinaison pour plus de cinq fois peut entraîner un dysfonctionnement de celle-ci. Ceci n'est pas un mauvais fonctionnement, mais plutôt une protection. La fonction se rétablira après 1 heure.

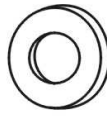
## Hardware and tool



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



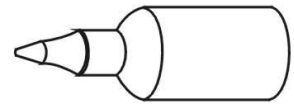
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

## Assembly Instruction

Please make sure there's enough space to install the treadmill and recommend 2 persons to install it.

**WARNING: Don't insert the power plug until the treadmill was fully assembled.**

### 1. Assembling left upright tube and Base frame

Insert Left upright tube (4) to base frame (13), and attach four Half-round bolts M8X16 (A2), one Half-round bolt M8X40 (A1), and five Flat washers  $\phi$ 8 (C1), Do not tighten all parts provisionally (see figure 1)

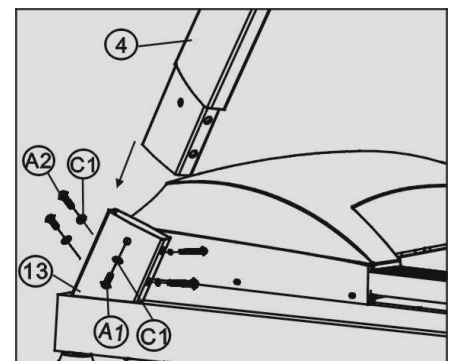


Figure 1

### 2. Assembling right upright tube and Base frame

A. Pull out the Signal wire (49) and Speaker wire (50) from the lower side to upper side of the right upright tube with the Accessorial wire (30). (see figure 2)

B. Insert Right upright tube (5) to base frame (13), and attach four Half-round bolts M8X16 (A2), one Half-round bolt M8X40 (A1), and five Flat washers  $\phi$ 8(C1), Do not tighten all parts provisionally (see figure

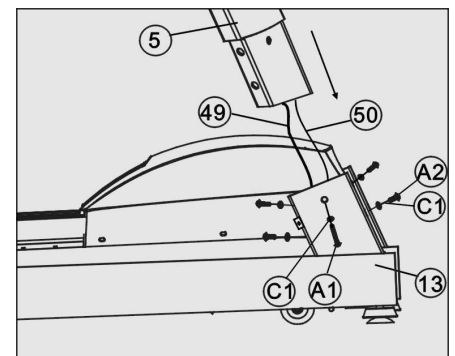


Figure 2

### 3. Assembling left and right upright tube with computer / handlebar

- A. Connect the Signal wire (49) and Speaker wire (50) to corresponding wires that come from Handlebar (10) (see figure 3)
- B. Tighten the computer/handlebar (10) to upright tubes (4/5) with six Half-round bolts M8X16 (A2), six Flat washers  $\phi 8$  (C1).
- C. Screw up all the bolts of the step 1 and 2.

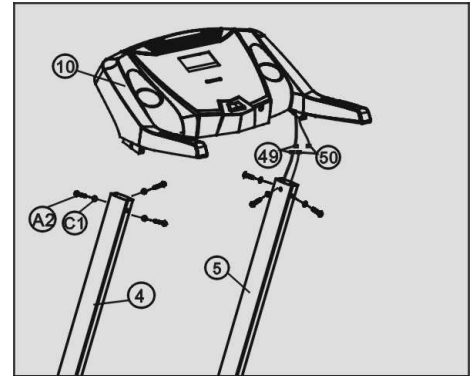


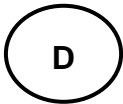
Figure 3

### Operation instruction

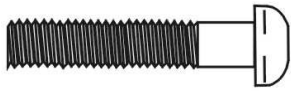
#### After assembly and appropriate adjustments you can now use the treadmill:

1. Turn on the electrical outlet switch, and put the emergency stop key onto the corresponding place on the computer.
2. Stand on the side extrusions; clip the safety key to your clothing at your waist.
3. Press the "START" key, the treadmill runs at a lower speed, you can step on the belt and walk slowly. The lowest speed is 1.0 km/h. ( see COMPUTER INSTRUCTION FOR PROGRAMS)
4. Press the "Speed +", "Speed -" or direct speed key, the speed will change relatively, and you can read the speed on the computer. You can run slowly for 2~3 minutes, and then run faster if you feel comfortable. You can run freely with hand away from the handrails when you feel well.
5. During running, you can read speed, time, distance and calorie on the LCD.
6. Slowdown when you want to finish your exercise, and run slowly for 2~3 minutes to make your heart rate and muscle turn to normal.
7. If you can't keep balance while running at a high speed, you can pull off the emergency stop key, And the treadmill will stop immediately.
8. Always run in the middle of the running belt and never to the left or right sides..
9. After exercise, slowdown and press "STOP" key to stop the treadmill. If you want to restart the treadmill, press "START" key.(But the interval between start and stop should be more than 1 minute).
10. At any time during any program the "STOP" key may be used to pause the program.
  - a) To Pause press the "STOP" key once during any program. The treadmill will slow to a stop and all the current work out data will be displayed on the console.
  - b) To resume the workout press the "START" key
  - c) To reset the workout data to 0 press the "STOP" key.If the unit is left in a paused state for 5 minutes the treadmill will reset the workout data to 0

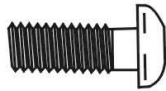
**WARNING:** Continuously using incline function for more than five times, the function may not work well. This is not a malfunction but rather a self-protection. The function would restore in 1 hour.



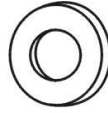
## Fixierungen und Werkzeug



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



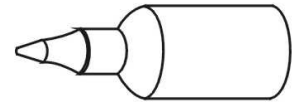
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

## Montageanweisung

Versichern Sie sich, dass genügend Platz für das Laufband zur Verfügung steht. Im Idealfall sollten 2 Personen an der Montage teilnehmen.

**ACHTUNG:** Den Stecker erst einstecken, wenn das Laufband vollkommen aufgebaut ist.

### 1. Montage der linken senkrechten Stange und des Basisrahmens

Die linke senkrechte Stange (4) in den Basisrahmen (13) einstecken und mit vier Bolzen M8x16 (A2), einem Bolzen M8x40 (A1) und fünf Unterlegscheiben  $\phi$ 8 (C1) befestigen. Vorläufig die Teile nicht fest anziehen (siehe Abbildung 1).

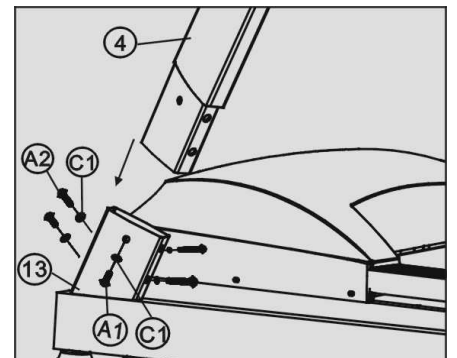


Figure 1

### 2. Montage der rechten senkrechten Stange und des Basisrahmens

- Die Leitungen (49, 50) nach unten ziehen. (Siehe Abbildung 2)
- Die rechte senkrechte Stange (5) in den Basisrahmen (13) einstecken und mit vier Bolzen M8x16 (A2), einem Bolzen M8x40 (A1) und fünf Unterlegscheiben  $\phi$ 8 (C1) befestigen. Vorläufig die Teile nicht fest anziehen (siehe Abbildung 1).

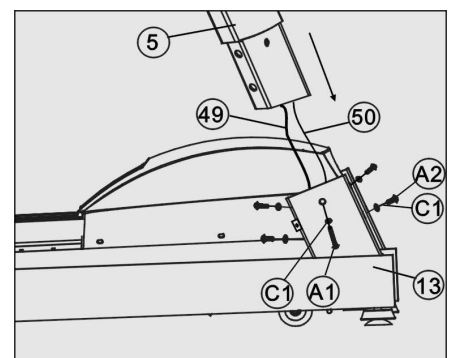


Figure 2

### 3. Montage der linken und rechten Stange mit dem Computer/ den Griffen

A. Die Leitungen (49, 50) mit den entsprechenden Leitungen seitens der Griffe (10) verbinden (siehe Abbildung 3).

B. Den Computer/ die Griffe (10) mit sechs Bolzen M8x16 (A2) und sechs Unterlegscheiben  $\phi 8$  (C1) an den senkrechten Stangen (4, 5) befestigen.

C. Alle Bolzen der Schritte 1 und 2 fest anziehen.

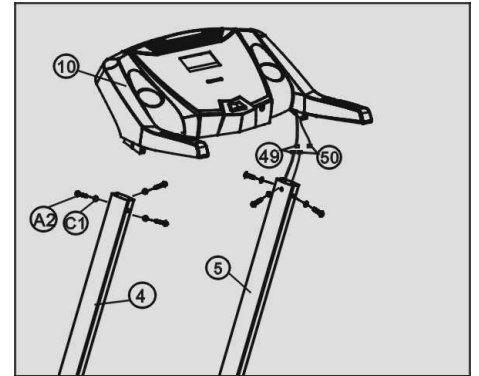


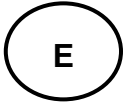
Figure 3

### Bedienungsanleitung

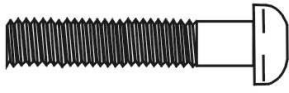
**Nach dem Aufbau und den entsprechenden Einstellungen kann das Laufband benutzt werden:**

1. Dazu das Gerät einschalten und den Not-Aus-Schlüssel in das entsprechende Schlüsselloch am Computer stecken.
2. Sich auf die seitlichen Flächen stellen und den Sicherheitsschlüssel in Hüfthöhe an Ihrer Kleidung befestigen.
3. Die "START"-Taste drücken. Das Laufband startet mit niedriger Geschwindigkeit. Auf das Laufband steigen und langsam gehen. Die niedrigste Geschwindigkeit ist 1,0 km/h (siehe ANWEISUNGEN ZU DEN PROGRAMMEN DES COMPUTERS)
4. Die Tasten "Speed +", "Speed -" oder "Quick speed" drücken. Die Geschwindigkeit wird entsprechend angepasst und auf dem Display angezeigt. Sie können zunächst 2-3 Minuten langsam laufen und dann beschleunigen. Wenn es Ihnen angenehm erscheint, können Sie laufen, ohne sich an den Griffen festzuhalten.
5. Während des Laufens ist die Geschwindigkeit, die Dauer, die Strecke und der Kalorienverbrauch auf dem Display zu sehen.
6. Verlangsamen Sie Ihr Tempo, wenn Sie Ihr Training beenden wollen und laufen Sie 2-3 Minuten langsamer, damit sich Ihre Herzfrequenz und Ihre Muskeln erholen.
7. Wenn Sie beim schnellen Laufen das Gleichgewicht verlieren, ziehen Sie den Not-Aus-Schlüssel heraus. Das Laufband stoppt sofort.
8. Laufen Sie immer in der Mitte des Laufbands und nie auf der rechten oder der linken Seite.
9. Wenn Sie das Training beenden wollen, laufen Sie langsamer und drücken Sie die "STOP"-Taste um das Laufband zu stoppen. Wenn Sie das Laufband erneut benutzen wollen, drücken Sie die "START"-Taste (zwischen dem Drücken der Stop- und Start-Taste sollte mindestens 1 Minute vergehen.)
10. Zu jedem beliebigen Zeitpunkt während eines Programms kann die "STOP"-Taste gedrückt werden, um eine Pause zu machen.
  - a) Die "STOP"-Taste dazu in einem beliebigen Programm einmal drücken. Das Laufband verlangsamt dann, bis es zum Stillstand kommt. Alle derzeitigen Trainingsdaten werden auf dem Display angezeigt.
  - b) Zum Wiederaufnehmen des Trainings die "START"-Taste drücken.
  - c) Zum Zurücksetzen der Trainingsdaten die "STOP"-Taste drücken.Wenn das Gerät 5 Minuten lang im Pausenzustand bleibt, werden die Trainingsdaten des Laufbands zurückgesetzt.

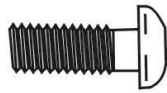
**ACHTUNG:** Wenn die Steigungs-Funktion mehr als fünf Mal nacheinander benutzt wird, kann sie eventuell schlecht funktionieren. Dabei handelt es sich nicht um eine Störung sondern um einen Sicherheitsmechanismus. Die Funktion wird nach einer Stunde wiederhergestellt.



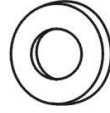
## Piezas y herramientas



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



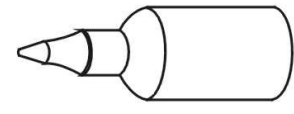
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

### Instrucciones de ensamblado

Le rogamos compruebe si hay sitio suficiente para instalar la cinta de correr y recomendamos 2 personas para instalarla.

**ADVERTENCIA:** No conectar el enchufe a la corriente hasta haber ensamblado por completo la cinta de correr.

#### 1. Ensamblar tubo vertical izquierdo y marco de la base

Insertar el tubo vertical izquierdo (4) en el marco de base (13) y ajustar cuatro tornillos avellanados M8X16 (A2), un tornillo avellanado M8X40 (A1) y cinco arandelas  $\phi$ 8 (C1), no apretar todas las partes por el momento (ver figura 1)

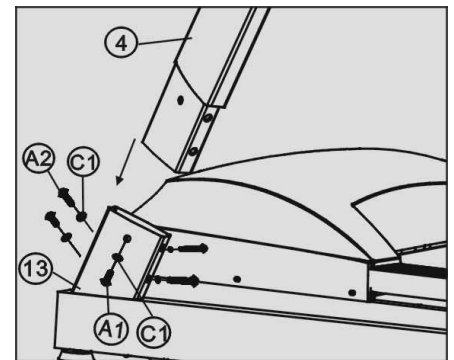


Figure 1

#### 2. Ensamblar tubo vertical derecho y marco de la base

A. Sacar el cable de señal (49) y el cable del altavoz (50) desde la parte inferior a la parte superior del tubo vertical derecho con el cable accesorio (30). (ver figura 2)

B. Insertar el tubo vertical derecho (5) en el marco de base (13) y ajustar cuatro tornillos avellanados M8X16 (A2), un tornillo avellanado M8X40 (A1) y cinco arandelas  $\phi$ 8 (C1), no apretar todas las partes por el momento (ver figura 1)

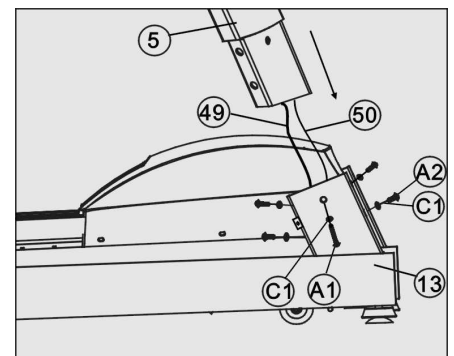


Figure 2

### 3. Ensamblar tubos verticales izquierdo y derecho con ordenador / empuñaduras

A. Conectar el cable de señal (49) y el cable del altavoz (50) a los correspondientes cables que salen de las empuñaduras (10) (ver figura 3)

B. Ajustar el ordenador/empuñaduras (10) a los tubos verticales (4/5) con seis tornillos avellanados M8X16 (A2), seis arandelas  $\phi 8$  (C1).

C. Apretar todos los tornillos de los pasos 1 y 2.

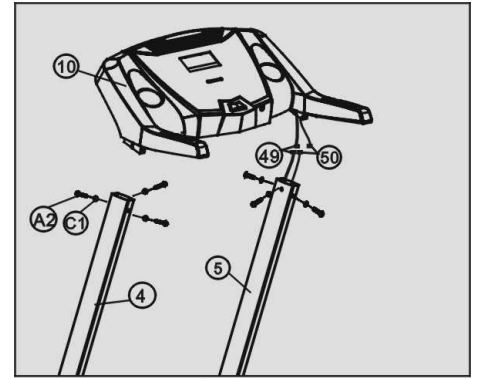


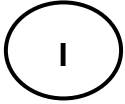
Figure 3

### Instrucciones de funcionamiento

**Tras ensamblar y realizar los ajustes correspondientes, su cinta de correr está lista para funcionar:**

1. Encienda el interruptor eléctrico y coloque la llave de parada de emergencia en su lugar correspondiente en el ordenador.
2. Stand on the side extrusions; enganche la llave de seguridad a su ropa por la cintura.
3. Pulse la tecla "START" (inicio), la cinta de correr funciona a baja velocidad, puede subir a la cinta y andar lentamente. La velocidad más baja es 1,0 km/h. (ver INSTRUCCIONES DE ORDENADOR PARA PROGRAMAS)
4. Pulse "Speed +" , "Speed -" o la tecla instantánea de velocidad, la velocidad variará de forma relativa y puede leer la velocidad en el ordenador. Puede correr despacio durante 2~3 minutos, y luego correr más rápido si le apetece. Puede correr con libertad retirando las manos del pasamanos cuando se vea preparado.
5. Durante la marcha, puede leer la velocidad, tiempo, distancia y calorías en la pantalla LCD.
6. Disminuya la velocidad cuando desee finalizar su ejercicio, y corra lentamente durante 2~3 minutos para hacer que su frecuencia cardíaca y sus músculos vuelvan a la normalidad.
7. Si no puede mantener el equilibrio corriendo a alta velocidad, puede estirar de la llave de parada de emergencia y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.
8. Corra siempre en el centro de la cinta de correr y nunca por la derecha o la izquierda.
9. Tras el ejercicio, reduzca la velocidad y pulse la tecla "STOP" para detener la cinta de correr. Si desea volver a poner en marcha la cinta de correr, pulse la tecla "START". (pero el intervalo entre el inicio y la parada debe ser superior a 1 minuto).
10. En cualquier momento de cualquier programa puede pulsar la tecla "STOP" para pausar el programa.
  - a) Para pausar pulse una vez la tecla "STOP" durante cualquier programa. La cinta de correr reducirá la velocidad hasta detenerse y todos los datos del ejercicio del momento se mostrarán en la consola.
  - b) Para volver al ejercicio pulse la tecla "START"
  - c) Para poner los datos del ejercicio a 0 pulse la tecla "STOP".Si se deja la unidad en modo pausa durante 5 minutos la cinta de correr reseteará los datos del ejercicio a 0.

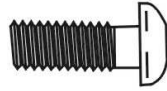
**ADVERTENCIA:** Utilizar la función de inclinación de forma continuada más de cinco veces puede provocar que la función no opere correctamente. Esto no es un malfuncionamiento sino más bien una autoprotección. La función debería restaurarse en 1 hora.



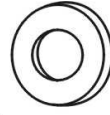
## Materiali e strumenti



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



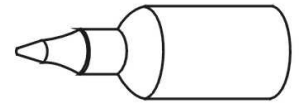
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

### Istruzioni per il montaggio

Accertarsi che ci sia abbastanza spazio per installare il tapis roulant e si consiglia l'installazione ad opera di 2 persone.

**AVVERTENZA:** Non inserire la spina nella presa di alimentazione fino a quando il tapis roulant non è completamente montato.

#### 1. Assemblaggio del tubo in alto a sinistra e del telaio base

Inserire il tubo dritto a sinistra (4) sul telaio della base (13), e fissare i quattro bulloni a testa emisferica M8X16 (A2), un bullone a testa emisferica M8X40 (A1), e cinque rondelle piatte  $\phi$ 8 (C1), Per il momento, non serrare tutte i pezzi (vedere figura 1)

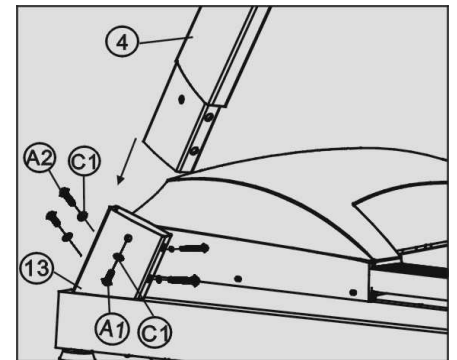


Figure 1

#### 2. Assemblaggio del tubo dritto a destra e del telaio della base

A. Estrarre il cavo Signal (49) e il cavo Speaker (50) dalla parte bassa verso quella alta del tubo dritto di destra con il cavo Accessorial (30). (Vedere figura 2)

B. Inserire il tubo dritto di destra (5) sul telaio della base (13), e fissare i quattro bulloni a testa emisferica M8X16 (A2), un bullone a testa emisferica M8X40 (A1), e cinque rondelle piatte  $\phi$ 8 (C1), Per il momento, non serrare tutte i pezzi (vedere figura 1)

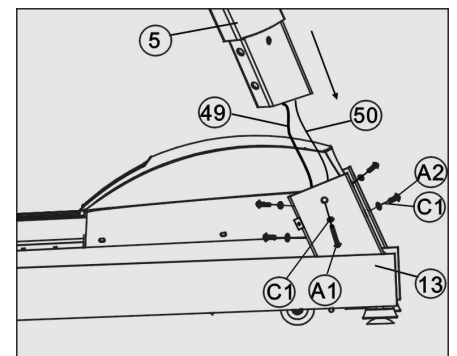


Figure 2



### 3. Assemblaggio del tubo dritto a destra e sinistra con il computer / barra manubrio

A. Collegare il cavo Signal (49) e il cavo Speaker (50) ai corrispondenti cavi provenienti dalla barra del manubrio (10) (vedere figura 3)

B. Fissare il computer/barra del manubrio (10) ai tubi dritti (4/5) con sei bulloni a testa emisferica M8X16 (A2), sei rondelle piatte  $\phi 8$  (C1).

C. Stringere girando i bulloni di punti 1 e 2

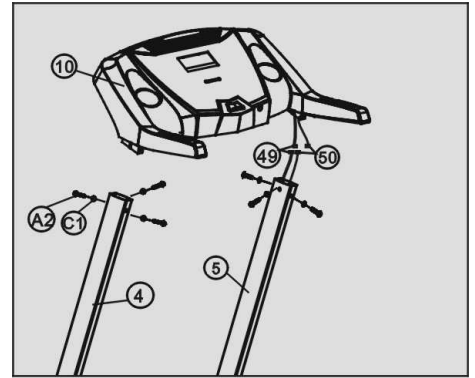


Figure 3

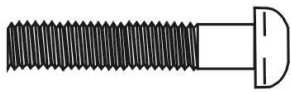
### Istruzioni per il funzionamento

**Dopo l'assemblaggio e le adeguate regolazioni, si può ora utilizzare il tapis roulant.**

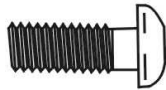
1. Accendere l'interruttore dell'alimentazione e mettere al suo posto la chiave di arresto di emergenza sul computer.
2. Stare in piedi sulle sporgenze laterali; fissare la chiave di sicurezza ai propri vestiti all'altezza della vita.
3. Premere sul tasto "START" (avvia), il tapis roulant comincia a muoversi a una velocità bassa, si può saltare sul nastro e camminare lentamente. La velocità più bassa è 1,0 km/h. (vedere le ISTRUZIONI PER I PROGRAMMI DEL COMPUTER)
4. Premere il "Speed +" (aumenta velocità), "Speed -" (diminuisce velocità) oppure il tasto diretto della velocità, la velocità cambierà relativamente, e si può leggere la velocità sul computer. si può correre lentamente per 2-3 minuti, e poi più velocemente se si è comodi. Si può correre liberamente con le mani lontane dai manubri se ci si sente bene.
5. Durante la corsa, si può leggere la velocità, il tempo, la distanza e le calorie sullo schermo LCD.
6. Rallentare quando si vuole terminare l'esercizio, e correre lentamente per 2-3 minuti per far tornare alla normalità la frequenza cardiaca e i muscoli.
7. Se non si riesce a tenersi in equilibrio mentre si corre ad alta velocità, si può estrarre la chiave di arresto di emergenza e il tapis roulant si arresterà immediatamente.
8. Correre sempre nel mezzo del nastro per la corsa e mai sui lati destro o sinistro.
9. Dopo l'allenamento, rallentare e premere il tasto "STOP" (arresta) per arrestare il tapis roulant. Se si desidera riavviare il tapis roulant, premere il tasto "START" (avvia). (ma l'intervallo tra l'avvio e l'arresto deve essere superiore a 1 minuto).
10. In ogni momento, durante un qualsiasi programma, il tasto "STOP" (arresta) può essere utilizzato per mettere in pausa il programma.
  - a) Per mettere in pausa premere il tasto "STOP" (arresta) una volta durante un qualsiasi programma. Il tapis roulant rallenterà fino ad arrestarsi e tutti gli attuali allenamenti saranno visualizzati sulla console.
  - b) Per cancellare l'allenamento premere il tasto "START" (avvia)
  - c) Per reimpostare i dati dell'allenamento su 0, premere il tasto "STOP".Se l'unità è lasciata in pausa per 5 minuti, il tapis roulant resetta i dati dell'allenamento su 0.

**AVVERTENZA:** Utilizzando la funzione di inclinazione per più di cinque volte di seguito, la funzione può non funzionare bene. Non si tratta tanto di un malfunzionamento, quanto di un sistema di autoprotezione. La funzione si può ristabilire in 1 ora.

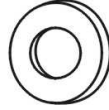
## Onderdelen en montage



(A1) M8X40 Bolt  
2pcs



(A2) M8X16 Bolt  
14pcs



(C1)  $\Phi$  8 Flat washer  
16pcs



(D1) Wrench  
1pc



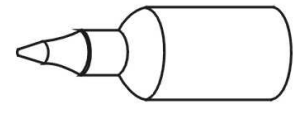
(D2) Screwdriver  
(S=5)  
1pc



(D3) Wrench  
(S=6)  
1pc



(D4) Wrench  
(S=4)  
1pc



(D5) Lubricant bottle  
1pc

### Montage instructies

Zorg ervoor dat u genoeg ruimte heeft om de loopband te in elkaar te zetten. Wij raden aan de montage uit te voeren met twee personen.

**WAARSCHUWING:** Steek pas de stekker in het stopcontact als de loopband volledig in elkaar is gezet.

#### 1. Bevestiging linker verticale buis aan het frame

Steek de linker verticale buis (4) in het frame (13), en bevestig deze aan het frame met behulp van vier halfronde M8X16 bouten (A2), één halfronde M8X40 bout (A1) en vijf platte ringen  $\Phi$ 8 (C1). Draai alle onderdelen niet te stevig aan (zie afbeelding 1).

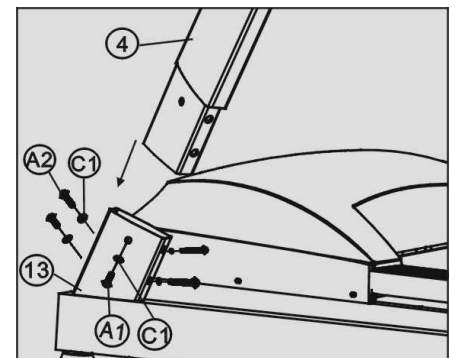


Figure 1

#### 2. Bevestiging rechter verticale buis aan het frame

- A. Trek de draden (49., 50) door de rechter verticale buis naar beneden (zie afbeelding 2).
- B. Steek de rechter verticale buis (5) in het frame (13), en bevestig deze aan het frame met behulp van vier halfronde M8X16 bouten (A2), één halfronde M8X40 bout (A1) en vijf platte ringen  $\Phi$ 8 (C1). Draai alle onderdelen niet te stevig aan (zie afbeelding 1).

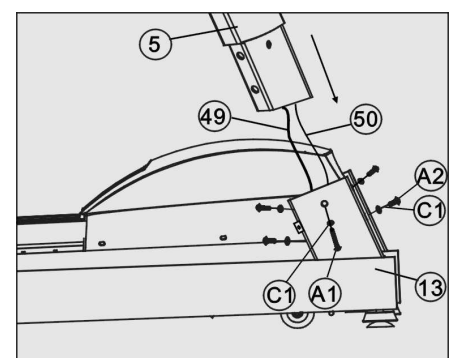


Figure 2

### 3. Bevestiging linker en rechter verticale buizen aan de computer/handvaten

A. Bevestig het signaaldraad (49) en de luidsprekerdraad (50) aan de corresponderende draden in de handvaten (10) (zie afbeelding 3).

B. Bevestig de computer/handvaten (10) aan de verticale buizen (4/5) met zes halfronde M8X16 bouten (A2) en zes platte ringen  $\varnothing 8$  (C1).

C. Draai alle bouten uit stap 1 en 2 nu stevig aan.

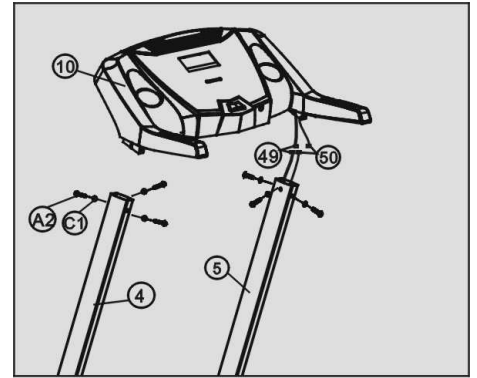


Figure 3

### Bedieningsinstructies

Na montage en de nodige aanpassingen is de loopband nu klaar voor gebruik:

1. Schakel het apparaat in en sluit het veiligheidskoord aan op de computer.
2. Sta op de zijrails en bevestig het veiligheidskoord aan kleding ter hoogte van uw taille.
3. Druk op de "START" toets. De loopband zal geleidelijk aanlopen. U kunt op de loopmat gaan staan en langzaam beginnen te wandelen. De laagste aanloopsnelheid is 1 km/u. (Zie Computer Bedieningspaneel).
4. Druk op de "Speed +", "Speed -" of op de sneltoets "Quick Speed" om de snelheid aan te passen. U kunt deze aflezen op de computer. U kunt gedurende 2-3 minuten een lagere snelheid aanhouden, en deze verhogen zodra u daar aan toe bent. U kunt de zijleuningen loslaten zodra u zich hierbij comfortabel voelt.
5. Tijdens de training kunt u uw snelheid, de afstand en het aantal verbrandde calorieën aflezen op het Lcd-display.
6. Verminder geleidelijk uw snelheid als u uw training wilt beëindigen. Bouw dit af door gedurende 2-3 minuten op een lagere snelheid te trainen om uw hartslag en spieren de kans te geven zich aan te passen.
7. Als u tijdens het trainen op hoge snelheid uit balans raakt kunt u aan het veiligheidskoord trekken. De loopband zal onmiddellijk stoppen.
8. Zorg ervoor dat u altijd in het midden van de loopmat traint en nooit aan de zijkanten.
9. Na afloop van de trainingssessie, verminder uw snelheid en druk op de "STOP" toets om de loopband te stoppen. Druk op de "START" toets als u de loopband opnieuw wilt gebruiken. (Echter, het tijdsinterval tussen het aan- en uitschakelen dient minstens 1 minuut te zijn).
10. U kunt te allen tijde het programma onderbreken met behulp van de "STOP" toets.
  - a) Druk eenmaal op de "STOP" toets om een programma te onderbreken. De loopband zal geleidelijk tot stilstand komen en alle huidige trainingsresultaten zullen op het scherm worden weergegeven.
  - b) Druk op de "START" toets om uw training te hervatten
  - c) Om de trainingsresultaten te wissen, druk op de "STOP" toets.Als het apparaat langer dan 5 minuten in pauze-stand staat zullen de trainingsresultaten volledig worden gewist.

**WAARSCHUWING:** U kunt de weerstand niet meer dan 5 keer achter elkaar verhogen. Dit is geen tekortkoming in het systeem, maar dient ter bescherming van uzelf. Na 1 uur kunt u weer over het volledige gebruik van deze functie beschikken.