

Design-Laufband

Faltbar, mit 12 Programmen, 600 W

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Ihr neues Design-Laufband	5
Lieferumfang	5
Wichtige Hinweise zu Beginn	6
Sicherheitshinweise	6
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	9
Konformitätserklärung	9
Produktdetails	10
1. Laufband	10
2. Bedienfeld	11
3. Montage-Teile & Zubehör	11
Montage	12
Inbetriebnahme	14
1. Laufband aufklappen	14
2. Neigungswinkel einstellen	15
3. Stromversorgung	15
Verwendung / Manuelle Steuerung	15
1. Einschalten	15
2. Nothalt	16
3. Ausschalten	16
4. Training	17
4.1. Vor jedem Training beachten	17
4.2. Manueller Modus	18
4.3. Trainingsziel-Modus	18
4.4. Programm-Modus	19
4.5. Puls-Messung während des Trainings	19
4.6. Nach jedem Training beachten	19
5. Übersicht der Trainings-Programme	20
Reinigung	26
Laufband zusammenklappen & bewegen	26

Wartung	27
1. Laufband ausrichten	27
1.1. Laufband zieht nach links	27
1.2. Laufband zieht nach rechts	27
1.3. Laufband rutscht ab	28
2. Laufband mit Silikon-Öl schmieren	28
3. Schrauben nachziehen	28
Lagerung.....	28
Explosions-Zeichnung.....	29
Technische Daten	31

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

www.newgen-medicals.de

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Ihr neues Design-Laufband

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Design-Laufbandes. Mit zwölf Programmen und drei Neigungswinkeln können Sie mit diesem Laufband an Ihre Grenzen gehen. Und wenn Sie Ihr Laufband gerade nicht benötigen, klappen Sie es einfach zusammen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihr neues Design-Laufband optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Design-Laufband
- Sicherheits-Magnet mit Leine
- 2 x Schrauben
- 1 x Handyablage

Wichtige Hinweise zu Beginn



Lesen Sie vor dem Gebrauch die Bedienungsanleitung!

Bitte überprüfen Sie das Trainingsgerät regelmäßig und vor jeder Benutzung auf Schäden und Verschleiß und benutzen sie es bei festgestellten Beschädigungen nicht.

Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden und das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

WARNHINWEIS: Es darf keine Verstellvorrichtung, die die Bewegungen des Benutzers hindern kann, vorstehen.

WARNHINWEIS: Das Trainingsgerät darf nur auf einem standsicheren Untergrund und waagrecht aufgestellt werden.

DE: +49(0)7631–360–350

Kundenservice CH: +41(0)848–223–300

FR: +33(0)388–580–202

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen.
- Lesen Sie sich die Bedienungsanleitung vor dem Zusammenbau und bei erstmaligem Gebrauch gut durch. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können.
- Stellen Sie bei der Weitergabe des Produkts ebenfalls die Weitergabe dieser Bedienungsanleitung sicher.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Produkt an einer Steckdose betrieben wird, die leicht zugänglich ist, damit Sie das Gerät im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Kinder und Haustiere sind vom aufgestellten oder in Betrieb befindlichen Laufband stets fernzuhalten.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und keinesfalls für die Nutzung durch Kinder oder durch Personen mit eingeschränkten geistigen oder körperlichen Fähigkeiten geeignet.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.

- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Das Produkt ist nur für den Einsatz im Innenraum geeignet und darf keinerlei Witterungseinflüssen, Nässe oder Staubbelastung ausgesetzt werden.
- Beim Gebrauch des Produkts ist stets angemessene und eng anliegende Kleidung zu tragen. Keinesfalls lange oder lockere Kleidung tragen, die sich im Laufband verfangen könnte.
- Beim Gebrauch des Produkts durch langhaarige Anwender müssen diese stets für eine hochgebundene Frisur sorgen. Die Verwendung eines Haarnetzes ist angeraten. Im Falle eines Sturzes ist ein Verfangen von Haaren im Laufband seitens des Anwenders unbedingt auszuschließen.
- Beim Gebrauch des Produkts stets angemessenes Schuhwerk tragen. Lockere Schuhbänder könnten sich im in Bewegung befindlichen Laufband verfangen. Deshalb wird das Tragen von Sportschuhen mit Klettverschluss empfohlen.
- Vor Nutzung des Produkts ist der Not-Aus-Schlüssel auf ordnungsgemäße Funktion zu prüfen. Dies erfolgt durch Wegnehmen des Not-Aus-Magneten von der Kontaktfläche. Das angelaufene Laufband sollte dadurch zum Stillstand kommen.
- Bei Inbetriebnahme darf der Anwender keinesfalls auf dem Laufband stehen.
- Keinesfalls auf ein mit voller Geschwindigkeit laufendes Laufband aufsteigen.
- Montage und Zusammenbau des Laufbands müssen in Übereinstimmung mit den Angaben in dieser Bedienungsanleitung erfolgen.
- Ein momentan nicht genutztes Laufband ist stets auszuschalten und von der Netzstromversorgung zu trennen.
- Das Produkt ist regelmäßig auf Vollständigkeit, intakten Zustand und zentrierten Lauf des Laufbands zu prüfen. Alle Schrauben und Muttern sind regelmäßig auf festen Sitz zu prüfen.
- Das Produkt muss auf ebenem und festem Untergrund in Entfernung von mindestens 0,5 m von anderen Gegenständen aufgestellt werden.
- Die Stromversorgung des Produkts darf nur über eine wandmontierte Steckdose mit ausreichend abgesichertem Stromkreis erfolgen.
- Bei Defekt am Netzkabel des Produkts die Nutzung sofort einstellen und eine Reparatur durch einen qualifizierten Elektriker veranlassen.
- Bei in Gebrauch befindlichem Gerät darf die Motorabdeckung nie entfernt sein.
- Vor dem Entfernen der Motorabdeckung stets den Netzstecker ziehen.
- Instandsetzungsarbeiten am Motor und am Laufband sind nur von qualifiziertem Fachpersonal durchzuführen.
- Ein in zusammengeklapptem Zustand angelehntes Laufband kann umkippen und dabei schwere Verletzungen verursachen. Das Laufband ist deshalb im zusammengeklappten Zustand stets gegen Umfallen zu sichern.
- Die Aufbewahrung des Produkts muss an einem sauberen und trockenen Ort erfolgen.
- Dieses Produkt darf nur von Personen verwendet werden, welche diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.
- Bei aktuell vorliegenden oder in der Vergangenheit aufgetretenen medizinischen Problemen ist vor der Verwendung des Produkts ärztlicher Rat einzuholen.
- Personen älter als 45 Jahre oder solche, die in den vergangenen 12 Monaten keinen systematischen Sport betrieben haben, müssen vor der Anwendung des Produkts ärztlichen Rat einholen.

- Bei Auftreten von Symptomen wie Kopfschmerzen, Atemnot, unregelmäßigem Herzschlag, Schwindelgefühl, Gleichgewichtsstörungen oder jeglichen deutlichen Muskel- oder Gelenkschmerzen ist die Nutzung des Laufbands sofort einzustellen und ärztlicher Rat einzuholen.
- Das Produkt ist nicht für den medizinischen Einsatz oder für die Physiotherapie bestimmt.
- Bitte überprüfen Sie das Trainingsgerät regelmäßig und vor jeder Benutzung auf Schäden und Verschleiß und benutzen Sie es bei festgestellten Beschädigungen nicht.
- Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden und das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Das Gerät darf nur für den vorgesehenen Zweck, gemäß dieser Gebrauchsanweisung, verwendet werden.
- Die Anschlussleitung nicht quetschen, nicht über scharfen Kanten oder heiße Oberflächen ziehen; Anschlussleitung nicht zum Tragen verwenden.
- Den Stecker nie am Netzkabel oder mit nassen Händen aus der Steckdose ziehen.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät beim Betrieb eine gute Standfestigkeit besitzt und nicht über das Netzkabel gestolpert werden kann.
- Verwenden Sie das Gerät nicht an Orten, an denen mit Aerosol gesprüht oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Nicht abgedeckt betreiben.
- Stecken Sie keine Körperteile oder Objekte in die Geräteöffnungen.
- In der direkten Umgebung des Geräts dürfen sich keine scharfen oder spitzen Objekte befinden.
- Nehmen Sie das Gerät nie in Gebrauch, wenn es Fehlfunktionen aufweist.
- Halten Sie einen Freiraum von 60 cm zu Wänden oder anderen Objekten ein.
- Halten Sie Ihre Hände von den beweglichen Teilen des Laufbandes fern. Platzieren Sie keine Körperteile unter dem Laufband.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf Teppichboden.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Laufband korrekt ausgerichtet und alle Schrauben fest angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem trockenen Tuch. Verwenden Sie kein Wasser oder andere Flüssigkeiten. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie das Gerät mindestens einmal die Woche auf Schäden.
- Benutzen Sie das Gerät niemals nach einer Fehlfunktion, z.B. wenn das Gerät ins Wasser oder heruntergefallen ist oder auf eine andere Weise beschädigt wurde.
- Der Hersteller übernimmt keine Verantwortung bei falschem Gebrauch, der durch Nichtbeachtung der Gebrauchsanleitung zustande kommt.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten!

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag / Monat / Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-4757-675 in Übereinstimmung mit der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU + (EU)2015/863, der EMV-Richtlinie 2014/30/EU und der Niederspannungsrichtlinie 2014/35/EU befindet.

Kurtasz, A.

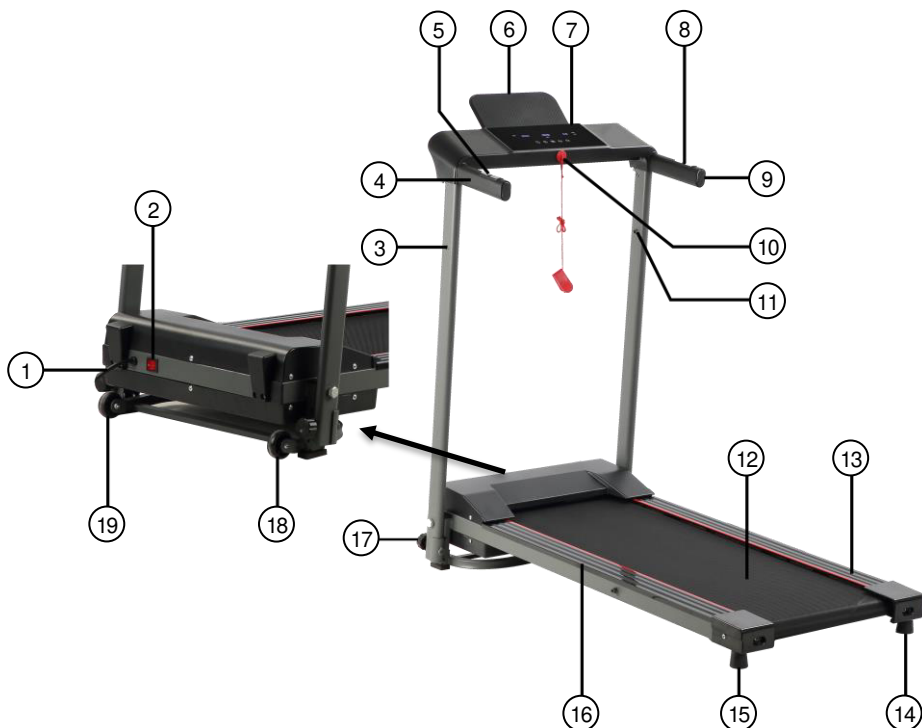
Qualitätsmanagement
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support.
Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-4757 ein.



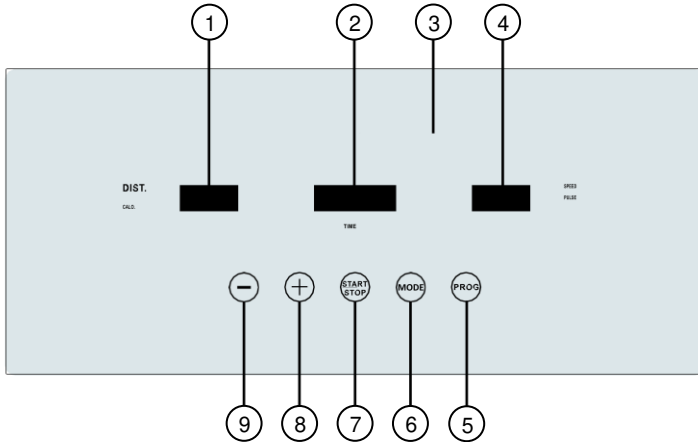
Produktdetails

1. Laufband



- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1. Stromkabel | 8. Pulsmess-Fläche | 15. Standfuß |
| 2. Ein/Aus-Schalter | 9. Handgriff rechts | 16. Standstreifen links |
| 3. Kleine Flügelschraube | 10. Sicherheits-Schlüssel | 17. Große Flügelschraube |
| 4. Handgriff links | 11. Kleine Flügelschraube | 18. Transport-Rolle |
| 5. Pulsmess-Fläche | 12. Laufband | 19. Transport-Rolle |
| 6. Tablet-Halterung | 13. Standstreifen rechts | |
| 7. Bedienfeld | 14. Standfuß | |

2. Bedienfeld



- | | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1. Distanz/Kalorien-Anzeige | 4. Geschwindigkeits-/Puls-Anzeige | 7. START/STOP-Taste |
| 2. Zeit-Anzeige | 5. PROG-Taste | 8. + -Taste |
| 3. Programm-Anzeige | 6. MODE-Taste | 9. - -Taste |

3. Montage-Teile & Zubehör



2 x Kleine Flügelschraube



2 x Schraube



2 x große Flügelschraube



1 x Tablet-Halterung



1 x Montage-Werkzeug



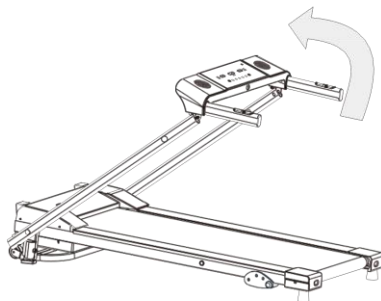
1 x Silikon-Öl



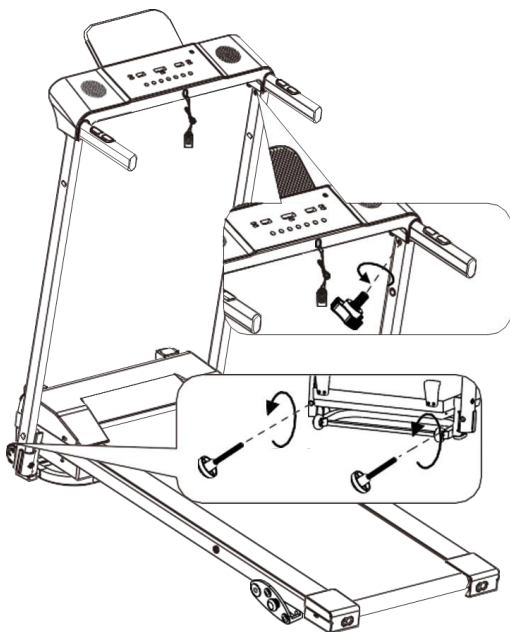
1 x Sicherheits-Magnet

Montage

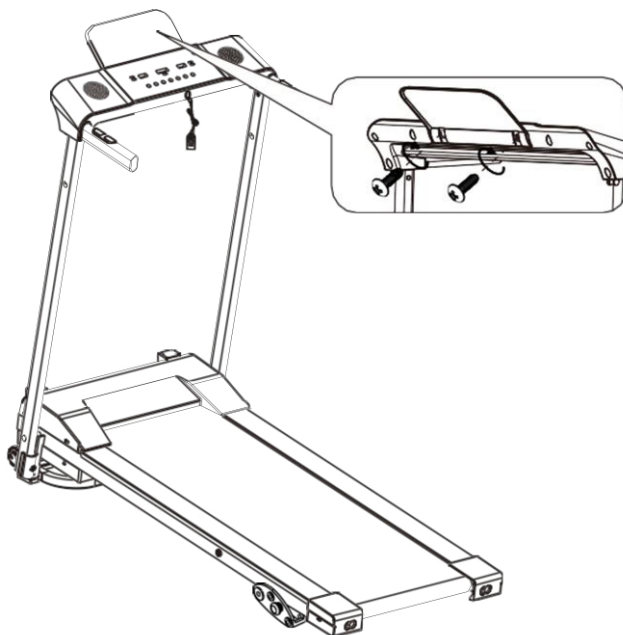
1. Holen Sie die Teile vorsichtig aus dem Karton. Entfernen Sie jegliches Verpackungsmaterial.
2. Klappen Sie das Hauptgerüst aus und stellen Sie es auf einen ebenen, festen Untergrund.



3. Sichern Sie die zwei Senkrecht-Stangen unten mit je einer großen Flügelschraube und oben mit je einer kleinen Flügelschraube.



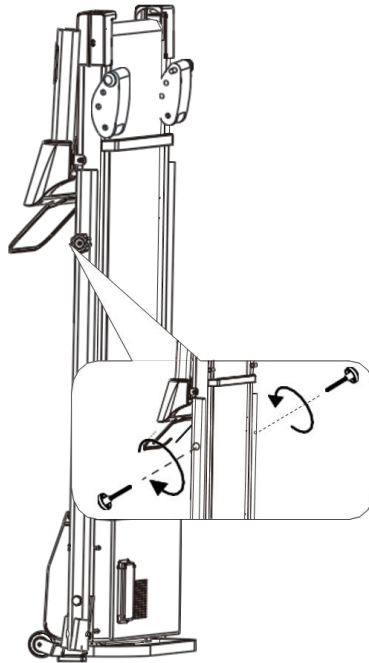
4. Schrauben Sie die Tablet-Halterung am Trainings-Computer an.



Inbetriebnahme

1. Laufband aufklappen

1. Rollen Sie Ihr zusammengeklapptes Laufband an die gewünschte Stelle. Achten Sie darauf, dass ein Mindestabstand von 60 cm zu Wänden und anderen Objekten eingehalten wird. Allgemein benötigt Ihr Laufband eine freie Fläche von 3 x 6 m.
2. Halten Sie mit einer Hand das untere Gerüst Ihres Laufbandes fest. Drehen Sie mit der anderen auf beiden Seiten die großen Flügelschrauben heraus.
3. Halten Sie das untere Gerüst gut fest und senken Sie es langsam auf den Boden.



2. Neigungswinkel einstellen

Ihr Laufband kann in drei Neigungswinkeln eingestellt werden. Je größer der Winkel, desto anstrengender das Training.

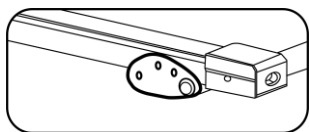
1. Lockern Sie am hinteren Ende Ihres Laufbandes auf einer Seite die Schraube des Winkels.
2. Bringen Sie das gewünschte Schraubloch des Winkels auf eine Höhe mit dem Schraubloch des Laufbandes.
3. Setzen Sie die Schraube ein und drehen Sie sie fest zu.
4. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite des Laufbandes.



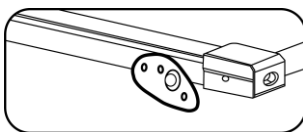
ACHTUNG!

Stellen Sie sicher, dass die Schrauben auf beiden Seiten auf gleicher Höhe (identisches Schraubloch) des Winkels stecken.!

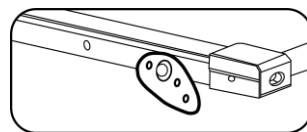
Keine Neigung



Leichte Neigung



Starke Neigung



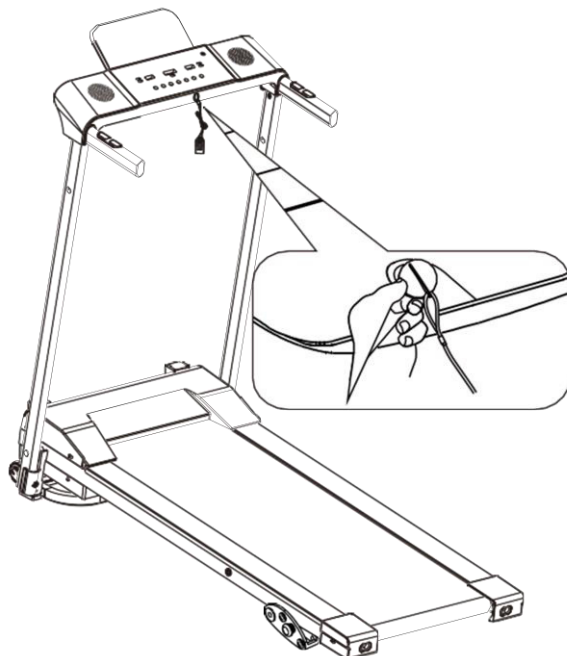
3. Stromversorgung

Verbinden Sie den Netzstecker Ihres Laufbandes mit einer geeigneten Steckdose.

Verwendung / Manuelle Steuerung

1. Einschalten

1. Stellen Sie den Ein/Aus-Schalter unten an der Vorderseite Ihres Laufbandes auf die Position [–]. Ihr Laufband ist nun einsatzbereit.
2. Platzieren Sie den Sicherheits-Magneten auf dem markierten Bereich des Trainings-Computers. Befestigen Sie das Ende der Schnur griffbereit an Ihrem Körper. Sie müssen jederzeit dazu in der Lage sein, den Sicherheits-Magneten über die Schnur vom Trainings-Computer zu trennen.



2. Nothalt

Sie haben die Möglichkeit Ihr Laufband zu jedem Zeitpunkt anzuhalten, indem Sie den Sicherheits-Magneten vom Trainings-Computer trennen.

3. Ausschalten

1. Beenden Sie Ihr Training. Stellen Sie sich gegebenenfalls auf die Standstreifen, bis das Laufband angehalten hat.
2. Stellen Sie den Ein/Aus-Schalter unten an der Vorderseite Ihres Laufbandes auf die Position [0].
3. Trennen Sie den Netzstecker Ihres Laufbandes von der Steckdose.

4. Training

4.1. Vor jedem Training beachten

Beachten Sie vor dem Training bitte die folgenden Punkte:

- **Schrauben anziehen:**
Ziehen Sie vor jedem Training die Schrauben am Laufband noch einmal nach.
- **Trainingskleidung:**
Tragen Sie angemessene und eng anliegende Kleidung. Lange oder lockere Kleidung kann sich im Laufband verfangen und so zu Unfällen und/oder Verletzungen führen.
- **Schuhwerk:**
Ziehen Sie für das Training geeignete Sportschuhe mit Klettverschluss an. Lockere Schnürsenkel könnten sich im Laufband verfangen und so zu Unfällen und/oder Verletzungen führen.
- **Haare, Schmuck, Uhren:**
Sollten Sie über langes Haar verfügen, binden Sie dieses für das Training zusammen und hoch. Die Verwendung eines Haarnetzes ist angeraten. Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Haare im Falle eines Sturzes nicht im Laufband verfangen können!

Legen Sie Schmuck, insbesondere langen oder locker anliegenden Schmuck, vor dem Training ab.

Lässt sich das Tragen einer Uhr nicht vermeiden, stellen Sie sicher, dass diese eng anliegt und sich im Falle eines Sturzes nicht im Laufband verfangen kann.
- **Essen & Trinken:**
Lassen Sie nach einer Mahlzeit 1-2 Stunden vergehen, bevor Sie das Training beginnen. Achten Sie bereits ca. eine Stunde vor Trainingsbeginn darauf, sich ausreichend zu hydrieren.
- **Dehnübungen:**
Dehnen Sie vor dem Trainingsbeginn Ihre Muskulatur. Geeignete Dehnübungen finden Sie im Internet.
- **Gesundheitshinweise:**
Bei aktuell vorliegenden oder in der Vergangenheit aufgetretenen medizinischen Problemen ist vor der Verwendung des Produkts ärztlicher Rat einzuholen.

Personen älter als 45 Jahre oder solche, die in den vergangenen 12 Monaten keinen systematischen Sport betrieben haben, müssen vor der Anwendung des Produkts ärztlichen Rat einholen.
- **Kinder, Personen mit eingeschränkten Fähigkeiten & Haustiere**
Kinder und Haustiere sind vom aufgestellten oder in Betrieb befindlichen Laufband stets fernzuhalten.

Dieses Produkt ist kein Spielzeug und keinesfalls für die Nutzung durch Kinder oder durch Personen mit eingeschränkten geistigen oder körperlichen Fähigkeiten geeignet.

4.2. Manueller Modus

1. Schalten Sie Ihr Laufband ein. Auf dem Display erscheint die Anzeige **0**.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Standstreifen.
3. Starten Sie das Laufband, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Auf dem Display erscheint ein Countdown. Nach dessen Ablauf beginnt das Laufband sich zu bewegen.
4. Die Startgeschwindigkeit des Laufbands beträgt 1,0 km/h. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit (1,0 – 10 km/h) mit den Tasten + / - ein. Mit jedem Druck der Taste erhöhen bzw. verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.



HINWEIS:

Erhöhen bzw. verringern Sie die Geschwindigkeit bitte schrittweise, um Unfälle zu vermeiden.

5. Verringern Sie gegen Ende des Trainings langsam die Geschwindigkeit, so dass Ihr Puls langsam wieder runterfährt.
6. Beenden Sie das Training, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Das Laufband kommt langsam zum Halt.
7. Stellen Sie sicher, dass das Laufband zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Trainingsgerät verlassen.

4.3. Trainingsziel-Modus

1. Schalten Sie Ihr Laufband ein. Auf dem Display erscheint die Anzeige **0**.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Standstreifen.
3. Drücken Sie wiederholt die MODE-Taste, bis im Display die gewünschte Trainingsziel-Kategorie angezeigt wird: Time (Trainingszeit) – Distance (Trainingsstrecke) – Calories (Kalorienverbrauch).
4. Stellen Sie mit den Tasten + / - den gewünschten Wert ein.
5. Starten Sie das Training mit der START/STOP-Taste.
6. Nach Ablauf des Startcountdowns beginnt das Laufband sich zu bewegen.
7. Die Startgeschwindigkeit des Laufbands beträgt 1,0 km/h. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit (1,0 – 10 km/h) mit den Tasten + / - ein. Mit jedem Druck der Taste erhöhen bzw. verringern Sie die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.



HINWEIS:

Erhöhen bzw. verringern Sie die Geschwindigkeit bitte schrittweise, um Unfälle zu vermeiden.

8. Sobald das eingestellte Trainingsziel erreicht ist, wird das Training automatisch beendet.



HINWEIS:

Das Training kann jederzeit durch Drücken der START/STOP-Taste oder ziehen des Sicherheits-Magneten unterbrochen werden.

9. Stellen Sie sicher, dass das Laufband zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Trainingsgerät verlassen.

4.4. Programm-Modus

1. Schalten Sie Ihr Laufband ein. Auf dem Display erscheint die Anzeige **0**.
2. Stellen Sie sich mit den Füßen auf die Standstreifen.
3. Drücken Sie wiederholt die PROGRAM-Taste, bis das gewünschte Programm im Display angezeigt wird.
4. Im Display blinkt die Zeit-Anzeige (TIME). Die voreingestellte Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Passen Sie diese durch Drücken der Tasten + / - an Ihre Bedürfnisse an (08 – 99 Minuten).
5. Starten Sie das Training mit der START/STOP-Taste.
6. Nach Ablauf des Startcountdowns beginnt das Laufband sich zu bewegen. Die Geschwindigkeit wird automatisch dem Programm entsprechend angepasst.
7. Sobald die eingestellte Trainingszeit verstrichen ist, wird das Training automatisch beendet.



HINWEIS:

Das Training kann jederzeit durch Drücken der START/STOP-Taste oder ziehen des Sicherheits-Magneten unterbrochen werden.

8. Stellen Sie sicher, dass das Laufband zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Trainingsgerät verlassen.

4.5. Puls-Messung während des Trainings

1. Umgreifen Sie beide Handgriffe, so dass Ihre Hände die Puls-Messflächen bedecken.
2. Halten Sie die Griffe für ca. 5 Sekunden umschlossen.
3. Auf dem Display wird der gemessene Puls angezeigt (40 – 199 Schläge/Minute).

4.6. Nach jedem Training beachten

- Verringern Sie die Geschwindigkeit des Laufbands langsam, damit Ihr Puls runterfahren kann.
- Entfernen Sie den Sicherheits-Magneten vom Trainings-Computer.
- Dehnen Sie sich. Geeignete Dehnübungen finden Sie im Internet.
- Schalten Sie ihr Laufband aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.

5. Übersicht der Trainings-Programme

Programm 1 (P1)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	4,0 km/h
2	3,0 km/h	12	5,0 km/h
3	3,0 km/h	13	4,0 km/h
4	4,0 km/h	14	4,0 km/h
5	5,0 km/h	15	4,0 km/h
6	3,0 km/h	16	2,0 km/h
7	4,0 km/h	17	3,0 km/h
8	5,0 km/h	18	3,0 km/h
9	5,0 km/h	19	5,0 km/h
10	3,0 km/h	20	3,0 km/h

Programm 2 (P2)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	5,0 km/h
2	4,0 km/h	12	6,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	5,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	6,0 km/h	17	2,0 km/h
8	6,0 km/h	18	5,0 km/h
9	6,0 km/h	19	4,0 km/h
10	4,0 km/h	20	1,0 km/h

Programm 3 (P3)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	7,0 km/h
2	4,0 km/h	12	7,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	7,0 km/h	17	4,0 km/h
8	7,0 km/h	18	5,0 km/h
9	7,0 km/h	19	3,0 km/h
10	4,0 km/h	20	2,0 km/h

Programm 4 (P4)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	3,0 km/h	11	8,0 km/h
2	5,0 km/h	12	5,0 km/h
3	5,0 km/h	13	9,0 km/h
4	6,0 km/h	14	5,0 km/h
5	7,0 km/h	15	5,0 km/h
6	7,0 km/h	16	6,0 km/h
7	5,0 km/h	17	6,0 km/h
8	7,0 km/h	18	4,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	8,0 km/h	20	3,0 km/h

Programm 5 (P5)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	8,0 km/h
2	4,0 km/h	12	8,0 km/h
3	4,0 km/h	13	5,0 km/h
4	5,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	3,0 km/h
6	7,0 km/h	16	3,0 km/h
7	7,0 km/h	17	6,0 km/h
8	5,0 km/h	18	5,0 km/h
9	6,0 km/h	19	4,0 km/h
10	7,0 km/h	20	2,0 km/h

Programm 6 (P6)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	8,0 km/h
2	4,0 km/h	12	3,0 km/h
3	3,0 km/h	13	6,0 km/h
4	4,0 km/h	14	4,0 km/h
5	5,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	8,0 km/h	17	5,0 km/h
8	7,0 km/h	18	4,0 km/h
9	6,0 km/h	19	3,0 km/h
10	7,0 km/h	20	2,0 km/h

Programm 7 (P7)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	4,0 km/h
2	3,0 km/h	12	5,0 km/h
3	3,0 km/h	13	3,0 km/h
4	3,0 km/h	14	3,0 km/h
5	4,0 km/h	15	3,0 km/h
6	5,0 km/h	16	6,0 km/h
7	3,0 km/h	17	6,0 km/h
8	4,0 km/h	18	5,0 km/h
9	5,0 km/h	19	3,0 km/h
10	3,0 km/h	20	3,0 km/h

Programm 8 (P8)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	6,0 km/h
2	3,0 km/h	12	7,0 km/h
3	3,0 km/h	13	4,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	4,0 km/h
6	7,0 km/h	16	2,0 km/h
7	4,0 km/h	17	3,0 km/h
8	6,0 km/h	18	4,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	4,0 km/h	20	2,0 km/h

Programm 9 (P9)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	9,0 km/h
2	4,0 km/h	12	9,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	7,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	5,0 km/h
7	7,0 km/h	17	6,0 km/h
8	8,0 km/h	18	3,0 km/h
9	4,0 km/h	19	3,0 km/h
10	8,0 km/h	20	2,0 km/h

Programm 10 (P10)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	6,0 km/h
2	4,0 km/h	12	6,0 km/h
3	5,0 km/h	13	5,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	2,0 km/h
6	5,0 km/h	16	4,0 km/h
7	4,0 km/h	17	2,0 km/h
8	6,0 km/h	18	4,0 km/h
9	8,0 km/h	19	3,0 km/h
10	8,0 km/h	20	3,0 km/h

Programm 11 (P11)



Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	3,0 km/h	11	5,0 km/h
2	4,0 km/h	12	5,0 km/h
3	5,0 km/h	13	5,0 km/h
4	9,0 km/h	14	5,0 km/h
5	5,0 km/h	15	9,0 km/h
6	9,0 km/h	16	9,0 km/h
7	5,0 km/h	17	8,0 km/h
8	5,0 km/h	18	7,0 km/h
9	5,0 km/h	19	6,0 km/h
10	9,0 km/h	20	3,0 km/h

Programm 12 (P12)



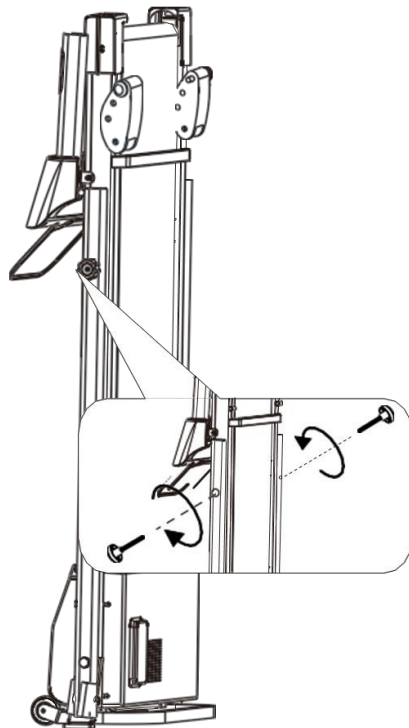
Intervall	Geschwindigkeit	Intervall	Geschwindigkeit
1	2,0 km/h	11	10,0 km/h
2	5,0 km/h	12	10,0 km/h
3	8,0 km/h	13	6,0 km/h
4	10,0 km/h	14	6,0 km/h
5	7,0 km/h	15	9,0 km/h
6	7,0 km/h	16	9,0 km/h
7	10,0 km/h	17	5,0 km/h
8	10,0 km/h	18	5,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	7,0 km/h	20	3,0 km/h

Reinigung

1. Schalten Sie Ihr Laufband aus und trennen Sie es von der Stromversorgung.
2. Reinigen Sie die Oberflächen Ihres Laufbandes nach jedem Gebrauch mit einem trockenen, weichen Tuch.

Laufband zusammenklappen & bewegen

1. Halten Sie das Laufband fest und klappen Sie es nach oben, bis es einrastet. Achten Sie darauf, dass das Stromkabel nicht eingeklemmt oder gequetscht wird.
2. Sichern Sie es mit den großen Flügelschrauben.



3. Stellen Sie sicher, dass der Zylinder eingerastet ist und sich der Ein/Aus-Schalter auf der Position [0] befindet.
4. Kippen Sie Ihr Laufband leicht, so dass Sie auf den Rollen an den gewünschten Ort transportieren können.

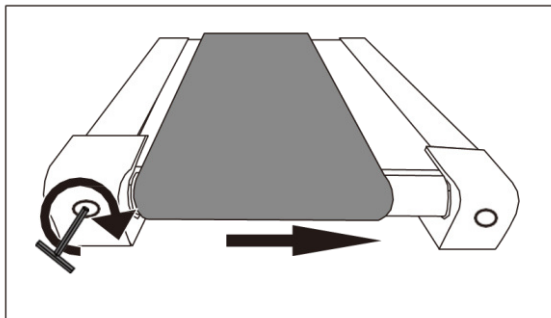
Wartung

1. Laufband ausrichten

Sollte Ihr Laufband verrutscht sein, richten Sie es wieder korrekt (mittig) aus. Prüfen Sie nach jeder Korrektur, ob das Ergebnis jetzt passt. Justieren Sie gegebenenfalls nach.

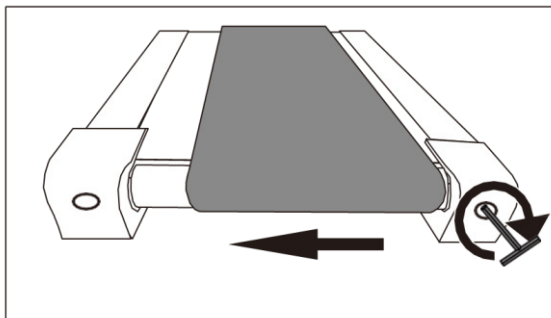
1.1. Laufband zieht nach links

1. Schalten Sie ihr Laufband ein. Lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 3,0 km/h rollen. Das Laufband verlagert sich auf die linke Seite.
2. Drehen Sie die Schraube am Ende des Laufbandes auf der rechten Seite um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
3. Drehen Sie die Schraube auf der linken Seite um eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn.



1.2. Laufband zieht nach rechts

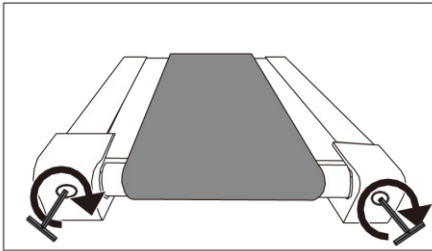
1. Schalten Sie ihr Laufband ein. Lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 3,0 km/h rollen. Das Laufband verlagert sich auf die rechte Seite.
2. Drehen Sie die Schraube am Ende des Laufbandes auf der linken Seite um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn.
3. Drehen Sie die Schraube auf der rechten Seite um eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn.



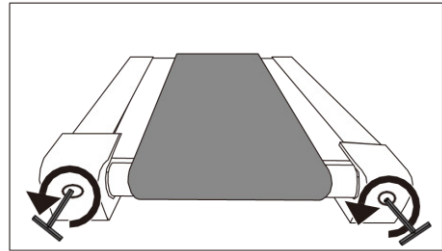
1.3. Laufband rutscht ab

1. Schalten Sie ihr Laufband ein. Lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 3,0 km/h rollen. Das Laufband verlagert sich auf die rechte Seite.
2. Das Laufband rutscht hin und her. Das Laufband ist entweder zu fest oder zu locker angezogen.
3. Bei einem zu lockeren Laufband, ziehen Sie beide Schrauben am Ende des Laufbands um eine halbe Drehung im Uhrzeigersinn an. Bei einem zu fest angezogenen Laufband lockern Sie beide Schrauben um eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn.

Zu locker

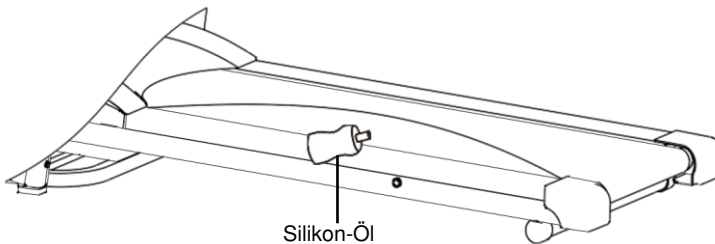


Zu fest



2. Laufband mit Silikon-Öl schmieren

Das Laufband muss mit Silikon-Öl geschmiert werden, wenn es auf zu viel Widerstand beim Rollen stößt. Heben Sie hierzu das Laufband in der Mitte leicht an und tröpfeln Sie das Silikon-Öl auf das Gerät. Lassen Sie das Silikon-Öl ein paar Minuten einwirken, bevor Sie Ihr Laufband einschalten.



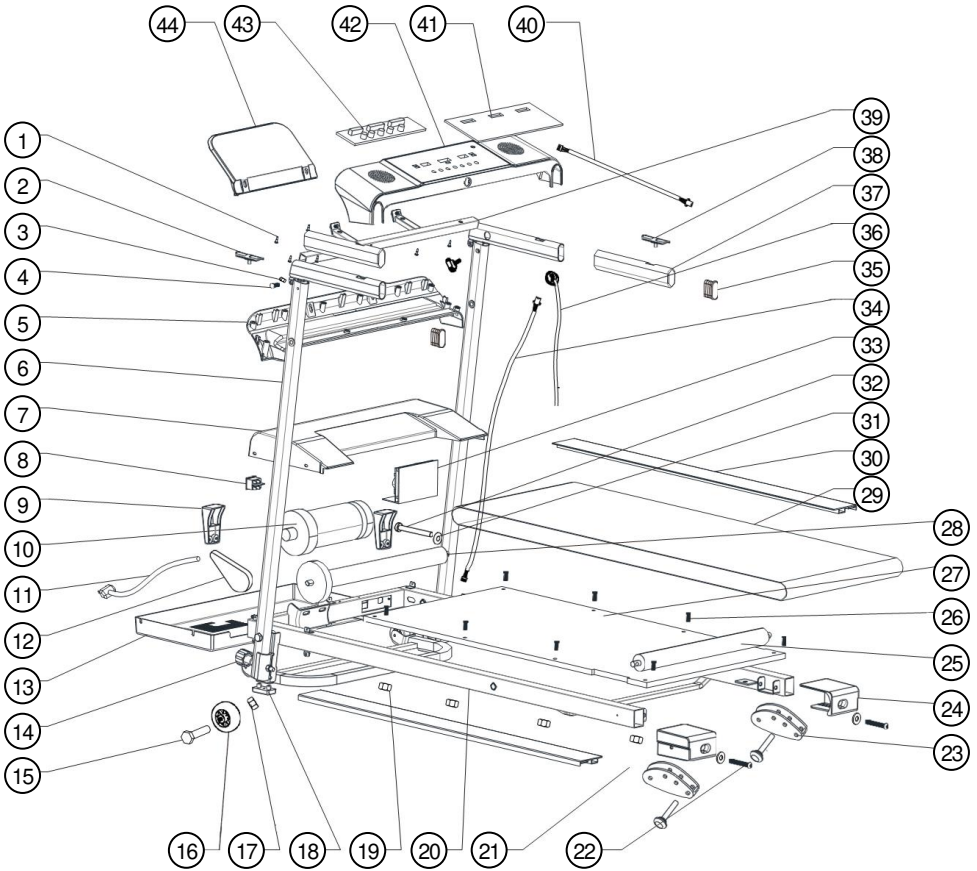
3. Schrauben nachziehen

Ziehen Sie alle Schrauben in regelmäßigen Abständen nach.

Lagerung


Bewahren Sie Ihr Laufband an einem trockenen, staubfreien Ort auf, zu dem Kinder keinen Zugang haben. Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband gegen Umkippen geschützt ist, um Unfälle zu vermeiden. Während der Lagerung darf das Laufband nicht an eine Steckdose angeschlossen sein. Der Ein/Aus-Schalter muss sich auf der Position [0] befinden.

Explosions-Zeichnung



- | | | |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| 1. Schraube (8) | 16. Rad (2) | 31. Unterlegscheibe (2) |
| 2. Pulsmesser (L) | 17. Mutter (2) | 32. Schraube (2) |
| 3. Mutter (2) | 18. Standfuß (2) | 33. PCB |
| 4. Schraube (2) | 19. Mutter (8) | 34. Verbindungskabel |
| 5. Computer-Untergehäuse | 20. Hauptgerüst | 35. Kappe (2) |
| 6. Senkrecht-Stange (L) | 21. Standfuß (2) | 36. Sicherheits-Magnet |
| 7. Motor-Abdeckung | 22. Schraube (2) | 37. Handgriff (2) |
| 8. Ein/Aus-Schalter | 23. Winkeleinstellung (2) | 38. Pulsmesser (R) |
| 9. Stützsockel | 24. Kappe (2) | 39. Querstange |
| 10. Motor | 25. Hinterrolle | 40. Verbindungskabel |
| 11. Stromkabel | 26. Schraube (8) | 41. Aufkleber |
| 12. Gurt | 27. Laufbrett | 42. Computer-Obergehäuse |
| 13. Motor-Untergehäuse | 28. Vorderrolle | 43. Display |
| 14. Fixier-Schraube (2) | 29. Laufband | 44. Tablet-Halterung |
| 15. Schraube (2) | 30. Standstreifen | |

Technische Daten

Rating	220 – 240 V AC, 50/60 Hz	
Leistungsaufnahme	600 W	
Schutzklasse I		Schutzleiter / Erdung
Maximales Benutzergewicht	100 kg	
Verwendungsklasse	Klasse HB	
Programme	12	
Geschwindigkeit	1,0 – 10 km/h	
Programm-Trainingszeit	8 – 99 Minuten	
Maße	130 x 116 x 61 cm	
Gewicht	25 kg	

Kundenservice:

DE: +49(0)7631-360-350

CH: +41(0)848-223-300

FR: +33(0)388-580-202

Importiert von:

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1-3 | D-79426 Buggingen

© REV1 – 25.06.2020 – BS/TS

Tapis de course pliable 600 W

Avec 12 programmes

Mode d'emploi



Table des matières

Votre nouveau tapis de course	4
Contenu	4
Consignes préalables	5
Consignes de sécurité	5
Consignes importantes pour le traitement des déchets	8
Déclaration de conformité.....	8
Description du produit	9
1. Tapis de course	9
2. Panneau de commande.....	10
3. Éléments de montage & accessoires.....	10
Montage	11
Mise en marche	13
1. Déplier le tapis de course	13
2. Régler l'angle d'inclinaison	14
3. Alimentation	14
Utilisation / Contrôle manuel	15
1. Allumer	15
2. Arrêt d'urgence	15
3. Éteindre	15
4. Entraînement	16
4.1. Consignes à respecter avant chaque entraînement	16
4.2. Mode manuel.....	17
4.3. Mode Objectif d'entraînement.....	17
4.4. Mode Programme.....	18
4.5. Mesure de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement	18
4.6. Consignes à respecter après chaque entraînement	18
5. Aperçu des programmes d'entraînement.....	19
Nettoyage	25
Plier & Déplacer le tapis de course	25

Entretien	26
1. Ajuster le tapis de course	26
1.1. Le tapis de course penche vers la gauche	26
1.2. Le tapis de course penche vers la droite	26
1.3. Le tapis de course glisse	27
2. Graisser le tapis de course avec de l'huile siliconée.....	27
3. Resserrer les vis	27
Stockage.....	28
Vue éclatée	28
Caractéristiques techniques	30

Votre nouveau tapis de course

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi ce tapis de course. Dépassez vos limites en vous dépensant sur ce tapis de course à 12 programmes et 3 angles d'inclinaison. Une fois votre séance de sport terminée, il vous suffit simplement de le plier pour le ranger. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu

- Tapis de course
- Aimant de sécurité avec cordelette
- 2 vis
- Support pour smartphone

Consignes préalables



Lisez attentivement le mode d'emploi avant utilisation !

Vérifiez régulièrement et avant chaque utilisation que votre appareil de sport ne présente pas de dommages ou d'usure ; si vous constatez un dommage, n'utilisez pas l'appareil.

Les éléments défectueux doivent immédiatement être remplacés, et l'appareil ne doit plus être utilisé avant d'avoir été réparé.

AVERTISSEMENT : Aucun dispositif de réglage ne doit dépasser de l'appareil et gêner l'utilisateur dans ses mouvements.

AVERTISSEMENT : L'appareil d'entraînement doit être installé horizontalement sur une surface stable uniquement.

Service
commercial
PEARL
France

0033 (0) 3 88 58 02 02

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Lisez entièrement et attentivement ce mode d'emploi avant le montage et la première utilisation. Conservez précieusement ces instructions afin de pouvoir les consulter en cas de besoin. Si vous devez donner ce produit à un tiers, transmettez-lui également ce mode d'emploi.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- Veillez à ce que le produit soit alimenté par une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil rapidement en cas d'urgence.
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- Maintenez les enfants et animaux domestiques à l'écart pendant le montage ou l'utilisation du tapis de course.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants.

- Ce produit n'est pas un jouet et ne doit en aucun cas être utilisé par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou mentales sont réduites.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou des personnes dénuées d'expérience ou de connaissance, sauf si elles ont pu bénéficier, par l'intermédiaire d'une personne responsable de leur sécurité, d'une surveillance ou d'instructions préalables concernant l'utilisation de l'appareil.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après-vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger. N'utilisez pas l'appareil tant que la réparation n'a pas été effectuée.
- N'exposez le produit ni à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le produit dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Ce produit est conçu pour une utilisation en extérieur uniquement. Il ne doit pas être exposé aux intempéries, à l'humidité ou à la poussière.
- Portez toujours des vêtements adéquats et ajustés lors de l'utilisation de ce produit. N'utilisez jamais de vêtements longs ou larges susceptibles de se faire happer par le tapis de course.
- Les personnes ayant les cheveux longs doivent relever leurs cheveux pour utiliser le produit. Il est recommandé d'utiliser un filet à cheveux. Si jamais l'utilisateur chute, ses cheveux ne doivent en aucun cas être happés par le tapis de course.
- Portez des chaussures adaptées lorsque vous utilisez ce produit. Les lacets détachés risquent de se faire happer par le tapis de course. Il est donc recommandé de porter des chaussures de sport à scratch.
- Avant d'utiliser le produit, vérifiez que la clé d'arrêt d'urgence est bien fonctionnelle. Retirez pour cela l'aimant d'arrêt d'urgence de sa surface de contact. Le tapis de course en marche doit alors s'arrêter.
- L'utilisateur ne doit pas se tenir sur le tapis au moment de la mise en marche.
- Ne montez pas sur l'appareil lorsqu'il est à pleine vitesse.
- Le montage et l'assemblage du tapis de course doivent être effectués conformément aux indications contenues dans ce mode d'emploi.
- Éteignez l'appareil et débranchez-le de l'alimentation si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un certain temps.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil est complet, en bon état et bien centré. Vérifiez régulièrement que les vis et écrous sont bien serrés.
- Le produit doit être installé sur une surface plane et solide, à une distance d'au moins 0,5 m de tout autre objet.
- Le produit ne doit être alimenté que par le biais d'une prise murale reliée à un circuit protégé par fusible.
- Si le câble d'alimentation du produit est défectueux, cessez immédiatement de l'utiliser et faites-le réparer par un électricien qualifié.
- Ne retirez pas le cache du moteur lorsque l'appareil est en marche.
- Débranchez toujours la fiche d'alimentation avant de retirer le cache du moteur.
- L'entretien du moteur et du tapis de course ne doit être effectué que par du personnel qualifié.
- Une fois plié, le tapis de course peut basculer et causer des blessures graves. Le tapis de course doit donc être protégé d'éventuelles chutes lorsqu'il est plié.
- Rangez le produit dans un endroit propre et exempt de poussières.

- Le produit ne doit être utilisé que des personnes ayant lu le mode d'emploi et l'ayant compris.
- Si vous souffrez ou avez souffert de problèmes médicaux, consultez un médecin avant d'utiliser le produit.
- Les personnes âgées de plus de 45 ans ou n'ayant pas pratiqué de sport de façon systématique au cours des 12 derniers mois doivent consulter un médecin avant d'utiliser le produit.
- Cessez immédiatement d'utiliser le tapis de course et consultez un médecin si vous présentez des symptômes tels que : migraines, dyspnée, rythme cardiaque irrégulier, étourdissements, troubles de l'équilibre, ou toute douleur musculaire ou articulaire aiguë.
- Ce produit ne convient pas à une utilisation médicale ou physiothérapeutique.
- Vérifiez régulièrement et avant chaque utilisation que votre appareil de sport ne présente pas de dommages ou d'usure ; si vous constatez un dommage, n'utilisez pas l'appareil.
- Les éléments défectueux doivent immédiatement être remplacés, et l'appareil ne doit plus être utilisé avant d'avoir été réparé.
- N'utilisez pas l'appareil à d'autres fins que celle pour laquelle il est conçu.
- Veillez à ne pas pincer le câble d'alimentation, ne l'exposez pas à des bords tranchants ou à des surfaces chaudes. N'utilisez pas le câble pour déplacer l'appareil.
- Pour débrancher la fiche d'alimentation, ne tirez jamais sur le câble d'alimentation mais uniquement sur la fiche, et ce avec des mains bien sèches.
- Veillez à ce que l'appareil soit placé de façon stable lors de l'utilisation et que le câble ne constitue pas un obstacle sur lequel on pourrait trébucher.
- N'utilisez pas l'appareil en des lieux dans lesquels des aérosols sont utilisés ou de l'oxygène est diffusé.
- Ne couvrez pas l'appareil pendant utilisation.
- N'introduisez jamais de membre du corps ou d'objets dans les fentes de l'appareil.
- Aucun objet pointu ou tranchant ne doit être placé à proximité directe de l'appareil.
- N'utilisez jamais l'appareil lorsqu'il présente des dysfonctionnements.
- Maintenez une distance d'au moins 60 cm entre l'appareil et les murs ou tout autre objet.
- Maintenez vos mains à l'écart des éléments mobiles du tapis de course. Ne placez aucun membre du corps sous le tapis de course.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque celui-ci est placé sur un tapis.
- Avant utilisation, assurez-vous que le tapis de course est correctement aligné et que toutes les vis sont vissées fermement.
- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation à l'aide d'un chiffon sec. N'utilisez pas d'eau ou aucun autre liquide. N'utilisez pas de produit nettoyant.
- Au moins une fois par semaine, vérifiez que l'appareil ne présente pas de dommages.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il présente un dysfonctionnement, s'il a été plongé dans l'eau, s'il est tombé ou a été endommagé d'une autre manière.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !

Consignes importantes pour le traitement des déchets

Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité. Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.



Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare le produit NX-4757 conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2011/65/UE et (UE)2015/863, relatives à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques, 2014/30/UE, concernant la compatibilité électromagnétique, et 2014/35/UE, concernant la mise à disposition sur le marché du matériel électrique destiné à être employé dans certaines limites de tension.

Kurtasz, A.

Service Qualité

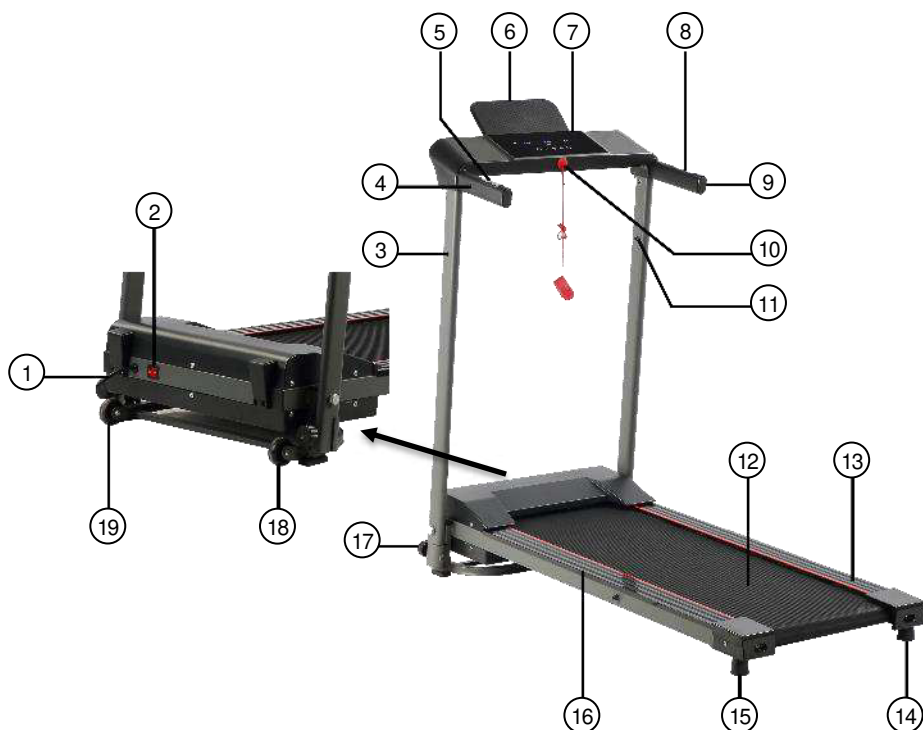
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

La déclaration de conformité complète du produit est disponible en téléchargement à l'adresse www.pearl.fr/support/notices ou sur simple demande par courriel à qualite@pearl.fr.



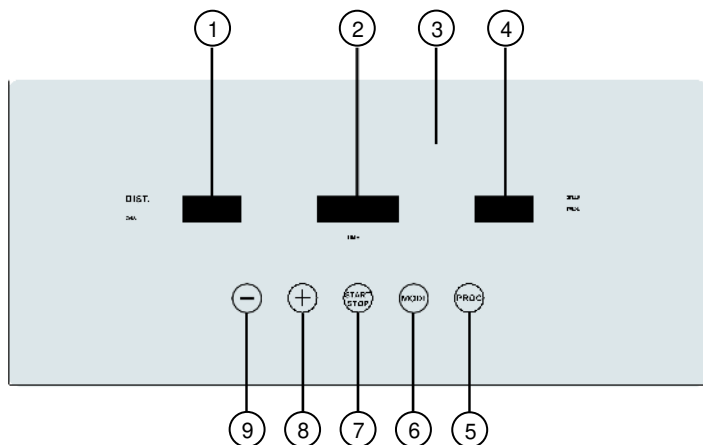
Description du produit

1. Tapis de course



- | | | |
|--|--|---------------------------|
| 1. Câble d'alimentation | 8. Surface de mesure de la fréquence cardiaque | 15. Pied de support |
| 2. Interrupteur Marche/Arrêt | 9. Poignée droite | 16. Bande gauche |
| 3. Petite vis papillon | 10. Clé de sécurité | 17. Grande vis papillon |
| 4. Poignée gauche | 11. Petite vis papillon | 18. Roulette de transport |
| 5. Surface de mesure de la fréquence cardiaque | 12. Tapis de course | 19. Roulette de transport |
| 6. Support pour tablette | 13. Bande droite | |
| 7. Panneau de commande | 14. Pied de support | |

2. Panneau de commande



- | | | |
|--|--|----------------------|
| 1. Affichage de la distance/des calories | 4. Affichage de la vitesse/fréquence cardiaque | 7. Touche START/STOP |
| 2. Affichage de l'heure | 5. Touche PROG | 8. Touche + |
| 3. Affichage du programme | 6. Touche MODE | 9. Touche - |

3. Éléments de montage & accessoires



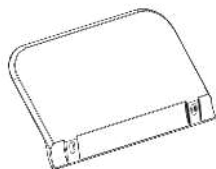
2 petites vis papillon



2 vis



2 grandes vis papillon



Support pour tablette



Matériel de montage



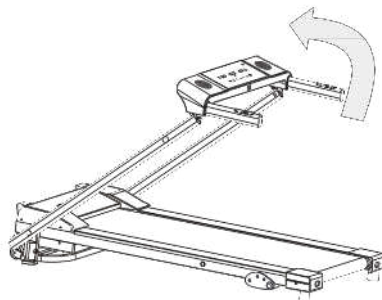
Huile siliconée



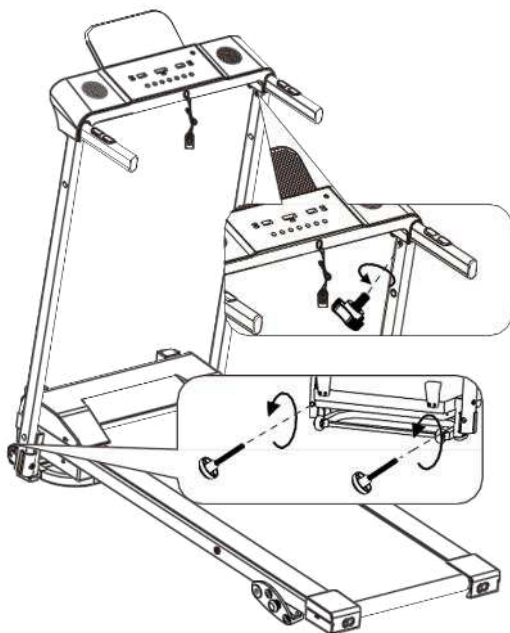
Aimant de sécurité

Montage

1. Retirez précautionneusement chaque élément du carton d'emballage. Retirez l'ensemble du matériel d'emballage.
2. Dépliez la structure principale et placez l'appareil sur une surface plane et solide.



3. Fixez les deux barres verticales en vissant une grande vis papillon à l'extrémité supérieure de chaque barre, et une petite vis papillon à l'extrémité inférieure de chaque barre.



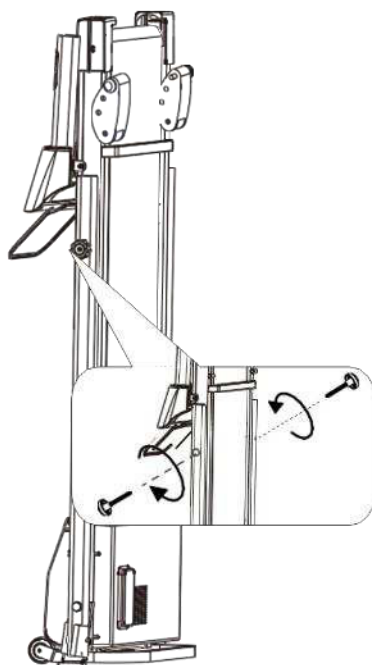
4. Vissez le support pour tablette au panneau de commande.



Mise en marche

1. Déplier le tapis de course

1. Faites rouler votre tapis de course plié jusqu'à l'emplacement souhaité. Assurez-vous de maintenir une distance d'au moins 60 cm entre le tapis de course et les murs ou tout autre objet. Le tapis de course nécessite généralement un espace libre de dimensions 3 x 6 m.
2. Avec une main, maintenez fermement la structure inférieure de votre tapis de course. À l'aide l'autre main, dévissez les grandes vis papillon de chaque côté du tapis de course.
3. Maintenez fermement la structure inférieure puis abaissez-la lentement vers le sol.



2. Régler l'angle d'inclinaison

Votre tapis de course peut être incliné selon trois angles d'inclinaison. Plus l'angle d'inclinaison est grand, plus l'entraînement est difficile.

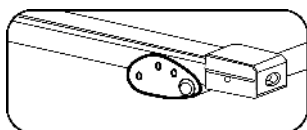
1. Dévissez la vis d'inclinaison située sur un des côtés, à l'extrémité arrière du tapis de course.
2. Alignez le trou de vis pour l'inclinaison avec le trou de vis du tapis de course.
3. Insérez la vis puis vissez-la fermement.
4. Répétez le processus de l'autre côté du tapis de course.



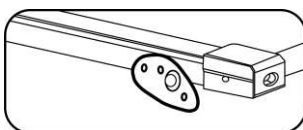
ATTENTION !

Assurez-vous que les vis sont insérées à la même hauteur d'inclinaison de chaque côté du tapis de course (trou de vis identique).

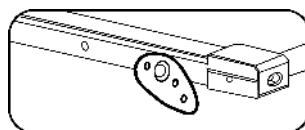
Aucune inclinaison



Légère inclinaison



Forte inclinaison



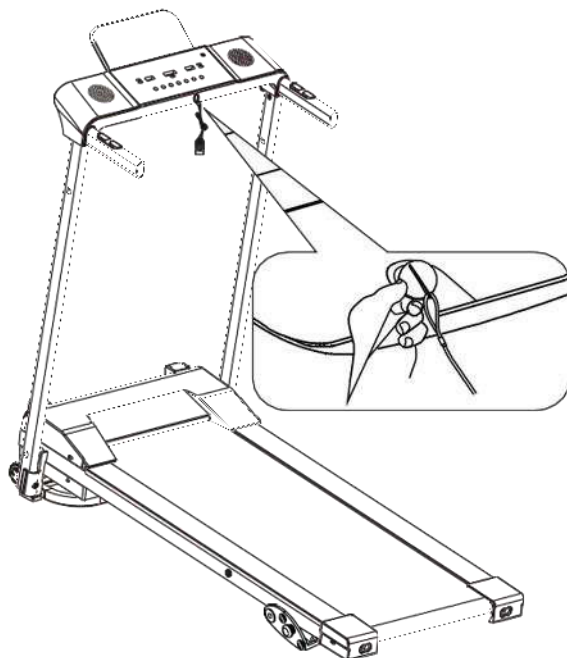
3. Alimentation

Branchez la fiche d'alimentation de votre tapis de course à une prise de courant appropriée.

Utilisation / Contrôle manuel

1. Allumer

1. Placez l'interrupteur Marche/Arrêt situé en bas, à l'avant de votre tapis de course, en position [-]. Votre tapis de course est prêt à l'emploi.
2. Placez l'aimant de sécurité sur la surface marquée du panneau de commande. Fixez la cordelette à votre corps de manière à ce qu'elle soit à portée de main. Vous devez pouvoir déconnecter l'aimant de sécurité du panneau de commande à tout moment en utilisant la cordelette.



2. Arrêt d'urgence

Vous avez la possibilité de stopper à tout moment votre tapis de course en déconnectant l'aimant de sécurité du panneau de commande.

3. Éteindre

1. Interrompez votre entraînement. Si nécessaire, placez-vous sur les bandes latérales jusqu'à ce que le tapis de course s'arrête.
2. Placez l'interrupteur Marche/Arrêt en position [0].
3. Débranchez la fiche d'alimentation de votre tapis de course de la prise de courant.

4. Entraînement

4.1. Consignes à respecter avant chaque entraînement

Veillez à respecter les points suivants avant entraînement :

- **Resserrer les vis :**
Resserrez à nouveau les vis du tapis de course avant chaque entraînement.
- **Vêtements :**
Portez des vêtements appropriés et bien ajustés. Les vêtements longs ou amples peuvent se faire happer dans le tapis de course et provoquer des accidents et/ou des blessures.
- **Chaussures :**
Portez des chaussures de sport appropriées munies de fermetures à scratch. Des lacets mal ajustés peuvent se faire happer dans le tapis de course et provoquer des accidents et/ou des blessures.
- **Cheveux, bijoux, montres :**
Si vous avez les cheveux longs, attachez-les en une coiffure haute. Il est recommandé d'utiliser un filet à cheveux. Veillez à ce que vos cheveux ne se fassent pas happer dans le tapis de course en cas de chute !
Retirez vos bijoux longs ou mal ajustés avant l'entraînement.
Si le port d'une montre est indispensable, assurez-vous qu'elle est correctement ajustée à votre poignet et qu'elle ne puisse pas se coincer dans le tapis de course en cas de chute.
- **Manger & boire :**
Patientez 1-2 heures après un repas avant de débiter l'entraînement. Assurez-vous de vous être suffisamment hydraté environ une heure avant de débiter l'entraînement.
- **Étirements :**
Étirez-vous avant de débiter l'entraînement. Vous trouverez des étirements appropriés sur Internet.
- **Consignes importantes pour la santé :**
Si vous souffrez ou avez souffert de problèmes médicaux, consultez un médecin avant d'utiliser le produit.
Les personnes âgées de plus de 45 ans ou n'ayant pas pratiqué de sport de façon systématique au cours des 12 derniers mois doivent consulter un médecin avant d'utiliser le produit.
- **Enfants, personnes à capacités réduites & animaux de compagnie**
Maintenez les enfants et animaux domestiques à l'écart pendant le montage ou l'utilisation du tapis de course.
Ce produit n'est pas un jouet et ne doit en aucun cas être utilisé par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou mentales sont réduites.

4.2. Mode manuel

1. Allumez votre tapis de course. L'affichage **0** apparaît à l'écran.
2. Montez sur le tapis de course en plaçant vos pieds sur les bandes latérales.
3. Mettez votre tapis de course en marche en appuyant sur la touche START/STOP. Un compte à rebours apparaît à l'écran. Une fois le compte à rebours écoulé, le tapis de course se met en marche.
4. La vitesse de mise en marche du tapis de course est de 1,0 km/h. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches + / - (1,0 – 10 km/h). Chaque pression supplémentaire sur les touches augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h.



NOTE :

Augmentez ou diminuez la vitesse par paliers, afin d'éviter les accidents.

5. Vers la fin de l'entraînement, diminuez progressivement la vitesse, de manière à diminuer progressivement votre fréquence cardiaque.
6. Interrompez votre entraînement en appuyant sur la touche START/STOP. Le tapis de course s'arrête petit à petit.
7. Assurez-vous que le tapis de course se soit totalement arrêté avant de descendre de l'appareil.

4.3. Mode Objectif d'entraînement

1. Allumez votre tapis de course. L'affichage **0** apparaît à l'écran.
2. Montez sur le tapis de course en plaçant vos pieds sur les bandes latérales.
3. Appuyez répétitivement sur la touche MODE jusqu'à ce que la catégorie d'objectif souhaitée apparaisse à l'écran : Time (durée d'entraînement) – Distance (distance parcourue) – Calories (calories dépensées).
4. Réglez la valeur souhaitée à l'aide des touches + / -.
5. Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche START/STOP.
6. Une fois le compte à rebours de démarrage écoulé, le tapis de course se met en marche.
7. La vitesse de mise en marche du tapis de course est de 1,0 km/h. Réglez la vitesse souhaitée à l'aide des touches + / - (1,0 – 10 km/h). Chaque pression supplémentaire sur les touches augmente ou diminue la vitesse de 0,1 km/h.



NOTE :

Augmentez ou diminuez la vitesse par paliers, afin d'éviter les accidents.

8. Une fois l'objectif atteint, l'entraînement s'interrompt automatiquement.



NOTE :

L'entraînement peut être interrompu à tout moment en appuyant sur la touche START/STOP ou en retirant l'aimant de sécurité.

9. Assurez-vous que le tapis de course se soit totalement arrêté avant de descendre de l'appareil.

4.4. Mode Programme

1. Allumez votre tapis de course. L'affichage **0** apparaît à l'écran.
2. Montez sur le tapis de course en plaçant vos pieds sur les bandes latérales.
3. Appuyez répétitivement sur la touche PROGRAM jusqu'à ce que le programme souhaité apparaisse à l'écran.
4. L'affichage de la durée clignote à l'écran (TIME). La durée d'entraînement pré réglée est de 30 min. Ajustez celle-ci selon vos besoins en appuyant sur les touches + / - (08 – 99 min).
5. Débutez l'entraînement en appuyant sur la touche START/STOP.
6. Une fois le compte à rebours de démarrage écoulé, le tapis de course se met en marche. La vitesse est automatiquement ajustée en fonction du programme.
7. Une fois la durée d'entraînement réglée écoulée, l'entraînement est automatiquement interrompu.



NOTE :

L'entraînement peut être interrompu à tout moment en appuyant sur la touche START/STOP ou en retirant l'aimant de sécurité.

8. Assurez-vous que le tapis de course se soit totalement arrêté avant de descendre de l'appareil.

4.5. Mesure de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement

1. Saisissez les deux poignées de manière à ce que vos mains couvrent les surfaces de mesure de la fréquence cardiaque.
2. Maintenez les poignées pendant environ 5 secondes.
3. La fréquence cardiaque mesurée apparaît à l'écran (40 – 199 battements/min).

4.6. Consignes à respecter après chaque entraînement

- Diminuez progressivement la vitesse du tapis de course afin de diminuer votre fréquence cardiaque.
- Retirez l'aimant de sécurité du panneau de commande.
- Étirez-vous. Vous trouverez des étirements appropriés sur Internet.
- Éteignez votre tapis de course puis débranchez-le de l'alimentation.

5. Aperçu des programmes d'entraînement

Programme P1 (P1)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	4,0 km/h
2	3,0 km/h	12	5,0 km/h
3	3,0 km/h	13	4,0 km/h
4	4,0 km/h	14	4,0 km/h
5	5,0 km/h	15	4,0 km/h
6	3,0 km/h	16	2,0 km/h
7	4,0 km/h	17	3,0 km/h
8	5,0 km/h	18	3,0 km/h
9	5,0 km/h	19	5,0 km/h
10	3,0 km/h	20	3,0 km/h

Programme 2 (P2)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	5,0 km/h
2	4,0 km/h	12	6,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	5,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	6,0 km/h	17	2,0 km/h
8	6,0 km/h	18	5,0 km/h
9	6,0 km/h	19	4,0 km/h
10	4,0 km/h	20	1,0 km/h

Programme 3 (P3)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	7,0 km/h
2	4,0 km/h	12	7,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	7,0 km/h	17	4,0 km/h
8	7,0 km/h	18	5,0 km/h
9	7,0 km/h	19	3,0 km/h
10	4,0 km/h	20	2,0 km/h

Programme 4 (P4)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	3,0 km/h	11	8,0 km/h
2	5,0 km/h	12	5,0 km/h
3	5,0 km/h	13	9,0 km/h
4	6,0 km/h	14	5,0 km/h
5	7,0 km/h	15	5,0 km/h
6	7,0 km/h	16	6,0 km/h
7	5,0 km/h	17	6,0 km/h
8	7,0 km/h	18	4,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	8,0 km/h	20	3,0 km/h

Programme 5 (P5)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	8,0 km/h
2	4,0 km/h	12	8,0 km/h
3	4,0 km/h	13	5,0 km/h
4	5,0 km/h	14	4,0 km/h
5	6,0 km/h	15	3,0 km/h
6	7,0 km/h	16	3,0 km/h
7	7,0 km/h	17	6,0 km/h
8	5,0 km/h	18	5,0 km/h
9	6,0 km/h	19	4,0 km/h
10	7,0 km/h	20	2,0 km/h

Programme 6 (P6)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	8,0 km/h
2	4,0 km/h	12	3,0 km/h
3	3,0 km/h	13	6,0 km/h
4	4,0 km/h	14	4,0 km/h
5	5,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	2,0 km/h
7	8,0 km/h	17	5,0 km/h
8	7,0 km/h	18	4,0 km/h
9	6,0 km/h	19	3,0 km/h
10	7,0 km/h	20	2,0 km/h

Programme 7 (P7)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	4,0 km/h
2	3,0 km/h	12	5,0 km/h
3	3,0 km/h	13	3,0 km/h
4	3,0 km/h	14	3,0 km/h
5	4,0 km/h	15	3,0 km/h
6	5,0 km/h	16	6,0 km/h
7	3,0 km/h	17	6,0 km/h
8	4,0 km/h	18	5,0 km/h
9	5,0 km/h	19	3,0 km/h
10	3,0 km/h	20	3,0 km/h

Programme 8 (P8)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	6,0 km/h
2	3,0 km/h	12	7,0 km/h
3	3,0 km/h	13	4,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	4,0 km/h
6	7,0 km/h	16	2,0 km/h
7	4,0 km/h	17	3,0 km/h
8	6,0 km/h	18	4,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	4,0 km/h	20	2,0 km/h

Programme 9 (P9)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	9,0 km/h
2	4,0 km/h	12	9,0 km/h
3	4,0 km/h	13	4,0 km/h
4	7,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	4,0 km/h
6	4,0 km/h	16	5,0 km/h
7	7,0 km/h	17	6,0 km/h
8	8,0 km/h	18	3,0 km/h
9	4,0 km/h	19	3,0 km/h
10	8,0 km/h	20	2,0 km/h

Programme 10 (P10)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	6,0 km/h
2	4,0 km/h	12	6,0 km/h
3	5,0 km/h	13	5,0 km/h
4	6,0 km/h	14	4,0 km/h
5	7,0 km/h	15	2,0 km/h
6	5,0 km/h	16	4,0 km/h
7	4,0 km/h	17	2,0 km/h
8	6,0 km/h	18	4,0 km/h
9	8,0 km/h	19	3,0 km/h
10	8,0 km/h	20	3,0 km/h

Programme 11 (P11)



Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	3,0 km/h	11	5,0 km/h
2	4,0 km/h	12	5,0 km/h
3	5,0 km/h	13	5,0 km/h
4	9,0 km/h	14	5,0 km/h
5	5,0 km/h	15	9,0 km/h
6	9,0 km/h	16	9,0 km/h
7	5,0 km/h	17	8,0 km/h
8	5,0 km/h	18	7,0 km/h
9	5,0 km/h	19	6,0 km/h
10	9,0 km/h	20	3,0 km/h

Programme 12 (P12)



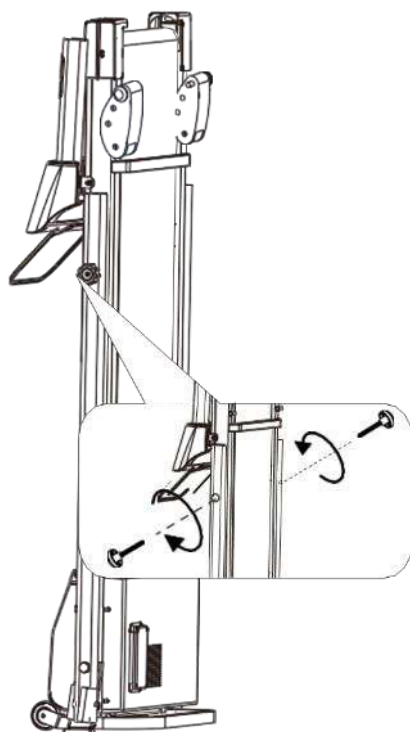
Intervalle	Vitesse	Intervalle	Vitesse
1	2,0 km/h	11	10,0 km/h
2	5,0 km/h	12	10,0 km/h
3	8,0 km/h	13	6,0 km/h
4	10,0 km/h	14	6,0 km/h
5	7,0 km/h	15	9,0 km/h
6	7,0 km/h	16	9,0 km/h
7	10,0 km/h	17	5,0 km/h
8	10,0 km/h	18	5,0 km/h
9	7,0 km/h	19	4,0 km/h
10	7,0 km/h	20	3,0 km/h

Nettoyage

1. Éteignez votre tapis de course puis débranchez-le de l'alimentation.
2. Nettoyez les surfaces de votre tapis de course après chaque utilisation, à l'aide d'un chiffon doux et sec.

Plier & Déplacer le tapis de course

1. Maintenez fermement le tapis de course puis pliez-le en le soulevant jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Assurez-vous que le câble d'alimentation ne soit pas pincé ou écrasé.
2. Fixez-le à l'aide des vis papillon.



3. Assurez-vous que le cylindre est enclenché et que l'interrupteur Marche/Arrêt est en position [0].
4. Inclinez légèrement votre tapis de course, de manière à pouvoir le transporter à l'emplacement souhaité à l'aide des roulettes.

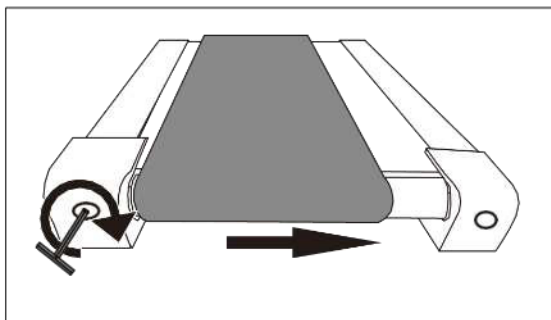
Entretien

1. Ajuster le tapis de course

Si le tapis de course glisse, réajustez-le correctement (au centre). Vérifiez si le résultat est satisfaisant après chaque rectification. Réajustez-le si nécessaire.

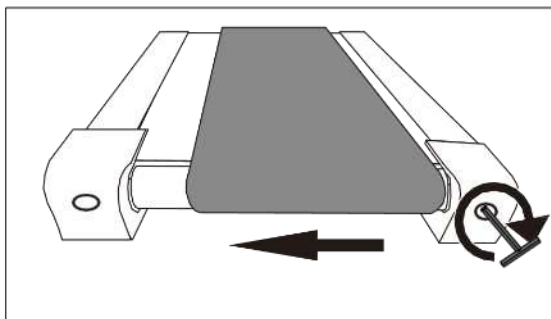
1.1. Le tapis de course penche vers la gauche

1. Allumez votre tapis de course. Laissez-le fonctionner à une vitesse de 3,0 km/h. Le tapis de course glisse vers la gauche.
2. Resserrez la vis, située à l'extrémité droite du tapis de course, d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Resserrez la vis, située à l'extrémité gauche du tapis de course, d'un demi-tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



1.2. Le tapis de course penche vers la droite

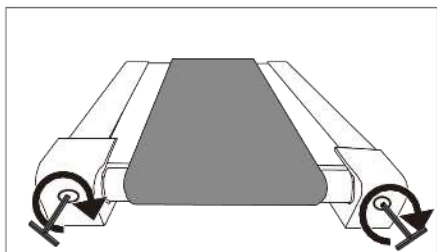
1. Allumez votre tapis de course. Laissez-le fonctionner à une vitesse de 3,0 km/h. Le tapis de course glisse vers la droite.
2. Resserrez la vis, située à l'extrémité gauche du tapis de course, d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
3. Resserrez la vis, située à l'extrémité droite du tapis de course, d'un demi-tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.



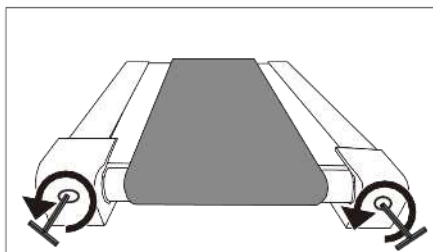
1.3. Le tapis de course glisse

1. Allumez votre tapis de course. Laissez-le fonctionner à une vitesse de 3,0 km/h. Le tapis de course glisse vers la droite.
2. Le tapis glisse d'avant en arrière. Le tapis de course est soit trop lâche, soit trop tendu.
3. Si le tapis est trop lâche, resserrez les deux vis, situées aux extrémités du tapis de course, d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le tapis est trop tendu, dévissez les deux vis d'un demi-tour dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.

Trop lâche

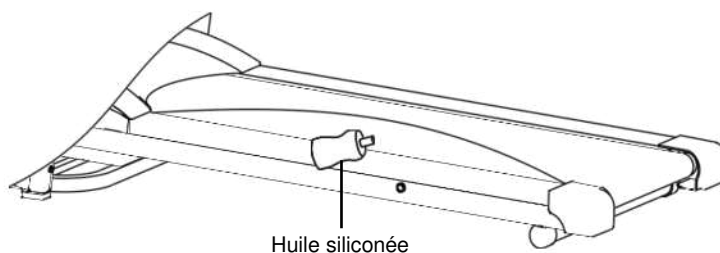


Trop tendu



2. Graisser le tapis de course avec de l'huile siliconée

Le tapis de course doit être graissé lorsqu'il rencontre trop de résistance de la part des rouleaux lorsqu'il est en fonctionnement. Pour ce faire, soulevez légèrement le milieu du tapis de course et versez quelques gouttes d'huile siliconée sur l'appareil. Laissez l'huile siliconée agir pendant quelques minutes avant d'allumer votre tapis de course.



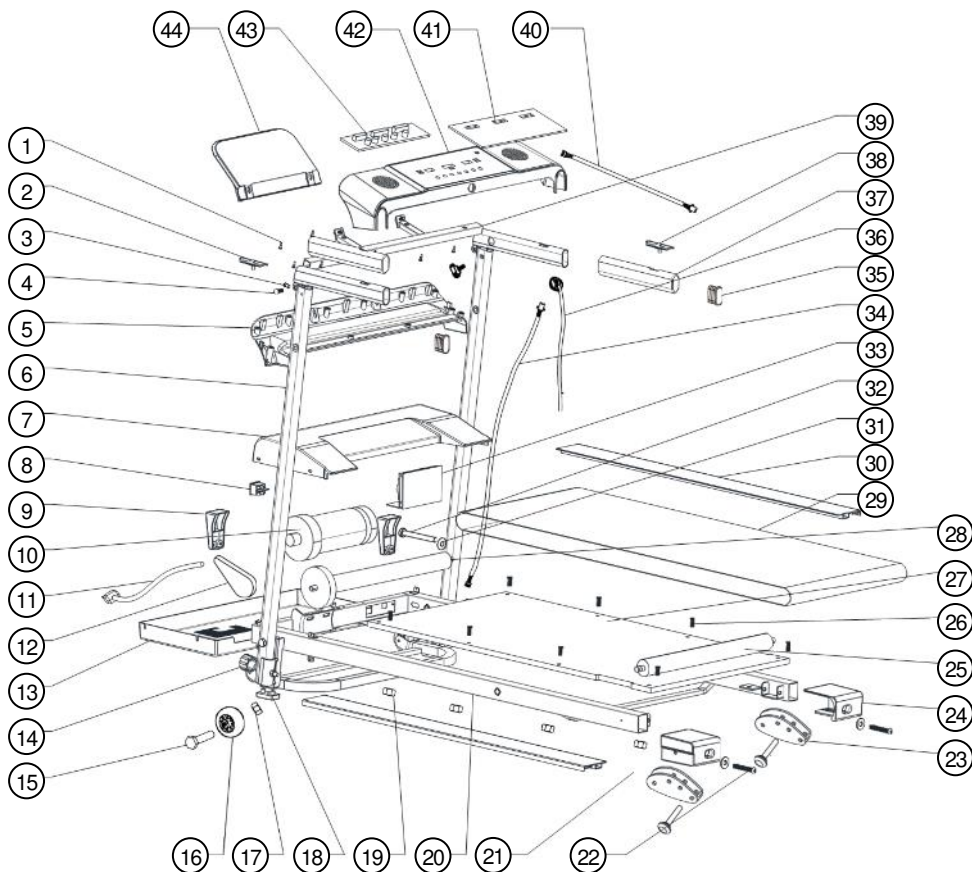
3. Resserrer les vis

Resserrez toutes les vis à intervalles réguliers.

Stockage


Stockez votre tapis de course en un lieu sec, exempt de poussière et hors de portée des enfants. Assurez-vous que votre tapis de course est protégé contre le basculement afin d'éviter les accidents. Le tapis de course ne doit pas être branché à une prise de courant durant la période de stockage. L'interrupteur Marche/Arrêt doit être en position [0].

Vue éclatée



- | | | |
|---|---|--|
| 1. Vis (8) | 16. Roulette (2) | 31. Rondelle (2) |
| 2. Pulsomètre (G) | 17. Écrou (2) | 32. Vis (2) |
| 3. Écrou (2) | 18. Pied de support (2) | 33. Circuit imprimé (PCB) |
| 4. Vis (2) | 19. Écrou (8) | 34. Câble de connexion |
| 5. Boîtier inférieur du panneau de commande | 20. Structure principale | 35. Cache (2) |
| 6. Barre verticale (G) | 21. Pied de support (2) | 36. Aimant de sécurité |
| 7. Cache du moteur | 22. Vis (2) | 37. Poignée (2) |
| 8. Interrupteur Marche/Arrêt | 23. Régulateur de l'angle d'inclinaison (2) | 38. Pulsomètre (D) |
| 9. Socle de support | 24. Cache (2) | 39. Barre transversale |
| 10. Moteur | 25. Rouleau arrière | 40. Câble de connexion |
| 11. Câble d'alimentation | 26. Vis (8) | 41. Autocollants |
| 12. Sangle | 27. Planche | 42. Boîtier supérieur du panneau de commande |
| 13. Boîtier inférieur du moteur | 28. Rouleau avant | 43. Écran |
| 14. Vis de fixation (2) | 29. Tapis de course | 44. Support pour tablette |
| 15. Vis (2) | 30. Bandes | |

Caractéristiques techniques

Alimentation		220 – 240 V AC, 50/60 Hz
Puissance absorbée		600 W
Classe de protection I		Conducteur de protection/mise à la terre
Poids maximal de l'utilisateur		100 kg
Classe d'utilisation		Classe HB
Programmes		12
Vitesse		1,0 – 10 km/h
Durée des programmes		8 – 99 min
Dimensions		130 x 116 x 61 cm
Poids		25 kg

Importé par :

PEARL.GmbH | PEARL-Straße 1–3 | D-79426 Buggingen

Service commercial PEARL France : 0033 (0) 3 88 58 02 02

© REV1 – 25.06.2020 – BS//TS