

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



ENG



UK

SereneLife



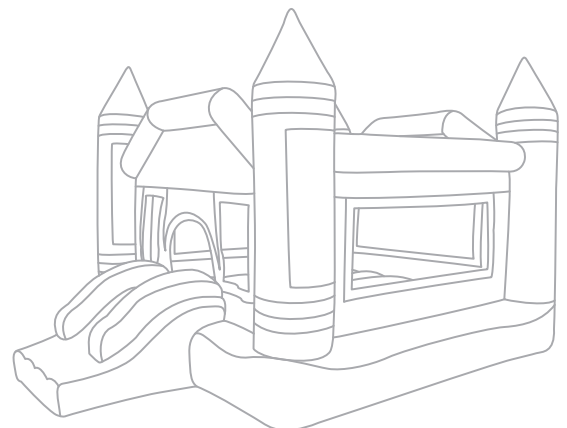
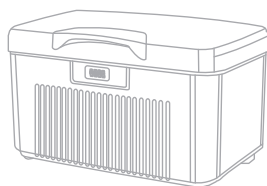
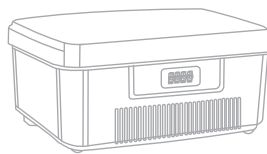
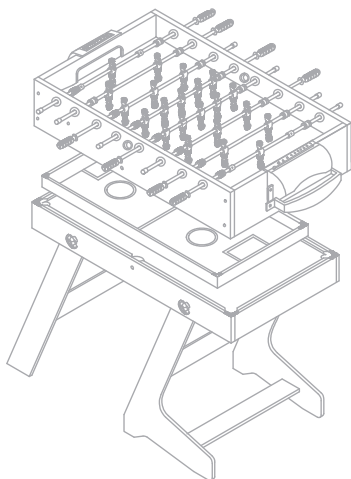
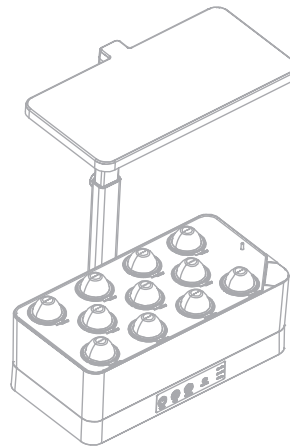
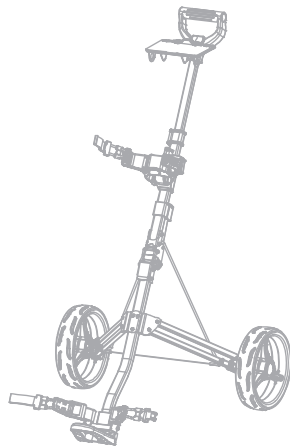
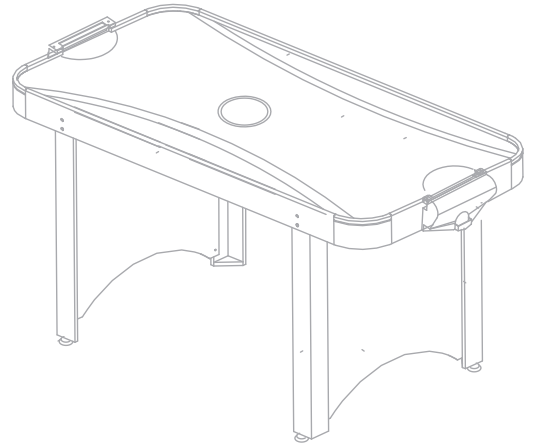
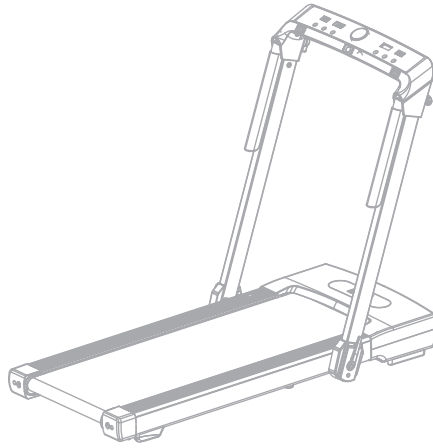
SLFTRD18EU-SLFTRD18UK **Track Base Smart Digital Treadmill** with Downloadable App

USER MANUAL

About SereneLife

SereneLife products are designed to create a more comfortable living space, indoors and out. Our team presents innovative lifestyle solutions throughout the year that promote simplicity and serenity.

We're committed to delivering the most dependable products so you can live a better, more serene life.



IMPORTANT: *Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.*

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

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

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

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

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

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

- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.
- Always hold on to the handrails while using the treadmill.
- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- **CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS** - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- Maximum Weight Capacity is 120 kgs.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 110 volt 60 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

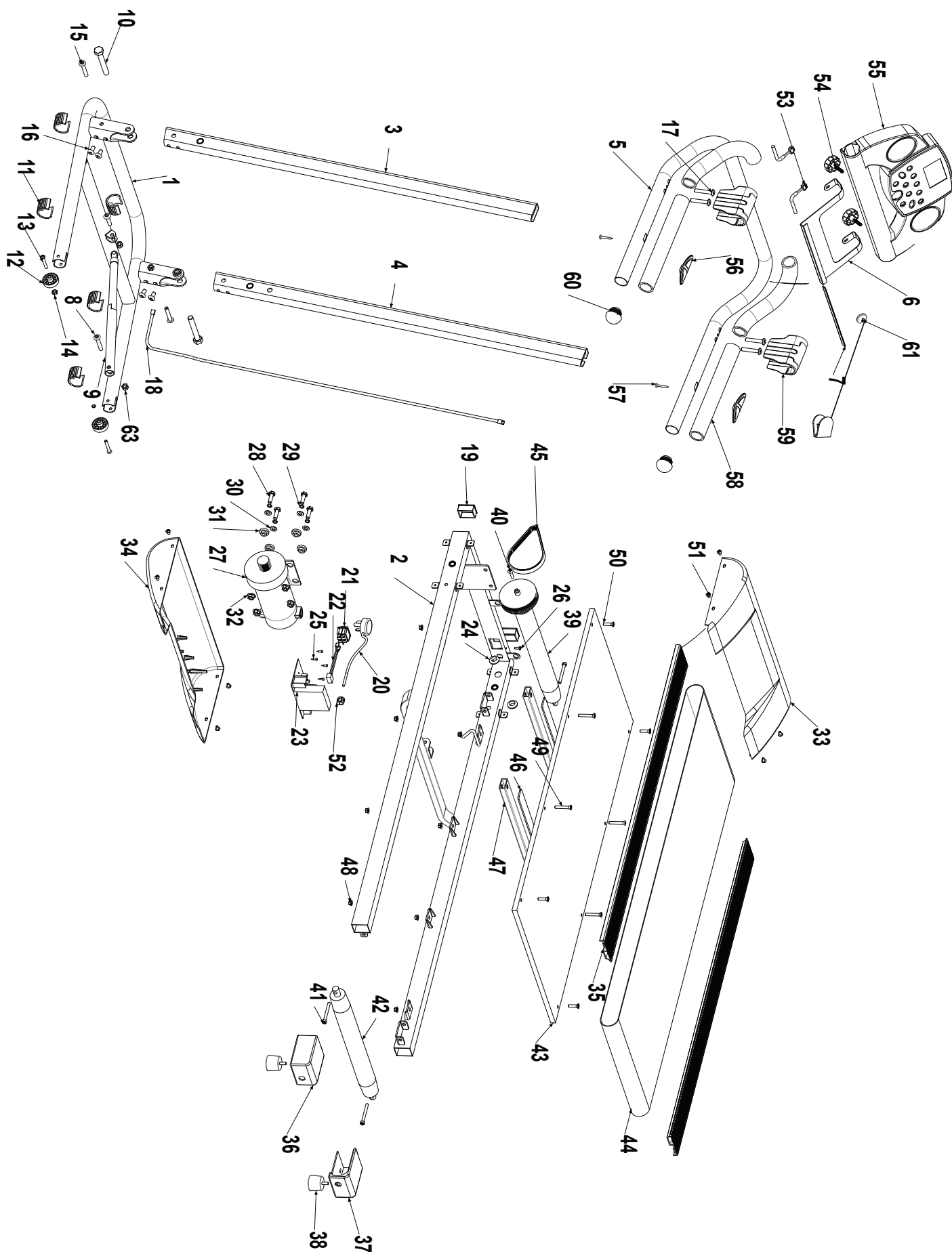
WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards,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

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product.
Retain this Owner's Manual for future reference.

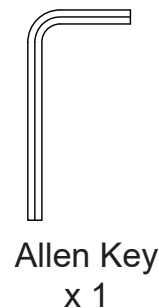
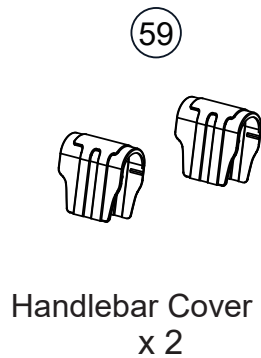
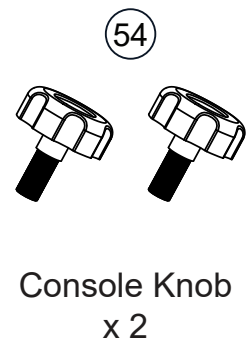
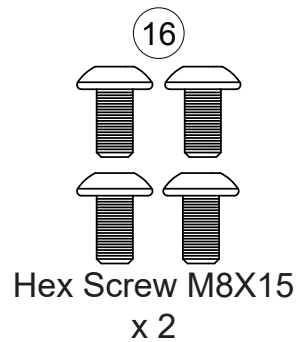
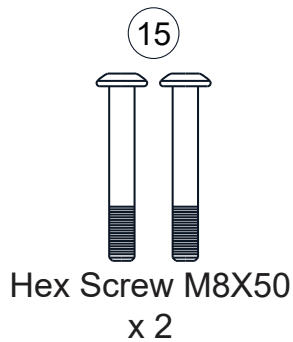
PARTS LIST

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Base Frame	1	32	Flange Nut M8	4
2	Main Frame	1	33	Upper Motor Cover	1
3	Left Stand Tube	1	34	Lower Motor Cover	1
4	Right Stand Tube	1	35	Side Rail	2
5	Handlebar Tube	1	36	Left Rear Cover	1
6	Tablet Holder	1	37	Right Rear Cover	1
7	EVA Protection	1	38	Foot Pad	2
8	Hex Screw M8X35	2	39	Front Roller	1
9	Gas Spring	1	40	Cross Screw M6X20	1
10	Hex Screw M12X70	2	41	Hex Socket Screws	3
11	Foot Pad	5	42	Back Roller	1
12	Transportation Wheel	2	43	Running Board	1
13	Head Hex Socket Screws	2	44	Running Belt	1
14	Locknut M6	2	45	Driving Belt	1
15	Hex Screw M8X50	2	46	Reinforced Tube	2
16	Hex Screw M8X15	4	47	Reinforced Pad	2
17	Head Hex Socket Screws	4	48	Frang Nut M6	8
18	Main Control Cable	1	49	Cross Screw M6X40	4
19	End Cap 30X40	2	50	Cross Screw M6X25	4
20	Power Cord	1	51	Cross Screw M5X10	8
21	Power Switch	1	52	Power Cord Grommet	1
22	Wire for Power Switch	1	53	Pulse Sensor Wire	2
23	Electric controller	1	54	Console Knob	2
24	Wire Grommet	2	55	Console	1
25	Head Self-drilling Screw	4	56	Pulse Sensor	2
26	Head Cross Screws	1	57	Self-drilling Screw 4X30	2
27	Motor	1	58	Handlebar Foam Grip	1
28	Hex Screw M8X25	4	59	Handlebar Cover	2
29	Spring Washer M8	4	60	Tube Cap for Handlebar	2
30	Washer M8	4	61	Safety Key	1
31	Foot Pad For Motor	4	62	Spring Washer	2
			63	Locknut	2

EXPLODED VIEW

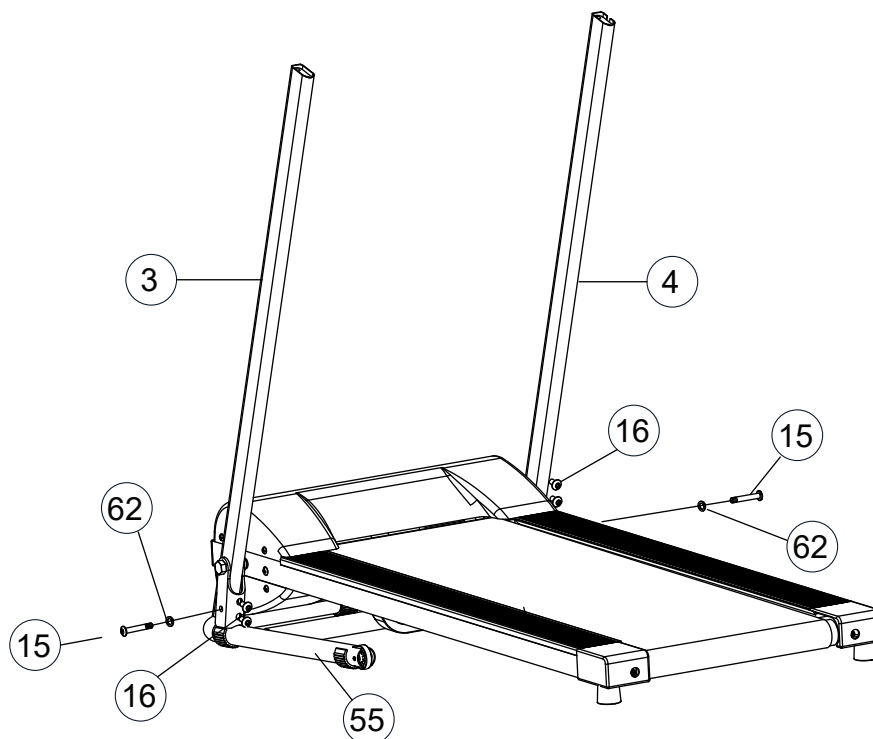


TOOL KIT



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

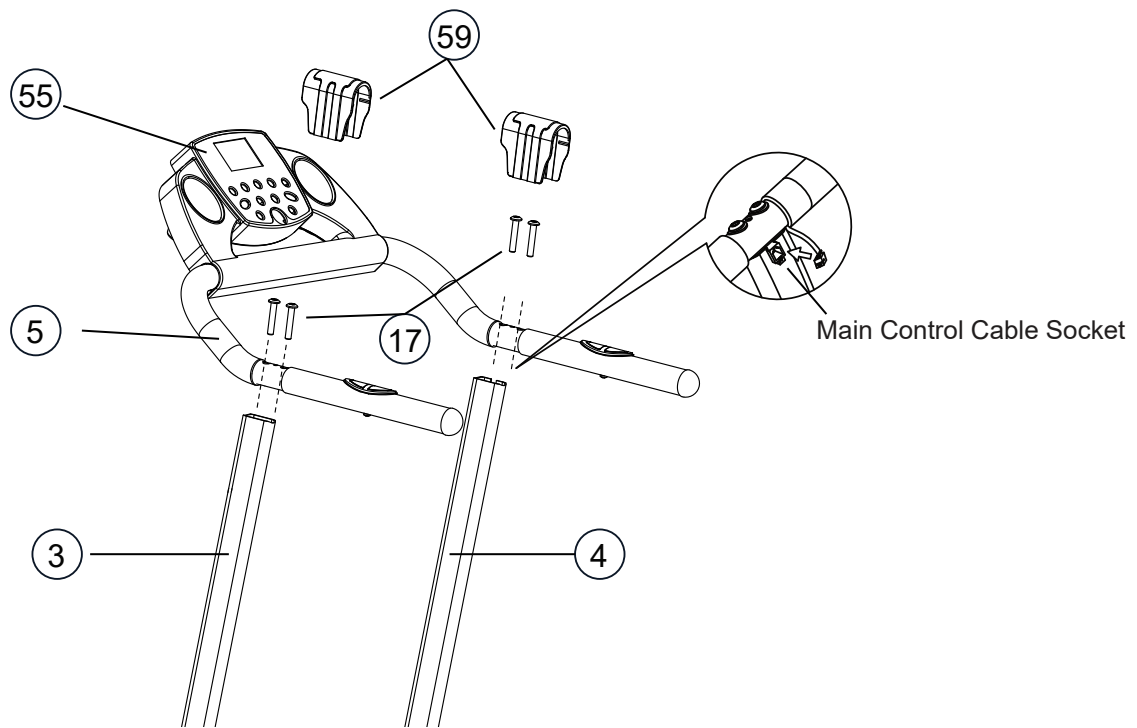
5 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.



Step 1

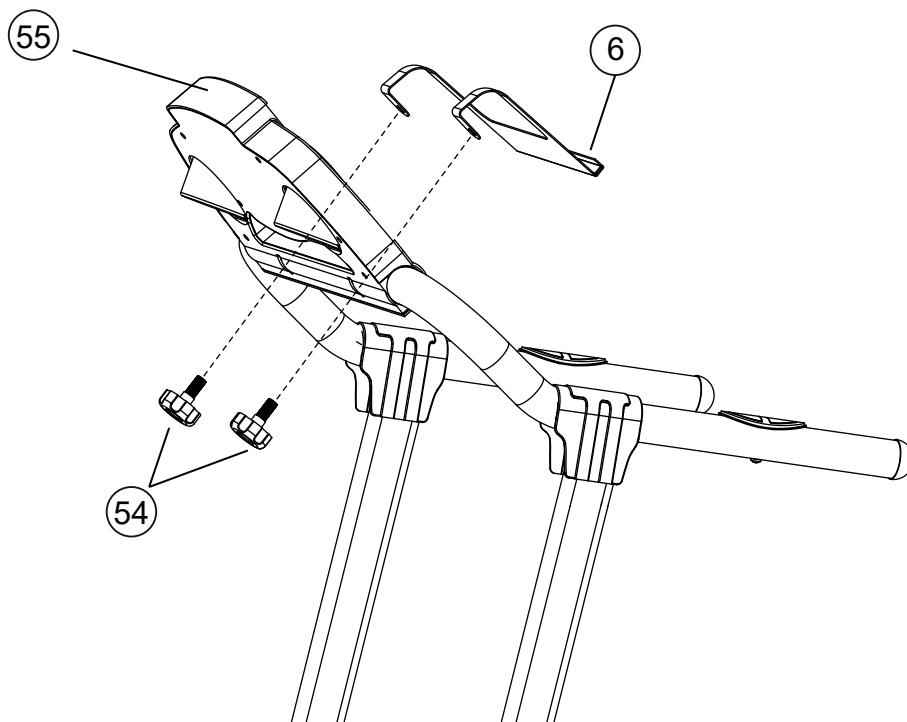
- A. Place the treadmill in the upright position on a level flat surface.
- B. Lift the Left Stand Tube (3) and Right Stand tube (4) up, insert the Hex Screw M8X50 (15) and Hex Screw M8X15 (16) into the holes on the Base Frame (1), tighten them by Allen Key.

EXPLODED VIEW



Step 2

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



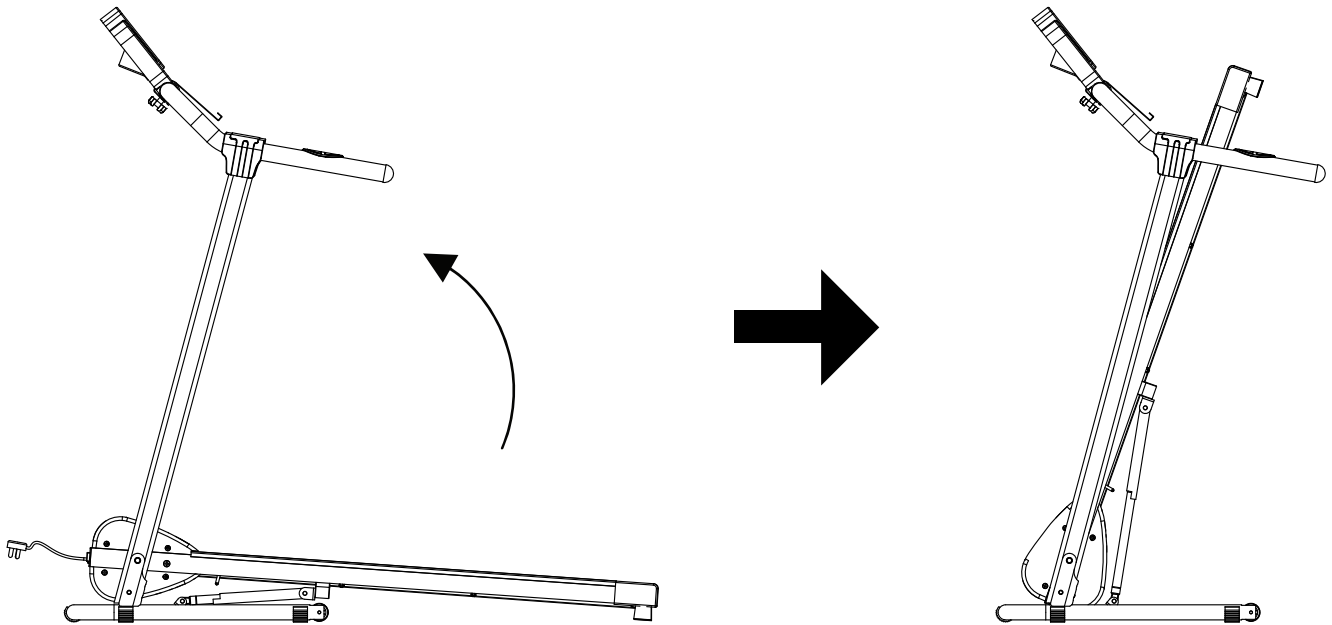
Step 3

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

FOLDING INSTRUCTIONS

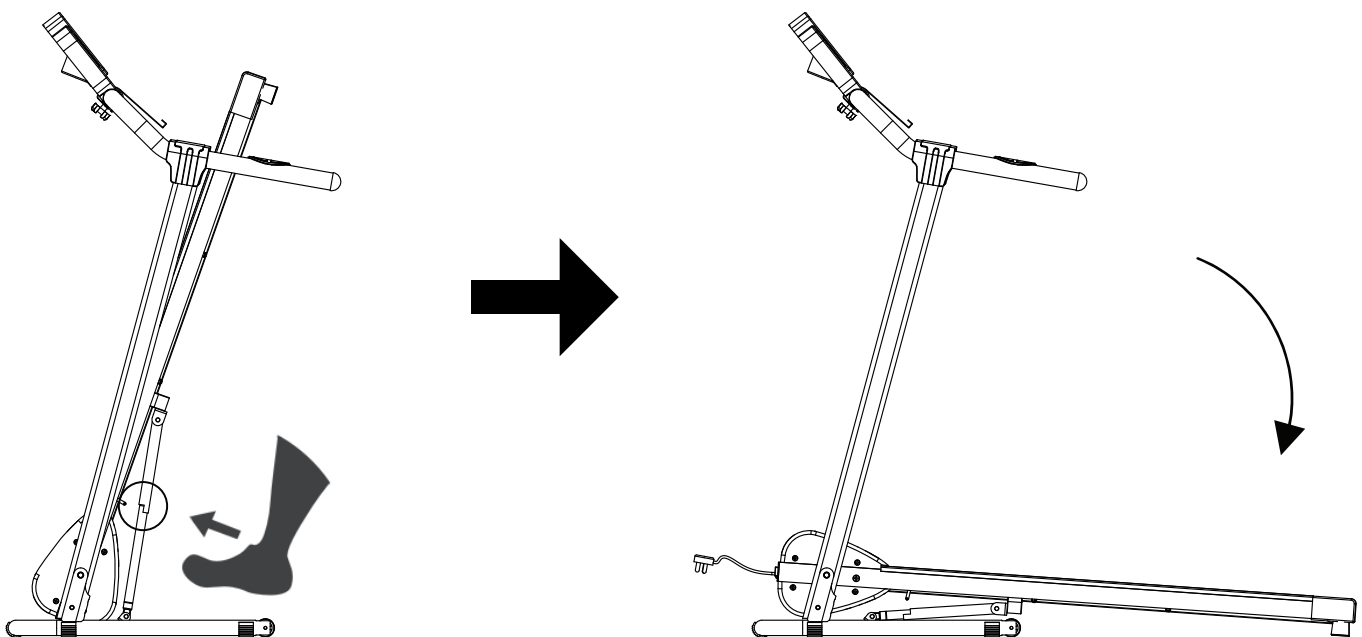
TO FOLD

Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Carefully lift the end of the main frame up into the upright position until the Foot Lock Latch engages and securely locks the main frame into position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill. Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.



TO UNFOLD

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



OPERATING THE COMPUTER



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

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

QUICK START:

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

FUNCTION BUTTONS:

START:

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

STOP:

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

PROG (PROGRAM):

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

MODE:

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

SPEED $\wedge$ (SPEED UP):

Press the **SPEED $\wedge$** button to make upward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the **SPEED $\wedge$** button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training.

Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

SPEED $\vee$ (SPEED DOWN):

Press the **SPEED $\vee$** button to make backward adjustments for pre-setting target training time or distance in manual program mode before training. Press the **SPEED $\vee$** button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P12) mode before training.

Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

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

Used to reach desired speed more quickly.

PULSE/cal:

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

DISPLAY FUNCTIONS:

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

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

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

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

CAL. (CALORIES): Displays the total calories burned during your workout. Press the **START** button on the computer to begin exercising, the **LCD** window will countdown 3 seconds with the **LCD** showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.6 MPH. You may press the **SPEED ▲** or **SPEED ▼** button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. *(This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).*

TRAINING IN MANUAL PROGRAM MODE:

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

To set **DISTANCE** press the **MODE** button on the computer console until you see the split window of **DISTANCE** begin blinking. Press the **SPEED ▲** or **SPEED ▼** button on the computer console to change the setting. The pre-set target distance range is from 0.50 to 65.00 miles, the default distance is 1 mile. Once you pre-set target distance, press the **START** button on the computer to begin exercising. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the **SPEED ▲** or **SPEED ▼** button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting down from pre-set target distance to 0.00. When the pre-set target distance counts down to 0.00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

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

The computer offers 12 pre-set programs (P01-P12). You may select one of the pre-set training programs in **STOP** mode before training. Press the **PROG (PROGRAM)** button on the computer console to select one of the training programs. The split window of **TIME** begin blinking. You may press the **SPEED ▲** or **SPEED ▼** button on the computer console or handlebar to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the **START** button on the computer to begin exercising. The running speed will change automatically during the workout (as shown below). The program is split evenly into 20 intervals. You may press the **SPEED ▲** or **SPEED ▼** button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. When the pre-set training program time count down to 0:00, the computer will beep to alert you and the treadmill will stop automatically.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

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

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

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit.

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

STORAGE

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

TROUBLESHOOTING GUIDE

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

LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

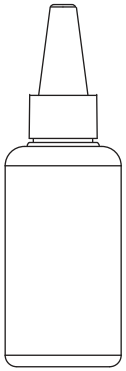
Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck.

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required. If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

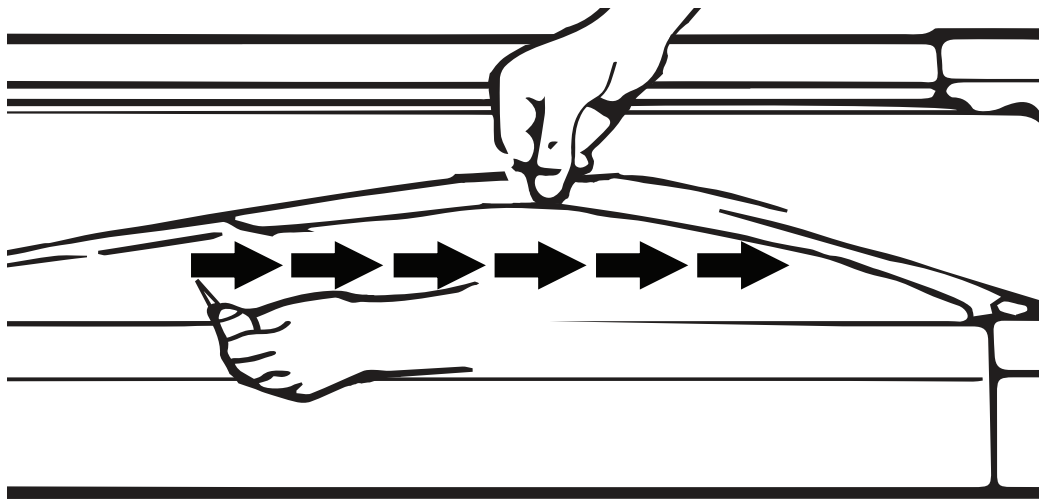
How to apply lubricant

Lift one side of running belt. Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck. Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

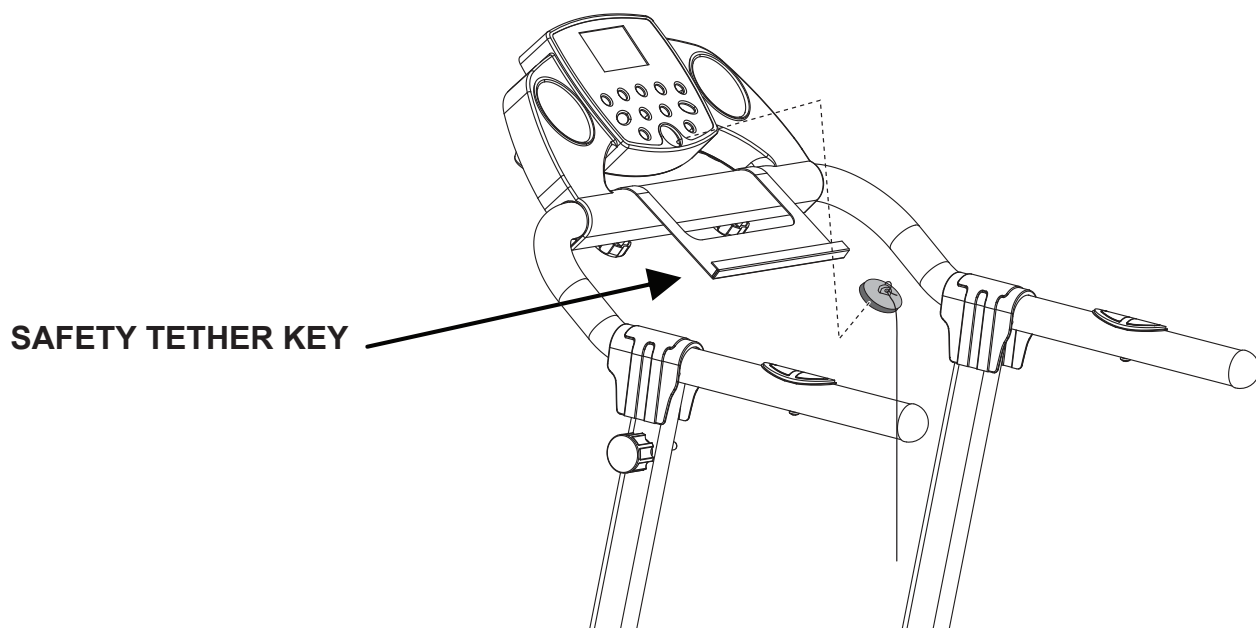
NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.



Lubricant
1 PC



EMERGENCY STOP

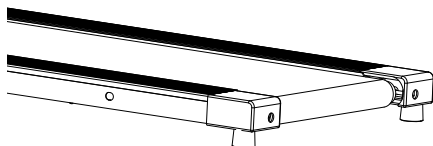


Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the **SAFETY TETHER KEY** from the Computer Console and the running belt will stop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

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

BELT ADJUSTMENT

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

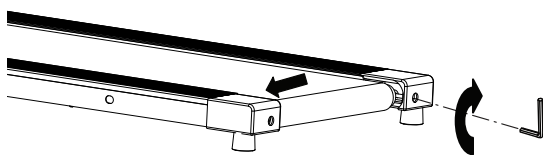


Tool:



Allen Wrench

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

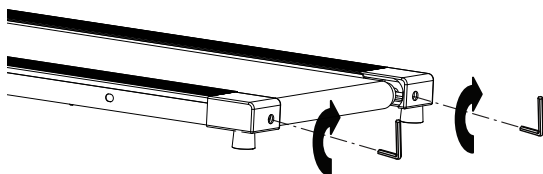


Tool:



Allen Wrench

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



Tool:



Allen Wrench

COMPATIBLE FITNESS APPLICATIONS



Android: Download your favorite application from the Google PlayStore.

iPad/iPhone: Download your favorite application from the AppStore.

Check if your mobile device confirms the requirements for the application.

The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

How to use:

Turn on the Bluetooth function of your mobile device. Open the application on your device.

Click on in the main menu on the button "Indoor" to search for available devices.



Choose the shown device from the list to pair it.

Once the device is paired you can start using the application in different categories:

- Quick Run
- Map Mode
- Target Mode

Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of the application inside this manual, as the app will be updated from time to time.

This process can make changes to the operation or the design of the application. Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.

SLFTRD18

Track Base Smart Digital Treadmill with Downloadable App

Features:

- Smart Digital Treadmill Design
- Get Connected with the 'iFitShow' App
- Pairs to Your Device via Bluetooth Connectivity
- Running & Training Data Statistics Readout
- Built-in Hand Grip Sensors for Pulse Monitoring
- Digital LCD Display Screen with Touch Button Controls
- Displays Run Time, Distance, Speed, Calories Burned, Heart Rate
- Adjustable Speed Settings
- Selectable Preset Training Modes
- Simple Electric Motorized Plug-in Design
- Convenient Folding Style for Easy Setup & Storage
- Used for Walking, Jogging, Running Exercise Training
- Perfect for Weight Loss, Cardiovascular Fitness, Endurance & Stamina Building
- Integrated Safety Key, Emergency Power Off
- Removable Book / Tablet Device Holder

The 'iFitshow' App:

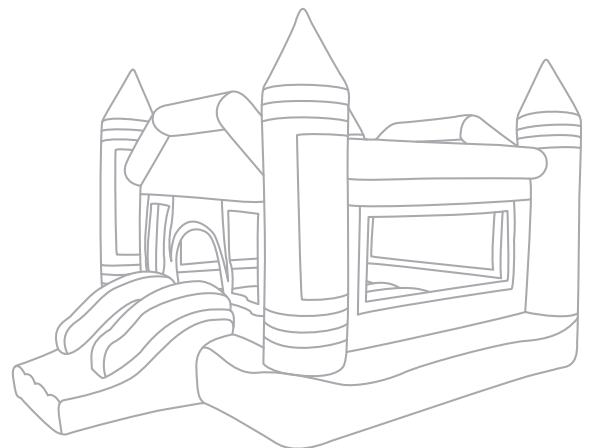
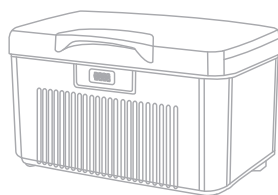
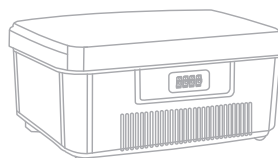
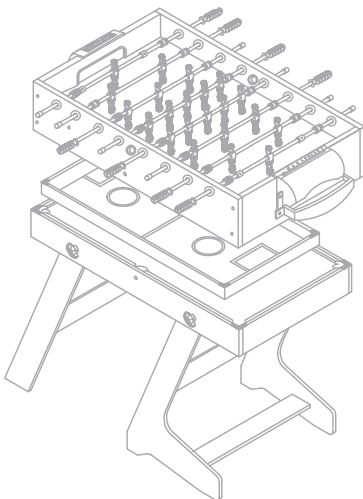
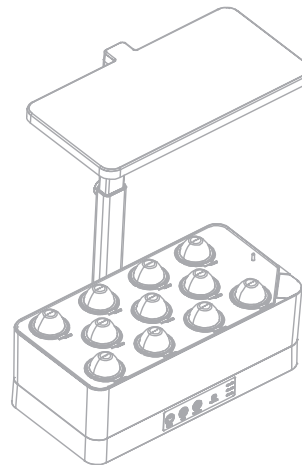
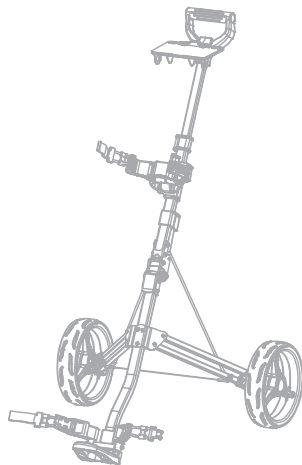
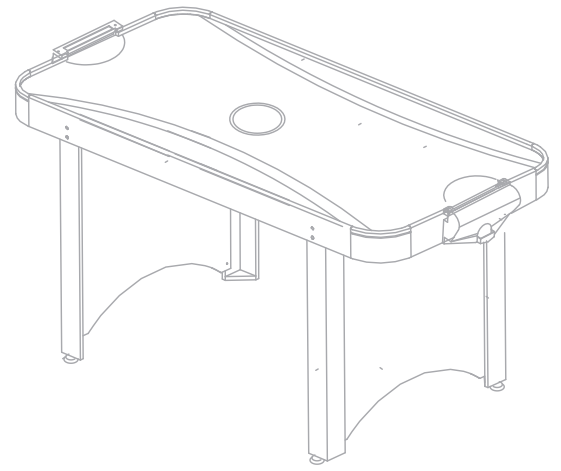
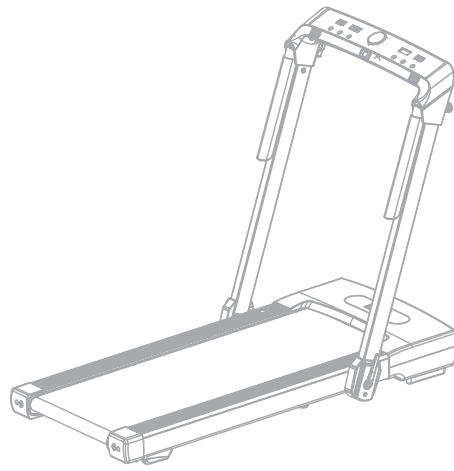
- Train Smarter and Connect via Your Favorite Device
- Works with Smartphones, Tablets, Laptops, etc.
- Free to Download via Your Smartphone
- Multifunctional Sports App
- Connect to the Treadmill via Bluetooth
- App Provides Access to Exercise Activities
- Linked to 'HealthKit' to Record and Collect Activity Data
- Easily Share Health and Fitness Data via Social Media
- Available for iOS and Android

Bluetooth Connectivity:

- Hassle-Free Pairing, No Password Required
- Compatible with All of Today's Latest Bluetooth Devices
- (Smartphones, Tablets, Laptops, Computers, etc.)
- Bluetooth Version: 4.0 BLE

Technical Specs:

- Motorized Treadmill Motor Power: 1.0HP
- Running Belt / Running Surface Size (L x W):
39.3" x 13.4" -inches / 100 x 34 -centimeter
- Motor Power: 1.0 HP
- Adjustable Speed: 1.0 - 10.0 kph
- Maximum Weight Support: Up to 265 lbs. / 120kgs.
- *Some Assembly Required
- Power Supply: 220-240V
- Total Folded Dimensions (L x W x H): 49.6" x 24.0" x 51.2" -inches / 126 x 61 x 130 -centimeter
- Total Open Dimensions (L x W x H): 27.5" x 24.0" x 51.2" -inches / 70 x 61 x 130 -centimeter
- Sold as: Unit



Register Product

Thank you for choosing SereneLife. By registering your product, you ensure that you receive the full benefits of our exclusive warranty and personalized customer support.

Complete the form to access expert support and to keep your SereneLife purchase in perfect condition.



Serenelifehome.com/register

SereneLife



Questions or Comments?

We are here to help!

Phone: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



SPA

SereneLife



SLFTRD18EU-SLFTRD18UK

Caminadora Digital Inteligente de Base de Pista
con Aplicación Descargable

MANUAL DE USUARIO

Acerca de SereneLife

Los productos SereneLife están diseñados para crear un espacio habitable más cómodo, tanto en interiores como en exteriores. Nuestro equipo presenta soluciones innovadoras de estilo de vida durante todo el año que promueven la simplicidad y la serenidad.

Estamos comprometidos a ofrecer los productos más confiables para que pueda vivir una vida mejor y más serena.



IMPORTANTE: Lea cuidadosamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Conserve este manual de usuario para futuras consultas. Las especificaciones de este producto pueden variar de las de la foto y están sujetas a cambios sin previo aviso.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones importantes de seguridad deben siempre seguirse cuando utilice esta caminadora. Lea las instrucciones antes de usarla.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desenchufe siempre la caminadora de la toma de corriente inmediatamente después de utilizarla y antes de limpiarla, armarla, o realizarle mantenimiento. El incumplimiento de estas instrucciones puede provocar lesiones personales y causar daños a la caminadora.

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones a cualquier persona, por favor lea lo siguiente:

- Nunca deje la caminadora desatendida mientras esté conectada. Desconéctela apagando el interruptor principal y desenchufándola de la toma de corriente cuando no la utilice y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice este aparato sólo para el propósito para el que ha sido diseñado, tal y como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- No utilice nunca esta caminadora si tiene el cable o el enchufe dañados, o si no funciona correctamente. Si el aparato ha sufrido caídas, daños o ha estado expuesto al agua, devuélvalo a un centro de servicio para su revisión y reparación.
- No intente ningún mantenimiento o ajuste distinto de los descritos en este manual. Si surgiera algún problema, interrumpa el uso y consulte a un Representante de Servicio Autorizado.
- No utilice nunca el aparato con los orificios de ventilación obstruidos. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusas, pelos y otras obstrucciones.
- No utilice la cinta de correr en exteriores.
- No jale la caminadora tirando de su cable de alimentación ni utilice el cable como agarradera.
- Mantenga a los niños y a los animales domésticos alejados del equipo mientras esté en uso.
- Los usuarios de edad avanzada o discapacitados sólo deben utilizar esta caminadora en presencia de un adulto que pueda proporcionarles asistencia en caso de ser necesario.
- No utilizar en lugares donde se utilicen productos en aerosol o donde se administre oxígeno.
- Manténgase seca - no la utilice en condiciones húmedas o mojadas.
- La cubierta del motor puede calentarse durante el uso de la caminadora. No coloque la caminadora sobre una manta u otra superficie inflamable, ya que esto puede suponer un riesgo de incendio.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de las superficies calientes.
- Mantenga la caminadora sobre una superficie sólida y nivelada con un espacio de seguridad mínimo de dos metros alrededor de ella. Asegúrese de que el área alrededor de la caminadora permanezca libre de cualquier obstrucción durante su uso.
- Esta caminadora es sólo para uso doméstico.
- Sólo una persona debe utilizar la caminadora a la vez.

- Lleve ropa cómoda y adecuada cuando utilice la caminadora. No la utilice descalzo ni con calcetines. Lleve siempre calzado deportivo adecuado y cerrado. No lleve nunca ropa holgada o suelta, ya que podría quedar atrapada en la banda y suponer un riesgo de atasco.
- Sujétese siempre a los pasamanos mientras utiliza la caminadora.
- Asegúrese siempre de que el botón de resorte y el botón redondo estén en su sitio cuando pliegue y desplace la caminadora.
- No deje a niños menores de 12 años sin supervisión cerca de la caminadora o sobre ella.
- Para desconectarla, gire todos los controles a la posición de apagado y, a continuación, desenchúfela de la toma de corriente.
- Este aparato no está diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato por parte de una persona responsable de su seguridad.
- No se debe permitir en ningún momento que los niños jueguen en la caminadora o cerca de ella.
- **PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES A LAS PERSONAS** - Para evitar lesiones, extreme las precauciones al subirse o bajarse de una caminadora en movimiento. Lea atentamente este manual de instrucciones antes de utilizar la caminadora.
- **La Capacidad de Peso Máxima es de 120 kg.**
- Extraiga la llave de seguridad para realizar una parada de emergencia.
- Este aparato debe enchufarse a una toma de corriente nominal de 220-240 voltios y 60 Hz con toma a tierra.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles. No coloque nunca las manos o los pies debajo de la caminadora mientras esté en uso.
- No utilice la cinta de correr sobre una alfombra cuya altura sea superior a 1.3cm.
- Antes de utilizar la caminadora, verifique que la correa esté alineada y centrada en la plataforma de desplazamiento y que todos los sujetadores visibles de la caminadora estén lo suficientemente ajustados y seguros.
- Los niños no deben jugar con el aparato.
- La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Si el cable de alimentación está dañado, debe ser sustituido por el fabricante, su agente de servicio, o personas cualificadas para evitar riesgos.
- No utilice nunca la caminadora si está plegada.
- Deje que la cinta de correr se detenga por completo y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente antes de plegar la caminadora.
- Mire siempre en dirección a la consola del equipo y no corra hacia atrás sobre la cinta de correr.

ADVERTENCIA: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico.

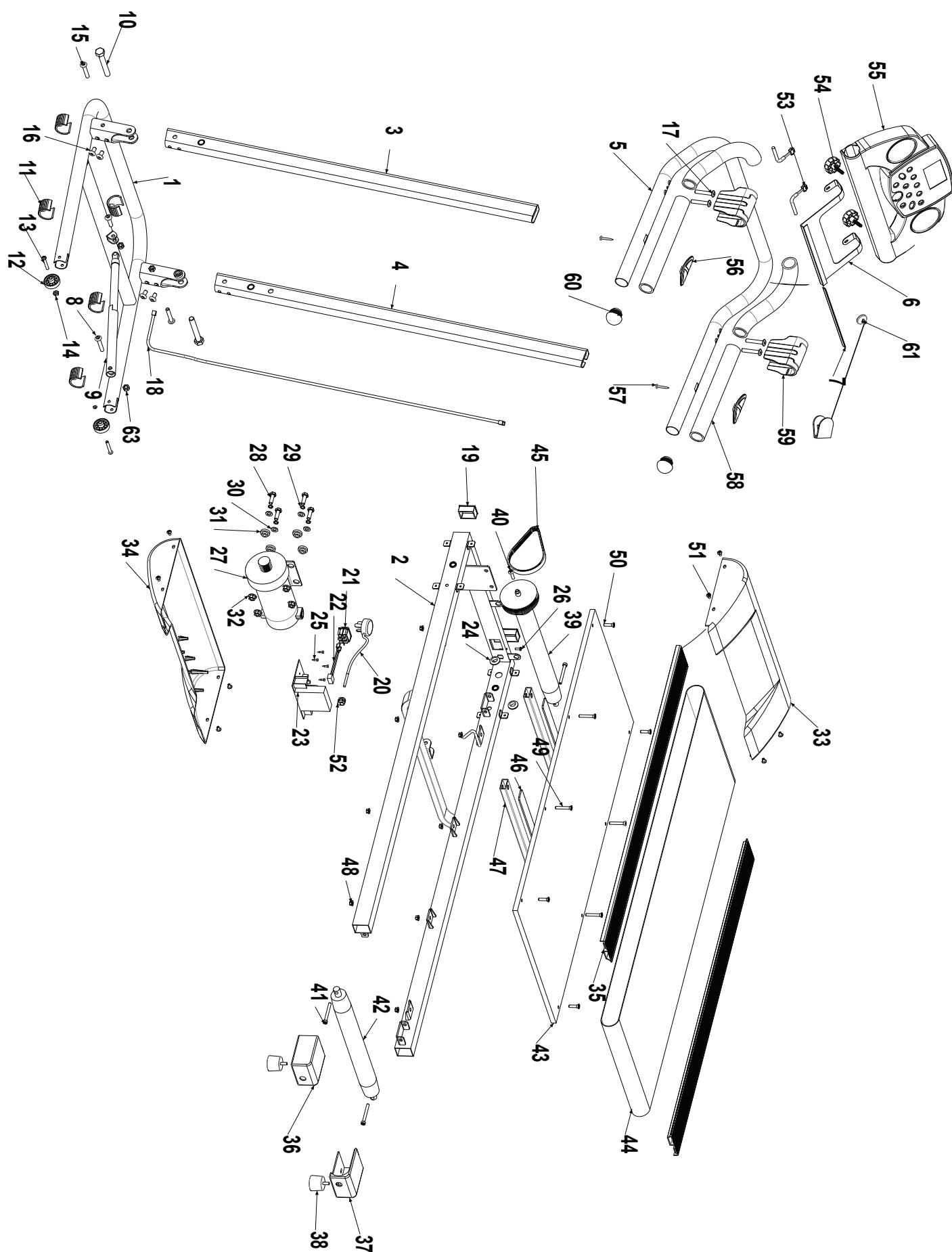
Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o con problemas de salud previos. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier aparato de ejercicio. No utilice este equipo de entrenamiento sin las protecciones adecuadas, ya que las piezas móviles pueden suponer un riesgo de lesiones graves si quedan expuestas.

PRECAUCIÓN: Lea detenidamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Conserve este Manual del usuario para futuras consultas.

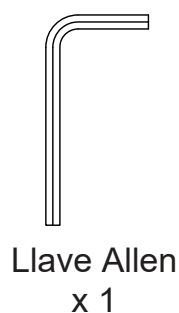
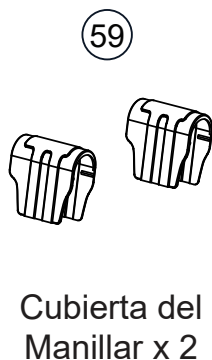
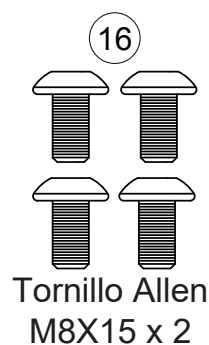
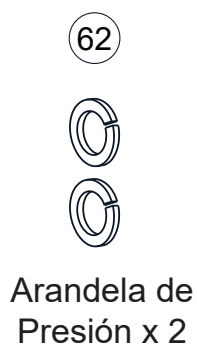
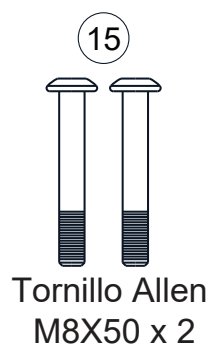
LISTA DE PIEZAS

Parte No.	Descripción	Cantidad	Parte No.	Descripción	Cantidad
1	Marco Base	1	32	Tuerca de Brida M8	4
2	Marco Principal	1	33	Tapa Superior del Motor	1
3	Tubo de Soporte Izquierdo	1	34	Tapa Inferior del Motor	1
4	Tubo de Soporte Derecho	1	35	Carril Lateral	2
5	Tubo de Manillar	1	36	Tapa Trasera Izquierda	1
6	Soporte para Tableta	1	37	Tapa Trasera Derecha	1
7	Protección EVA	1	38	Almohadilla para Patas	2
8	Tornillo Allen M8X35	2	39	Rodillo Delantero	1
9	Pistón de Presión	1	40	Tornillo de Cruz M6X20	1
10	Tornillo Allen M12X70	2	41	Tornillos Allen	3
11	Almohadilla para Pies	5	42	Rodillo Trasero	1
12	Rueda de Transporte	2	43	Tabla de Correr	1
13	Pernos Allen	2	44	Cinta de Corer	1
14	Contratuerca M6	2	45	Cinta de Transmisión	1
15	Tornillo Allen M8X50	2	46	Tubo Reforzado	2
16	Tornillo Allen M8X15	4	47	Placa Reforzada	2
17	Pernos Allen	4	48	Tuerca Frange M6	8
18	Mesa de Control Principal	1	49	Tornillo de Cruz M6X40	4
19	Tapa 30X40	2	50	Tornillo de Cruz M6X25	4
20	Cable de Alimentación	1	51	Tornillo de Cruz M5X10	8
21	Interruptor de Encendido	1	52	Arandela para Cable de Alimentación	1
22	Cable para Interruptor de Alimentación	1	53	Cable del Sensor de Pulsaciones	2
23	Regulador Eléctrico	1	54	Perilla de la Consola	2
24	Arandela	2	55	Consola	1
25	Tornillo Autoperforante	4	56	Sensor de Pulsaciones	2
26	Tornillos de Cruz	1	57	Tornillo Autoperforante 4X30	2
27	Motor	1	58	Empuñadura de espuma para manillar	1
28	Tornillo hexagonal M8X25	4	59	Handlebar Cover	2
29	Arandela de Presión M8	4	60	Tapa de tubo para manillar	2
30	Arandela M8	4	61	Llave de seguridad	1
31	Almohadilla de pie para motor	4	62	Arandela de resorte	2
			63	Tuerca de bloqueo	2

VISTA DESPLEGADA

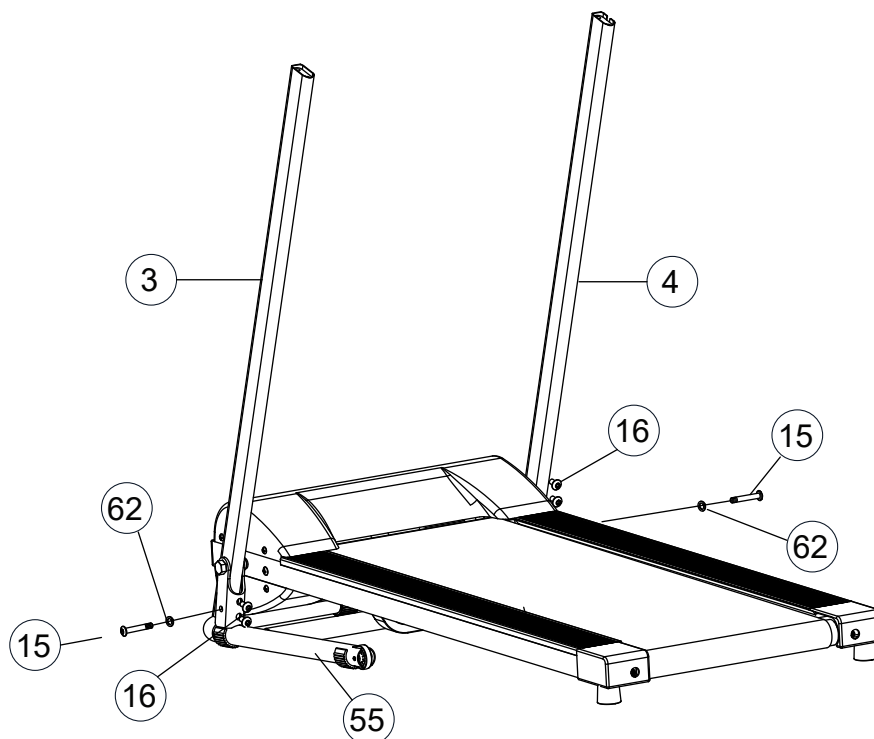


KIT DE HERRAMIENTAS



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

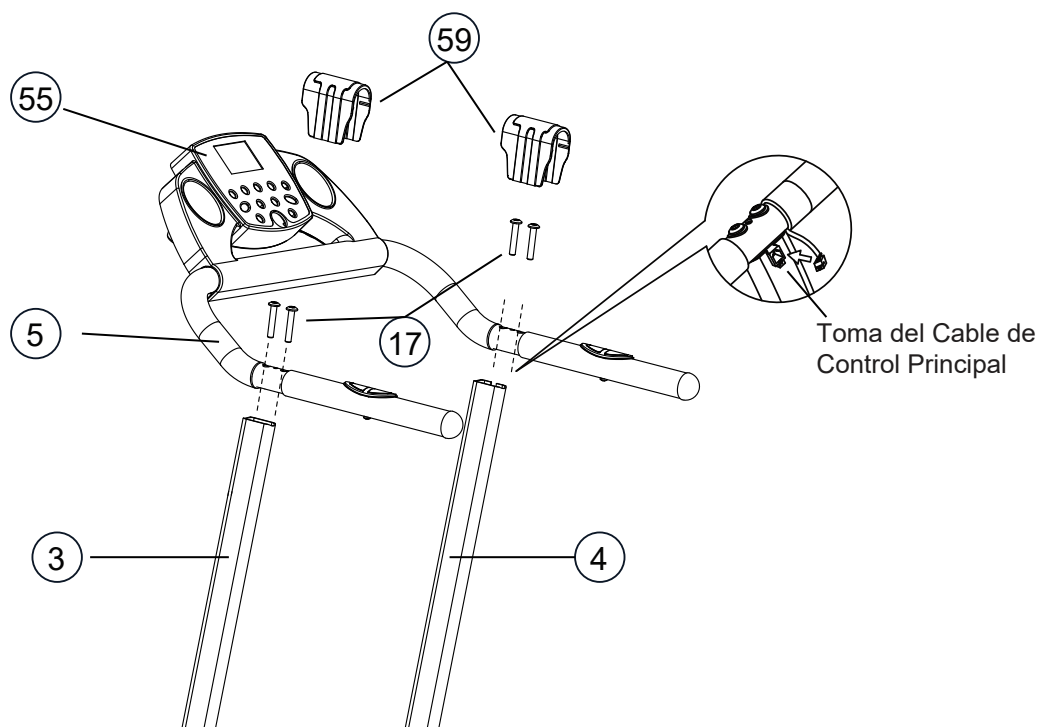
5 sencillos pasos para ensamblar su caminadora y después está listo para empezar a entrenar.



Paso 1

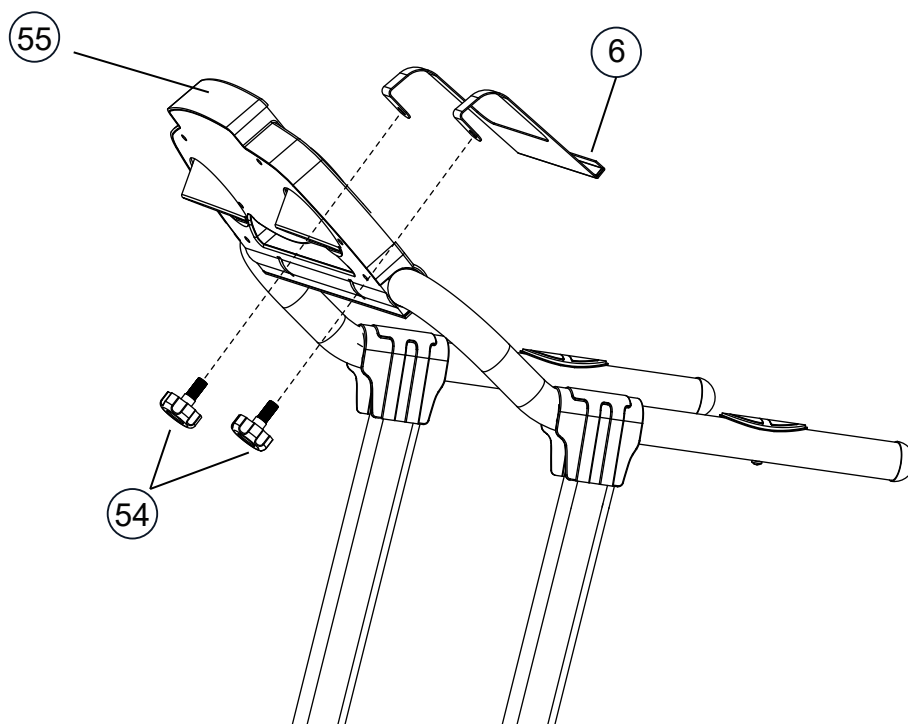
- Coloque la caminadora en posición vertical sobre una superficie plana y nivelada.
- Levante el Tubo de Soporte Izquierdo (3) y el Tubo de Soporte Derecho (4), inserte el Tornillo Allen M8X50 (15) y el Tornillo Allen M8X15 (16) en los orificios del Marco Base (1), apriételos con la Llave Allen.

VISTA DESPLEGADA



Paso 2

- A. Retire los cuatro Pernos Allen (17) del extremo del Tubo de Soporte Izquierdo (3) y del Tubo de Soporte Derecho (4).
- B. Fije el Tubo de Manillar (5) en ambos extremos del Tubo de Soporte (3 y 4), apriete los tornillos con la llave Allen suministrada.
- C. Conecte el cable que sale de la Consola (55) a la Toma del Cable de Control Principal del soporte derecho del manillar del Tubo de Soporte Derecho (4).
- D. Instale ambas Cubiertas del Manillar (59) en el Tubo de Manillar (5).



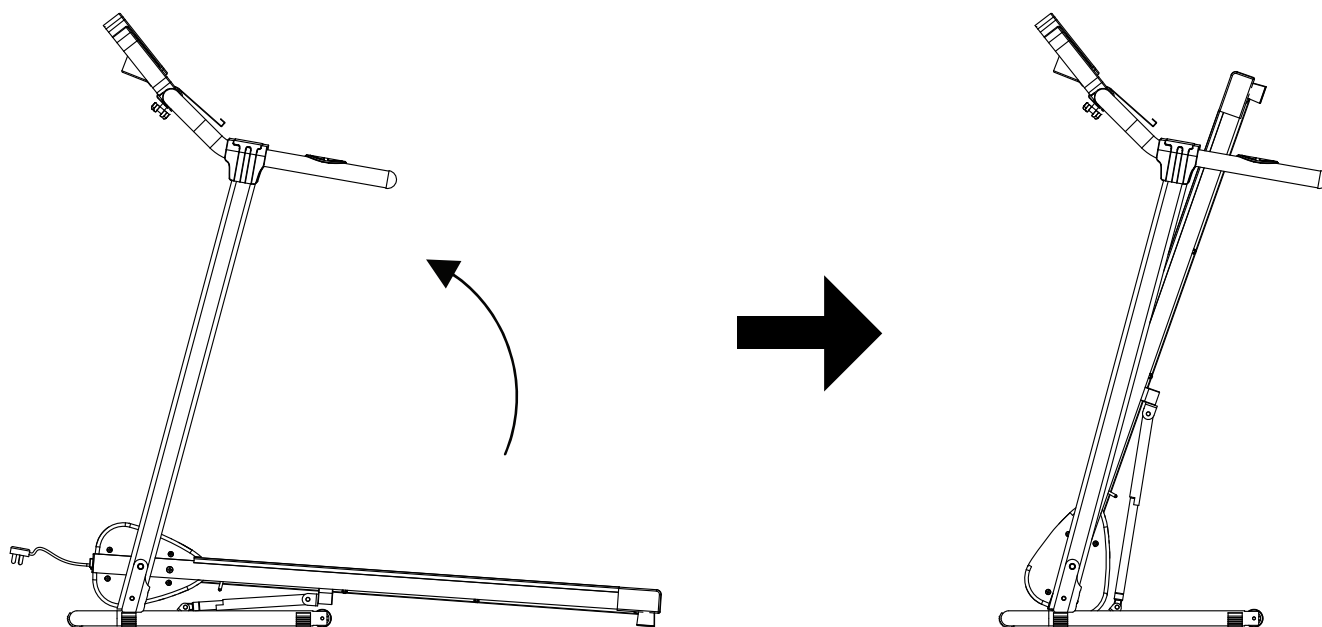
Paso 3

- A. Gire la Consola (55) hacia arriba o hacia abajo para alinear el orificio del mando del ordenador y, a continuación, coloque el Soporte para Tableta (6) en la Consola (55) para alinear el orificio.
- B. Bloquee la Consola de la Computadora (55) en su lugar apretando la Perilla de la Computadora (54).

VISTA DE PLEGADO

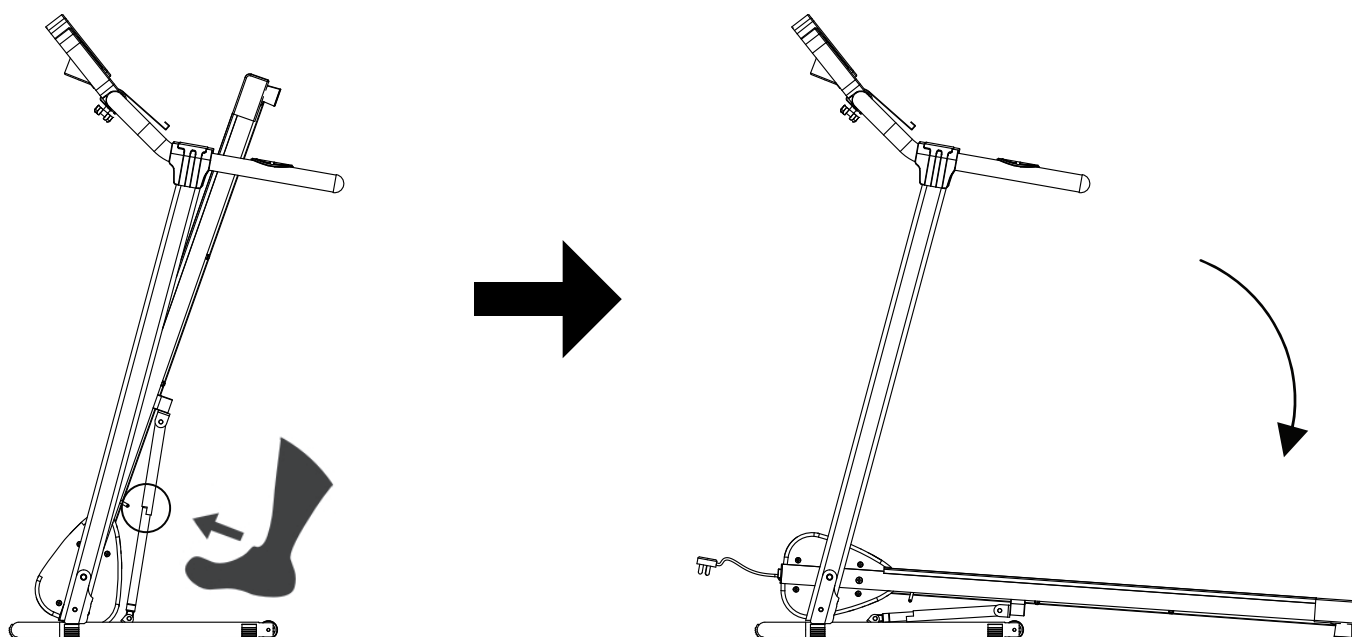
PARA PLEGAR

Sujete firmemente el extremo posterior del Marco Principal con ambas manos. Levante con cuidado el extremo del Marco Principal a su posición vertical hasta que el Seguro de Bloqueo del Pie se enganche y bloquee firmemente el Marco Principal en su posición. Asegúrese de que el Marco Principal esté bien bloqueado antes de mover la caminadora. Guarde la caminadora en un lugar limpio y seco, lejos del alcance de los niños.



PARA DESDOBLAR

Para bajar la cinta, sujete firmemente el extremo posterior de la caminadora con ambas manos. Patee suavemente el Seguro de Bloqueo del Pie con su pie hasta que el seguro se desenganche. Baje con cuidado el Marco Principal hasta el suelo.



FUNCIONAMIENTO DE LA COMPUTADORA



Sitúe el Interruptor Principal de Encendido el cual está situado en la parte delantera de la caminadora en la posición ENCENDIDO. Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de Seguridad está correctamente colocada en la Consola y de que el Clip de Seguridad está bien sujeto a algún accesorio de su ropa.

NOTA: Colóquese siempre sobre los carriles laterales cuando ponga en marcha la caminadora, nunca la ponga en marcha mientras esté de pie ella.

INICIO RÁPIDO:

Presione el botón START en la computadora para comenzar el ejercicio, la pantalla LCD mostrará una cuenta regresiva de 3 segundos con el mensaje "3-2-1" antes de que la caminadora comience a moverse. La caminadora empieza a moverse a una velocidad inicial de 1,0KM/h. Deje siempre que la caminadora alcance una velocidad de 1,0 KM/h antes de subirse a ella. Puede pulsar el botón SPEED $\wedge$ o SPEED $\vee$ en la Consola o en el anillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La ventana dividida de SPEED mostrará su velocidad de marcha actual. El rango de velocidad va desde el mínimo de 1,0 KM/h hasta el máximo de 10,0 KM/h. También puede presionar uno de los botones de INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8) en la consola y la ventana dividida de VELOCIDAD mostrará la velocidad que ha presionado y la velocidad de marcha cambiará a 2 KM/h, 4 KM/h, 6 KM/h, u 8 KM/h respectivamente. La ventana dividida de TIME mostrará el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. La ventana dividida de DIST. (DISTANCIA) mostrará la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. La ventana dividida de CAL. (CALORÍAS) mostrará el total acumulado de calorías quemadas durante el entrenamiento. La ventana dividida de PULSE (PULSO) mostrará su frecuencia cardíaca actual en pulsaciones por minuto (BPM). Para activarlo, sujete los sensores de pulsación de mano en ambos manillares durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 4-5 segundos. Para obtener una lectura más precisa, sujete los sensores de pulsación con ambas manos. Durante el entrenamiento, puede pulsar el botón STOP de la consola para detener la caminadora en cualquier momento, o tirar de la llave de seguridad para detener la cinta..

FUNCIÓN DE LOS BOTONES:

START:

Presione el botón **START** para comenzar el entrenamiento en diferentes modos.

STOP:

Presione el botón **STOP** para detener el entrenamiento en diferentes modos.

PROG (PROGRAMA):

Presione el botón **PROG** para seleccionar el programa pre-configurado (**P01-P12**) antes de comenzar a entrenar.

MODE:

Presione el botón **MODE** para seleccionar las diferentes funciones (tiempo o distancia) para establecer objetivos de ejercicios en el modo de programa manual antes de comenzar a entrenar.

SPEED (ACELERAR):

Presione el botón **SPEED**  para realizar ajustes ascendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo o la distancia en el modo de programa manual antes de comenzar el entrenamiento. Pulse el botón **SPEED**  para realizar ajustes ascendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes de comenzar el entrenamiento. Realice ajustes de velocidad durante todos los periodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad va de 1,0KM/h a 10,0KM/h.

SPEED (DISMINUIR):

Presione el botón **SPEED**  para realizar ajustes descendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo o la distancia en el modo de programa manual antes de comenzar el entrenamiento. Pulse el botón **SPEED**  para realizar ajustes descendentes para preestablecer el tiempo de entrenamiento objetivo en el modo de programa de entrenamiento preestablecido (P01-P12) antes de comenzar el entrenamiento. Realice ajustes de velocidad durante todos los periodos de entrenamiento en diferentes modos de entrenamiento. El rango de velocidad va de 1,0KM/h a 10,0KM/h..

VELOCIDAD INSTANTÁNEA (2 / 4 / 6 / 8):

Se utiliza para alcanzar la velocidad deseada más rápidamente.

PULSE/cal:

Durante el modo de ejercicio, pulse el botón **PULSE/cal** para cambiar la visualización de los valores de pulso y calorías en la ventana dividida de **PULSE/CAL**.

FUNCIONES DE PANTALLA:

TIME (TIEMPO): Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos. Pulse el botón **START (INICIO)** en la computadora para comenzar el ejercicio, la ventana **LCD** realizará una cuenta regresiva de 3 segundos con el **LCD** mostrando "3-2-1 "antes de que la caminadora comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0KM/h. Puede pulsar el botón **SPEED**  o **SPEED**  en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. El tiempo empieza a contar de 0:00 a 99:00 por incrementos de 1 segundo.

SPEED (VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual desde el mínimo 1.0KM/h hasta el máximo 10.0KM/h. Puede aumentar o disminuir la velocidad pulsando el botón **SPEED**  o **SPEED**  en la consola o en el manillar.

DIST. (DISTANCIA): Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Pulse el botón **START** en la computadora para comenzar el ejercicio, la ventana **LCD** realizará una cuenta regresiva de 3 segundos con el **LCD** mostrando "3-2-1 "antes de que la caminadora comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0KM/h. Puede pulsar el botón **SPEED**  o **SPEED**  en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia empieza a contar.

PULSE (PULSO): Muestra tu frecuencia cardiaca actual en pulsaciones por minuto (**BPM**). Para activarlo, agarre los sensores de pulsación con las manos durante el ejercicio y el pulso se mostrará después de 2-5 segundos. Para obtener una lectura más precisa, agarre los sensores de pulsación con ambas manos.

CAL. (CALORÍAS): Muestra el total de calorías quemadas durante su entrenamiento. Pulse el botón **START** en el computador para comenzar el ejercicio, la ventana **LCD** hará una cuenta regresiva de 3 segundos con el **LCD** mostrando "3-2-1" antes de que la caminadora comience a moverse. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0KM/h. Puede pulsar el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Las calorías comienzan a contarse. *(Estos datos son una guía aproximada para comparar diferentes sesiones de ejercicio y no deben utilizarse en tratamientos médicos).*

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMACIÓN MANUAL:

Puede preajustar el **TIEMPO (TIME)** o la **DISTANCIA (DISTANCE)** objetivo en modo **STOP (ALTO)** antes del entrenamiento. Sólo se puede preajustar una de las funciones. Para ajustar el **TIEMPO (TIME)** pulse el botón **MODE (MODO)** en la consola hasta que vea que la ventana dividida de **TIME (TIEMPO)** empieza a parpadear. Pulse el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para cambiar el ajuste. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos.

Una vez preestablecido el tiempo objetivo, pulse el botón **START (INICIO)** en la computadora para comenzar el ejercicio. La cinta comienza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KM/h. Puede pulsar el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de carrera durante el ejercicio. El tiempo comienza a descontarse desde el tiempo objetivo preestablecido hasta 0:00 por 1segundo hacia atrás. Cuando el tiempo objetivo preestablecido llegue a 0:00, la computadora emitirá un sonido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

Para ajustar la **DISTANCIA (DISTANCE)** pulse el botón **MODE (MODO)** de la consola hasta que vea que la ventana dividida de **DISTANCE (DISTANCIA)** empieza a parpadear. Pulse el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola para cambiar el ajuste. El rango de distancia objetivo preestablecido es de 0.50 a 65.00 KM/h, la distancia por defecto es de 1.0 KM/h. Una vez que haya preestablecido la distancia objetivo, pulse el botón **START (INICIO)** en la computadora para comenzar el ejercicio. La cinta empieza a moverse con una velocidad inicial de 1.0 KM/h. Puede pulsar el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. La distancia comienza una cuenta regresiva desde la distancia objetivo preestablecida hasta 0.00. Cuando la distancia objetivo preestablecida llegue a 0.00, la computadora emitirá un sonido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente..

ENTRENAMIENTO EN MODO PROGRAMA PREESTABLECIDO (P01-P12):

La computadora ofrece 12 programas preestablecidos (P01-P12). Puede seleccionar uno de los programas de entrenamiento preestablecidos en el modo **STOP (ALTO)** antes del entrenamiento. Pulse el botón **PROG (PROGRAMA)** en la consola para seleccionar uno de los programas de entrenamiento. La ventana dividida de **TIME (TIEMPO)** comenzará a parpadear. Puede pulsar el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para cambiar el ajuste. Cada incremento es de 1 minuto. El rango de tiempo objetivo preestablecido es de 5:00 a 99:00 minutos. Una vez que haya preestablecido el tiempo objetivo, pulse el botón **START (INICIO)** en la computadora para comenzar el ejercicio. La velocidad de marcha cambiará automáticamente durante el ejercicio (como se muestra a continuación). El programa está dividido uniformemente en 20 intervalos. Puede pulsar el botón **SPEED ▲** o **SPEED ▼** en la consola o en el manillar para aumentar o disminuir la velocidad de marcha durante el ejercicio. Cuando el tiempo del programa de entrenamiento preestablecido llegue a 0:00, la computadora emitirá un sonido para avisarle y la cinta se detendrá automáticamente.

PROGRAMA	Velocidad (KM/h)																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

GUÍA DE CUIDADO, MANTENIMIENTO Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

ADVERTENCIA: Para prevenir una descarga eléctrica, por favor apague y desenchufe la caminadora antes de limpiarla lo realizar una rutina de mantenimiento.

ADVERTENCIA: Compruebe siempre los componentes desgastados, como el botón de resorte y la banda de correr, para evitar lesiones.

LIMPIEZA

Después de cada ejercicio, asegúrese de limpiar la unidad y eliminar cualquier resto de sudor.

La caminadora puede limpiarse con un paño suave y un detergente suave. No utilice abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de que no entre demasiada humedad en la pantalla, ya que podría dañar la unidad y suponer un riesgo eléctrico. Mantenga la caminadora, especialmente la consola, alejada de la luz solar directa para evitar daños en la pantalla.

ALMACENAMIENTO

Guarde la caminadora en un lugar limpio y seco en interiores. Nunca deje ni utilice la unidad al intemperie. Asegúrese de que el interruptor principal está apagado y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente.

GUÍA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa Potencial	Correcciones
La caminadora no inicia.	1. La caminadora no está conectada. 2. La Llave de Seguridad no está completamente insertada. 3. Se ha disparado el disyuntor de la casa. 4. Se ha disparado el disyuntor de la caminadora.	1. Enchufe el cable de alimentación a la toma de corriente. 2. Inserte la Llave de Seguridad correctamente. 3. Reinicie el disyuntor, o llame a un electricista para remplazarlo. 4. Espere 5 minutos e intente reiniciar la caminadora.
La cinta resbala.	La cinta no está lo suficientemente apretada.	Ajuste la tensión de la cinta
La cinta se tambalea al pisarla.	1. No se aplicó suficiente lubricante a la plataforma de correr. 2. La cinta está muy apretada	1. Aplique lubricante. 2. Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta no está centrada.	La tensión de la cinta no es uniforme en el rodillo trasero.	Centre la cinta.

LUBRICACIÓN

Lubricar debajo de la cinta de correr garantizará un rendimiento superior y prolongará su vida útil. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplique un poco de lubricante, y repita la operación cada 50 horas de uso siguientes (o 5-8 meses).

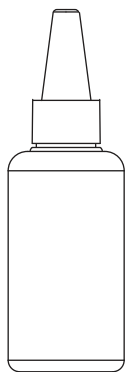
Cómo revisar la cinta de correr para una correcta lubricación

Levante un lado de la cinta de correr y palpe la superficie superior de la plataforma de correr: si la superficie está resbaladiza al tacto, no es necesario lubricar más. Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

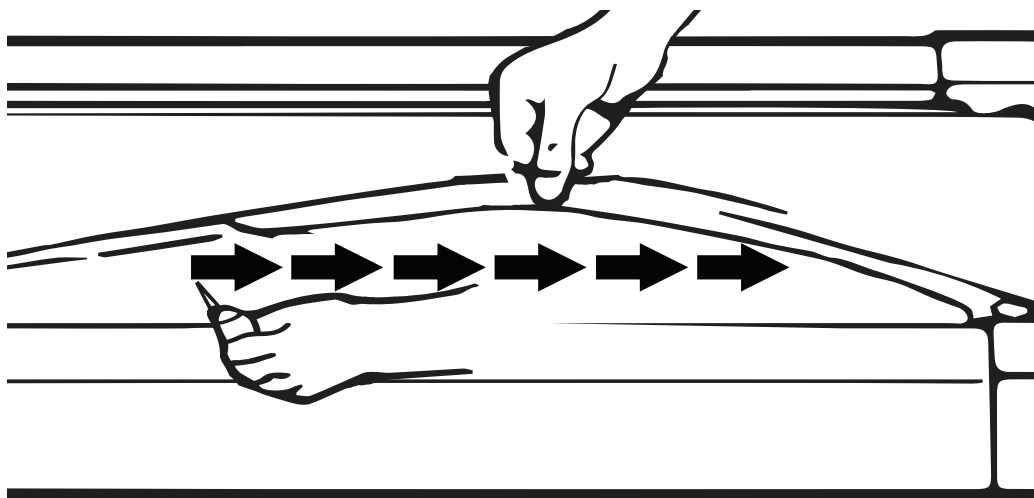
Cómo aplicar lubricante

Levante un lado de la cinta de correr. Vierta un poco de lubricante bajo el centro de la cinta en la superficie superior de la plataforma. Corra en la cinta a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir uniformemente el lubricante.

NOTA: NO Lubrique demasiado la plataforma de carrera. Cualquier exceso de lubricante que salga debe limpiarse.

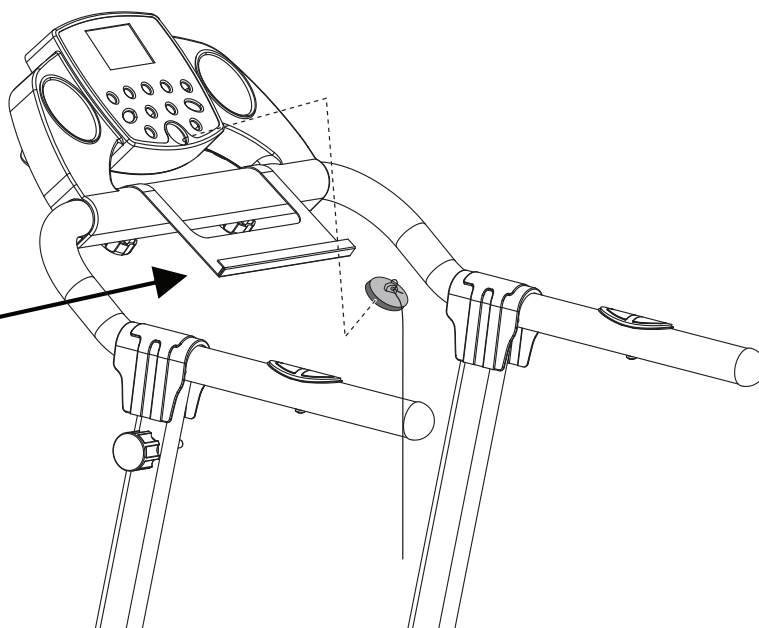


Lubricante
1 PIEZA



Parada de Emergencia

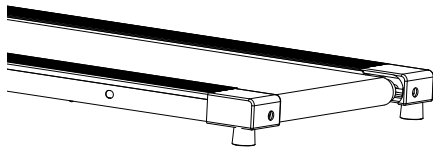
LLAVE DE SEGURIDAD



Antes de comenzar una sesión de entrenamiento, asegúrese de que la Llave de Seguridad está correctamente colocada en la consola y de que el Clip de Seguridad está bien sujeto a una prenda de su ropa. Si se cae, el clip sacará la **LLAVE DE SEGURIDAD** de la Consola y la cinta de correr se detendrá inmediatamente para unaparada de emergencia, ayudando a evitar lesiones. Pulse el botón **START (INICIO)** para comenzar de nuevo el ejercicio.

AJUSTE DE LA CINTA

La cinta de correr viene previamente ajustada de fábrica a la plataforma, pero tras un uso prolongado puede estirarse y requerir un reajuste. Para ajustar la cinta, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la cinta corra a una velocidad de 8-10 km/h. Utilice la llave Allen incluida para girar los tornillos de ajuste del rodillo trasero con el fin de centrar la cinta. Si la cinta de correr se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las manecillas del reloj, y la cinta de correr debería empezar a autocorregirse.

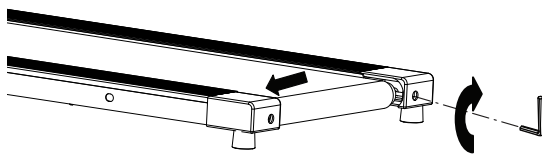


Herramienta:



Allen Wrench

Si la cinta de correr se desplaza hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las manecillas del reloj, y la cinta debería empezar a autocorregirse. Siga girando los tornillos de ajuste hasta que la correa esté centrada correctamente.

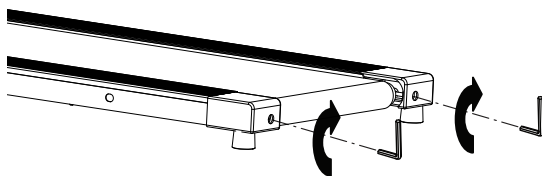


Herramienta:



Llave Allen

Si la cinta de correr se resbala durante el uso, apague y desenchufe la caminadora. Utilizando la llave Allen incluida, gire los tornillos de ajuste de los rodillos traseros izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las manecillas del reloj, luego encienda el interruptor principal y haga funcionar la caminadora a una velocidad de 8-10 km/h. Corra sobre la caminadora para determinar si la cinta se sigue resbalando. Repita este procedimiento hasta que la cinta deje de resbalarse.



Herramienta:



Llave Allen

APLICACIONES DE FITNESS COMPATIBLES



Android: Descarga tu aplicación favorita desde Google PlayStore.

iPad/iPhone: Descarga tu aplicación favorita desde la AppStore.

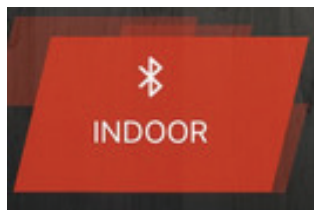
Verifica si tu dispositivo móvil cumple con los requisitos de la aplicación.

Los requisitos de cada aplicación se muestran en Google PlayStore o AppStore.

Cómo utilizar:

Turn on the Bluetooth function of your mobile device. Open the application on your device.

Click on in the main menu on the button "Indoor" to search for available devices.



Selecciona el dispositivo mostrado en la lista para emparejarlo.

Una vez emparejado, puedes comenzar a usar la aplicación en diferentes categorías:

- Carrera rápida
- Modo de mapa
- Modo objetivo

Por favor, comprende que no podemos ofrecerte una guía completa de operación de la aplicación dentro de este manual, ya que la aplicación se actualizará de vez en cuando.

Este proceso puede realizar cambios en la operación o el diseño de la aplicación.

Consulta las instrucciones dentro de la tienda específica de descarga de la aplicación o contáctanos.

SLFTRD18

Caminadora Digital Inteligente de Base de Pista con Aplicación Descargable

Características:

- Diseño de Caminadora Digital Inteligente
- Conéctese con la Aplicación 'FitShow'
- Se Conecta al Dispositivo Mediante Bluetooth
- Lectura de Datos Estadísticos de Carrera y Entrenamiento
- Sensores de Mano Integrados para Monitorizar el Pulso
- Pantalla Digital LCD con Controles de Botón Táctil
- Muestra el Tiempo de Carrera, la Distancia, la Velocidad, las Calorías Quemadas y la Frecuencia Cardíaca
- Velocidad ajustable
- Modos de Entrenamiento Predefinidos Seleccionables
- Sencillo Diseño Eléctrico Motorizado con Enchufe
- Cómodo Estilo Plegable para una Fácil Instalación y Almacenamiento
- Se utiliza para Caminar, Trotar y Correr
- Perfecta para la Pérdida de Peso, la Condición Física Cardiovascular, la Mejora de la Resistencia, y el Aumento de la Fuerza
- Llave de Seguridad Integrada para Apagado de Emergencia
- Soporte Extraíble para Libros y Tabletas

La Aplicación 'FitShow':

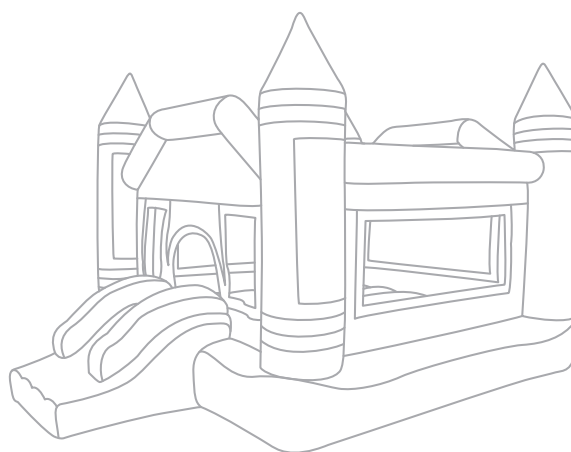
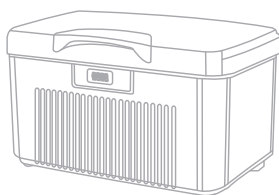
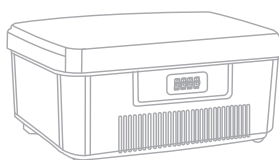
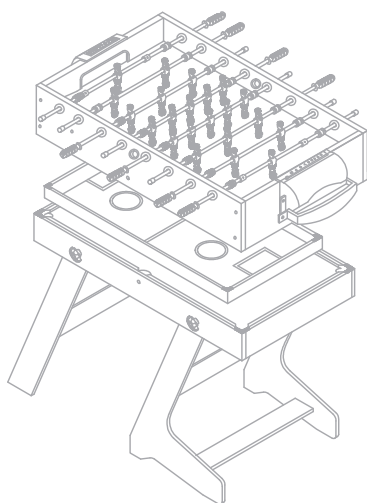
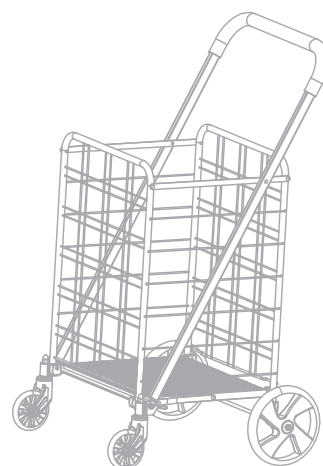
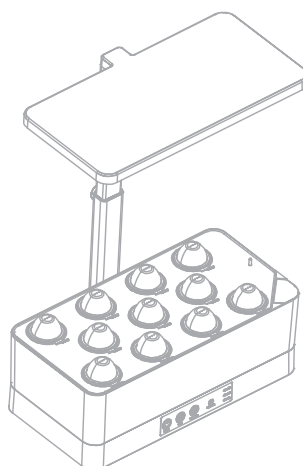
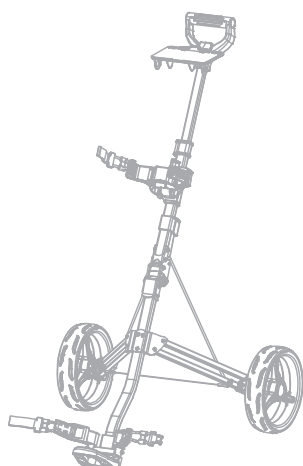
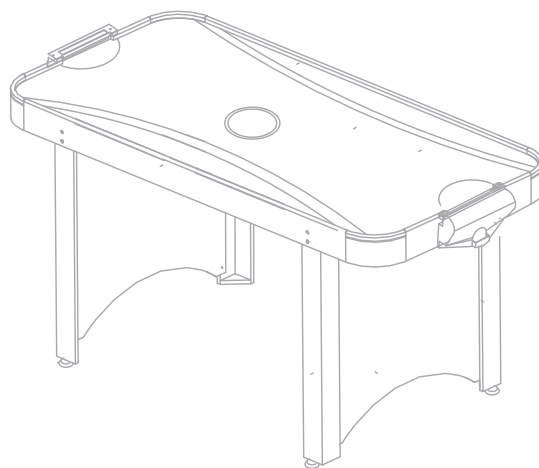
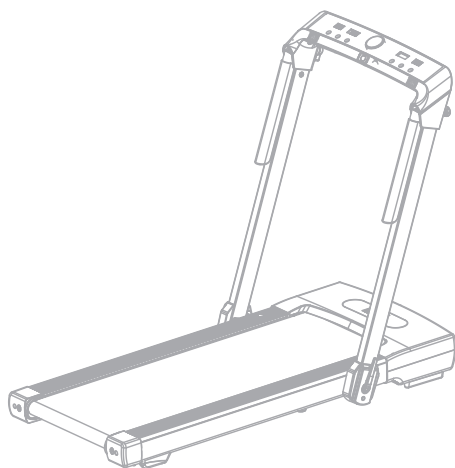
- Entrene de Forma más Inteligente y Conéctese Mediante su Dispositivo Favorito
- Funciona con Smartphones, Tablets, Ordenadores Portátiles, etc.
- Descarga Gratuita a través de tu Smartphone
- Aplicación Deportiva Multifuncional
- Se conecta a la Caminadora vía Bluetooth
- La App Proporciona Acceso a las Actividades de Ejercicio
- Vinculada a 'HealthKit' para Registrar y Recopilar Datos de Actividad
- Comparte Fácilmente los Datos de Salud y Condición Física a través de las Redes Sociales
- Disponible para iOS y Android

Conectividad Bluetooth:

- Emparejamiento sin Complicaciones, no Requiere Contraseña
- Compatible con Todos los Últimos Dispositivos Bluetooth Actuales
- (Smartphones, Tablets, Ordenadores Portátiles, Computadoras, etc.)
- Versión Bluetooth: 4.0 BLE

Especificaciones Técnicas:

- Potencia del Motor de la Caminadora : 1.0 CV
- Cinta de Correr / Tamaño de la Superficie de Correr (Largo x Ancho): 39.3" x 13.4" -pulgadas / 100 x 34 -centímetro
- Potencia del Motor: 1.0 CV
- Velocidad Ajustable: 1.0 - 10.0 kph
- Maximum Weight Support: Up to 265 lbs. / 120kgs.
- *Requiere Algo de Ensamblaje
- Fuente de Alimentación: 220-240V
- Dimensiones Totales Plegada (Largo x Ancho x Alto): 49.6" x 24.0" x 51.2" -pulgadas / 126 x 61 x 130 -centímetro
- Dimensiones Totales Abierta (Largo x Ancho x Alto): 27.5" x 24.0" x 51.2" -pulgadas / 70 x 61 x 130 -centímetro
- Se vende como: Unidad



Registre el producto

Gracias por elegir SereneLife. Al registrar su producto, se asegura de recibir todos los beneficios de nuestra garantía exclusiva y atención al cliente personalizada.

Complete el formulario para acceder a la asistencia de expertos y mantener tu compra de SereneLife en perfecto estado.



Serenelifehome.com/
register

SereneLife



¿Preguntas? ¿Comentarios?

¡Estamos para ayudarte!

Teléfono: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



FRE

SereneLife



SLFTRD18EU-SLFTRD18UK

Tapis de course intelligent Track Base

Avec application téléchargeable

MANUEL DE L'UTILISATEUR

A propos de SereneLife

Les produits SereneLife sont conçus pour créer un espace de vie plus confortable, à l'intérieur comme à l'extérieur. Notre équipe présente tout au long de l'année des solutions innovantes qui favorisent la simplicité et la sérénité.

Nous nous engageons à fournir les produits les plus fiables afin que vous puissiez vivre une vie meilleure et plus sereine.



IMPORTANT: Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Les spécifications de ce produit peuvent varier par rapport à cette photo et sont susceptibles d'être modifiées sans préavis.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Les précautions de base, y compris les instructions de sécurité importantes suivantes, doivent toujours être respectées lors de l'utilisation de ce tapis roulant. Lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis roulant.

DANGER: Pour réduire le risque d'électrocution, toujours débrancher le tapis de course de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, de l'assembler ou d'en faire l'entretien. Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures et endommager le tapis roulant.

AVERTISSEMENT: Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, veuillez lire ce qui suit :

- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher l'appareil en éteignant l'interrupteur principal et en le débranchant de la prise murale lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
- N'utiliser cet appareil que pour l'usage auquel il est destiné, tel qu'il est décrit dans le présent manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser ce tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé, ou s'il ne fonctionne pas correctement. S'il est tombé, s'il a été endommagé ou s'il a été exposé à l'eau, renvoyez-le à un centre de service pour qu'il soit examiné et réparé.
- Ne tentez pas d'effectuer un entretien ou des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel. En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez un représentant du service après-vente agréé.
- Ne jamais faire fonctionner l'appareil lorsque les ouvertures d'air sont obstruées. Veiller à ce que les ouvertures d'air ne soient pas obstruées par des peluches, des cheveux ou d'autres objets.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- Ne tirez pas le tapis roulant par son cordon d'alimentation et ne vous servez pas du cordon comme d'une poignée.
- Tenir les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil lorsqu'il est utilisé.
- Les personnes âgées ou handicapées ne doivent utiliser le tapis roulant qu'en présence d'un adulte qui peut les aider si nécessaire.
- Ne l'utilisez pas dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré.
- Garder l'appareil au sec - ne l'utilisez pas s'il est mouillé ou humide.
- Le couvercle du moteur peut devenir chaud pendant l'utilisation du tapis roulant. Ne pas placer le tapis roulant sur une couverture ou une autre surface inflammable, car cela peut créer un risque d'incendie.
- Tenir le cordon électrique à l'écart des surfaces chauffées.
- Le tapis de course doit être placé sur une surface solide et plane, avec un espace de sécurité minimum de deux mètres autour du tapis de course. Veiller à ce que la zone autour du tapis de course reste libre de tout obstacle pendant l'utilisation.
- Ce tapis roulant est destiné à un usage domestique uniquement.
- Une seule personne à la fois doit utiliser le tapis roulant.

- Portez des vêtements confortables et adaptés lorsque vous utilisez le tapis roulant. N'utilisez pas le tapis roulant pieds nus ou en chaussettes. Portez toujours des chaussures de sport appropriées et fermées. Ne jamais porter de vêtements amples, car ils peuvent se coincer dans le tapis roulant et provoquer un risque de piégeage.
- Toujours se tenir aux mains courantes pendant l'utilisation du tapis roulant.
- Toujours s'assurer que le bouton à ressort et le bouton rond sont en place lors du pliage et du déplacement du tapis roulant.
- Ne pas laisser les enfants de moins de 12 ans sans surveillance à proximité ou sur le tapis roulant.
- Pour débrancher l'appareil, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirer la fiche de la prise murale.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
- Les enfants ne doivent jamais être autorisés à jouer sur le tapis roulant ou à proximité de celui-ci.
- **ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES POUR LES PERSONNES** - Pour éviter toute blessure, il convient d'être extrêmement prudent lorsque l'on monte ou descend du tapis roulant en mouvement.
Lire attentivement ce manuel d'instructions avant d'utiliser l'appareil.
- **La capacité de poids maximale est de 120 kg.**
- Tirez la clé de l'attache de sécurité pour l'arrêt d'urgence.
- Cet appareil doit être branché sur une prise de courant nominale de 220-240 volts 60 Hz qui a été mise à la terre.
- tenez-vous à l'écart de toutes les pièces en mouvement. Ne jamais placer les mains ou les pieds sous le tapis roulant pendant son utilisation.
- N'utilisez pas le tapis roulant sur une moquette d'une hauteur supérieure à 1,3 cm.
- Avant d'utiliser le tapis roulant, vérifiez que la courroie est alignée et centrée sur la plate-forme de course et que toutes les fixations visibles sur le tapis roulant sont suffisamment serrées et sécurisées.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son agent de service ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez jamais ce tapis roulant s'il est en position pliée.
- Laissez le tapis roulant s'arrêter complètement et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale avant de plier le tapis roulant.
- Toujours faire face à la console de l'ordinateur et éviter de courir à reculons sur la bande de course.

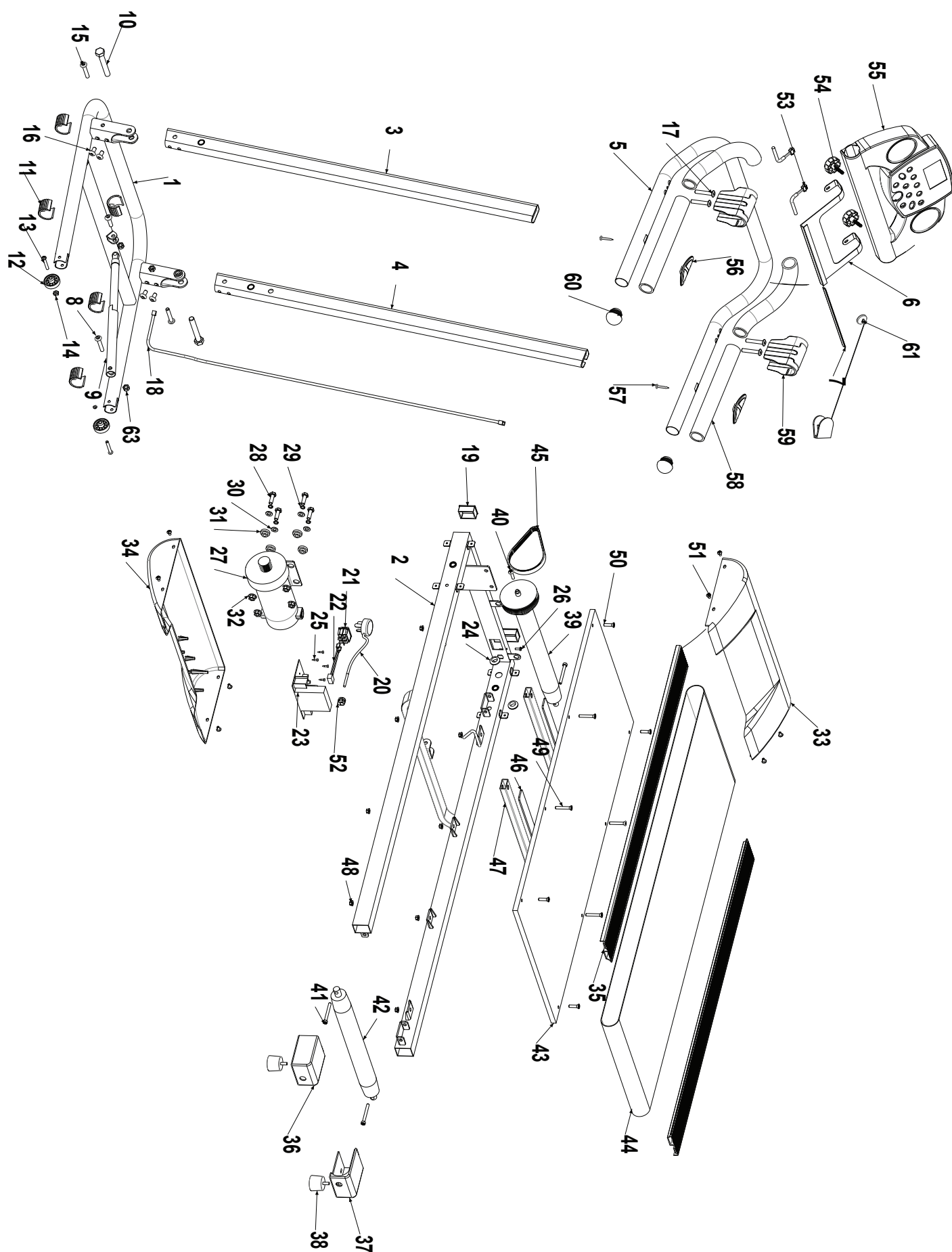
AVERTISSEMENT: Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de plus de 35 ans ou qui ont des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness. N'utilisez pas cet appareil d'exercice sans protections adéquates, car les pièces mobiles peuvent présenter un risque de blessure grave en cas d'exposition.

ATTENTION: Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

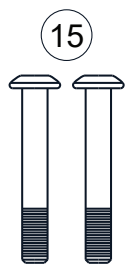
Conservez ce manuel d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

LISTE DES PIÈCES

N° de pièce	Description	Qté	N° de pièce	Description	Qté
1	Cadre de base	1	32	Écrou à bride M8	4
2	Cadre principal	1	33	Couvercle supérieur du moteur	1
3	Tube de support gauche	1	34	Couvercle inférieur du moteur	1
4	Tube de support droit	1	35	Rail latéral	2
5	Tube du guidon	1	36	Couvercle arrière gauche	1
6	Support de tablette	1	37	Couvercle arrière droit	1
7	Protection EVA	1	38	Coussin de pied	2
8	Vis hexagonale M8X35	2	39	Rouleau avant	1
9	Ressort à gaz	1	40	Vis en croix M6X20	1
10	Vis hexagonale M12X70	2	41	Vis à six pans creux	3
11	Foot Pad	5	42	Rouleau arrière	1
12	Roue de transport	2	43	Planche de roulement	1
13	Vis à tête hexagonale	2	44	Courroie de roulement	1
14	Contre-écrou M6	2	45	Courroie d'entraînement	1
15	Vis hexagonale M8X50	2	46	Tube renforcé	2
16	Vis à tête hexagonale M8X15	4	47	Coussin renforcé	2
17	Vis à tête hexagonale	4	48	Ecrou à frange M6	8
18	Câble de commande principal	1	49	Vis en croix M6X40	4
19	Embout 30X40	2	50	Vis en croix M6X25	4
20	Cordon d'alimentation	1	51	Vis en croix M5X10	8
21	Interrupteur d'alimentation	1	52	Passe-fil pour cordon	1
22	Fil pour l'interrupteur	1	53	Fil du capteur d'impulsions	2
23	Contrôleur électrique	1	54	Bouton de la console	2
24	Passe-fil	2	55	Console	1
25	Vis autoperceuse à tête	4	56	Capteur de pouls	2
26	Vis à tête cruciforme	1	57	Vis autoperceuse 4X30	2
27	Moteur	1	58	Poignée en mousse du guidon	1
28	Vis à tête hexagonale M8X25	4	59	Couvercle du guidon	2
29	Rondelle élastique M8	4	60	Capuchon de tube pour le	2
30	Rondelle M8	4	61	Clé de sécurité	1
31	Patin pour le moteur	4	62	Rondelle élastique	2
			63	Contre-écrou	2



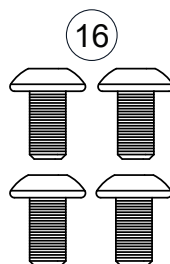
KIT D'OUTILS



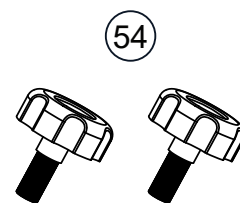
Vis à tête hexagonale
M8X35 x 2



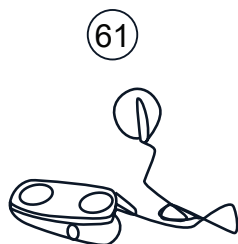
Rondelle élastique
x 2



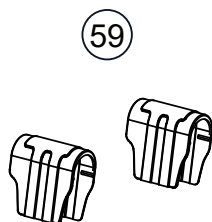
Vis hexagonale
M8X15 x 2



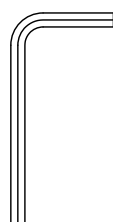
Bouton de la
console x 2



Clé de sécurité
x 1



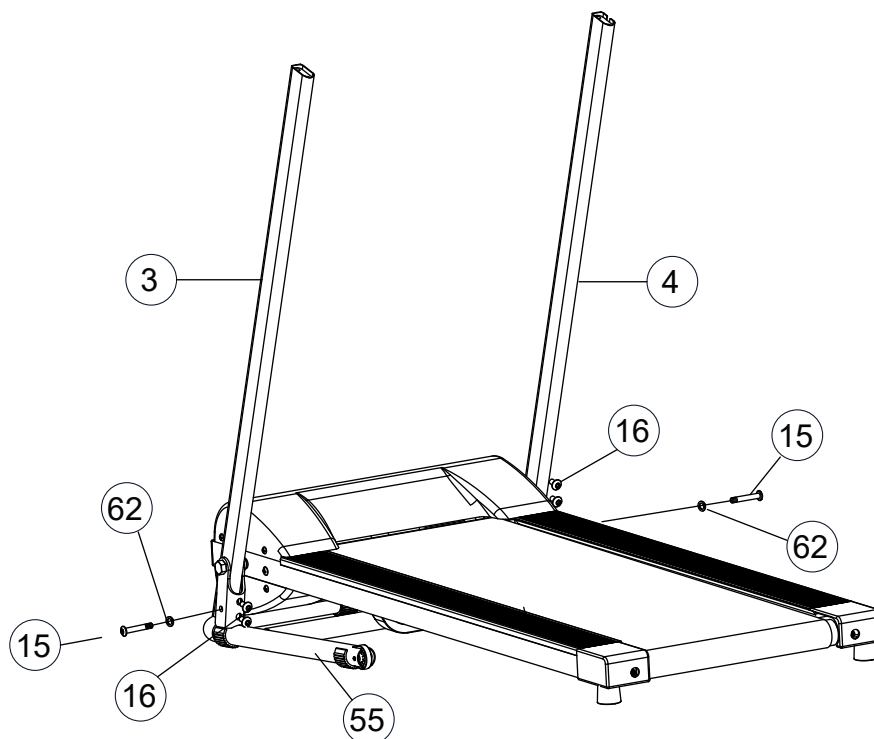
Couvercle du guidon
x 2



Clé Allen
x 1

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

5 étapes faciles pour assembler votre tapis de course, puis vous serez prêt à vous entraîner.

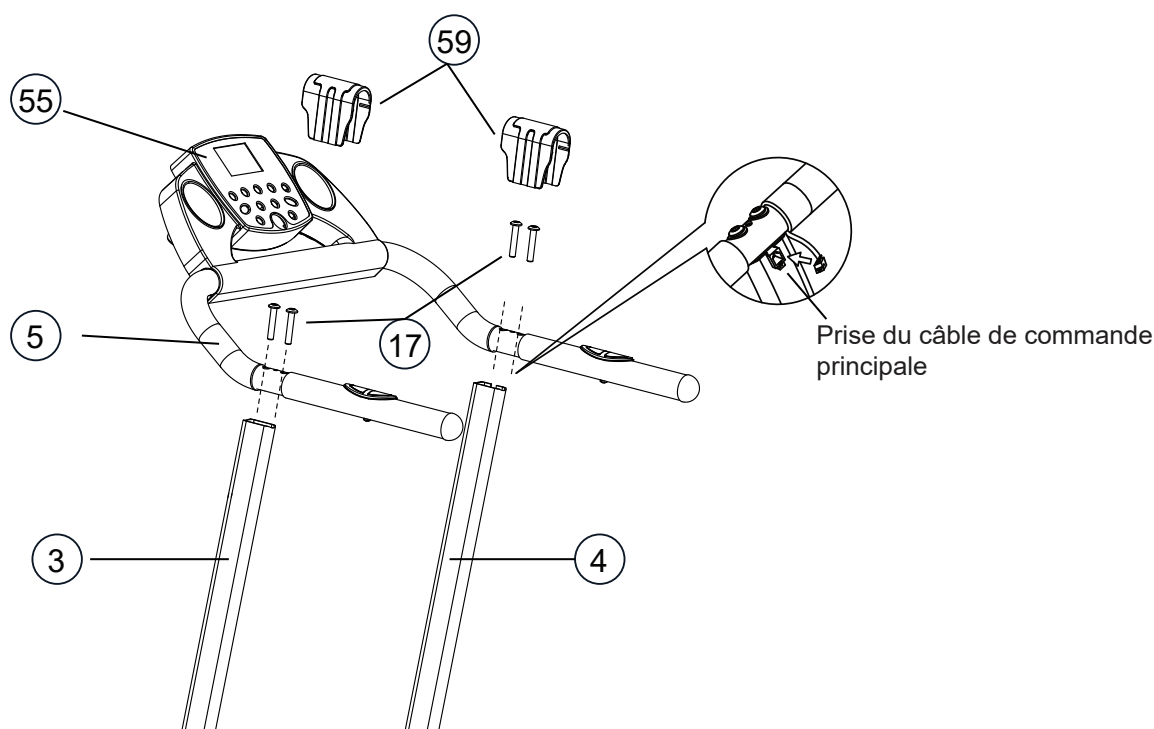


Étape 1

A. Placer le tapis roulant en position verticale sur une surface plane et horizontale.

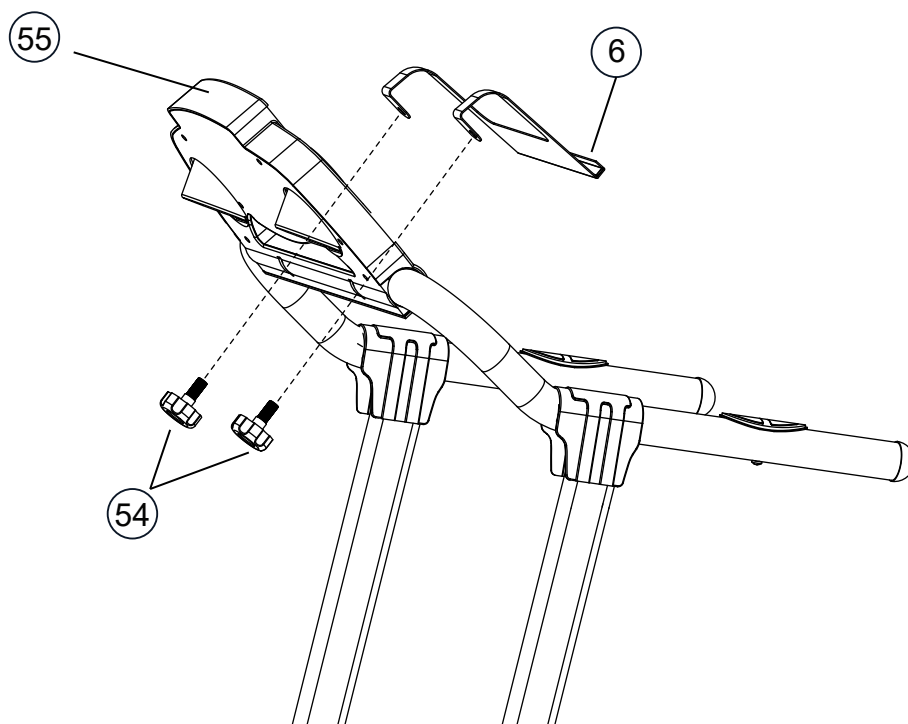
B. Soulever le tube de support gauche (3) et le tube de support droit (4), insérer les vis hexagonales M8X50 (15) et les vis hexagonales M8X15 (16) dans les trous du cadre de base (1), les serrer à l'aide de la clé Allen.

VUE ÉCLATÉE



Étape 2

- Retirez les quatre vis à tête hexagonale (17) à l'extrémité du tube de la béquille gauche (3) et du tube de la béquille droite (4).
- Fixer le guidon (5) aux deux extrémités du tube de la béquille (3 et 4), serrer les vis à l'aide de la clé Allen fournie.
- Connectez le fil qui vient de la console de l'ordinateur (55) à la prise du câble de commande principal du support droit du tube de la béquille droite (4).
- Installer les deux couvercles du guidon (59) sur le guidon (5).



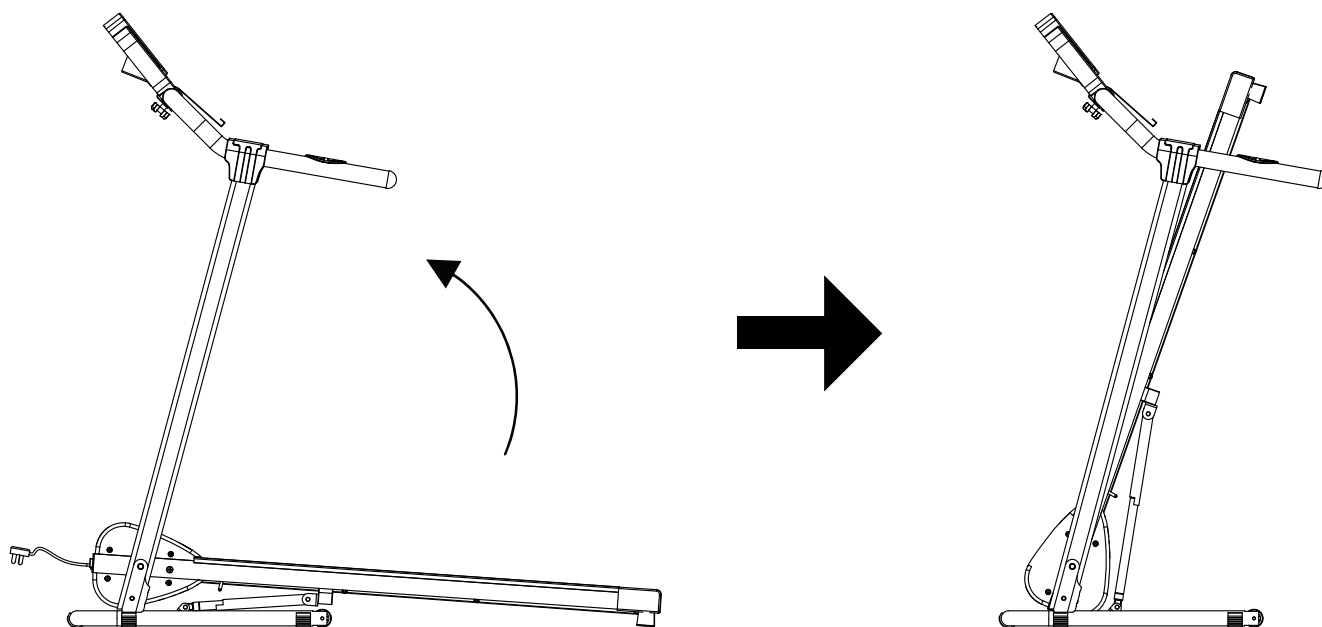
Étape 3

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

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

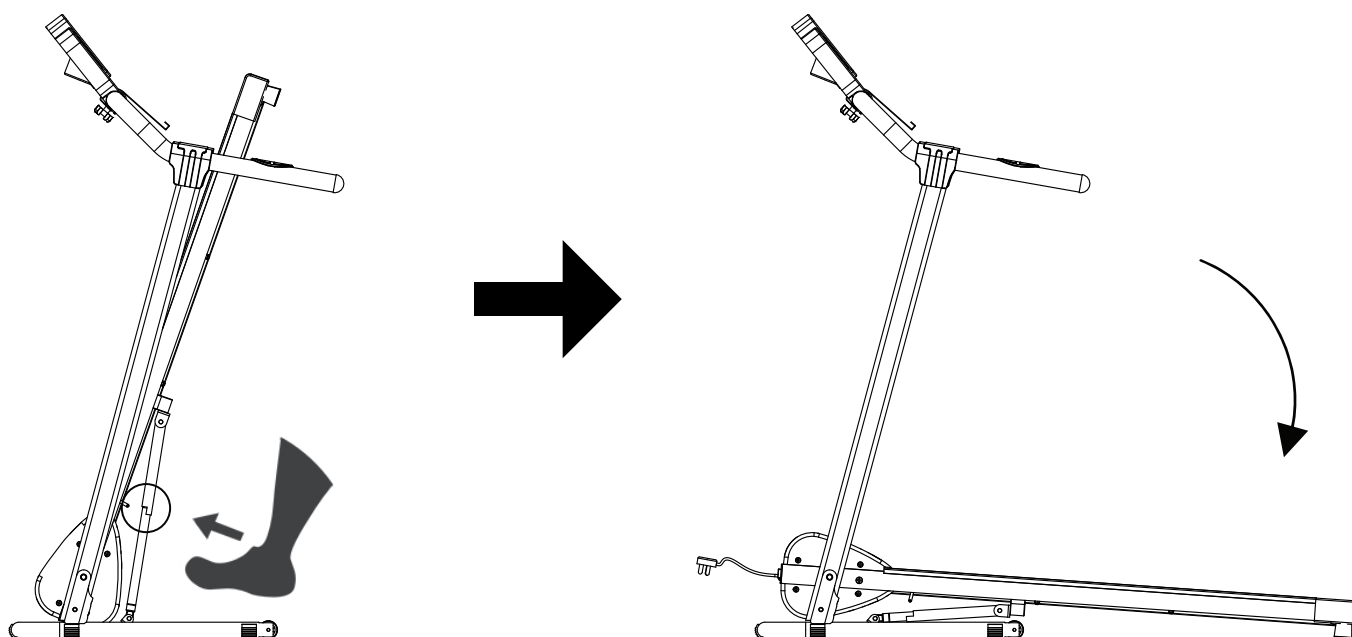
POUR PLIER

Saisir fermement l'extrémité arrière du cadre principal avec les deux mains. Soulevez avec précaution l'extrémité du cadre principal en position verticale jusqu'à ce que le loquet de verrouillage du pied s'enclenche et verrouille solidement le cadre principal en position. Assurez-vous que le cadre principal est bien verrouillé avant de déplacer le tapis de course. Ranger le tapis roulant dans un endroit propre et sec, hors de portée des enfants.



DÉPLIAGE

Pour poser le tapis roulant, saisir fermement l'arrière du tapis roulant avec les deux mains. Frapper doucement du pied sur le loquet de verrouillage du pied jusqu'à ce que le loquet se désengage. Abaisser avec précaution le cadre principal au sol.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Basculer l'interrupteur principal situé à l'avant du tapis roulant sur la position ON.

Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé d'attache de sécurité est correctement placée sur la console de l'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement attaché à un vêtement.

REMARQUE: Toujours se tenir sur les rails latéraux lorsque l'on démarre le tapis roulant, ne jamais démarrer le tapis roulant lorsque l'on se tient sur la bande de roulement.

DÉMARRAGE RAPIDE :

Appuyez sur le bouton **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice, la fenêtre LCD comptera 3 secondes et l'écran LCD affichera "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à se déplacer. Le tapis roulant démarre à une vitesse initiale de 1.0 KM/h. Laissez toujours le tapis roulant atteindre une vitesse de 10 KM/h avant de monter sur la bande de course. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** $\wedge$ ou **SPEED** $\vee$ sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La fenêtre divisée de **SPEED** affiche votre vitesse de course actuelle. La plage de vitesse va de 1.0 KM/h au minimum à 10.0 KM/h au maximum. Vous pouvez également appuyer sur l'une des touches **INSTANT SPEED** (2 / 4 / 6 / 8) de la console de l'ordinateur et la fenêtre divisée de **SPEED** affichera la vitesse que vous avez appuyée et la vitesse de course passera à 2 KM/h, 4 KM/h, 6 KM/h ou 8 KM/h respectivement. La fenêtre divisée de la DURÉE affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. La fenêtre divisée de DIST. (DISTANCE) affiche la distance cumulée parcourue pendant la séance d'entraînement. La fenêtre partagée de CAL (CALORIES) affiche le nombre total de calories brûlées pendant la séance d'entraînement. La fenêtre divisée de **PULSE** affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (BPM). Pour l'activer, saisissez les capteurs de pouls sur les deux guidons pendant l'exercice et le pouls s'affichera au bout de 4 à 5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains. Pendant l'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton **STOP** de la console de l'ordinateur pour arrêter le tapis roulant à tout moment, ou tirer la clé de sécurité pour arrêter le tapis roulant.

BOUTONS DE FONCTION :

START :

Appuyez sur le bouton **START** pour commencer l'entraînement dans un mode différent.

STOP:

Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter l'entraînement dans un mode différent.

PROG (PROGRAMME) :

Appuyez sur la touche **PROG** pour sélectionner le programme d'entraînement prédéfini (P01-P12) avant l'entraînement.

MODE:

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

SPEED $\wedge$ (VITESSE SUPÉRIEURE) :

Appuyez sur le bouton **SPEED $\wedge$** pour effectuer des ajustements vers le haut afin de prédéfinir la durée ou la distance d'entraînement cible en mode de programme manuel avant l'entraînement. Appuyez sur la touche **SPEED $\wedge$** pour augmenter la durée cible de l'entraînement en mode programme d'entraînement prédéfini (P01-P12) avant l'entraînement. Permet d'ajuster la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement dans les différents modes d'entraînement. La plage de vitesse va de 1.0 KM/h à 10.0 KM/h.

SPEED $\vee$ (VITESSE RÉDUITE):

Appuyez sur la touche **SPEED $\vee$** pour effectuer des ajustements rétrospectifs afin de prédéfinir la durée ou la distance cible de l'entraînement en mode de programmation manuelle avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton **SPEED $\vee$** pour effectuer des ajustements en arrière pour le réglage de la durée d'entraînement cible en mode de programme d'entraînement prédéfini (P01-P12) avant l'entraînement.

Permet de régler la vitesse pendant toutes les périodes d'entraînement dans les différents modes d'entraînement. La plage de vitesse va de 1.0 KM/h à 10.0 KM/h.

VITESSE INSTANTANÉE (2 / 3 / 4 / 5):

Permet d'atteindre plus rapidement la vitesse souhaitée.

PULSE/cal :

En mode exercice, appuyez sur le bouton **PULSE/cal** pour afficher les valeurs de pouls et de calories dans la fenêtre divisée de **PULSE/CAL**.

FONCTIONS D'AFFICHAGE :

TIME : Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. Appuyez sur la touche **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La fenêtre **LCD** affiche un compte à rebours de 3 secondes et le message "3-2-1" avant que la courroie de course ne commence à bouger. La bande de course se met en mouvement à une vitesse initiale de 10 KM/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED $\wedge$** ou **SPEED $\vee$** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:00 par incrément de 1 seconde.

SPEED: affiche la vitesse actuelle, de 1.0 KM/h au minimum à 10.0 KM/h au maximum. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur le bouton **SPEED $\wedge$** ou **SPEED $\vee$** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon.

DIST. (DISTANCE): Affiche la distance cumulée parcourue pendant la séance d'entraînement. Appuyez sur la touche **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La fenêtre **LCD** affiche un compte à rebours de 3 secondes avec l'indication "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à se déplacer. La bande de course commence à se déplacer à une vitesse initiale de 1.0KM/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED $\wedge$** ou **SPEED $\vee$** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le décompte de la distance commence.

PULSE: affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (**BPM**). Pour l'activer, saisissez les capteurs de pouls pendant l'exercice et le pouls s'affichera au bout de 2 à 5 secondes. Pour une lecture plus précise, saisissez les capteurs de pouls avec les deux mains.

CAL. (CALORIES): Affiche le nombre total de calories brûlées pendant l'entraînement. Appuyez sur la touche **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. L'écran LCD affiche un compte à rebours de 3 secondes avec l'indication "3-2-1" avant que la bande de course ne commence à se déplacer. La bande de course se met en mouvement à une vitesse initiale de 1.0 KM/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le décompte des calories commence. *(Ces données sont un guide approximatif pour la comparaison de différentes séances d'exercice et ne doivent pas être utilisées dans le cadre d'un traitement médical).*

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME MANUEL:

Vous pouvez prérégler l'objectif de **TEMPS** ou de **DISTANCE** en mode **STOP** avant l'entraînement. Une seule de ces fonctions peut être réglée à l'avance. Pour régler la **DURÉE**, appuyez sur le bouton **MODE** de la console de l'ordinateur jusqu'à ce que la fenêtre divisée de la **DURÉE** commence à clignoter. Appuyez sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour modifier le réglage. Chaque incrément est d'une minute. La plage de temps cible prédéfinie est comprise entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois la durée cible prédéfinie, appuyez sur le bouton **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La bande de course commence à se déplacer à une vitesse initiale de 1.0 KM/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** de la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le décompte du temps commence à partir de la durée cible prédéfinie jusqu'à 0:00 par tranche de 1 seconde en arrière. Lorsque le temps cible prédéfini descend à 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis de course s'arrête automatiquement.

Pour régler la **DISTANCE**, appuyez sur le bouton **MODE** de la console de l'ordinateur jusqu'à ce que la fenêtre divisée de la **DISTANCE** commence à clignoter. Appuyez sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** de la console de l'ordinateur pour modifier le réglage. La distance cible prédéfinie est comprise entre 0.50 et 65.00 KM/h, la distance par défaut étant de 1.0 KM/h. Une fois la distance cible prédéfinie, appuyez sur la touche **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La bande de course commence à se déplacer à une vitesse initiale de 1.0 KM/h. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** de la console de l'ordinateur ou du guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La distance commence à compter à rebours à partir de la distance cible prédéfinie jusqu'à 0.00. Lorsque la distance cible prédéfinie descend à zéro, l'ordinateur émet un bip pour vous avertir et le tapis roulant s'arrête automatiquement.

ENTRAÎNEMENT EN MODE PROGRAMME PRÉRÉGLÉ (P01-P12):

T: L'ordinateur propose 12 programmes préréglés (P01-P12). Vous pouvez sélectionner l'un des programmes d'entraînement prédéfinis en mode **STOP** avant l'entraînement. Appuyez sur le bouton **PROG** (PROGRAMME) de la console de l'ordinateur pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement. La fenêtre divisée de **TIME** commence à clignoter. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour modifier le réglage. Chaque incrément est d'une minute. La durée cible préréglée est comprise entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois la durée cible prédéfinie, appuyez sur la touche **START** de l'ordinateur pour commencer l'exercice. La vitesse de course change automatiquement au cours de l'entraînement (comme indiqué ci-dessous). Le programme est divisé en 20 intervalles. Vous pouvez appuyer sur le bouton **SPEED** **▲** ou **SPEED** **▼** sur la console de l'ordinateur ou sur le guidon pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Lorsque la durée du programme d'entraînement prédéfini atteint 0:00, l'ordinateur émet un signal sonore pour vous avertir et le tapis de course s'arrête automatiquement.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

GUIDE D'ENTRETIEN, DE MAINTENANCE ET DE DÉPANNAGE

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

AVERTISSEMENT: Toujours vérifier les composants d'usure tels que le bouton du ressort et la courroie de roulement pour éviter les blessures.

NETTOYAGE

Après chaque exercice, veillez à essuyer l'appareil et à éliminer toute trace de sueur. Le tapis roulant peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon doux et d'un détergent doux. Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Veillez à ce qu'il n'y ait pas trop d'humidité sur l'écran d'affichage, car cela pourrait endommager l'appareil et créer un risque électrique. Le tapis roulant, en particulier la console de l'ordinateur, ne doit pas être exposé à la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

STOCKAGE

Stocker le tapis roulant dans un environnement intérieur propre et sec. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. S'assurer que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

GUIDE DE DÉPANNAGE

Problème	Causes potentielles	Corrections
Le tapis roulant ne démarre pas	1. Le tapis roulant n'est pas branché. 2. La clé d'attache de sécurité n'est pas correctement installée. 3. Le disjoncteur de la maison de la maison a été déclenché. 4. Le disjoncteur du tapis roulant a été déclenché.	1. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise murale. 2. Réinstallez la clé d'attache de sécurité. 3. Réinitialisez le disjoncteur ou appelez un électricien pour remplacer le disjoncteur. 4. Attendez 5 minutes, puis essayez de redémarrer le tapis roulant.
Glissement de courroie	La courroie n'est pas assez serrée	Ajustez la tension de la courroie
La courroie hésite lorsqu'on marche dessus	1. Pas assez de lubrifiant appliqué sur le plateau de roulement. 2. La courroie est trop tendue.	1. Appliquez le lubrifiant. 2. Ajustez la tension de la courroie
La courroie n'est pas centrée	La tension de la courroie de transmission n'est pas uniforme sur le rouleau arrière	Centrez la courroie

LUBRIFICATION

La lubrification sous la courroie de transmission garantit des performances supérieures et prolonge la durée de vie de la courroie. Après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2 à 3 mois), appliquez un peu de lubrifiant, et répétez l'opération toutes les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5 à 8 mois).

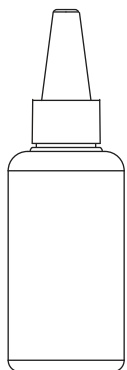
Comment vérifier que la courroie de transmission est correctement lubrifiée

Soulevez un côté de la bande de roulement et touchez la surface supérieure du plateau de roulement. Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire. Si la surface est sèche au toucher, appliquez un peu de lubrifiant.

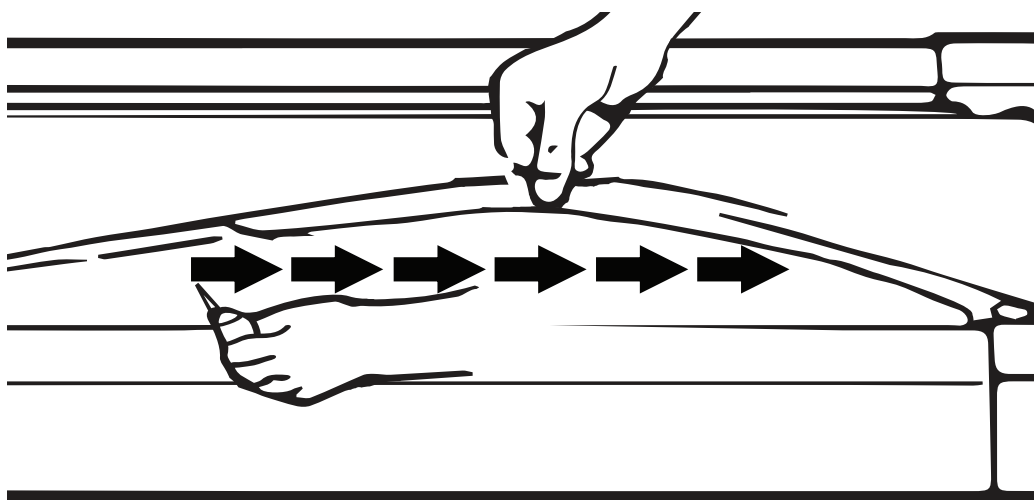
Comment appliquer le lubrifiant

Soulevez un côté de la bande de roulement. Versez un peu de lubrifiant sous le centre de la bande de course, sur la surface supérieure de la plate-forme de course. Courez sur le tapis roulant à faible vitesse pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant.

REMARQUE : NE PAS surlubrifier la table de roulement. Tout excès de lubrifiant qui sort doit être essuyé.

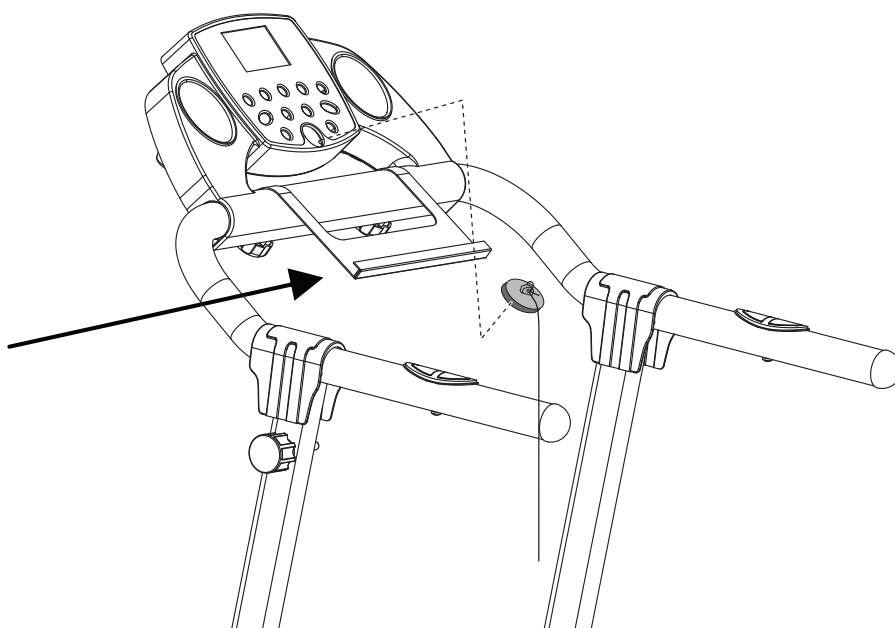


Lubrifiant
1 PC



ARRÊT D'URGENCE

CLÉ D'ATTACHE DE SÉCURITÉ



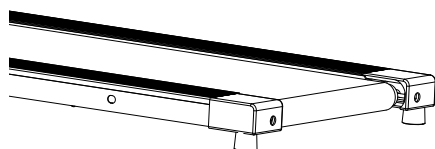
Avant de commencer une séance d'entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement placée sur la console d'ordinateur et que le clip de sécurité est solidement attaché à un vêtement.

En cas de chute, le clip retire la clé de sécurité de la console d'ordinateur et la ceinture de course s'arrête immédiatement en cas d'urgence, ce qui permet d'éviter les blessures.

Remplacez la clé de l'attache de sécurité sur la console d'ordinateur. Appuyez sur le bouton **START** pour recommencer l'exercice.

RÉGLAGE DE LA COURROIE

La courroie de course est préajustée à la plate-forme de course en usine, mais après une utilisation prolongée, elle peut s'étirer et nécessiter un réajustement. Pour régler la courroie, mettre le tapis roulant sous tension et le laisser tourner à une vitesse de 8 à 10 km/h. Utiliser la clé Allen fournie pour tourner la courroie. Utilisez la clé Allen fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la bande. Si la bande se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la bande devrait commencer à se corriger d'elle-même.

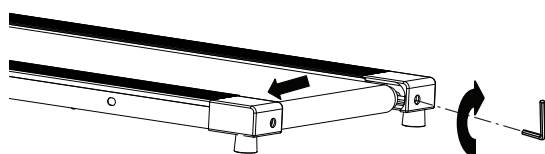


Outil:



Clé Allen

Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la courroie devrait commencer à se corriger. Continuez à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la courroie soit correctement centrée.

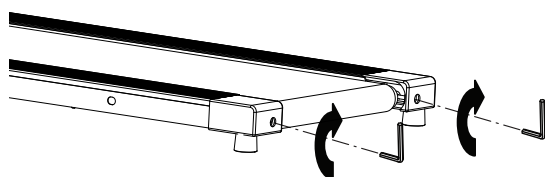


Outil:



Clé Allen

Si la bande de course glisse pendant l'utilisation, éteindre et débrancher le tapis roulant. A l'aide de la clé Allen fournie, tourner les boulons de réglage des rouleaux arrière gauche et droit de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis remettre l'interrupteur principal en marche et faire fonctionner le tapis roulant à une vitesse de 8-10 KPH. Passer sur la bande de course pour déterminer si la bande glisse toujours. Répéter cette procédure jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.



Outil:



Clé Allen

LOGICIEL D'APPLICATION (APP)



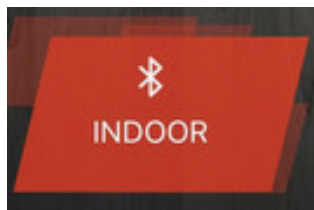
Android: Téléchargez votre application préférée sur le Google PlayStore.

iPad/iPhone: Téléchargez votre application préférée depuis l'AppStore.

Vérifiez que votre appareil mobile répond aux exigences de l'application. Les conditions requises pour chaque application sont indiquées dans le Google PlayStore ou l'AppStore.

Comment utiliser:

Activez la fonction Bluetooth de votre appareil mobile. Ouvrez l'application sur votre appareil. Cliquez dans le menu principal sur le bouton « Indoor » pour rechercher les appareils disponibles.



Choisissez l'appareil affiché dans la liste pour le coupler.

Une fois l'appareil couplé, vous pouvez commencer à utiliser l'application dans différentes catégories

- Exécution rapide
- Mode Carte
- Mode cible

Merci de comprendre que nous ne sommes pas en mesure de vous offrir un guide d'utilisation complet de l'application dans ce manuel, car l'application sera mise à jour de temps en temps.

Ce processus peut entraîner des modifications du fonctionnement ou de la conception de l'application. Reportez-vous aux instructions figurant dans le magasin de téléchargement de l'application spécifique ou contactez-nous.

SLFTRD18

Tapis de course numérique intelligent Track Base avec application téléchargeable

Caractéristiques :

- Tapis de course numérique intelligent
- Connectez-vous avec l'application TitShow
- S'associe à votre appareil via la connectivité Bluetooth
- Lecture des données de course et d'entraînement
- Capteurs de prise de main intégrés pour la surveillance du pouls
- Écran d'affichage numérique LCD avec boutons de commande tactiles
- Affichage du temps de course, de la distance, de la vitesse, des calories brûlées et de la fréquence cardiaque
- Réglages de vitesse ajustables
- Modes d'entraînement préréglés sélectionnables
- Conception simple de l'appareil à moteur électrique enfichable
- Pliage pratique pour une installation et un rangement faciles
- Utilisé pour la marche, le jogging et la course à pied.
- Parfait pour la perte de poids, l'entraînement cardiovasculaire, l'endurance et le renforcement de la résistance - Clé de sécurité intégrée, arrêt d'urgence
- Support amovible pour livres et tablettes

L'application Titshow:

- Entraînez-vous plus intelligemment et connectez-vous via votre appareil préféré
- Fonctionne avec les smartphones, les tablettes, les ordinateurs portables, etc.
- Téléchargement gratuit sur votre smartphone
- Application sportive multifonctionnelle
- Connexion au tapis de course via Bluetooth
- L'application permet d'accéder aux activités d'exercice
- Liée à "HealthKit" pour enregistrer et collecter les données d'activité - Partage facile des données de santé et de condition physique via les médias sociaux.
- Disponible pour iOS et Android

Connectivité Bluetooth:

- Appairage sans souci, aucun mot de passe requis
- Compatible avec tous les derniers appareils Bluetooth
- (smartphones, tablettes, ordinateurs portables, ordinateurs, etc.)
- Version Bluetooth : 4.0 BLE

Caractéristiques techniques :

- Tapis de course motorisé Puissance du moteur : 1.0HP
- Taille de la surface de course (L x l) :
39.3" x 13.4" -pouces / 100 x 34 -centimètre
- Puissance du moteur : 1.0 HP
- Vitesse réglable : 1.0-10.0 kph
- Poids maximum supporté : Jusqu'à 265 lbs. / 120kgs.
- Assemblage nécessaire
- Alimentation électrique : 220-240V
- Dimensions totales pliées (L x l x H): 49.6" x 24.0" x 51.2" -pouces / 126 x 61 x 130 -centimètre
- Dimensions totales ouvertes (L x l x H): 27.5" x 24.0" x 51.2" -pouces / 70 x 61 x 130 -centimètre
- Vendu en tant que : Unité



Enregistrer un produit

Merci d'avoir choisi SereneLife. En enregistrant votre produit, vous vous assurez de bénéficier de tous les avantages de notre garantie exclusive et d'un support client personnalisé.

Remplissez le formulaire pour bénéficier de l'assistance d'un expert et maintenir votre achat SereneLife en parfait état.



Serenelifehome.com/
register

SereneLife



Questions ? Commentaires ?

Nous sommes là pour vous aider !

Téléphone: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



ITA

SereneLife



SLFTRD18EU-SLFTRD18UK

**Tapis Roulant Digitale Smart con
Sistema di Tracciamento
con App Scaricabile**

MANUALE UTENTE

Informazioni su SereneLife

I prodotti SereneLife sono progettati per creare uno spazio di vita più confortevole, sia all'interno che all'esterno. Il nostro team presenta soluzioni innovative per lo stile di vita durante tutto l'anno che promuovono la semplicità e la serenità.

Ci impegniamo a fornire i prodotti più affidabili per farvi vivere una vita migliore e più serena.



IMPORTANTE: *Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare il manuale d'uso del proprietario come riferimento futuro. Le specifiche di questo prodotto possono variare da questa foto e sono soggette a cambiamenti senza preavviso.*

ISTRUZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Basi precauzionali, inclusi i seguenti importanti istruzioni di sicurezza dovrebbero sempre essere seguiti quando si utilizza questo tapis roulant. Leggere tutte le istruzioni prima di usare questo tapis roulant.

PERICOLO: Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia, assemblaggio, o manutenzione del tapis roulant. Non seguire queste istruzioni può portare a infortuni personali e danneggiare il tapis roulant.

AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o infortuni a persone, si prega di leggere le seguenti istruzioni:

- Non lasciare mai il tapis roulant incustodito quando è collegato. Scollegare spegnendo l'interruttore principale e staccando la spina dalla presa di corrente quando non in uso e prima di indossare o togliere parti.
- Utilizzare questo apparecchio solo per il suo uso inteso come descritto in questo manuale. Non utilizzare attacchi non raccomandati dal fabbricante.
- Non operare mai questo tapis roulant se ha un cavo o una spina danneggiata, o se non sta funzionando correttamente. Se è stato lasciato cadere o danneggiato, o esposto ad acqua, restituire l'apparecchio a un centro di servizio per un esame e riparazione.
- Non tentare nessuna manutenzione o regolazioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Se si verificano problemi, interrompere l'uso e consultare un Rappresentante di Servizio Autorizzato.
- Non operare l'apparecchio con le aperture d'aria bloccate. Mantenere le aperture d'aria libere da fili, capelli e altre tipologie di ostruzioni.
- Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.
- Non tirare il tapis roulant per il suo cavo di alimentazione o usare il cavo come una maniglia.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'attrezzatura mentre è in uso.
- Anziani o utenti disabili dovrebbero usare questo tapis roulant solo in presenza di un adulto che può fornire assistenza se necessario.
- Non operare dove sono in uso prodotti aerosol (spray) o dove viene somministrato ossigeno.
- Mantenere asciutto - non operare in condizioni di bagnato o umidità.
- Il coperchio del motore può diventare caldo mentre il tapis roulant è in uso. Non posizionare il tapis roulant su una coperta o altra superficie infiammabile in quanto ciò può creare un pericolo di incendio.
- Tenere il cavo elettrico lontano da superfici riscaldate.
- Mantenere il tapis roulant su una superficie solida e livellata con una distanza di sicurezza minima di due metri intorno al tapis roulant. Assicurarsi che l'area attorno al tapis roulant rimanga libera da qualsiasi ostruzione durante l'uso.
- Questo tapis roulant è solo per uso domestico.
- Il tapis roulant va utilizzato da una sola persona alla volta.

- Indossare abbigliamento comodo e adatto quando si utilizza il tapis roulant. Non usare il tapis roulant a piedi nudi o con calze. Indossare sempre scarpe sportive chiuse e adatte. Non indossare abbigliamento ampio o svolazzante in quanto può diventare un pericolo sul tapis roulant con pericolo di intrappolamento, cioè di restare intrappolati.
- Tenere sempre le mani sulle maniglie mentre si utilizza il tapis roulant.
- Assicurarsi sempre che la molla di arresto e il perno di regolazione siano al loro posto quando si piega e si sposta il tapis roulant.
- Non lasciare bambini di età inferiore ai 12 anni senza supervisione vicino o sul tapis roulant.
- Per scollegare, girare tutti i controlli nella posizione off, quindi rimuovere la spina dalla presa di corrente.
- Questo apparecchio non è inteso per l'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o mancanza di esperienza e conoscenza, a meno che non siano state supervisionate o istruite riguardo l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile per la loro sicurezza.
- L'istruzione relativa all'uso dell'apparecchio da parte dei bambini o delle persone responsabili della loro sicurezza.
- **ATTENZIONE - RISCHIO DI LESIONI ALLE PERSONE** - Per evitare infortuni, utilizzare estrema cautela quando si sale o si scende da un tapis roulant in movimento. Leggere attentamente questo manuale di istruzioni prima dell'uso.
- La capacità massima di peso è 120KG.
- Estrarre la chiave di sicurezza tether in caso di emergenza.
- Questo prodotto va collegato a una presa elettrica normale da 220-240 volt 60 Hz con messa a terra.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili. Non mettere mai le mani o i piedi sotto il tapis roulant mentre è in uso.
- Non utilizzare il tapis roulant su un tappeto che è più alto di 1,3 cm.
- Prima di usare il tapis roulant, controllare che la cintura sia allineata e centrata sul piano di corsa e che tutti i dispositivi di fissaggio sul tapis roulant siano ben stretti e sicuri.
- I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
- La pulizia e la manutenzione dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di servizio o esperto equivalente per evitare pericoli.
- Non utilizzare mai questo tapis roulant se è in posizione piegata.
- Attendere che la cintura di corsa si fermi completamente e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa di corrente prima di piegare il tapis roulant.
- Guardare sempre verso la console del computer e non correre all'indietro sulla cintura di corsa.

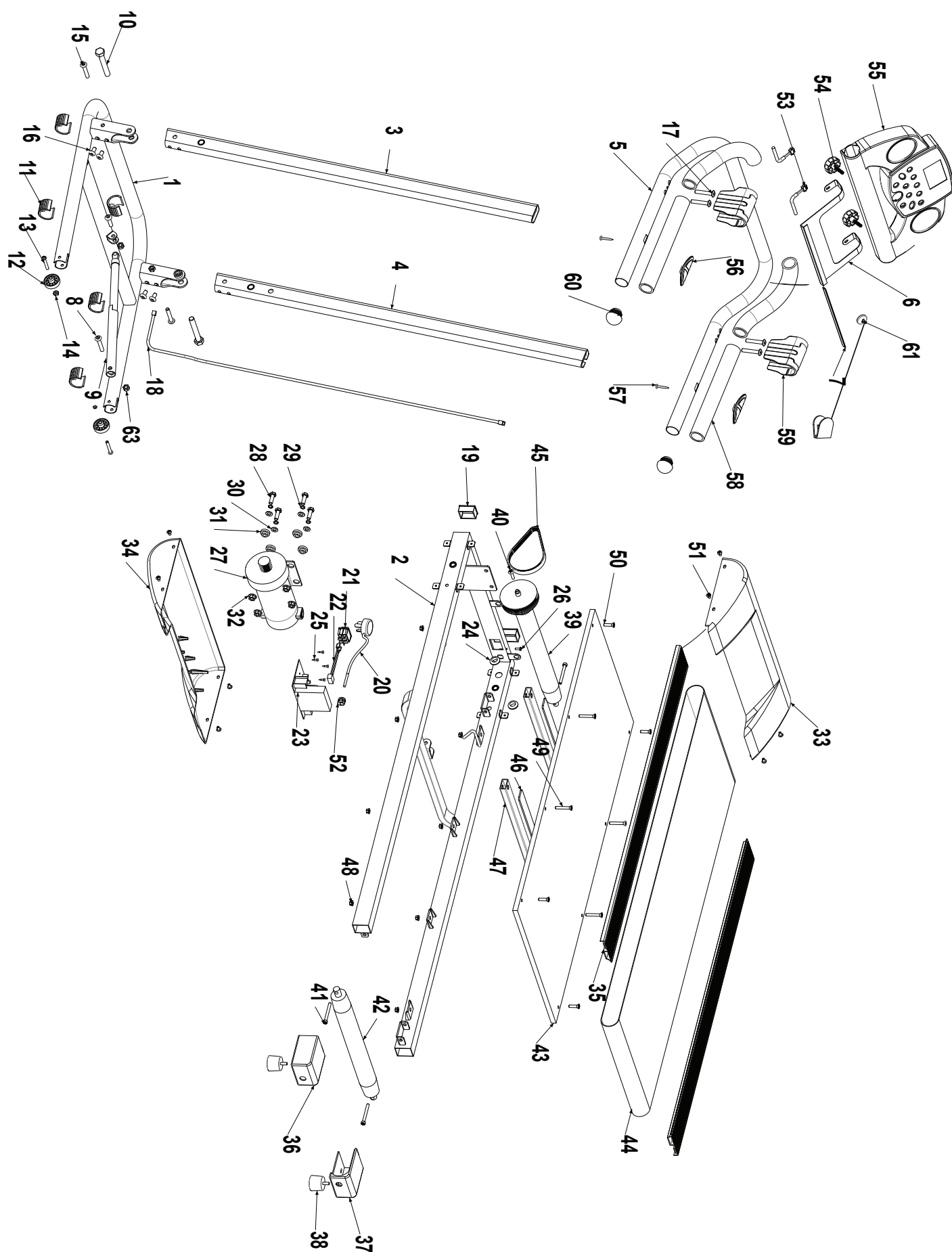
AVVERTENZA: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone che hanno più di 35 anni o che hanno pre-esistenti problemi di salute. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura per l'esercizio fisico. Non utilizzare questa attrezzatura per l'esercizio fisico senza le adeguate protezioni, poiché il mancato utilizzo può presentare un rischio di lesioni se esercitato in modo scorretto.

ATTENZIONE: Leggere attentamente tutte le istruzioni prima mettere in funzione questo prodotto.
Conservare questo Manuale d'Uso del proprietario come riferimento futuro.

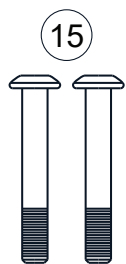
ELENCO PARTI

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
1	Telaio Base	1	32	Dado Flangiato M8	4
2	Telaio Principale	1	33	Coperchio Superiore Motore	1
3	Tubo Supporto Sinistro	1	34	Coperchio Inferiore Motore	1
4	Tubo Supporto Destro	1	35	Binario Laterale	2
5	Tubo Manubrio	1	36	Copertura Posteriore Sinistra	1
6	Porta Tablet	1	37	Copertura Posteriore Destra	1
7	Protezione EVA	1	38	Cuscinetto	2
8	Vite Esagonale M8X35	2	39	Rullo Anteriore	1
9	Molla a Gas	1	40	Vite a Croce M6X20	1
10	Vite Esagonale M12X70	2	41	Viti a Presa Esagonale	3
11	Cuscinetto	5	42	Rullo Posteriore	1
12	Ruota di Trasporto	2	43	Tavola di Corsa	1
13	Viti Testa Esagonale Incassata	2	44	Cintura di Trasmissione	1
14	Controdado M6	2	45	Cinghia di Guida	1
15	Vite Esagonale M8X50	2	46	Tubo Rinforzato	2
16	Vite Esagonale M8X15	4	47	Tampone Rinforzato	2
17	Viti Testa Esagonale Incassa	4	48	Dado Flangiato M6	8
18	Cavo Controllo Principale	1	49	Vite a Croce M6X40	4
19	Cappuccio Terminale 30X40	2	50	Vite a Croce M6X25	4
20	Cavo Alimentazione	1	51	Vite a Croce M5X10	8
21	Interruttore Alimentazione	1	52	Guarnizione Cavo Alimentazione	1
22	Cavo per Interruttore Alimentazione	1	53	Filo Sensore Polso	2
23	Controllore Elettrico	1	54	Manopola Console	2
24	Guarnizione per Cavo	2	55	Console	1
25	Vite Auto-forante Testa	4	56	Sensore Polso	2
26	Viti Testa Croce	1	57	Vite Auto-forante Testa Croce 4X30	2
27	Motore	1	58	Impugnatura Manubrio in Schiuma	1
28	Vite Esagonale M8X25	4	59	Coperchio Manubrio	2
29	Rondella Elastica M8	4	60	Tappo Estremità per Manubrio	2
30	Rondella M8	4	61	Chiave di Sicurezza	1
31	Cuscinetto per Motore	4	62	Rondella Elastica	2
			63	Controdado	2

VISTA ESPLOSA



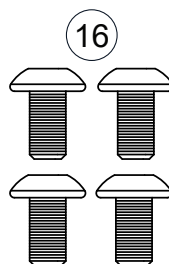
KIT ATTREZZI



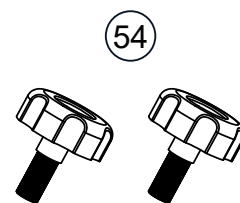
Vite Esagonale M8X50
x 2



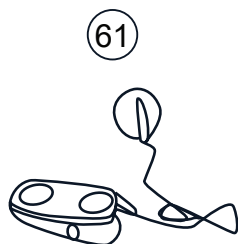
Rondella Molla
x 2



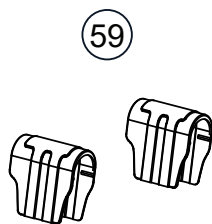
Vite Esagonale M8X15
x 2



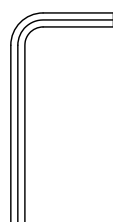
Manopola Console
x 2



Chiave di Sicurezza
x 1



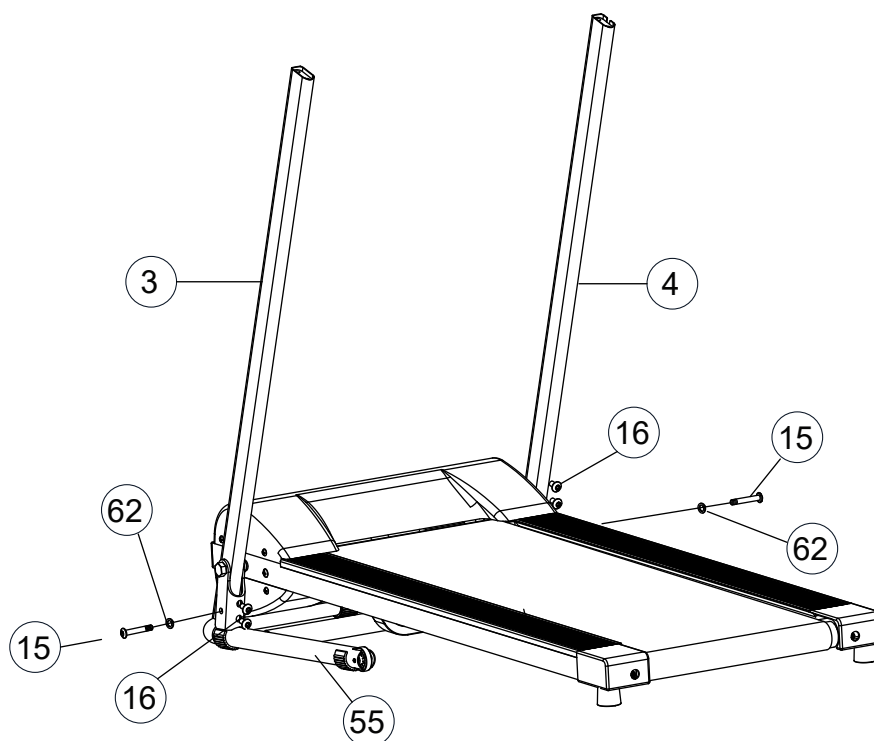
Copertura Manubrio
x 2



Chiave a Brugola
x 1

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

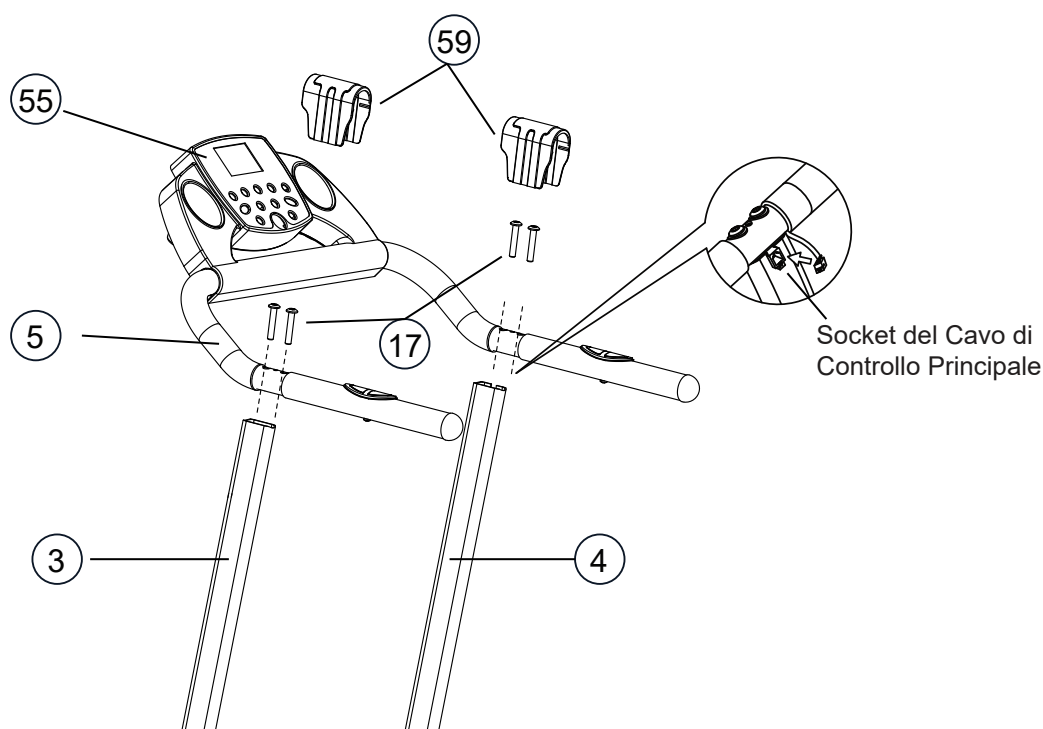
5 semplici passaggi per assemblare il tuo tapis roulant e poi sei pronto per allenarti.



Passo 1

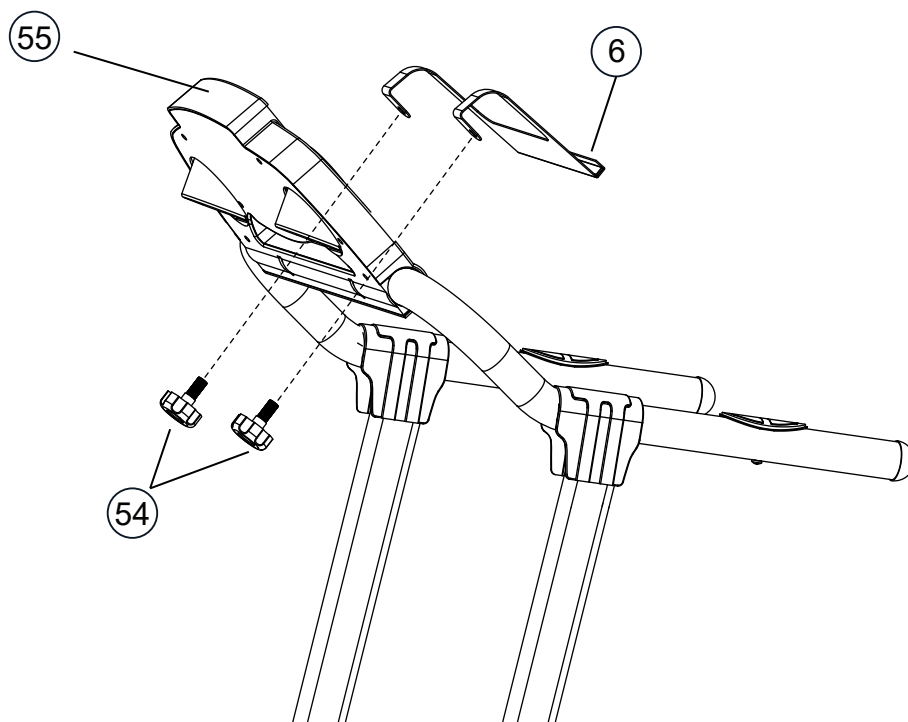
- A. Posiziona il tapis roulant in posizione verticale su una superficie piana e livellata.
- B. Solleva il Tubo di Sostegno Sinistro (3) e il Tubo di Sostegno Destro (4), inserisci la Vite Esagonale M8X50 (15) e la Vite Esagonale M8X15 (16) nei fori sul Telaio di Base (1), serra con la Chiave a Brugola.

VISTA ESPLOSA



Passo 2

- Rimuovere le quattro Viti a Brugola con Testa Esagonale (17) alla fine del Tubo di Sostegno Sinistro (3) e Tubo di Sostegno Destro (4).
- Attaccare il Manubrio (5) ad entrambe le estremità del Tubo di Sostegno (3 e 4), stringere le viti con la Chiave Esagonale fornita.
- Collegare il filo che esce dalla Console del Computer (55) al Socket del Cavo di Controllo Principale dal supporto del manubrio destro del Tubo di Sostegno Destro (4).
- Installare entrambi i Coprimanubrio (59) sul Manubrio (5).



Passo 3

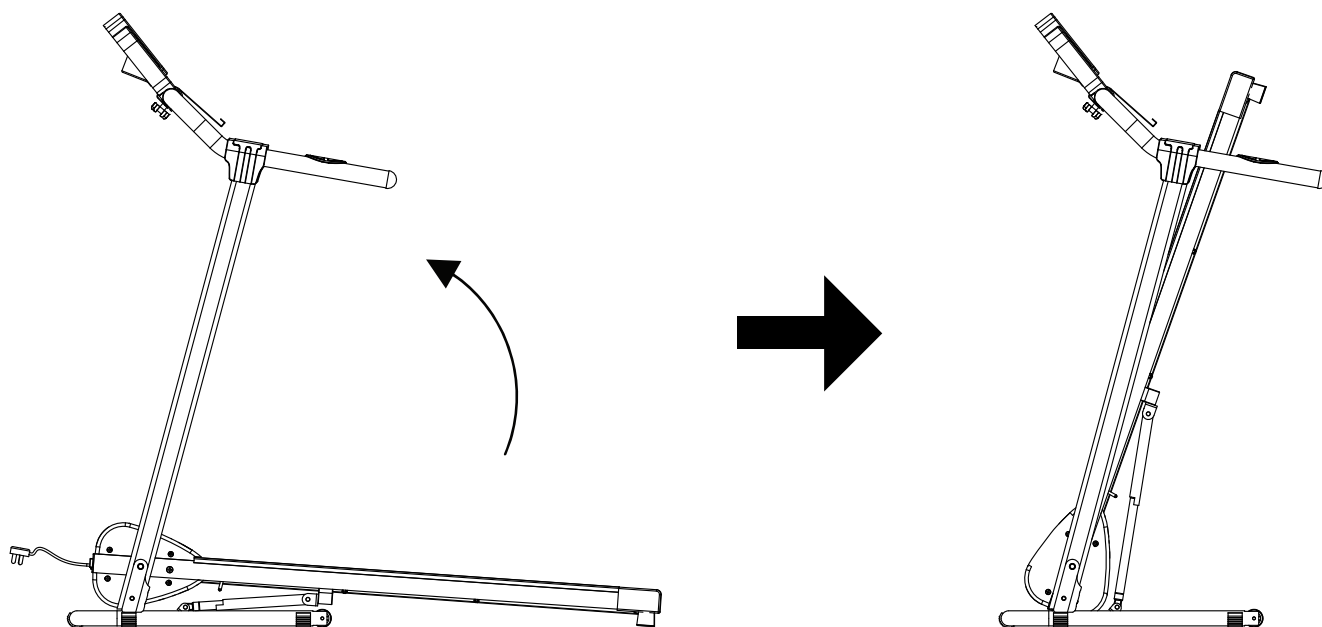
- Girare la Console del Computer (55) su o giù per allineare il foro della manopola del computer e poi posizionare il Supporto del Tablet (6) sulla Console del Computer (55) per allineare il foro.
- Bloccare la Console del Computer (55) in posizione stringendo la Manopola del Computer (54).

ISTRUZIONI PER APERTURA E CHIUSURA

PER CHIUDERE

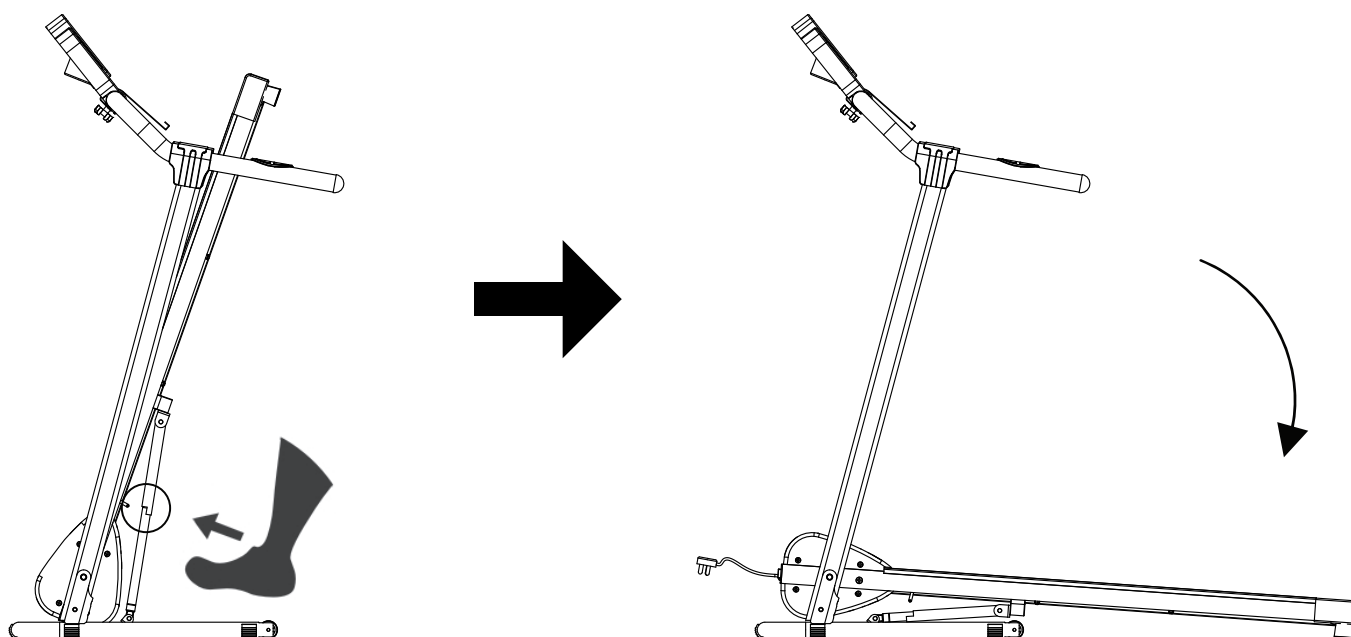
Afferrare saldamente la parte posteriore del telaio principale con entrambe le mani. Sollevare attentamente la fine del telaio principale in posizione verticale fino a quando il Blocco di Sicurezza a Pedale non si inserisce e blocca saldamente il telaio principale in posizione.

Assicurarsi che il telaio principale sia bloccato saldamente prima di muovere il tapis roulant. Conservare il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto lontano dai bambini.



PER APRIRE

Per posizionare il tapis roulant, afferrare saldamente la parte posteriore del tapis roulant con entrambe le mani. Premere delicatamente sul Blocco di Sicurezza a Pedale con il piede finché il blocco non si disimpegna. Abbassare attentamente il telaio principale a terra.



UTILIZZO DEL COMPUTER



Gira l'Interruttore Generale che si trova sulla parte frontale del tapis roulant sulla posizione ON.

Prima di iniziare una sessione di allenamento assicurati che la Chiave di Sicurezza Tether sia correttamente inserita nel Computer e che la Clip di Sicurezza sia saldamente attaccata ad un capo del tuo abbigliamento.

NOTA: Stai sempre sui corrimano laterali quando avvii il tapis roulant, non avviarlo mai mentre sei in piedi sul nastro di corsa.

AVVIO RAPIDO:

Premi il bottone **START** sul computer per iniziare l'esercizio, il display LCD inizierà il conto alla rovescia di 3 secondi con la visualizzazione "3-2-1" prima che il nastro di corsa inizi a muoversi. Il nastro inizierà a muoversi con una velocità iniziale di 1,0 Km/h. Assicurati sempre di permettere al tapis roulant di raggiungere una velocità di 1,0 Km/h prima di salire sul nastro di corsa. Puoi premere il bottone **SPEED** $\wedge$ o **SPEED** $\vee$ sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. La finestra divisa di **SPEED** mostrerà la tua velocità di corsa attuale. La gamma di velocità va dal minimo 1,0 Km/h al massimo 10,0 Km/h. Puoi anche premere uno dei pulsanti di **VELOCITÀ Istantanea** (2 / 4 / 6 / 8) sulla console del computer e la finestra divisa di **SPEED** cambierà rispettivamente a 2 Km/h, 4 Km/h, 6 Km/h, o 8 Km/h. La finestra divisa di **TIME** mostrerà il tuo tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. La finestra divisa di **DIST. (Distanza)** mostrerà la distanza cumulativa percorsa durante l'allenamento. La finestra divisa di **CAL. (Calorie)** mostrerà il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. La finestra divisa di **PULSE (Pulsazioni)** visualizzerà la tua frequenza cardiaca in battiti per minuto (**BPM**). Per attivarla, afferra i sensori del polso su entrambi i manubri durante l'esercizio e il polso verrà visualizzato dopo 4-5 secondi. Per una lettura più accurata, afferra i sensori del polso con entrambe le mani. Durante l'allenamento, puoi premere il bottone **STOP** sulla console per fermare il tapis roulant in qualsiasi momento, o estrarre la chiave di sicurezza tether per fermare il tapis roulant in funzione.

PULSANTI FUNZIONE:

START:

Premi il bottone **START** per iniziare l'allenamento in diverse modalità.

STOP:

Premi il bottone **STOP** per fermare l'allenamento in diverse modalità.

PROG (PROGRAMMA):

Premi il bottone **PROGRAMMA** per selezionare il programma di allenamento preimpostato (**P01-P12**) prima dell'allenamento.

MODALITÀ:

Premi il bottone **MODE** per selezionare diverse funzioni (tempo o distanza) per impostare gli obiettivi di esercizio in modalità manuale di programma prima dell'allenamento.

VELOCITÀ **▲** (AUMENTO VELOCITÀ):

Premi il bottone **SPEED▲** per effettuare aggiustamenti verso l'alto per pre-impostare il tempo di allenamento target o la distanza in modalità manuale di programma prima dell'allenamento. Premi il bottone **SPEED▲** per effettuare aggiustamenti verso l'alto per l'allenamento target preimpostato nel programma di allenamento preimpostato (P01-P12) prima dell'allenamento. Mantiene gli aggiustamenti durante tutti i periodi di allenamento su diverse modalità di allenamento. La gamma di velocità varia da 1,0 Km/h a 10,0 Km/h.

VELOCITÀ **▼** (RIDUZIONE VELOCITÀ):

Premi il bottone **SPEED▼** per effettuare aggiustamenti verso il basso per pre-impostare il tempo di allenamento target o la distanza in modalità manuale di programma prima dell'allenamento. Premi il bottone **SPEED▼** per effettuare aggiustamenti verso il basso per l'allenamento target preimpostato nel programma di allenamento preimpostato (P01-P12) prima dell'allenamento. Mantiene gli aggiustamenti durante tutti i periodi di allenamento su diverse modalità di allenamento. La gamma di velocità varia da 1,0 Km/h a 10,0 Km/h.

VELOCITÀ ISTANTANEA (2 / 4 / 6 / 8):

Utilizzato per raggiungere più rapidamente la velocità desiderata.

PULSAZIONI/cal:

Durante la modalità di esercizio, premi il bottone **PULSE/cal** per alternare la visualizzazione delle pulsazioni e delle calorie sul display diviso di **PULSE/CAL**.

FUNZIONI DEL DISPLAY:

TEMPO: : Mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Premere il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio, il display LCD eseguirà il conto alla rovescia di 3 secondi mostrando "3-2-1" prima che la cintura del tapis roulant inizi a muoversi. La cintura del tapis roulant inizia a muoversi con una velocità iniziale di 1,0 km/h. È possibile premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il tempo inizia a contare da 0:00 a 99:00 per incrementi di 1 secondo.

VELOCITÀ: Mostra la velocità corrente dalla minima di 1,0 km/h alla massima di 10,0 km/h. È possibile aumentare o diminuire la velocità premendo il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sulla console del computer o sul manubrio.

DIST. (DISTANZA): Mostra la distanza accumulata percorsa durante l'allenamento. Premere il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio, il display LCD eseguirà il conto alla rovescia di 3 secondi con il display LCD che mostra "3-2-1" prima che la cintura del tapis roulant inizi a muoversi. La cintura del tapis roulant inizia a muoversi con una velocità iniziale di 1,0 km/h. È possibile premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il conteggio della distanza inizia da 0.

POLSO: Mostra la frequenza cardiaca attuale in battiti per minuto (**BPM**). Per attivare, afferrare i sensori del polso durante l'esercizio e il polso verrà visualizzato dopo 2-5 secondi. Per una lettura più accurata, afferrare i sensori del polso con entrambe le mani.

CAL. (CALORIE): Visualizza le calorie totali bruciate durante l'allenamento. Premere il pulsante START sulla console del computer per iniziare l'esercizio, il display LCD inizierà un conto alla rovescia di 3 secondi con il display che mostra "3-2-1" prima di iniziare l'allenamento. Il nastro del tapis roulant inizierà a muoversi con una velocità iniziale di 1.0KM/h. Puoi premere il pulsante VELOCITÀ **▲** o VELOCITÀ **▼** sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il conteggio delle calorie inizia. *(Questi dati sono una guida approssimativa e non dovrebbero essere utilizzati in trattamenti medici).*

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA MANUALE:

È possibile pre-impostare il TEMPO o la DISTANZA in modalità STOP prima dell'allenamento.

Solo una delle funzioni può essere preimpostata. Per impostare il TEMPO premere il pulsante MODALITÀ sulla console del computer fino a quando non si vede la finestra suddivisa del TEMPO iniziare a lampeggiare. Premi il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sulla console del computer per cambiare l'impostazione. Ogni incremento è di 1 minuto. La fascia di tempo preimpostata va dai 5:00 ai 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo, premere START sulla console del computer per iniziare l'esercizio. Il nastro inizia a muoversi con una velocità iniziale di 1,0 KM/h. Puoi premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sulla console del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il tempo inizia a contare alla rovescia da 0:00, il computer emetterà un segnale acustico per avvisarti e il tapis roulant si fermerà automaticamente

Per impostare la **DISTANZA** premere il pulsante **MODALITÀ** sul pannello di controllo del computer fino a vedere lampeggiare la finestra della distanza. Inizia il lampeggiamento. Premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sul pannello di controllo del computer per cambiare l'impostazione. La distanza obiettivo preimpostata varia da 0,50 a 65,00 KM/h, l'asse default è 1,0 KM/h. Una volta premuto il pulsante di avvio, il nastro trasportatore inizia a muoversi con una velocità iniziale di 1.0 KM/h. È possibile premere **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sul pannello di controllo del computer o sul manubrio per cambiare la velocità durante l'esercizio. La distanza inizia a contare a ritroso dalla distanza obiettivo preimpostata a 0.00. Quando la distanza obiettivo preimpostata conta a ritroso fino a 0.00, il computer emette un segnale acustico per avvisarti e il tapis roulant si fermerà automaticamente.

ALLENAMENTO IN MODALITÀ PROGRAMMA PREIMPOSTATO (P01-P12):

Il computer offre 12 programmi preimpostati (P01-P12). Puoi selezionare uno dei programmi preimpostati di allenamento premendo il pulsante **PROG (PROGRAMMA)** sul pannello di controllo del computer per selezionare uno dei programmi di allenamento. La finestra divisa del **TEMPO** inizia a lampeggiare. È possibile premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sul pannello di controllo del computer o sul manubrio per cambiare l'impostazione. Ogni incremento è di 1 minuto. L'intervallo di tempo obiettivo preimpostato va da 5:00 a 99:00 minuti. Una volta impostato il tempo obiettivo preimpostato, premere il pulsante **AVVIO** sul pannello di controllo per iniziare l'esercizio. La velocità di corsa cambierà automaticamente durante l'allenamento a intervalli di 20 minuti. Puoi premere il pulsante **VELOCITÀ ▲** o **VELOCITÀ ▼** sul pannello di controllo del computer o sul manubrio per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'allenamento nel programma preimpostato. Quando il tempo del programma preimpostato conta a ritroso fino a 0:00, il computer emetterà un segnale acustico per avvisarti e il tapis roulant si fermerà automaticamente.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

CURA, MANUTENZIONE E GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

AVVERTENZA: Per prevenire scosse elettriche, si prega di spegnere e scollegare il tapis roulant prima di effettuare la manutenzione di routine.

AVVERTENZA: Controllare sempre l'usura e la rottura di componenti come la manopola a molla e il nastro di corsa per prevenire infortuni.

PULIZIA

Dopo ogni esercizio, assicurarsi che l'unità sia pulita e che ogni sudore sia rimosso dall'unità. Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e detergente delicato. Non usare abrasivi o solventi. Fare attenzione a non far arrivare umidità eccessiva sul pannello di visualizzazione poiché ciò potrebbe danneggiare l'unità e creare un pericolo elettrico. Si prega di mantenere il tapis roulant, specialmente la console del computer, al riparo dalla luce diretta del sole per prevenire danni allo schermo.

CONSERVAZIONE

Conservare il tapis roulant in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare l'unità all'esterno. Assicurarsi che l'interruttore principale di alimentazione sia spento e il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa a muro.

GUIDA ALLA RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Potenziali Cause	Soluzioni
Il tapis roulant non si avvia.	1. Tapis roulant non collegato. 2. La chiave di sicurezza tether non è inserita correttamente. 3. È scattato l'interruttore automatico di casa. 4. È scattato l'interruttore del tapis roulant.	1. Collegare il cavo di alimentazione a una presa. 2. Reinserire la chiave di sicurezza tether. 3. Azzerare l'interruttore automatico o chiamare un elettricista per sostituire l'interruttore. 4. Attendere 5 minuti e poi provare a riavviare il tapis roulant.
La cintura scivola.	La cintura non è abbastanza tesa.	Regolare la tensione della cintura.
La cintura esita quando ci si posiziona sopra.	1. Non abbastanza lubrificazione applicata sul piano di corsa. 2. La cintura è troppo tesa.	1. Applicare lubrificante. 2. Regolare la tensione della cintura.
La cintura non è centrata.	La tensione della cintura non è uniforme su tutto il rullo posteriore.	Centrare la cintura.

LUBRIFICAZIONE

Lubrificare sotto la cintura di corsa garantirà prestazioni superiori e ne estenderà la durata. Dopo le prime 25 ore di utilizzo (o 2-3 mesi) applicare del lubrificante, e ripetere per ogni 50 ore di utilizzo (o 5-8 mesi).

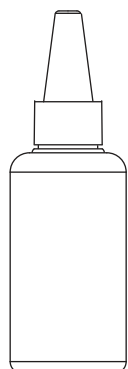
Come verificare la cintura di corsa per una corretta lubrificazione

Sollevare un lato della cintura di corsa e sentire la superficie superiore del piano di corsa. Se la superficie è scivolosa al tatto, allora non è richiesta ulteriore lubrificazione. Se la superficie è asciutta al tatto, applicare del lubrificante.

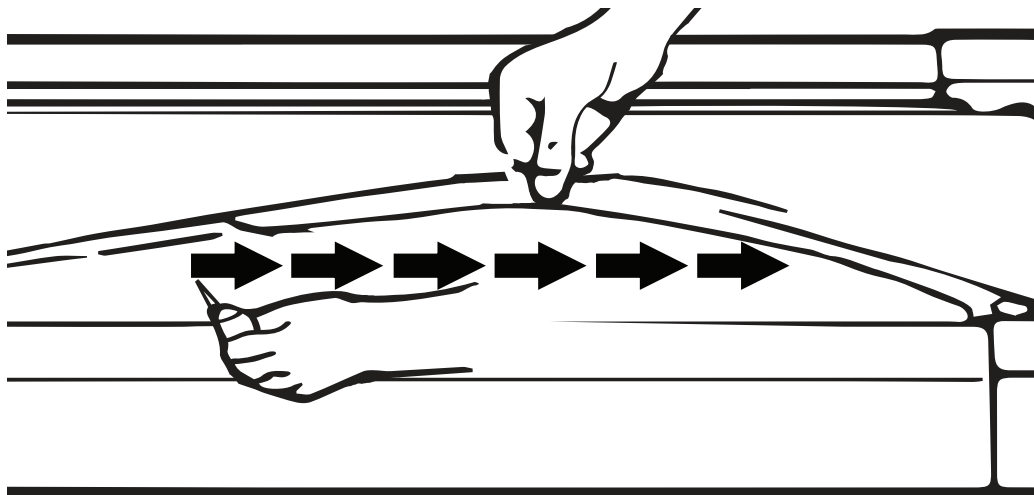
Come applicare il lubrificante

Sollevare un lato della cintura di corsa. Versare un po' di lubrificante sotto il centro della cintura di corsa sulla superficie superiore del piano di corsa. Camminare sul tapis roulant a una velocità bassa per 3 a 5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

NOTA: NON lubrificare eccessivamente il piano di corsa. Qualsiasi eccesso di lubrificante che fuoriesce dovrebbe essere asciugato.

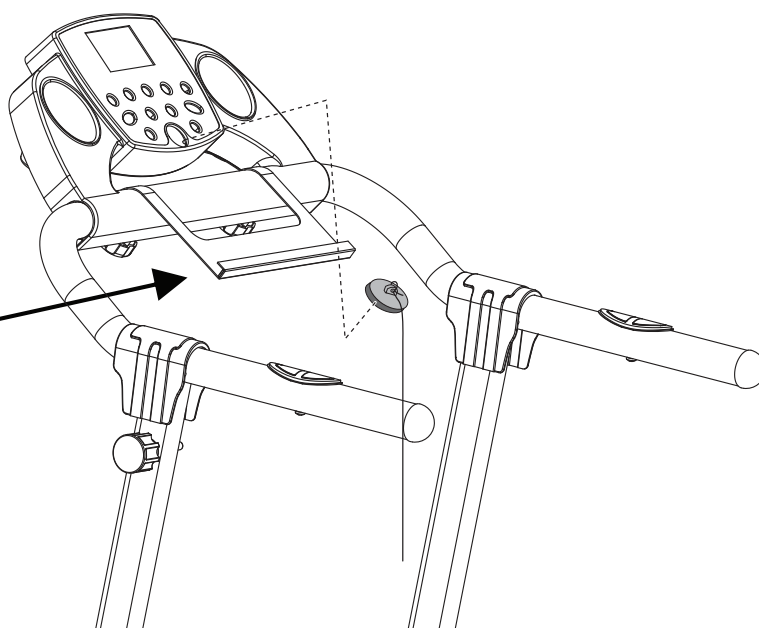


Lubrificante
1 PZ



STOP DI EMERGENZA

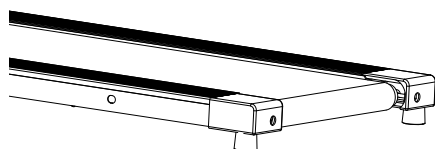
CHIAVE DI SICUREZZA



Prima di iniziare una sessione di allenamento assicurarsi che la Chiave di Sicurezza Tether sia correttamente posizionata sulla Console del Computer e che la Clip di Sicurezza Tether sia fermamente attaccata a un indumento. Se si cade, la clip si staccherà tirando fuori la **CHIAVE DI SICUREZZA TETHER** dalla Consolle del Computer e il tapis roulant si fermerà immediatamente per emergenza, aiutando a prevenire infortuni. Ricollocare la Chiave di Sicurezza Tether nella Console del Computer. Premere il pulsante **START** per iniziare nuovamente l'esercizio.

REGOLAZIONE DELLA CINTURA

La cintura di corsa è pre-regolata sulla pedana di corsa in fabbrica, ma dopo un uso prolungato può allungarsi e richiedere una regolazione. Per regolare la cintura, accendere l'interruttore principale del tapis roulant e lasciare che la cintura giri a una velocità di 8-10 KPH. Utilizzare la Chiave a Brugola fornita per girare i bulloni di regolazione del rullo posteriore al fine di centrare la cintura. Se la cintura di corsa si sposta verso sinistra, girare il bullone di regolazione sinistro di 1/4 di giro in senso antiorario, e la cintura dovrebbe iniziare a correggersi da sola.

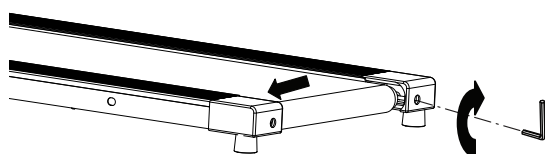


Strumento:



Chiave a Brugola

Se la cintura di corsa si sposta verso destra, allora girare il bullone di regolazione destro di 1/4 di giro in senso orario, e la cintura dovrebbe iniziare a correggersi da sola. Continuare a girare i bulloni di regolazione fino a quando la cintura di corsa non è centrata correttamente.

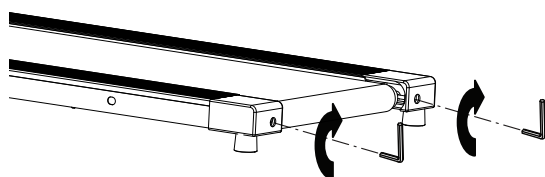


Strumento:



Chiave a Brugola

Se la cintura di corsa scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Usando la Chiave a Brugola fornita, girare sia il bullone di regolazione del rullo posteriore sinistro che destro di 1/4 di giro in senso antiorario, poi accendere l'interruttore principale di alimentazione e fare girare il tapis roulant a una velocità di 8-10 KPH. Correre sulla cintura di corsa per determinare se la cintura scivola ancora. Ripetere questa procedura fino a quando la cintura non scivola più.



Strumento:



Chiave a Brugola

APPLICAZIONI FITNESS COMPATIBILI



Android: Scarica la tua applicazione preferita da Google PlayStore.

iPad/iPhone: Scarica la tua applicazione preferita dall'AppStore.

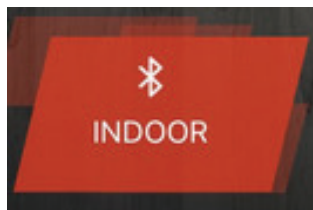
Controlla se il tuo dispositivo mobile conferma i requisiti per l'applicazione.

I requisiti di ciascuna applicazione sono visualizzati nel Google PlayStore o nell'AppStore.

Come usare:

Attiva la funzione Bluetooth del tuo dispositivo mobile. Apri l'applicazione sul tuo dispositivo.

Fare clic nel menu principale sul pulsante "Interno" per cercare i dispositivi disponibili.



Scegli il dispositivo mostrato dall'elenco per associarlo.

Una volta accoppiato il dispositivo puoi iniziare a utilizzare l'applicazione in diverse categorie:

- Corsa veloce
- Modalità mappa
- Modalità bersaglio

Ti preghiamo di comprendere che non siamo in grado di fornirti una guida completa all'uso dell'applicazione all'interno di questo manuale, poiché l'app verrà aggiornata di volta in volta.

Questo processo può apportare modifiche al funzionamento o al design dell'applicazione. Fai riferimento alle istruzioni all'interno del particolare app store o contattaci.

SLFTRD18

Tapis Roulant Digitale Smart con Sistema di Tracciamento

Caratteristiche:

- Design Tapis Roulant Digitale Intelligente
- Collegati con l'app 'FitShow'
- Accedi al Tuo Dispositivo via Connettività Bluetooth
- Lettura Dati di Allenamento e Statistiche di Corsa
- Monitoraggio della Frequenza Cardiaca e Maniglie
- Display LCD Digitale con Controlli Touch Button
- Visualizzazione Distanza, Calorie Bruciate, Frequenza Cardiaca
- Impostazioni Velocità Regolabili
- Modalità di Allenamento Selezionabili
- Design Plug-in Elettrico Motorizzato Semplice
- Conveniente Pieghevole per Facile Uso e Conservazione
- Utilizzato per Camminare, Jogging, Esercizi di Corsa
- Perfetto per la Perdita di Peso, Resistenza Cardiovascolare, Resistenza e Costruzione della Forza
- Chiave di Sicurezza Integrata, Spegnimento di Emergenza
- Porta Libro/Tablet Removibile

L'app 'Fitshow':

- Allenati più Intelligentemente e Connettiti con il Tuo Dispositivo Preferito
- Funziona con Smartphone, Tablet, Laptop, ecc.
- Gratuita per il Download sul Tuo Smartphone
- App Sportiva Multifunzionale
- Collegati al Tapis Roulant via Bluetooth
- L'app Fornisce Accesso ad Attività Esercizio
- Collegata a 'HealthKit' per Registrare e Raccogliere Dati di Attività
- Facilmente Condividi Salute e Dati di Fitness sui Social Media
- Disponibile per iOS e Android

Connettività Bluetooth:

- Associazione Senza Problemi, Nessuna Password Richiesta
- Compatibile con Tutti i Dispositivi Bluetooth Più Recenti di Oggi
- (Smartphone, Tablet, Laptop, Computer, ecc.)
- Versione Bluetooth: 4.0 BLE

Specifiche Tecniche:

- Potenza Motore Tapis Roulant Motorizzato: 1.0HP
- Cintura di Corsa / Dimensione Superficie di Corsa (L x W):
39.3" x 13.4" -pollici / 100 x 34 -centimetro
- Potenza Motore: 1.0 HP
- Velocità Regolabile: 1.0 - 10.0 kph
- Massimo Peso Supportato: Fino a 265 lbs. / 120kg
- Alimentazione: 220-240V
- *Parte dell'Assemblaggio Richiesto
- Dimensioni Piegato (L x W x H): 49.6" x 24.0" x 51.2" -pollici / 126 x 61 x 130 -centimetro
- Dimensioni Aperto (L x W x H): 27.5" x 24.0" x 51.2" -pollici / 70 x 61 x 130 -centimetro
- Venduto come: Unità



Registra il prodotto

Grazie per aver scelto SereneLife. Registrando il vostro prodotto, vi assicurate di ricevere tutti i vantaggi della nostra garanzia esclusiva e dell'assistenza clienti personalizzata.

Completate il modulo per accedere all'assistenza di esperti e per mantenere il vostro acquisto SereneLife in perfette condizioni.



Serenelifehome.com/
register

SereneLife



Domande o Commenti?

Siamo qui per aiutarti!

Phone: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



GER

SereneLife



SLFTRD18EU-SLFTRD18UK
Track Base Smart digitales Laufband
mit herunterladbarer Anwendung

BENUTZERHANDBUCH

Über SereneLife

Die Produkte von SereneLife sind darauf ausgelegt, einen komfortableren Lebensraum drinnen und draußen zu schaffen. Unser Team präsentiert das ganze Jahr über innovative Lebensstil-Lösungen, die Einfachheit und Gelassenheit fördern.

Wir sind verpflichtet, die zuverlässigsten Produkte zu liefern, damit Sie ein besseres, gelasseneres Leben führen können.



WICHTIG: Lesen Sie alle Informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt benutzen. Bewahren Sie das Handbuch auf, damit Sie später darauf zurückgreifen können. Die Produktspezifikationen können von der Abbildung abweichen und können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE:

Beachten Sie bei der Benutzung des Laufbandes immer die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen, einschließlich der folgenden wichtigen Sicherheitshinweise. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Laufband benutzen.

GEFAHR: Um das Risiko eines elektrischen Schlages zu verringern, ziehen Sie immer sofort nach dem Gebrauch und vor der Reinigung, Installation oder Wartung des Laufbandes den Stecker aus der Steckdose. Die Nichtbeachtung dieser Anweisungen kann zu Verletzungen und Beschädigungen des Laufbandes führen.

WARNUNG: Um das Risiko von Verbrennungen, Brandstiftung, Stromschlägen oder anderen Schäden zu verringern, lesen Sie bitte die folgenden Hinweise:

- Lassen Sie das Laufband niemals allein, wenn es eingesteckt ist. Schalten Sie es aus, indem Sie den Hauptschalter umlegen und das Kabel aus der Steckdose ziehen, bevor Sie irgendein Teil entfernen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht vom Hersteller empfohlen wird.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist oder das Gerät nicht richtig funktioniert. Wenn das Gerät heruntergefallen ist, beschädigt wurde oder mit Wasser in Berührung gekommen ist, bringen Sie es zur Inspektion und Reparatur in ein Kundendienstzentrum.
- Versuchen Sie nicht, andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungs- oder Einstellarbeiten durchzuführen. Sollten Probleme auftreten, stellen Sie den Betrieb ein und wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienst.
- Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Lüftungsöffnungen frei von Flusen, Haaren und anderen Hindernissen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Ziehen Sie das Laufband nicht am Netzkabel und benutzen Sie das Kabel nicht als Griff.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Ältere oder behinderte Personen sollten das Laufband nur in Anwesenheit eines Erwachsenen benutzen, der bei Bedarf Hilfe leisten kann.
- Nicht in Bereichen verwenden, in denen Aerosolprodukte verwendet werden oder in denen Sauerstoff verabreicht wird.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort und verwenden Sie es nicht in nassen oder feuchten Umgebungen.
- Das obere Gehäuse des Laufbandes kann während des Gebrauchs heiß werden. Decken Sie das Laufband nicht mit einer Decke oder anderen Gegenständen ab, die eine Brandgefahr darstellen könnten.
- Halten Sie das Stromkabel von heißen Oberflächen fern.
- Stellen Sie das Laufband auf eine harte, ebene Fläche mit einem Abstand von mindestens zwei Metern um das Laufband herum. Stellen Sie sicher, dass der Bereich um das Laufband herum während der Benutzung frei von Hindernissen bleibt.
- Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
- Das Laufband sollte jeweils nur von einer Person benutzt werden.

- Tragen Sie bequeme und angemessene Kleidung, wenn Sie das Laufband benutzen. Benutzen Sie das Laufband nicht barfuß oder in Socken. Tragen Sie immer geeignete, geschlossene Sportschuhe. Halten Sie sich bei der Benutzung des Laufbandes immer an den Handläufen fest.
- Achten Sie beim Zusammenklappen und Bewegen des Laufbandes immer darauf, dass der Federknopf und der runde Knopf an ihrem Platz sind.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Laufbandes oder auf dem Laufband.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Kinder sollten nicht auf oder in der Nähe des Laufbandes spielen

• **VORSICHT VERLETZUNGSGEFAHR**

- Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie beim Auf- und Absteigen von einem in Betrieb befindlichen Laufband besondere Vorsicht walten lassen und vor der Benutzung die Bedienungsanleitung lesen.
- Die maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.
- Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel für die Notabschaltung heraus.
- Das Gerät muss an eine geerdete 220-240 V 60 Hz-Nennsteckdose angeschlossen werden.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern. Stecken Sie während der Benutzung niemals Ihre Hände oder Füße unter das Laufband.
- Benutzen Sie das Laufband nicht auf Teppichen, die mehr als 1,3 cm hoch sind.
- Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Laufbandes, dass das Laufband in der Mitte ausgerichtet ist und sich gleichmäßig auf beiden Seiten des Gerätes befindet. Vergewissern Sie sich, dass die Riemen des Laufbandes straff genug sind.
- Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen.
- Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller, seinem Kundendienst oder einer ähnlich geschulten Person ausgetauscht werden, um die Gefahr von Schäden zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Laufband niemals, wenn es sich in zusammengeklappter Position befindet.
- Warten Sie, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie das Laufband zusammenklappen, und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Schauen Sie immer zur Computerkonsole und laufen Sie nicht mit dem Rücken zum Laufband.

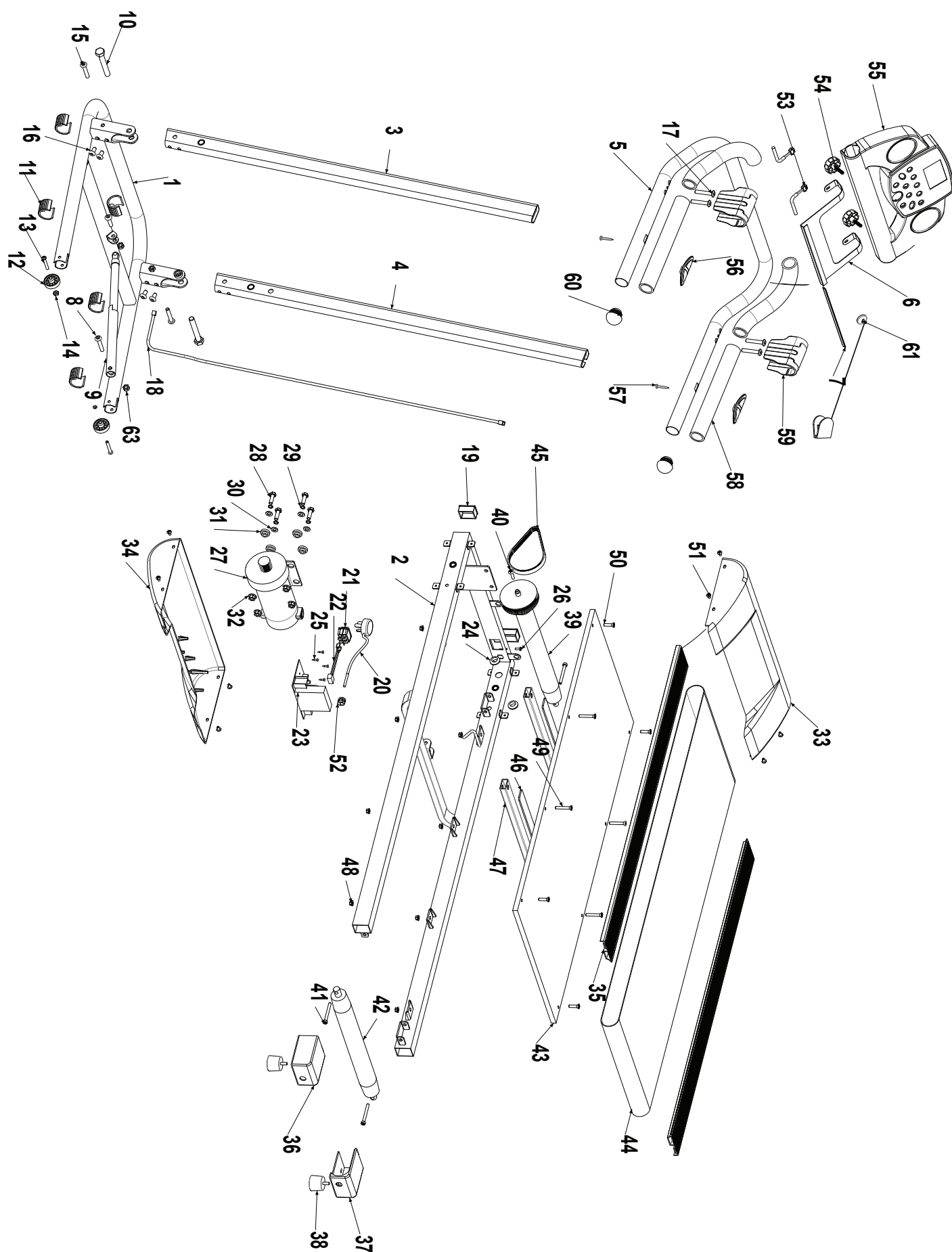
WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder bereits ein gesundheitliches Problem haben. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Benutzen Sie das Gerät nicht ohne die eingebauten Sicherheitsvorrichtungen, da bewegliche Teile bei Berührung ein Risiko für schwere Verletzungen darstellen können.

HINWEIS: Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt benutzen.
Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen auf.

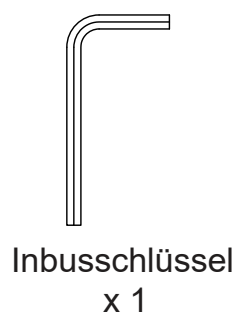
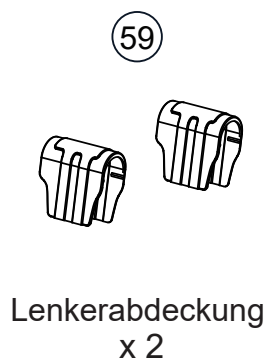
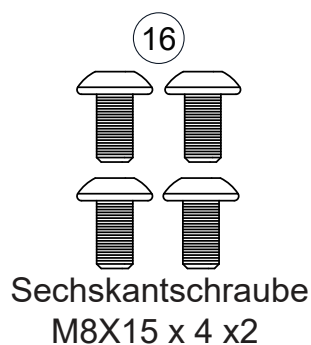
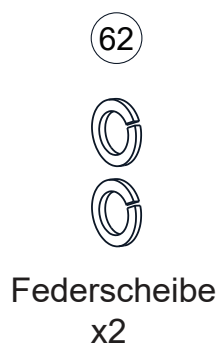
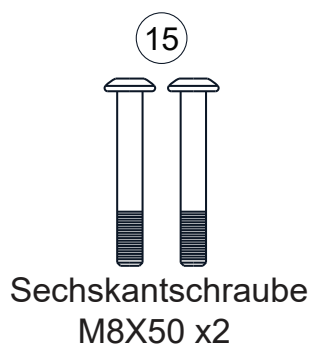
LISTA CZĘŚCI

Teil Nr.	Beschreibung	Meng	Teil Nr.	Beschreibung	Meng
1	Grundrahmen	1	32	Flanschmutter M8	4
2	Hauptrahmen	1	33	Obere Motorabdeckung	1
3	Linkes Standrohr	1	34	Untere Motorabdeckung	1
4	Rechtes Standrohr	1	35	Seitenschiene	2
5	Handgriff-Rohr	1	36	Linke hintere Abdeckung	1
6	Tablet-Halterung	1	37	Rechte hintere Abdeckung	1
7	EVA-Schutz	1	38	Fußpolster	2
8	Sechskantschraube M8X35	2	39	Vordere Walze	1
9	Gasflasche	1	40	Querschraube M6X20	1
10	Sechskantschraube M12X70	2	41	Innensechskantschrauben	3
11	Fußpolster	5	42	Hintere Walze	1
12	Transportrad	2	43	Armaturenbrett	1
13	Sechskantschrauben	2	44	Laufband	1
14	Sicherungsmutter M6	2	45	Antriebsriemen	1
15	Sechskantschraube M8X50	2	46	Verstärktes Rohr	2
16	Sechskantschraube M8X15	4	47	Verstärkte Unterlage	2
17	Sechskantschrauben	4	48	Mutter M6	8
18	Hauptsteuerkabel	1	49	Querschraube M6X40	4
19	Abdeckkappe 30X40	2	50	Querschraube M6X25	4
20	Stromkabel	1	51	Querschraube M5X10	8
21	Hauptschalter	1	52	Durchführung für Stromkabel	1
22	Kabel zum Netzschalter	1	53	Pulssensorkabel	2
23	Elektrischer Controller	1	54	Konsolenknopf	2
24	Kabelkanal	2	55	Konsole	1
25	Selbstschneidende Kopfschraube	4	56	Pulsu-Sensor	2
26	Kreuzschlitzschrauben	1	57	Selbstbohrende Schraube 4X30	2
27	Motor	1	58	Lenkergriff aus Schaumstoff	1
28	Sechskantschraube M8X25	4	59	Lenkerabdeckung	2
29	Federscheibe M8	4	60	Lenkerendkappe	2
30	Unterlegscheibe M8	4	61	Sicherheitsschlüssel	1
31	Motorunterlage	4	62	Federscheibe	2
			63	Arretierungsnute	2

VERGRÖßERTE ANSICHT

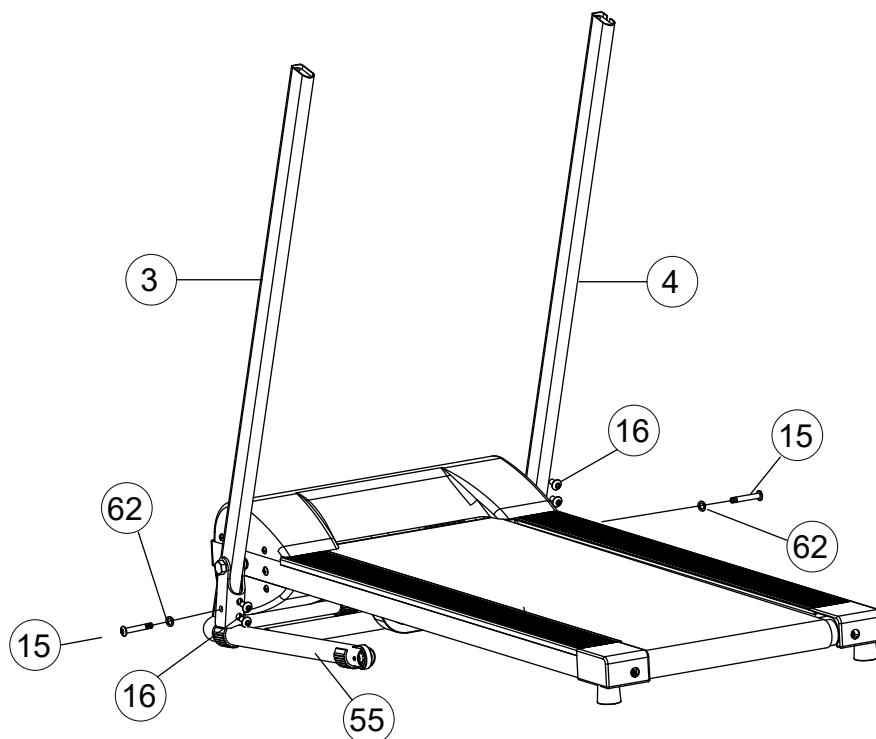


WERKZEUGSATZ



AUFBAUANLEITUNG

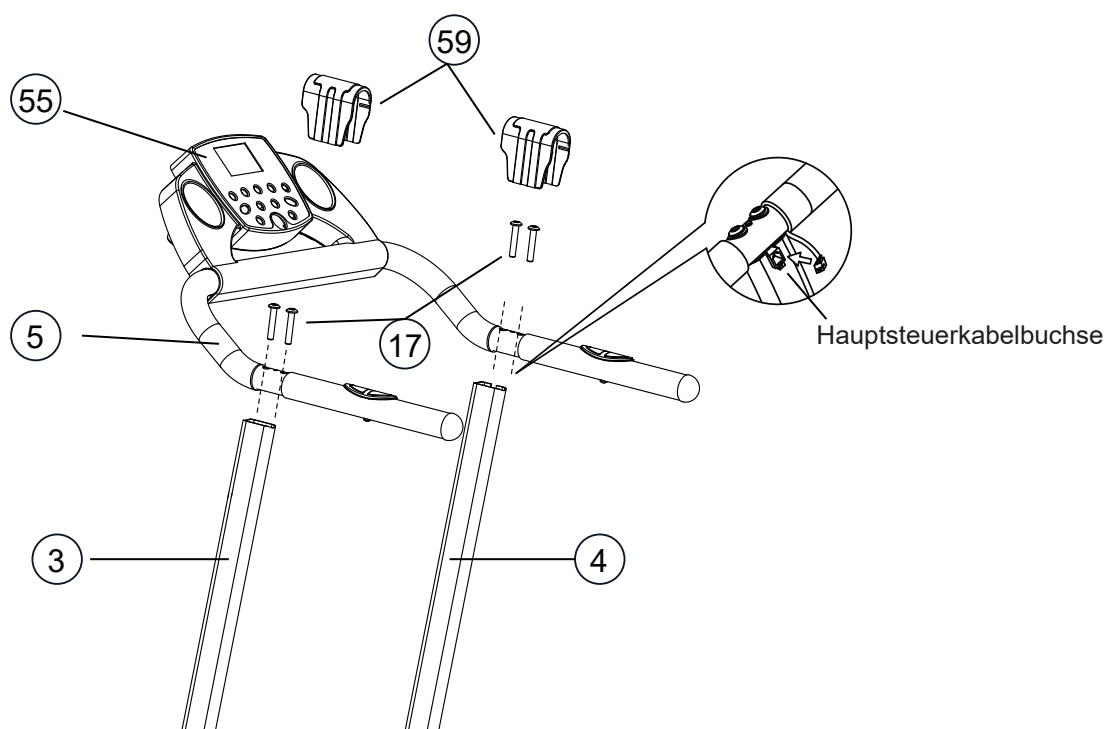
5 einfache Schritte, um das Laufband zusammenzubauen, und schon können Sie trainieren.



Schritt 1

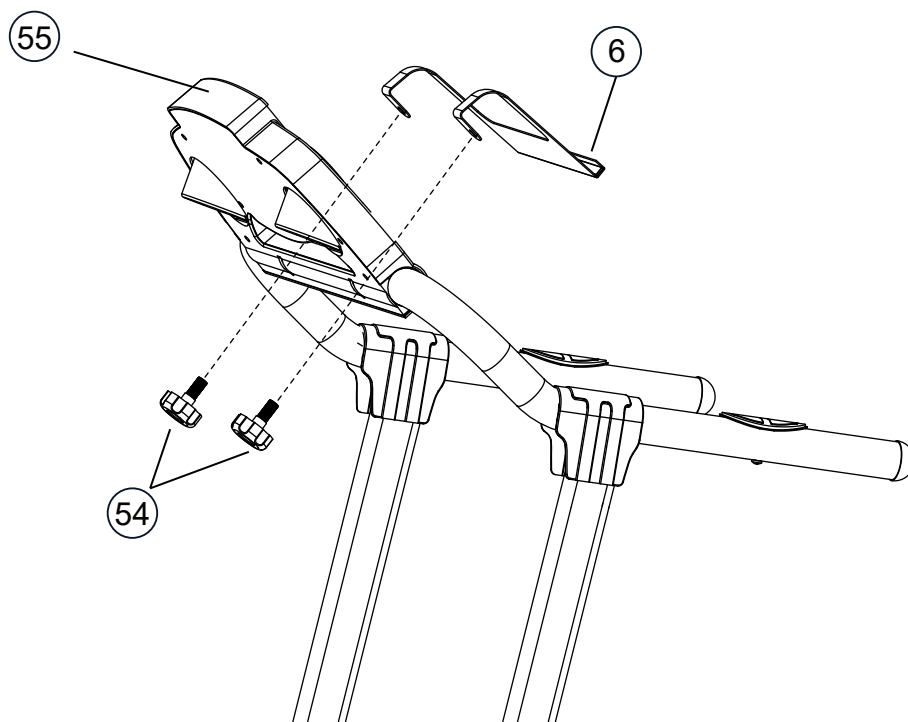
- A. Legen Sie das Laufband mit dem Gesicht nach vorne auf eine ebene Fläche.
- B. Heben Sie das linke Basisrohr (3) und das rechte Basisrohr (4) an, stecken Sie die M8X50 Sechskantschraube (15) und die M8X15 Sechskantschraube (16) in die Löcher im Basisrahmen (1) und ziehen Sie sie mit einem Inbusschlüssel fest.

VERGRÖßERTE ANSICHT



Schritt 2

- Entfernen Sie die vier Sechskantschrauben (17) am Ende des linken Rack-Rohrs (3) und des rechten Rack-Rohrs (4).
- Befestigen Sie den Lenker (5) an beiden Enden des Gepäckträgerrohrs (3 und 4) und ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest. Befestigen Sie den Lenker (5) an beiden Enden des Stativrohrs (3 und 4) und ziehen Sie die Schrauben mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel fest.
- Schließen Sie das von der Computerkonsole (55) kommende Kabel an die Buchse des Hauptsteuerkabels an der rechten Lenkerhalterung des rechten Stativrohrs (4) an.
- Montieren Sie die beiden Lenkradabdeckungen (59) auf das Lenkrad (5).



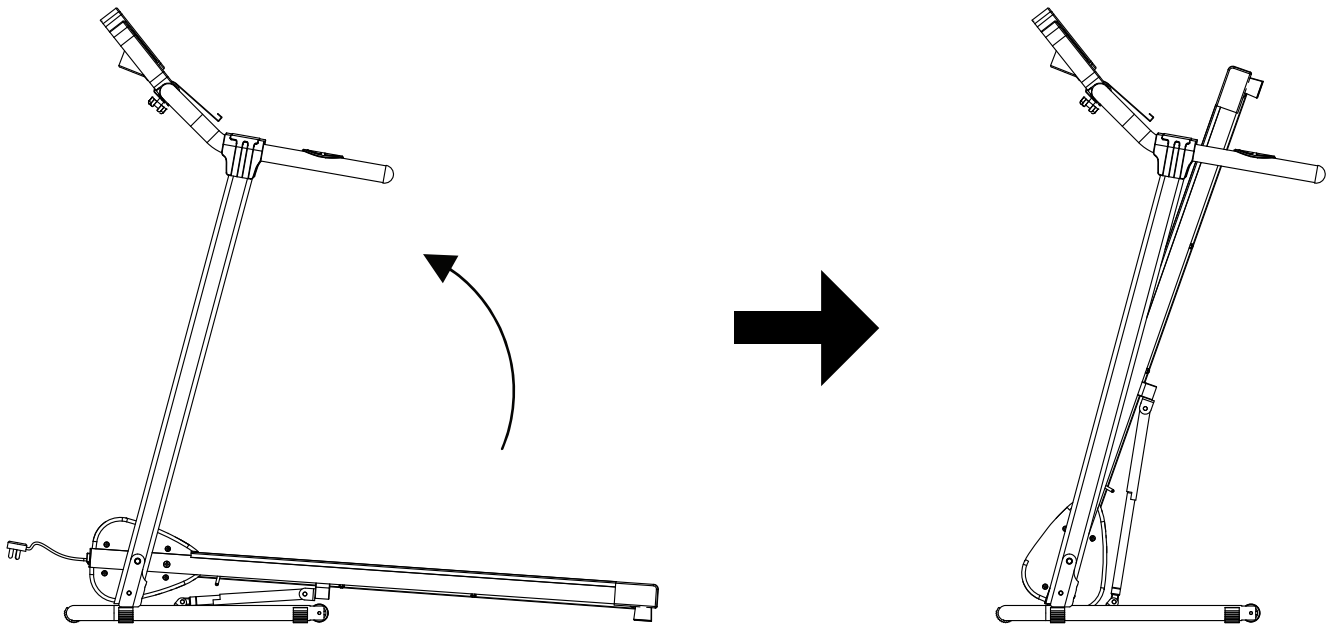
Schritt 3

- Drehen Sie die Computerkonsole (55) nach oben oder unten, um das Loch für den Computerknopf auszurichten, und setzen Sie dann den Tablet-Halter (6) auf die Computerkonsole (55), um das Loch auszurichten.
- Arretieren Sie die Computerkonsole (55), indem Sie den Computerknopf (54) festziehen.

FALTANLEITUNG

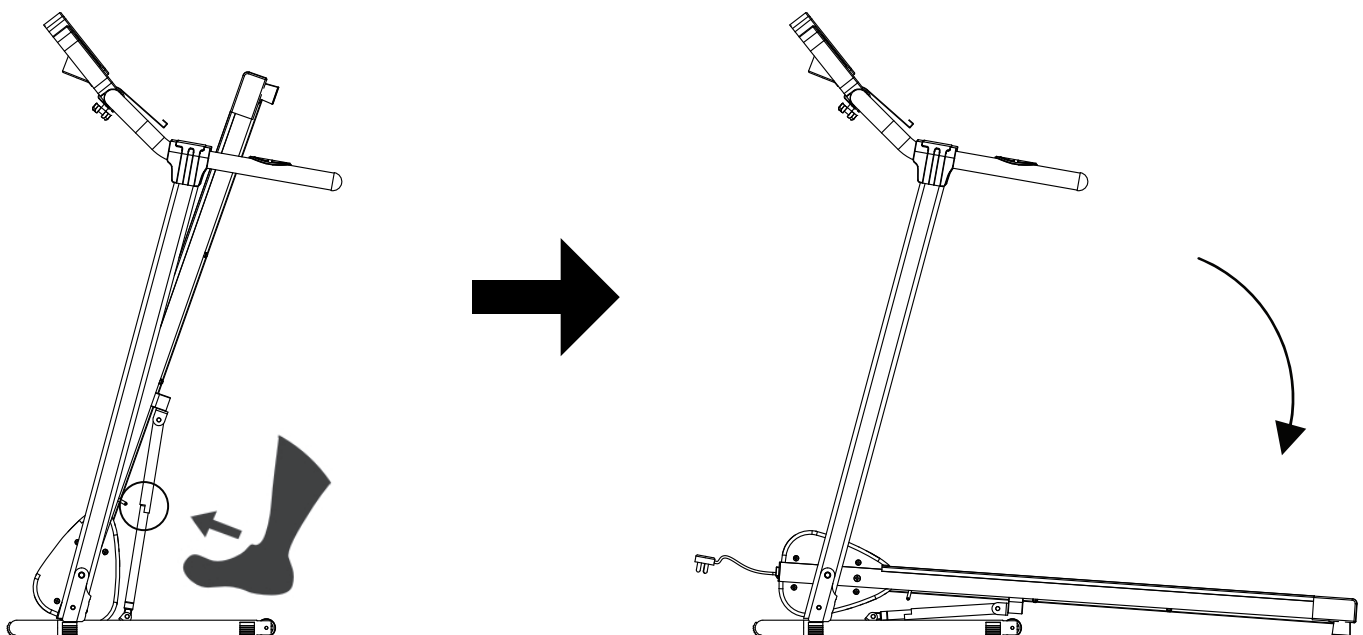
FALTEN

Fassen Sie die Rückseite des Hauptrahmens fest mit beiden Händen an. Heben Sie das Ende des Hauptrahmens vorsichtig nach oben, bis die Fußverriegelung einrastet und den Hauptrahmen sicher verriegelt. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptrahmen sicher eingerastet ist, bevor Sie das Laufband bewegen. Bewahren Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



Aufklappen

Um das Laufband aufzuklappen, halten Sie es mit beiden Händen an der Rückseite fest. Treten Sie leicht gegen die Verriegelung, bis sie ausrastet. Senken Sie den Hauptrahmen vorsichtig auf den Boden ab.



BEDIENUNG DES COMPUTERS



Stellen Sie den Hauptschalter an der Vorderseite des Laufbandes auf die Position ON. Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig auf der Computerkonsole positioniert ist und der Sicherheitsclip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen.

HINWEIS: Stellen Sie sich beim Starten des Laufbandes immer auf die Seitenschienen, starten Sie das Laufband niemals, indem Sie auf dem Laufband stehen.

SCHNELLSTART:

Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um die Übung zu starten. Im LCD-Fenster wird ein Countdown von 3 Sekunden mit der Anzeige "3-2-1" angezeigt, bevor das Band in Bewegung gesetzt wird. Der Gurt beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h. Warten Sie immer, bis das Laufband 1,0 km/h erreicht hat, bevor Sie auf das Laufband steigen. Sie können die Taste **SPEED**  oder **SPEED**  an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Im geteilten **SPEED**-Fenster wird die aktuelle Laufgeschwindigkeit angezeigt. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von einem Minimum von 1,0 km/h bis zu einem Maximum von 10,0 km/h. Drücken Sie alternativ eine der **INSTANT SPEED**-Tasten (2 / 4 / 6 / 8) auf der Computerkonsole und das geteilte **SPEED**-Fenster zeigt die gedrückte Geschwindigkeit an und die Laufgeschwindigkeit ändert sich auf 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h bzw. 8 km/h. Das geteilte Fenster **TIME** zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Das geteilte Fenster **DIST. (DIST.)** zeigt die Gesamtdistanz an, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben. Das Fenster **CAL. (Fenster)** zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Das geteilte Fenster PULSE zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (**BPM**) an. Um es zu aktivieren, halten Sie während des Trainings die Handpulssensoren an beiden Lenkern fest. Ihr Puls wird nach 4-5 Sekunden angezeigt. Um eine genauere Messung zu erhalten, sollten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen halten. Während des Trainings können Sie die **STOP**-Taste auf der Computerkonsole drücken, um Ihr Training zu beenden.

FUNKTIONSTASTEN:

START:

Drücken Sie die **START**-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

STOP:

Drücken Sie die **STOP**-Taste, um das Training zu beenden.

PROG (PROGRAMM):

Drücken Sie die **PROG**-Taste, um ein voreingestelltes Trainingsprogramm (**P01-P12**) auszuwählen, bevor Sie das Training beginnen.

MODE:

Drücken Sie die **MODE**-Programmtaste, um die verschiedenen Funktionen (Zeit und Distanz) auszuwählen und Ihre Trainingsziele zu bestimmen, bevor Sie Ihr Training beginnen.

GESCHWINDIGKEIT **▲** (BESCHLEUNIGUNG):

Drücken Sie die **SPEED ▲**-Taste, um die Zielzeit oder -distanz im manuellen Programmmodus vor dem Training nach oben hin einzustellen. Drücken Sie die **SPEED ▲**-Taste, um die Zieltrainingszeit im Modus für voreingestellte Trainingsprogramme (P01-P12) vor dem Training nach oben zu korrigieren. Sie können Ihre Geschwindigkeit während des Trainings in jedem Modus anpassen.

Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 1,0 km/h bis 10,0 km/h.

GESCHWINDIGKEIT **▼** (GESCHWINDIGKEITSREDUZIERUNG):

Drücken Sie die **SPEED ▼**-Taste, um im manuellen Programmmodus eine rückwirkende Anpassung an die voreingestellte Zieltrainingszeit oder -distanz vor dem Training vorzunehmen. Drücken Sie die **SPEED ▼**-Taste, um im Modus des voreingestellten Trainingsprogramms (P01-P12) eine rückwirkende Anpassung an die voreingestellte Zieltrainingszeit vorzunehmen. Sie können die Geschwindigkeit während des gesamten Trainings in jedem Modus anpassen. Der Geschwindigkeitsbereich reicht von 1,0 km/h bis 10,0 km/h.

MOMENTANE GESCHWINDIGKEIT (2 / 4 / 6 / 8):

Wird verwendet, um die gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen.

PULS/kal:

Drücken Sie im Trainingsmodus die Taste **PULSE/cal**, um die Anzeige der Puls- und Kalorienwerte in einem geteilten **PULSE/CAL**-Fenster umzuschalten.

ANZEIGEFUNKTIONEN:

TIME: Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücken Sie die **START**-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Im **LCD**-Fenster werden 3 Sekunden heruntergezählt, wobei die LCD-Anzeige "3-2-1" anzeigt, bevor das Band in Bewegung gesetzt wird. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h zu bewegen. Sie können die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit beginnt alle 1 Sekunde von 0:00 bis 99:00 herunterzuzählen.

SPEED: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit von mindestens 1,0 km/h bis maximal 10,0 km/h an. Die Geschwindigkeit kann durch Drücken der Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenkrad erhöht oder verringert werden.

DIST. (DIST.): Zeigt die Gesamtstrecke an, die Sie während Ihres Trainings zurückgelegt haben. Drücken Sie die **START**-Taste am Computer, um das Training zu starten. Im LCD-Fenster werden 3 Sekunden heruntergezählt, wobei die LCD-Anzeige "3-2-1" anzeigt, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Das Band beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h zu bewegen. Sie können die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Der Countdown für die Distanz beginnt.

PULSE: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (**BPM**) an. Fassen Sie zum Aktivieren die Pulssensoren während des Trainings an. Der Puls wird nach 2-5 Sekunden angezeigt. Um eine genauere Messung zu erhalten, sollten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen greifen.

CAL. (KALORIEN): Zeigt die Gesamtzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Drücken Sie die START-Taste auf dem Computer, um mit dem Training zu beginnen. Das LCD-Fenster zählt 3 Sekunden lang herunter und zeigt "3-2-1" an, bevor sich das Band in Bewegung setzt. Das Laufband setzt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h in Bewegung. Sie können die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Es beginnt eine Kalorienzählung *dies ist eine allgemeine Berechnung zum Vergleich verschiedener Trainingsarten und sollte nicht für medizinische Zwecke verwendet werden*).

TRAINING IM MANUELLEN PROGRAMMODUS:

Sie können im **STOP**-Modus eine Zielzeit oder eine Zieldistanz vorgeben, bevor Sie Ihr Training beginnen. Sie können nur eine dieser Funktionen voreinstellen. Um die **TIME** einzustellen, drücken Sie die **MODE**-Taste an der Computerkonsole, bis das geteilte **TIME**-Fenster blinkt. Drücken Sie die **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** Taste an der Computerkonsole oder am Lenker, um die Einstellung zu ändern. Jedes Inkrement entspricht 1 Minute. Der voreingestellte Zielzeitbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald die Zielzeit eingestellt ist, drücken Sie die START-Taste am Computer, um das Training zu starten. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h zu bewegen. Sie können die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit beginnt, von der eingestellten Zielzeit auf 0:00 für 1 Sekunde zurück zu zählen. Wenn die eingestellte Zielzeit auf 0:00 sinkt, gibt der Computer einen Signalton aus und das Laufband stoppt automatisch.

Um **DISTANCE** einzustellen, drücken Sie die **MODE**-Taste an der Computerkonsole, bis das Feld **DISTANCE** zu blinken beginnt. Drücken Sie die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole, um die Einstellung zu ändern. Die voreingestellte Zielentfernung reicht von 0,50 bis 65,00 km/h, die Standardentfernung beträgt 1,0 km/h. Nachdem Sie die Zieldistanz eingestellt haben, drücken Sie die **START**-Taste auf dem Computer, um das Training zu starten. Das Laufband beginnt sich mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h zu bewegen. Sie können die Taste **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Die Distanz beginnt von der voreingestellten Zieldistanz auf 0,00 herunterzuzählen. Wenn die voreingestellte Zieldistanz auf 0,00 sinkt, gibt der Computer einen Signalton aus und das Laufband stoppt automatisch.

TRAINING IM VOREINGESTELLTEN PROGRAMMODUS (P01-P12):

Der Computer ermöglicht Ihnen die Auswahl eines von zwölf Programmen (P01-P12). Sie können eines davon im STOP-Modus auswählen, bevor Sie Ihr Training beginnen. Drücken Sie die Taste **PROG (PROGRAMM)** auf der Computerkonsole, um eines der Trainingsprogramme auszuwählen. Das Fenster für die geteilte Zeit beginnt zu blinken. Sie können die **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** Taste an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Einstellung zu ändern. Jede Schrittweite beträgt 1 Minute. Der voreingestellte Zielzeitbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald die Zielzeit eingestellt ist, drücken Sie die **START**-Taste am Computer, um Ihr Training zu beginnen. Die Laufgeschwindigkeit ändert sich während des Trainings automatisch (wie unten dargestellt). Das Programm ist gleichmäßig in 20 Intervalle unterteilt. Sie können die **SPEED ▲** oder **SPEED ▼** Taste an der Computerkonsole oder am Lenker drücken, um die Laufgeschwindigkeit während des Trainings zu erhöhen oder zu verringern. Wenn die programmierte Zeit des Trainingsprogramms auf 0:00 heruntergezählt wird, ertönt ein Signalton und das Laufband stoppt automatisch.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

ANWEISUNGEN ZUR PFLEGE, WARTUNG UND STÖRUNGSBEHEBUNG

WARNUNG: Um einen elektrischen Schlag zu vermeiden, schalten Sie bitte das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker, bevor Sie es reinigen oder routinemäßig einstellen.

WARNUNG: Um Verletzungen zu vermeiden, überprüfen Sie bitte immer die Verschleißteile wie den Federknopf und das Laufband.

REINIGUNG

Wischen Sie das Gerät nach jedem Training ab und entfernen Sie Schweiß. Das Laufband kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass die Anzeigetafel nicht übermäßig feucht wird, da dies zu Schäden am Gerät und elektrischen Gefahren führen kann. Halten Sie das Laufband, insbesondere die Computerkonsole, von direktem Sonnenlicht fern, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband in einem sauberen und trockenen Raum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen und benutzen Sie es nicht. Denken Sie daran, das Laufband ausgeschaltet und vom Stromnetz getrennt zu halten.

ANLEITUNG ZUR FEHLERSUCHE

Das Problem	Mögliche Ursachen	Methode der Verbesserung
Das Laufband lässt sich nicht starten.	1. das Laufband nicht angeschlossen ist. 2. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig installiert. 3. Der Hausstromkreisunterbrecher hat ausgelöst. 4. Der Schutzschalter des Laufbandes hat ausgelöst.	1. Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose. 2. Bringen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder an. 3. Setzen Sie den Schutzschalter zurück oder rufen Sie einen Elektriker, der den Schutzschalter austauscht. 4. Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband neu zu starten.
Der Gurt des Laufbandes ist locker	Der Laufbandgurt ist nicht ausreichend gespannt.	Riemenspannung einstellen.
Das Band lässt sich nur schwer bewegen, wenn man darauf tritt.	1. zu wenig Fett auf die Lauflächeneinheit aufgetragen. 2. der Riemen ist zu straff.	1. fett auftragen. 2. Riemenspannung einstellen.
Der Gürtel ist nicht zentriert. Running belt tension not even	Die Spannung des Bandes ist auf der hinteren Rolle nicht gleichmäßig.	Zentrieren Sie den Gürtel.

SCHMIERUNG

Eine Schmierung unter dem Laufband gewährleistet eine hervorragende Leistung und verlängert die Lebensdauer. Tragen Sie nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) Schmiermittel auf und wiederholen Sie dies alle 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate).

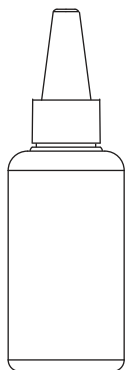
So prüfen Sie, ob der Laufgürtel richtig geschmiert ist

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und fühlen Sie die Oberseite der Laufläche. Wenn sich die Oberfläche glitschig anfühlt, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn sich die Oberfläche trocken anfühlt, tragen Sie etwas Fett auf.

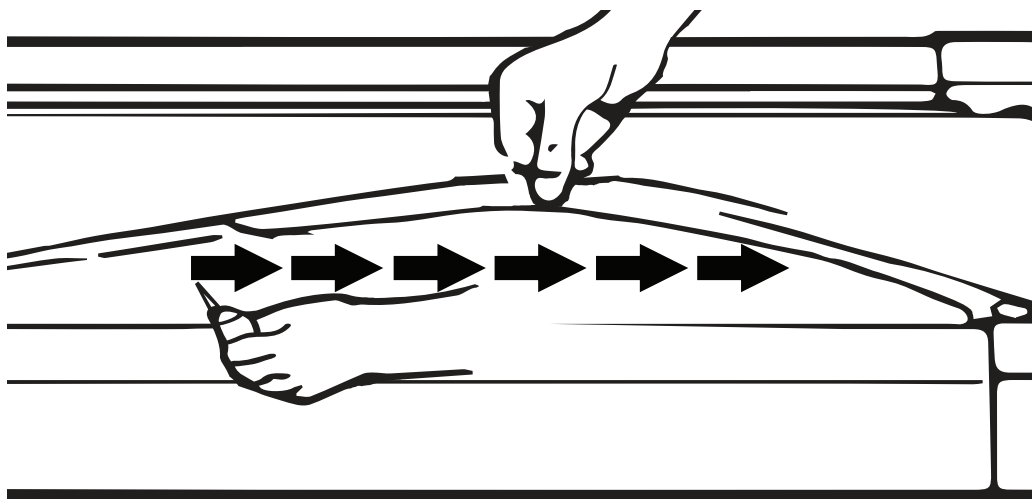
So tragen Sie Fett auf

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an. Gießen Sie etwas Fett unter die Mitte des Laufbandes auf die Oberseite des Laufbandes. Lassen Sie das Laufband 3 bis 5 Minuten bei niedriger Geschwindigkeit laufen, um das Fett gleichmäßig zu verteilen.

HINWEIS: Tragen Sie das Fett NICHT auf ein laufendes Laufband auf. Wenn zu viel Fett aufgetragen wurde und auf das Laufband ausgetreten ist, wischen Sie es mit einem Tuch ab.

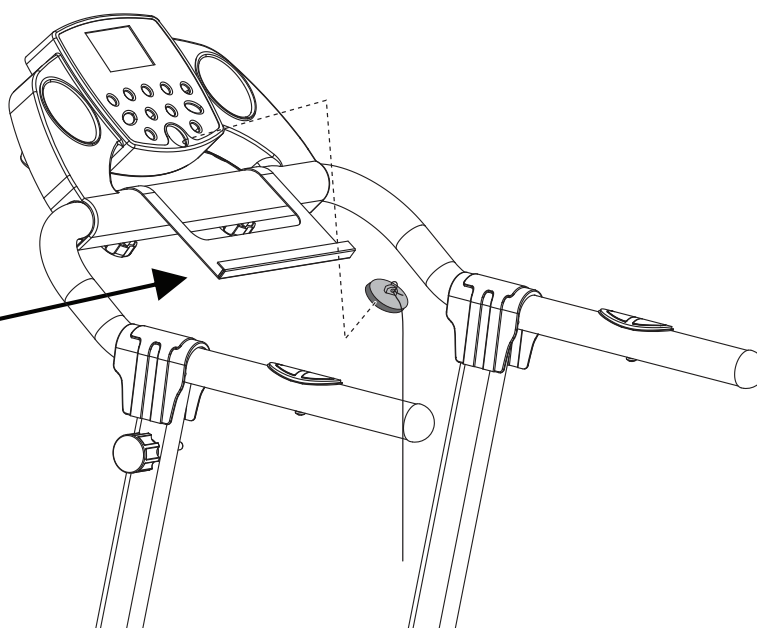


Schmiermittel
1 PC



NOT-AUS

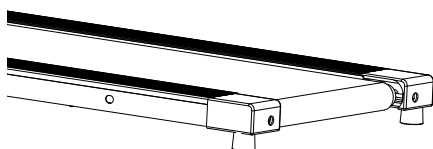
SICHERHEITSSCHLÜSSEL



Vergewissern Sie sich vor Beginn des Trainings, dass der SAFETY KEY richtig auf der Computerkonsole angebracht ist und der Sicherheitsclip sicher an Ihrer Kleidung befestigt ist. Im Falle eines Sturzes zieht der Clip den **Sicherheitsschlüssel** von der Computerkonsole ab, und der Laufgurt wird sofort angehalten, um Verletzungen zu vermeiden. Legen Sie den SAFETY KEY auf die Computerkonsole. Drücken Sie die **START**-Taste, um die Übung erneut zu starten.

BANDREGULIERUNG

Das Laufband ist auf das Laufband voreingestellt, aber nach längerem Gebrauch kann es sich dehnen und muss neu eingestellt werden. Um das Band einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie das Band mit 8-10 km/h laufen. Drehen Sie mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die hinteren Rolleneinstellschrauben, um das Laufband zu zentrieren. Wenn sich das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und das Laufband sollte beginnen, sich zu korrigieren.

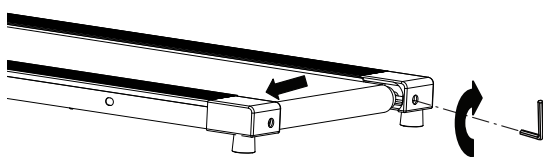


Werkzeug:



Inbusschlüssel

Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und das Band sollte beginnen, sich zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben, bis der Riemen richtig zentriert ist.

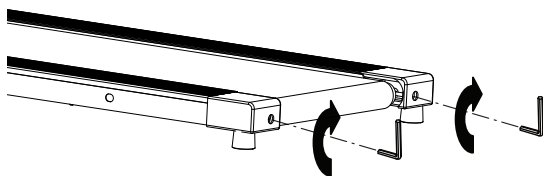


Werkzeug:



Inbusschlüssel

Wenn das Laufband während der Benutzung spontan durchrutscht, schalten Sie das Laufband aus, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und drehen Sie dann mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel die linke und rechte hintere Rolleneinstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, schalten Sie den Hauptschalter wieder ein und lassen Sie das Laufband mit 8-10 km/h laufen. Lassen Sie das Laufband laufen, um zu prüfen, ob das Band noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Band nicht mehr durchrutscht.



Werkzeug:



Inbusschlüssel

KOMPATIBLE FITNESSANWENDUNGEN

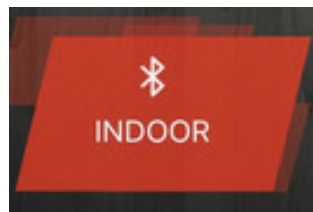


Android: Laden Sie Ihre Lieblingsanwendung aus dem Google PlayStore herunter.
iPad/iPhone: Laden Sie Ihre Lieblingsanwendung aus dem AppStore herunter.

Überprüfen Sie, ob Ihr Mobilgerät die Anforderungen für die Anwendung bestätigt.
Die Anforderungen der jeweiligen Anwendung werden im Google PlayStore oder AppStore angezeigt.

Wie benutzt man:

Taktivieren Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobilgeräts. Öffnen Sie die Anwendung auf Ihrem Gerät.
Klicken Sie im Hauptmenü auf den Button „Indoor“, um nach verfügbaren Geräten zu suchen.



Wählen Sie das angezeigte Gerät aus der Liste aus, um es zu koppeln.

Sobald das Gerät gekoppelt ist, können Sie die Anwendung in verschiedenen Kategorien verwenden:

- Schnelldurchlauf
- Kartenmodus
- Zielmodus

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir in diesem Handbuch keine vollständigen Anweisungen für diese Anwendungen geben können, da die Anwendungen möglicherweise überarbeitet werden. Dieser Prozess kann sich auf die Leistung oder das Design der Anwendung auswirken. Bitte prüfen Sie die Anweisungen für die jeweilige Anwendung auf unserer Website oder kontaktieren Sie uns.

SLFTRD18

Track Base Smartes digitales Laufband mit herunterladbarer App

Merkmale:

- Intelligentes digitales Laufbanddesign
- Verbindung mit der FitShow"-App
- Verbindet sich über Bluetooth mit Ihrem Gerät
- Anzeige von Lauf- und Trainingsstatistiken
- Eingebaute Handgriffsensoren zur Pulsmessung
- Digitaler LCD-Bildschirm mit Berührungstasten
- Zeigt Laufzeit, Distanz, Geschwindigkeit, Kalorienverbrauch und Herzfrequenz an
- Einstellbare Geschwindigkeitseinstellungen
- Auswahl an voreingestellten Trainingsmodi
- Einfaches Design mit Elektromotor
- Praktisch zusammenklappbar für einfaches Aufstellen und Aufbewahren
- Geeignet für Walking, Jogging und Lauftraining
- Ideal zum Abnehmen, für kardiovaskuläre Fitness, zum Aufbau von Ausdauer und Durchhaltevermögen
- Eingebauter Sicherheitsschlüssel und Not-Aus-Schalter
- Abnehmbarer Buch-/Tablet-Halter

Die 'Fitshow'-App:

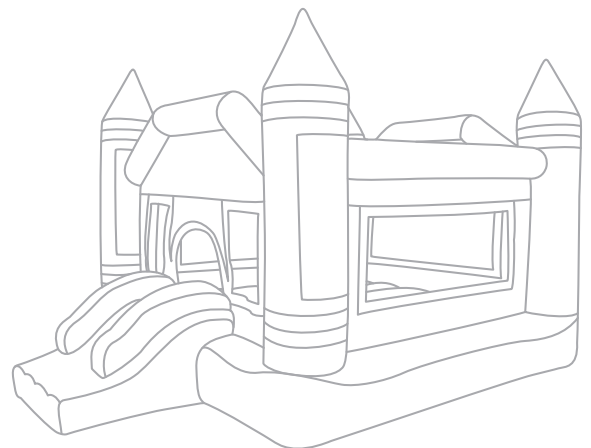
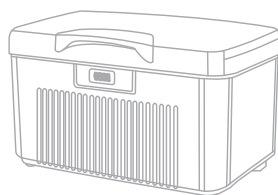
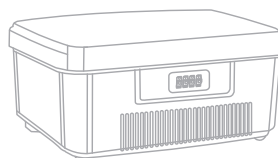
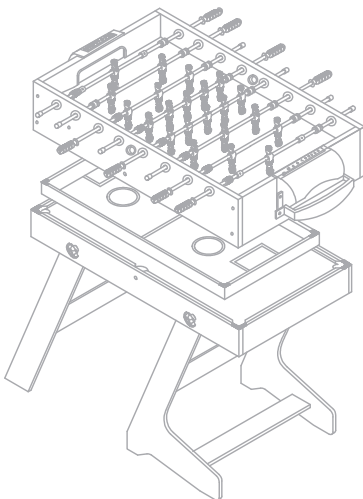
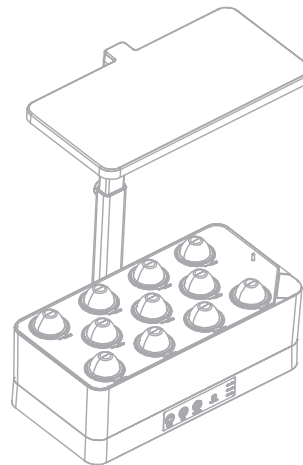
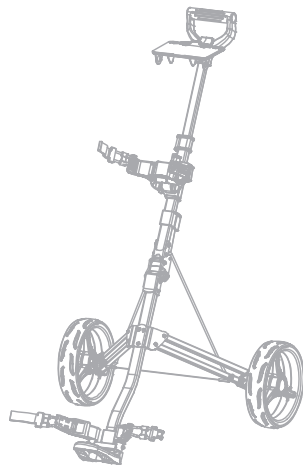
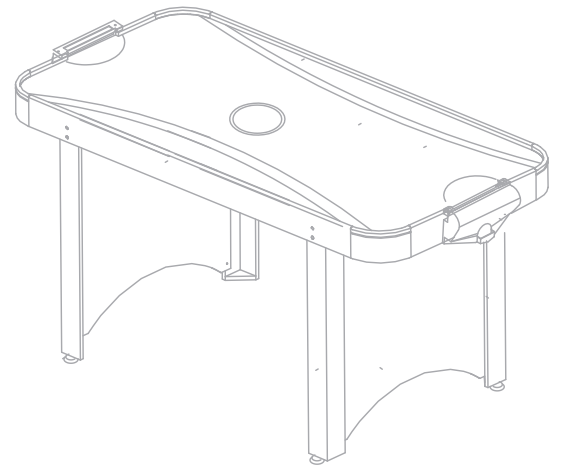
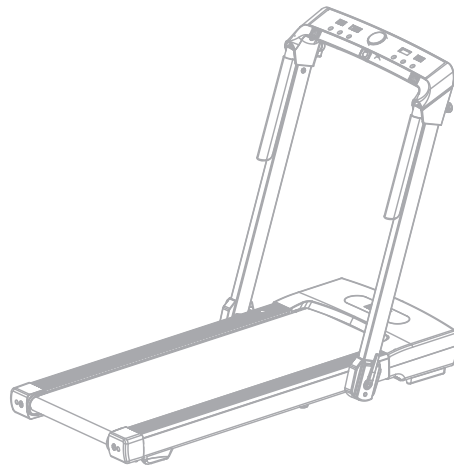
- Trainieren Sie intelligenter und verbinden Sie sich über Ihr Lieblingsgerät
- Funktioniert mit Smartphones, Tablets, Laptops usw.
- Kostenloser Download über das Smartphone
- Vielseitige Sport-App
- Verbinden Sie sich über Bluetooth mit Ihrem Laufband
- App bietet Zugang zum Training
- Verbunden mit HealthKit" zur Aufzeichnung und Sammlung von Aktivitätsdaten
- Einfaches Teilen von Gesundheits- und Fitnessdaten über soziale Medien
- Verfügbar für iOS und Android

Bluetooth-Verbindung:

- Nahtloses Pairing, kein Passwort erforderlich
- Kompatibel mit allen aktuellen Bluetooth-Geräten
- (Smartphones, Tablets, Laptops, Computer, etc.).
- Bluetooth-Version: 4.0 BLE

Technische Daten:

- Elektrisches Laufband Motorleistung: 1,0 PS
- Größe des Laufbandes / der Laufläche (L x B):
39.3" x 13.4" -Zoll / 100 x 34 -Zentimeter
- Leistung des Motors: 1,0 PS
- Einstellbare Geschwindigkeit: 1.0 - 10.0 kph
- Maximale Belastung: Bis zu 265 lbs. / 120kgs
- *Montage erforderlich
- Stromversorgung: 220-240V
- Gesamtabmessungen im zusammengeklappten Zustand (L x B x H):
49.6" x 24.0" x 51.2" -Zoll / 126 x 61 x 130 -Zentimeter
- Gesamtabmessungen im geöffneten Zustand (L x B x H):
27.5" x 24.0" x 51.2" -Zoll / 70 x 61 x 130 -Zentimeter
- Verkauft als: Einheit



Produktregistrierung

Vielen Dank, dass Sie sich für SereneLife entschieden haben. Durch die Registrierung Ihres Produkts stellen Sie sicher, dass Sie die vollen Vorteile unserer exklusiven Garantie und persönlichen Kundenunterstützung erhalten.

Füllen Sie das Formular aus, um Zugang zu Expertenunterstützung zu erhalten und Ihren SereneLife-Kauf in perfektem Zustand zu halten.



Serenelifehome.com/
register

SereneLife



Fragen oder Kommentare?

Wir sind hier, um zu helfen!

Telefon: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



POL

SereneLife



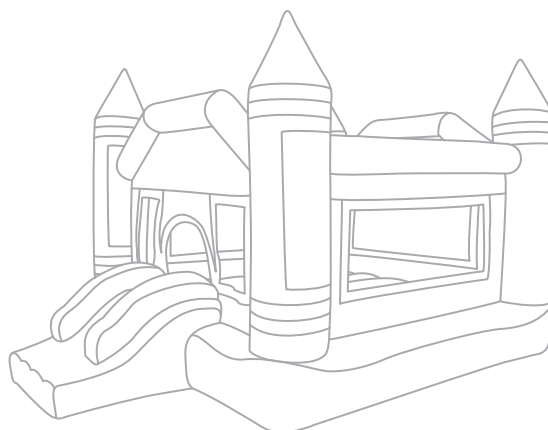
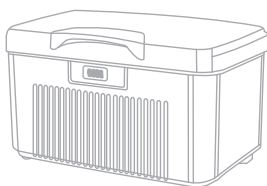
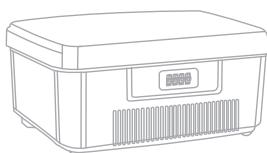
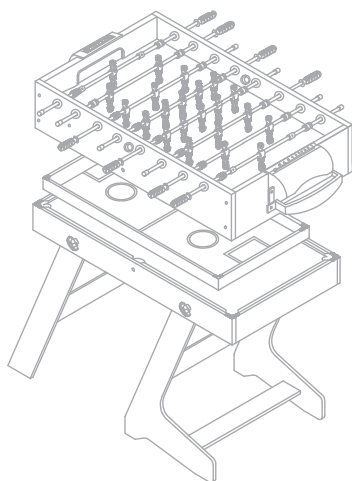
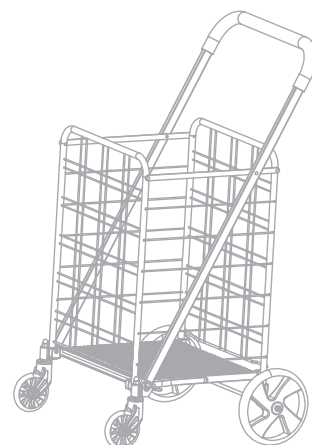
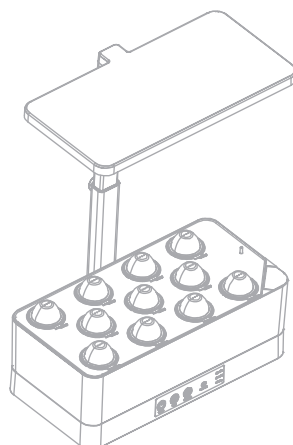
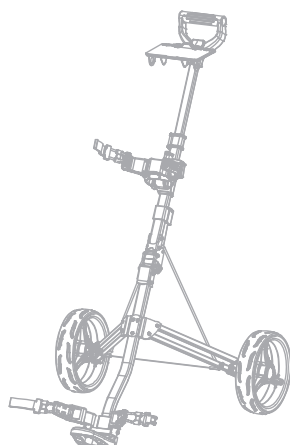
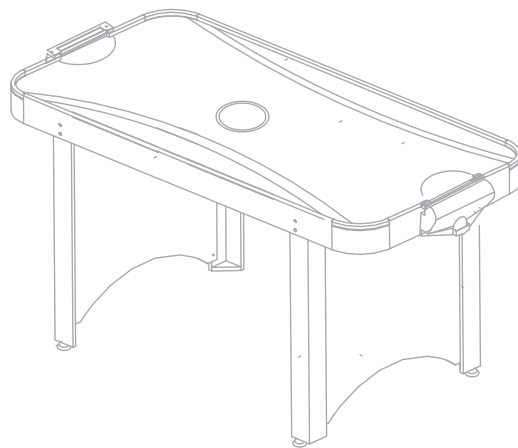
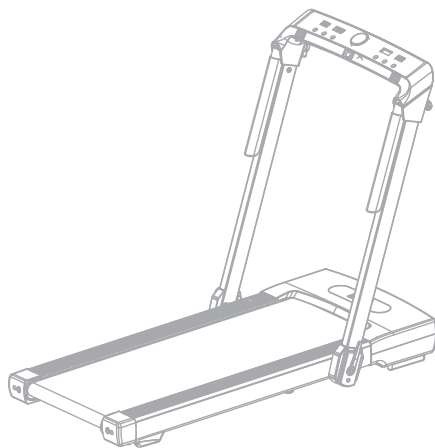
SLFTRD18EU-SLFTRD18UK
Bieżnia cyfrowa Track Base Smart
z aplikacją do pobrania

INSTRUKCJA UŻYTKOWNIKA

O SereneLife

Produkty SereneLife zostały zaprojektowane, aby stworzyć bardziej komfortową przestrzeń życiową, zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz. Nasz zespół prezentuje innowacyjne rozwiązania w zakresie całorocznego stylu życia, które promują prostotę i spokój.

Naszym celem jest dostarczanie najbardziej niezawodnych produktów, które pomogą Ci prowadzić lepsze, bardziej pogodne życie.



WAŻNE: Przeczytaj wszystkie informacje dokładnie przed użyciem produktu. Zatrzymaj instrukcję aby móc do niej wrócić w przyszłości. Specyfikacja produktu może się różnić od zdjęcia i może ulec zmianie bez uprzedzenia.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas korzystania z bieżni należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym poniższych ważnych instrukcji bezpieczeństwa. Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni należy przeczytać wszystkie instrukcje.

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym, należy zawsze odłączać bieżnię od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu oraz przed czyszczeniem, montażem lub serwisowaniem bieżni. Niezastosowanie się do tych instrukcji może prowadzić do obrażeń ciała i uszkodzenia bieżni.

OSTRZEŻENIE: Aby zredukować ryzyko oparzeń, podpalenia, porażenia prądem elektrycznym lub innych uszkodzeń prosimy o przeczytanie poniższego:

- Nigdy nie pozostawiaj bieżni samej jeśli jest podłączona. Wyłącz ją przez przekręcenie głównego wyłącznika i wyciągnięcie kabla z gniazdka przed wyciągnięciem jakiegokolwiek części.
- Urządzenia należy używać wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Nie należy używać akcesoriów niezalecanych przez producenta.
- Nigdy nie używaj tej bieżni, jeśli ma uszkodzony przewód lub wtyczkę, lub jeśli nie działa prawidłowo. Jeśli urządzenie zostało upuszczone, uszkodzone lub wystawione na działanie wody, należy oddać je do centrum serwisowego w celu sprawdzenia i naprawy.
- Nie należy podejmować prób konserwacji lub regulacji innych niż opisane w niniejszej instrukcji. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów należy przerwać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym przedstawicielem serwisu.
- Nigdy nie używaj urządzenia z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Otwory wentylacyjne powinny być wolne od kłaczek, włosów i innych przeszkód.
- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Nie ciągnij bieżni za przewód zasilający ani nie używaj przewodu jako uchwytu.
- Trzymaj dzieci i zwierzęta domowe z dala od urządzenia podczas jego użytkowania.
- Osoby starsze lub niepełnosprawne powinny korzystać z bieżni wyłącznie w obecności osoby dorosłej, która w razie potrzeby może udzielić pomocy.
- Nie używać w miejscach, w których stosowane są produkty w aerozolu lub gdzie podawany jest tlen.
- Przechowywać w suchym miejscu oraz nie używać w mokrych lub wilgotnych warunkach.
- Obudowa górna bieżni może stać się gorąca podczas użytkowania. Nie przykrywaj bieżni kocem lub innymi przedmiotami, które mogą stanowić ryzyko pożaru.
- Przewód elektryczny należy trzymać z dala od nagrzewających się powierzchni.
- Bieżnię należy przechowywać na twardej, równej powierzchni z zachowaniem co najmniej dwumetrowego odstępu wokół bieżni. Upewnij się, że obszar wokół bieżni pozostaje wolny od wszelkich przeszkód podczas użytkowania.
- Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
- Wyłącznie jedna osoba powinna korzystać z bieżni w tym samym czasie.

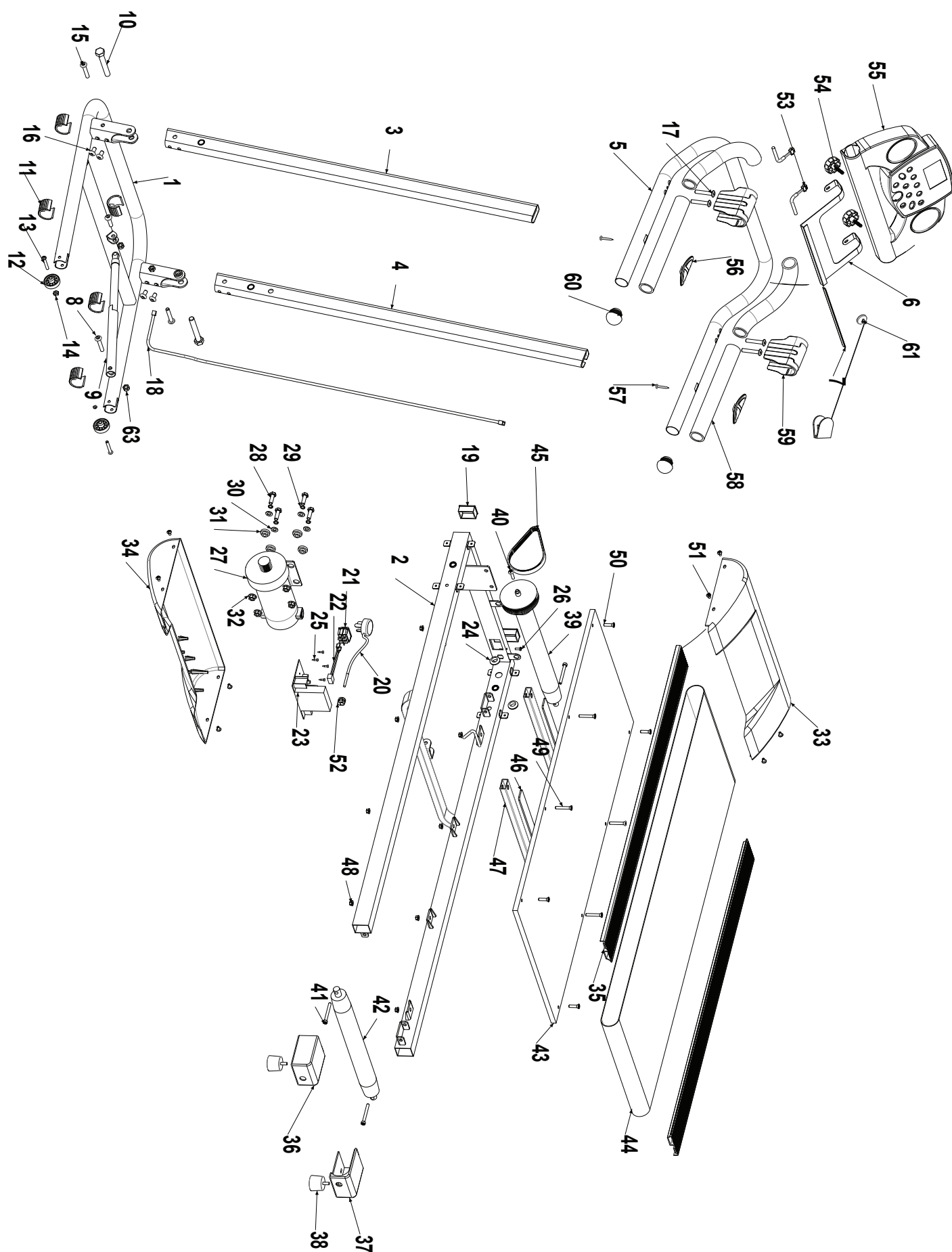
- Podczas korzystania z bieżni należy nosić wygodną i odpowiednią odzież. Nie używaj bieżni boso ani w skarpetkach. Należy zawsze nosić odpowiednie, zamknięte obuwie sportowe. Podczas korzystania z bieżni należy zawsze trzymać się poręczy.
- Podczas składania i przenoszenia bieżni należy zawsze upewnić się, że pokrętło sprężynowe i pokrętło okrągłe znajdują się na swoim miejscu.
- Nie należy pozostawiać dzieci w wieku poniżej 12 lat bez nadzoru w pobliżu bieżni lub na bieżni.
- Aby wyłączyć, przekręć wszystkie gałki w pozycję „OFF” a następnie wyciągnij kabel z gniazdka.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, lub nieposiadające doświadczenia i wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub zostały poinstruowane w zakresie korzystania z urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.
- Dzieciom nie należy pozwalać na zabawę na bieżni lub w jej pobliżu.
- **UWAGA - RYZYKO OBRAŻEŃ CIAŁA**
- Aby uniknąć obrażeń, należy zachować szczególną ostrożność podczas wchodzenia lub schodzenia z działającej bieżni, przeczytaj instrukcję przed stosowaniem.
- Maksymalny udźwig wynosi 120 kg.
- Wyciągnij klucz bezpieczeństwa w celu awaryjnego zatrzymania.
- Urządzenie musi być podłączone do nominalnego gniazdka 220-240 V 60 Hz z uziemieniem.
- Trzymaj ręce z dala od wszystkich ruchomych części. Nigdy nie wkładaj rąk ani stóp pod bieżnię podczas użytkowania.
- Nie używaj bieżni na dywanie o wysokości większej niż 1,3 cm.
- Przed użyciem bieżni, sprawdź czy jej pas jest ułożony na środku oraz czy znajduje się równo po obu stronach urządzenia. Sprawdź czy pasy na bieżni są odpowiednio mocno zaciśnięte.
- Dzieci nie powinny bawić się urządzeniem.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.
- Jeśli przewód zasilający jest uszkodzony, musi zostać wymieniony przez producenta, jego przedstawiciela serwisowego lub w podobny sposób przez przeszkolone osoby aby przeciwdziałać ryzyku uszkodzenia.
- Nigdy nie używaj bieżni, jeśli znajduje się ona w pozycji złożonej.
- Przed złożeniem bieżni poczekaj, aż pas bieżny całkowicie się zatrzyma i odłącz przewód zasilający od gniazdka ściennego.
- Zawsze zwracaj się w kierunku konsoli komputera i nie biegaj tyłem do pasa bieżnego.

OSTRZEŻENIE: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub mających wcześniejsze problemy zdrowotne. Przeczytaj wszystkie instrukcje przed użyciem jakiegokolwiek urządzenia do ćwiczeń fitness. Nie używaj urządzenia bez wbudowanych elementów ochronnych ponieważ ruchome części mogą stwarzać ryzyko poważnych obrażeń, jeśli zostaną odsłonięte.

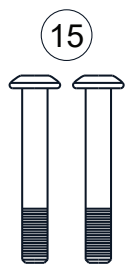
UWAGA: Przed przystąpieniem do użytkowania produktu należy uważnie przeczytać wszystkie instrukcje. Instrukcję obsługi należy zachować na przyszłość.

LISTA CZĘŚCI

Nr. części	Opis	Ilość	Nr. części	Opis	Ilość
1	Rama podstawowa	1	32	Nakrętka kołnierзова M8	4
2	Główna rama	1	33	Górna pokrywa silnika	1
3	Lewa rura stojaka	1	34	Dolna pokrywa silnika	1
4	Prawa rura stojaka	1	35	Szyna boczna	2
5	Rura uchwytu	1	36	Lewa tylna pokrywa	1
6	Uchwyt na tablet	1	37	Prawa tylna pokrywa	1
7	Ochrona EVA	1	38	Podkładka pod stopę	2
8	Śruba sześciokątna M8X35	2	39	Przednia rolka	1
9	Silownik gazowy	1	40	Śruba krzyżowa M6X20	1
10	Śruba sześciokątna M12X70	2	41	Śruby z gniazdem sześciokątnym	3
11	Podkładka pod stopę	5	42	Tylna rolka	1
12	Koło transportowe	2	43	Deska rozdzielcza	1
13	Śruby z łbem sześciokątnym	2	44	Pas do biegania	1
14	Nakrętka zabezpieczająca M6	2	45	Pas napędowy	1
15	Śruba sześciokątna M8X50	2	46	Wzmocniona rura	2
16	Śruba sześciokątna M8X15	4	47	Wzmocniona podkładka	2
17	Head Hex Socket Screws	4	48	Nakrętka M6	8
18	Main Control Cable	1	49	Śruba krzyżowa M6X40	4
19	End Cap 30X40	2	50	Śruba krzyżowa M6X25	4
20	Power Cord	1	51	Śruba krzyżowa M5X10	8
21	Power Swtch	1	52	Przepust na przewód zasilający	1
22	Wire for Power Switch	1	53	Przewód czujnika impulsów	2
23	Electric controller	1	54	Pokrętło konsoli	2
24	Wire Grommet	2	55	Konsola	1
25	Head Self-drilling Screw	4	56	Sensor pulsu	2
26	Head Cross Screws	1	57	Wkręt samowiercący 4X30	2
27	Motor	1	58	Piankowy uchwyt kierownicy	1
28	Hex ScrewM8X25	4	59	Ośłona kierownicy	2
29	Spring Washer M8	4	60	Zaślepka do kierownicy	
30	Washer M8	4	61	Klucz bezpieczeństwa	1
31	Foot Pad For Motor	4	62	Podkładka sprężysta	2
			63	rowek blokady	2



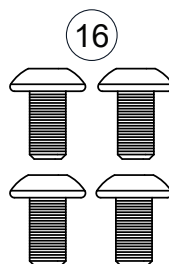
ZESTAW NARZĘDZI



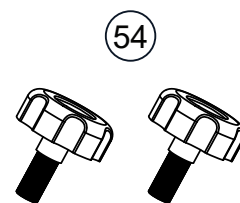
Śruba sześciokątna
M8X50 x2



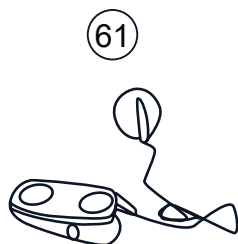
Podkładka
sprężysta x2



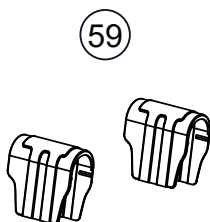
Śruba sześciokątna
M8X15 x 4 x2



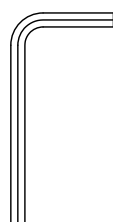
Pokrętko konsoli
x 2



Klucz bezpieczeństwa
x 1



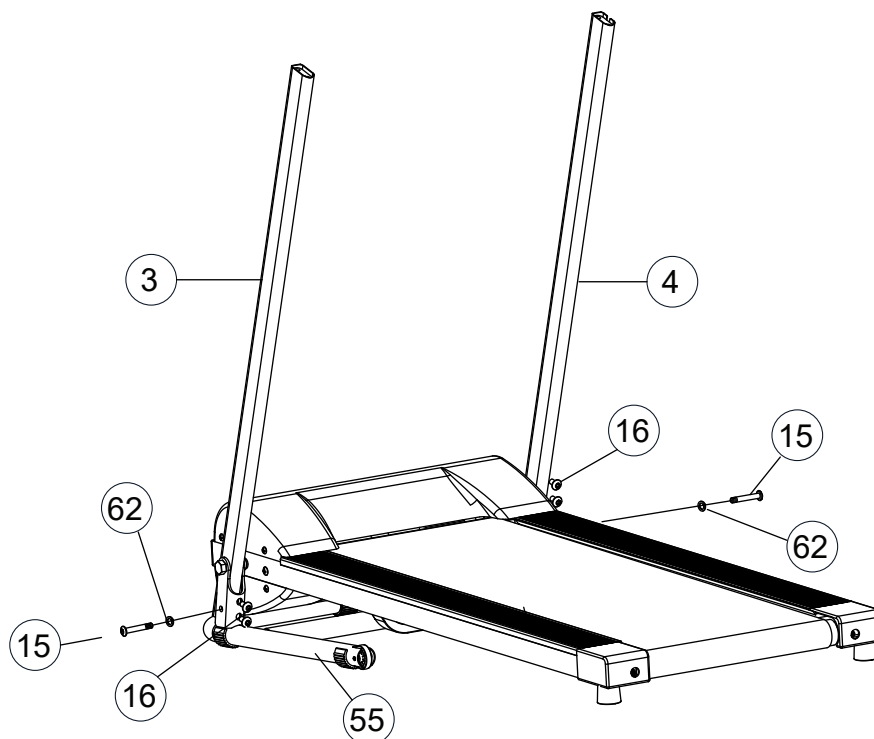
Osłona kierownicy
x 2



Klucz imbusowy
x 1

INSTRUKCJA MONTAŻU

5 prostych kroków do złożenia bieżni, a następnie jesteś gotowy do treningu.

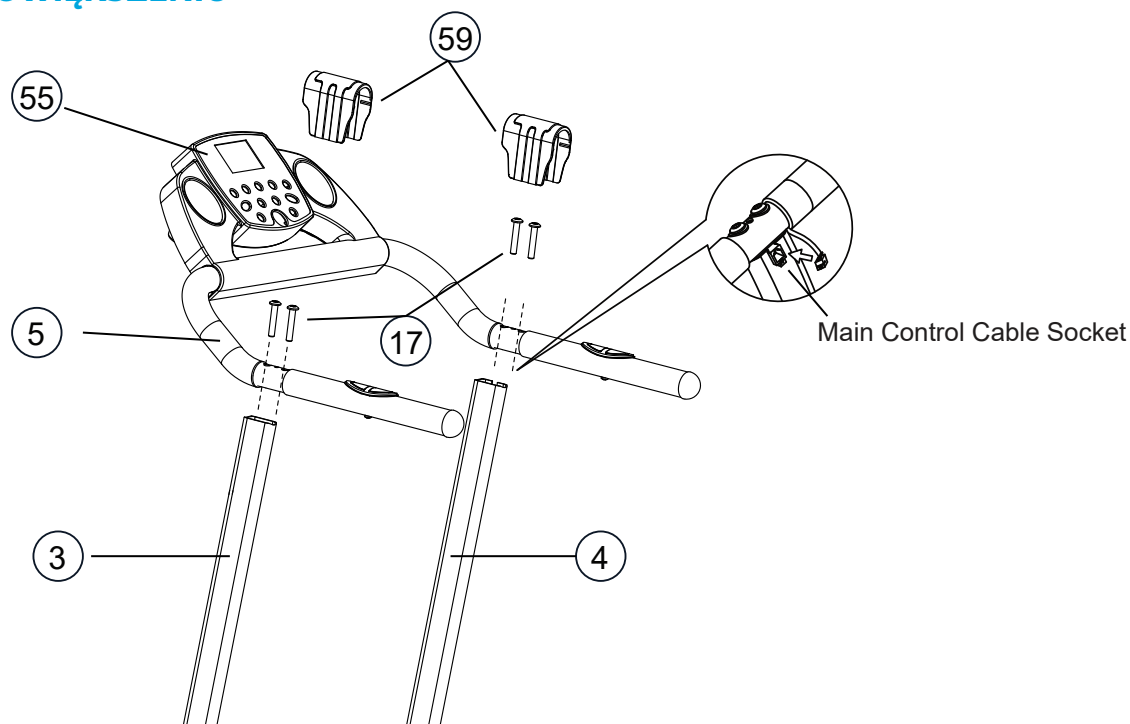


Krok 1

A. Połóż bieżnię na płaskiej powierzchni do przodu.

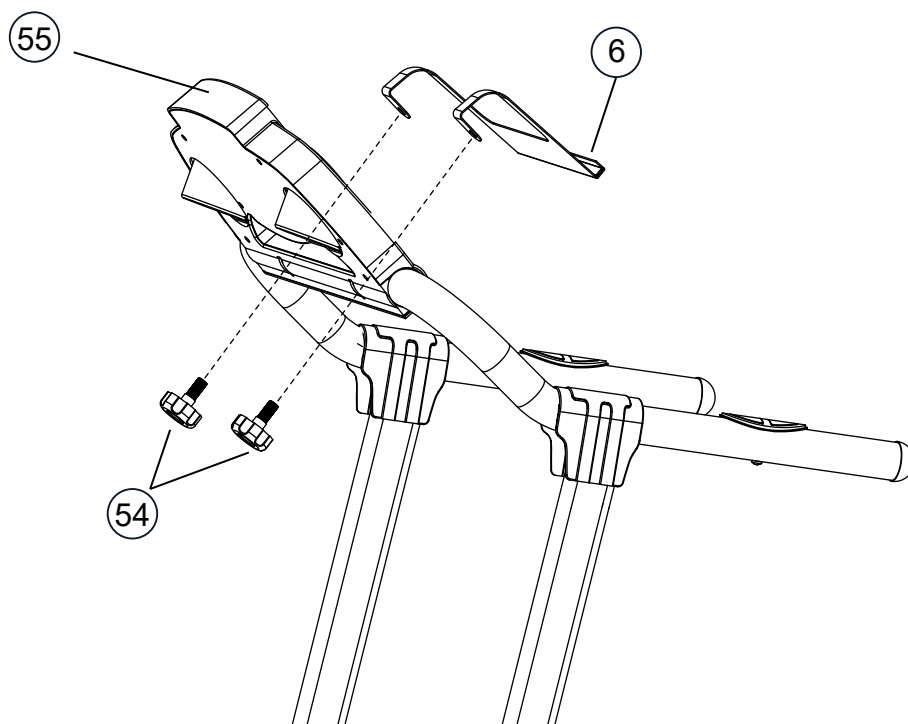
B. Podnieś lewą rurę podstawy (3) i prawą rurę podstawy (4), włóż śrubę sześciokątną M8X50 (15) i śrubę sześciokątną M8X15 (16) do otworów w ramie podstawy (1), dokręć je kluczem imbusowym.

WIDOK W POWIĘKSZENIU



Krok 2

- A. Odkręć cztery śruby z łbem sześciokątnym (17) na końcu lewej rury stojaka (3) i prawej rury stojaka (4).
- B. Zamocuj kierownicę (5) na obu końcach rury stojaka (3 i 4), dokręć śruby dostarczonym kluczem imbusowym. Zamocuj kierownicę (5) na obu końcach rury podstawy (3 i 4), dokręć śruby za pomocą dostarczonego klucza imbusowego.
- C. Podłącz przewód wychodzący z konsoli komputera (55) do gniazda głównego przewodu sterującego na prawym wsporniku kierownicy prawej rury stojaka (4).
- D. Zamontuj obie osłony kierownicy (59) na kierownicy (5).



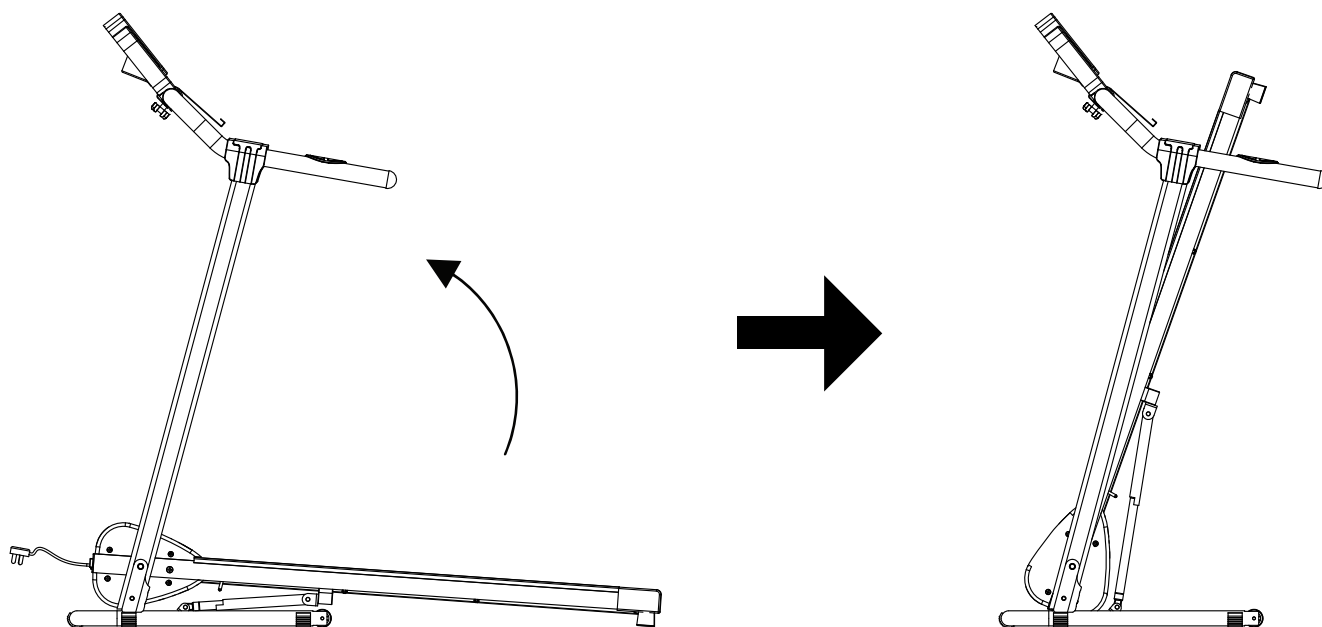
Krok 3

- A. Obróć konsolę komputera (55) w górę lub w dół, aby wyrównać otwór pokrętła komputera, a następnie umieść uchwyt tabletu (6) na konsoli komputera (55), aby wyrównać otwór.
- B. Zablokuj konsolę komputera (55) na miejscu, dokręcając pokrętło komputera (54).

INSTRUKCJA SKŁADANIA

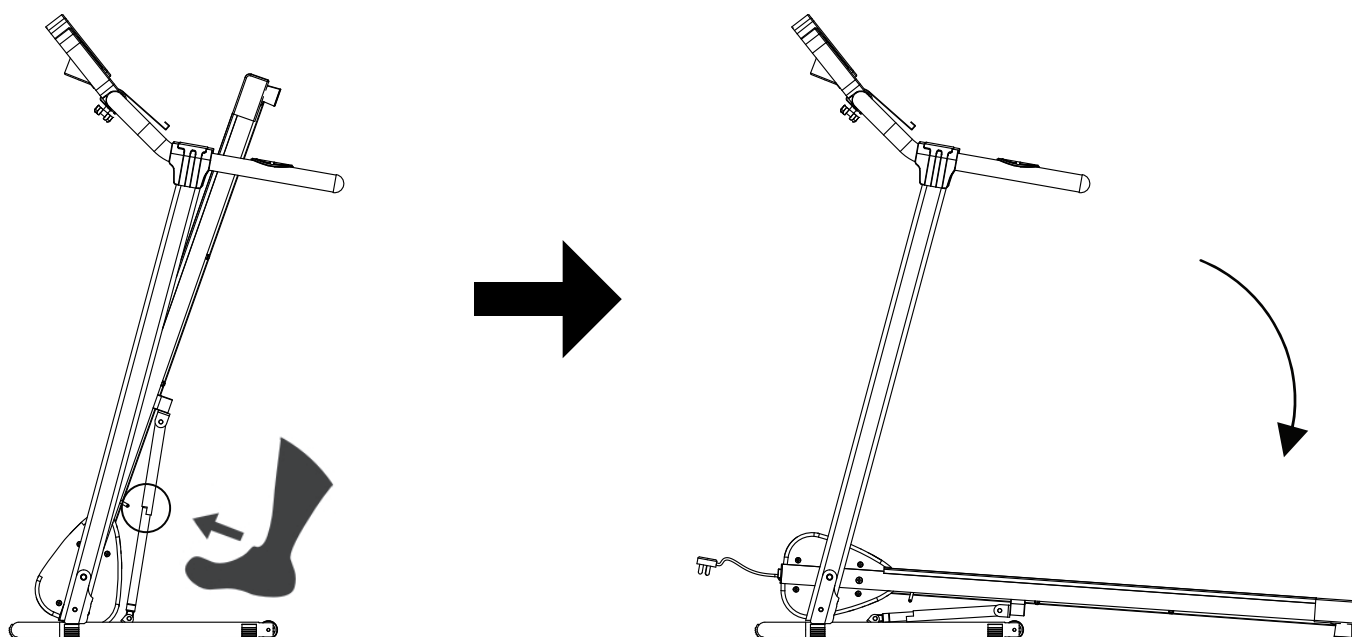
DO SKŁADANIA

Mocno chwycić tylną część ramy głównej obiema rękami. Ostrożnie podnieś koniec ramy głównej do pozycji pionowej, aż zatrzask blokady stóp zatrzaśnie się i bezpiecznie zablokuje ramę główną. Przed przeniesieniem bieżni upewnij się, że rama główna jest bezpiecznie zatrzaśnięta. Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu, z dala od dzieci.



DO ROZŁOŻENIA

Aby rozłożyć bieżnię, mocno złap jej tył obiema rękami. Lekko kopnij w blokadę zatrzasku, aż zatrzask się rozłączy. Ostrożnie opuść ramę główną na ziemię.





Ustaw główny wyłącznik zasilania znajdujący się z przodu bieżni w pozycji ON. Przed rozpoczęciem sesji treningowej upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony na konsoli komputera, a klips bezpieczeństwa jest bezpiecznie przymocowany do ubrania.

UWAGA: Podczas uruchamiania bieżni zawsze stój na bocznych szynach, nigdy nie uruchamiaj bieżni stojąc na pasie bieżni.

SZYBKI START:

Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie. Okno LCD będzie odliczać 3 sekundy z wyświetlaczem "3-2-1" zanim pas zacznie się poruszać. Pas zaczyna się poruszać z prędkością początkową prędkością 1,0 km/h. Przed wejściem na pas bieżni należy zawsze poczekać, aż bieżnia osiągnie prędkość 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED** **▲** lub **SPEED** **▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Podzielone okno **SPEED** wyświetli bieżącą prędkość biegu. Zakres prędkości wynosi od minimum 1,0 km/h do maksimum 10,0 km/h. Można również nacisnąć jeden z przycisków **INSTANT SPEED** (2 / 4 / 6 / 8) na konsoli komputera, a w podzielonym oknie **SPEED** wyświetli naciśniętą prędkość, a prędkość biegu zmieni się odpowiednio na 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h lub 8 km/h. Podzielone okno **TIME** wyświetli czas treningu w minutach i sekundach. Podzielone okno **DIST. (ODLEGŁOŚĆ)** wyświetli łączną odległość przebytą podczas treningu. Podzielone okno **CAL. (KALORIE)** wyświetli łączną liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Podzielone okno **PULSE** wyświetli bieżące tętno w uderzeniach na minutę (**BPM**). Aby aktywować, chwyć ręczne czujniki pulsu na obu kierownicach podczas ćwiczeń, a puls zostanie wyświetlony po 4-5 sekundach. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, należy chwycić czujniki pulsu obiema rękami. Podczas treningu można nacisnąć przycisk **STOP** na konsoli komputera, aby zatrzymać trening.

PRZYCISKI FUNKCYJNE:

START:

Naciśnij przycisk **START** aby rozpocząć trening.

STOP:

Naciśnij przycisk **STOP** aby zaprzestać treningu.

PROG (PROGRAM):

Naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać wstępnie ustawiony program treningowy (**P01-P12**) przed rozpoczęciem treningu..

TRYB:

Naciśnij tryb programu **MODE** aby wybrać różne funkcje (czas oraz dystans) wybierz cele treningu przed rozpoczęciem treningu.

PRĘDKOŚĆ **▲** (PRZYSPIESZENIE):

Naciśnij przycisk **SPEED ▲**, aby przed rozpoczęciem treningu dokonać regulacji w górę w celu wstępnego ustawienia docelowego czasu treningu lub dystansu w trybie programu ręcznego. Naciśnij przycisk **SPEED ▲**, aby dokonać regulacji w górę w celu wstępnego ustawienia docelowego czasu treningu w trybie wstępnie ustawionego programu treningowego (P01-P12) przed treningiem. Możesz dostosować prędkość podczas całego treningu na każdym trybie. Zakres prędkości wynosi od 1,0 km/h do 10,0 km/h.

PRĘDKOŚĆ **▼** (ZMNIEJSZENIE PRĘDKOŚCI):

Naciśnij przycisk **SPEED ▼**, aby przed rozpoczęciem treningu dokonać wstecznej regulacji wstępnie ustawionego docelowego czasu treningu lub dystansu w trybie programu ręcznego. Naciśnij przycisk **SPEED ▼**, aby dokonać przed treningiem regulacji wstecznej w celu wstępnego ustawienia docelowego czasu treningu w trybie wstępnie ustawionego programu treningowego (P01-P12). Możesz dostosować prędkość podczas całego treningu na każdym trybie. Zakres prędkości wynosi od 1,0 km/h do 10,0 km/h.

PRĘDKOŚĆ NATYCHMIASTOWA (2 / 4 / 6 / 8):

Służy do szybszego osiągnięcia żądanej prędkości.

PULSE/cal:

W trybie ćwiczeń naciśnij przycisk **PULSE/cal**, aby przełączyć wyświetlanie wartości pulsu i kalorii w podzielonym oknie **PULSE/CAL**.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA:

CZAS: Wyświetla czas treningu w minutach i sekundach. Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie, okno LCD będzie odliczać 3 sekundy z wyświetlaczem LCD pokazującym "3-2-1", zanim pas zacznie się poruszać. Pas do biegania zaczyna poruszać się z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Czas zaczyna być odliczany od 0:00 do 99:00 co 1 sekundę.

PRĘDKOŚĆ: Wyświetla bieżącą prędkość od minimalnej 1,0 km/h do maksymalnej 10,0 km/h. Prędkość można zwiększyć lub zmniejszyć, naciskając przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy.

DIST. (ODLEGŁOŚĆ): Wyświetla łączny dystans przebyty podczas treningu. Naciśnij przycisk **START** na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie, okno LCD będzie odliczać 3 sekundy z wyświetlaczem LCD pokazującym "3-2-1", zanim pas zacznie się poruszać. Pas zaczyna się poruszać z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Rozpocznie się odliczanie dystansu.

PULSE: Wyświetla bieżące tętno w uderzeniach na minutę (**BPM**). Aby aktywować, chwyć czujniki pulsu podczas ćwiczeń, a puls zostanie wyświetlony po 2-5 sekundach. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, chwyć czujniki pulsu obiema rękami.

CAL. (KALORIE): Wyświetla całkowitą liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Naciśnij przycisk START na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie, okno LCD będzie odliczać 3 sekundy z wyświetlaczem LCD pokazującym "3-2-1", zanim pas zacznie się poruszać. Pas do biegania zaczyna poruszać się z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczeń. Rozpocznie się zliczanie kalorii. *(jest to ogólne obliczenie służące do porównania różnych rodzajów treningu i nie powinno być używane w celach medycznych).*

TRENING W TRYBIE PROGRAMU RĘCZNEGO:

Przed rozpoczęciem treningu można wstępnie ustawić docelowy **TIME** lub **DISTANCE** w trybie **STOP**. Można wstępnie ustawić tylko jedną z tych funkcji. Aby ustawić CZAS, naciskaj przycisk TRYB na konsoli komputera, aż zacznie migać podzielone okienko **TIME**. Naciśnij przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zmienić ustawienie. Każdy przyrost wynosi 1 minutę. Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk START na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie. Pas do biegania zacznie poruszać się z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Czas zaczyna odliczać od ustawionego czasu docelowego do 0:00 na 1 sekundę wstecz. Gdy ustawiony czas docelowy spadnie do 0:00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

Aby ustawić **DISTANCE**, naciskaj przycisk **MODE** na konsoli komputera, aż zobaczysz, że okienko DISTANCE zaczyna migać. Naciśnij przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera, aby zmienić ustawienie. Wstępnie ustawiony docelowy dystans mieści się w zakresie od 0,50 do 65,00 km/h, domyślny dystans to 1,0 km/h. Po ustawieniu docelowego dystansu naciśnij przycisk START na komputerze, aby rozpocząć ćwiczenie. Pas do biegania zacznie poruszać się z początkową prędkością 1,0 km/h. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Dystans zaczyna być odliczany od wstępnie ustawionego dystansu docelowego do 0,00. Gdy ustawiony dystans docelowy spadnie do 0,00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

TRENING W TRYBIE WSTĘPNIE USTAWIONEGO PROGRAMU (P01-P12):

Komputer umożliwia wybranie jednego z dwunastu programów (P01-P12). Możesz wybrać jeden z nich w trybie **STOP** przed rozpoczęciem treningu. Naciśnij przycisk PROG (PROGRAM) na konsoli komputera, aby wybrać jeden z programów treningowych. Zacznie migać podzielone okienko **TIME**. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zmienić ustawienie. Każdy przyrost wynosi 1 minutę. Wstępnie ustawiony docelowy zakres czasu wynosi od 5:00 do 99:00 minut. Po ustawieniu czasu docelowego naciśnij przycisk START na komputerze, aby rozpocząć trening. Prędkość biegu zmieni się automatycznie podczas treningu (jak pokazano poniżej). Program jest podzielony równomiernie na 20 interwałów. Możesz nacisnąć przycisk **SPEED ▲** lub **SPEED ▼** na konsoli komputera lub kierownicy, aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość biegu podczas ćwiczenia. Gdy czas zaprogramowanego programu treningowego zostanie odliczony do 0:00, komputer wyemituje sygnał dźwiękowy, a bieżnia zatrzyma się automatycznie.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

INSTRUKCJA PIELĘGNACJI, KONSERWACJI I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

OSTRZEŻENIE: Aby zapobiec porażeniu prądem, prosimy o wyłączenie i odłączenie od prądu bieżni przed czyszczeniem lub rutynowym ustawianiem.

OSTRZEŻENIE: Aby zapobiec obrażeniom, należy zawsze sprawdzać zużywające się elementy, takie jak pokrętło sprężyny i pasek bieżny.

CZYSZCZENIE

Po każdym ćwiczeniu należy wytrzeć urządzenie i usunąć z niego pot. Bieżnię można czyścić miękką ściereczką i łagodnym detergentem. Nie używaj środków ściernych ani rozpuszczalników. Należy uważać, aby nie dopuścić do nadmiernego zawilgocenia panelu wyświetlacza, ponieważ może to spowodować uszkodzenie urządzenia i zagrożenie elektryczne. Bieżnię, a zwłaszcza konsolę komputera, należy trzymać z dala od bezpośredniego światła słonecznego, aby zapobiec uszkodzeniu ekranu.

PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym pomieszczeniu. Nigdy nie pozostawiaj ani nie używaj urządzenia na zewnątrz. Pamiętaj aby bieżnia była wyłączona i odłączona od prądu.

PRZEWODNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

Problem	Potencjalne przyczyny	Sposób poprawy
Bieżnia nie uruchamia się.	1. Bieżnia nie jest podłączona. 2. Klucz zabezpieczający nie jest prawidłowo zainstalowany. 3. Zadziałał wyłącznik automatyczny w domu. 4. Zadziałał wyłącznik bieżni.	1. Podłącz przewód zasilający do gniazdka ściennego. 2. Zainstaluj ponownie klucz bezpieczeństwa. 3. Zresetuj wyłącznik automatyczny lub wezwij elektryka w celu wymiany wyłącznika automatycznego. 4. Oczekaj 5 minut, a następnie spróbuj ponownie uruchomić bieżnię.
Pas bieżni jest luźny	Pas bieżni nie jest dostatecznie dociśnięty.	Wyregulować napięcie paska.
Pas trudno się przesuwają po nadeptaniu.	1. Niewystarczająca ilość smaru naniesiona na zespół bieżni. 2. Pas jest zbyt napięty.	1. Nałożyć smar. 2. Wyregulować napięcie pasa.
Pas nie jest wyśrodkowany.	Naprężenie taśmy nie jest równomierne na tylnej rolce.	Wyśrodkuj pas.

SMAROWANIE

Smarowanie pod paskiem bieżnym zapewni doskonałą wydajność i wydłuży jego żywotność. Po pierwszych 25 godzinach użytkowania (lub 2-3 miesiącach) nałóż smar i powtarzaj to co 50 godzin użytkowania (lub 5-8 miesięcy).

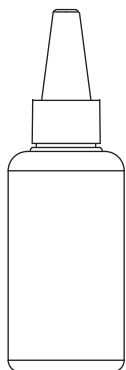
Jak sprawdzić, czy taśma bieżna jest odpowiednio nasmarowana

Podnieś jedną stronę taśmy bieżnej i wyczuć górną powierzchnię platformy bieżnej. Jeśli powierzchnia jest śliska w dotyku, nie jest wymagane dalsze smarowanie. Jeśli powierzchnia jest sucha w dotyku, nałóż trochę smaru.

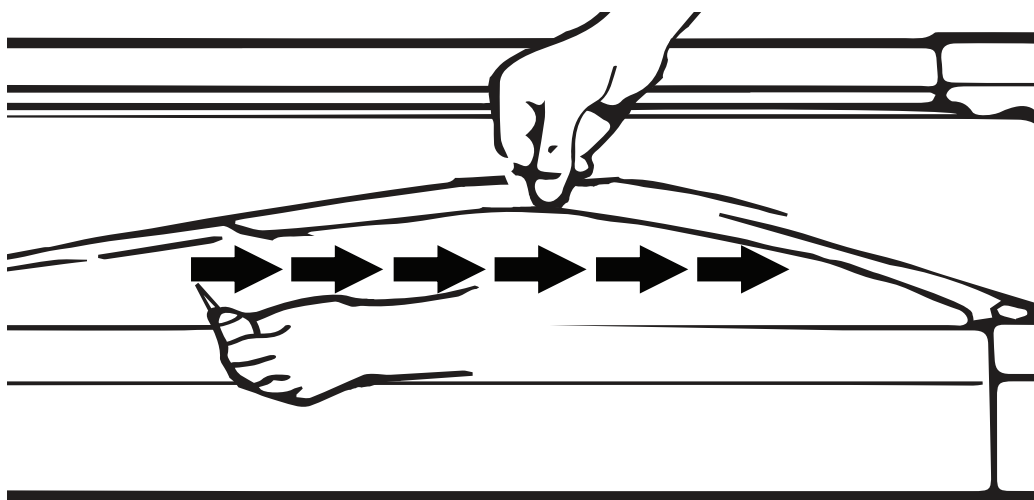
Jak nakładać smar

Podnieś jedną stronę pasa bieżnego. Wlej trochę smaru pod środek pasa bieżnego na górną powierzchnię pasa bieżnego. Biegaj na bieżni z małą prędkością przez 3 do 5 minut, aby równomiernie rozprowadzić smar.

UWAGA: NIE nakładaj smaru na poruszającą się bieżnię. Jeśli zbyt dużo smaru zostało nałożone i wydostał się on na zewnątrz bieżni, wytrzyj go szmatką.

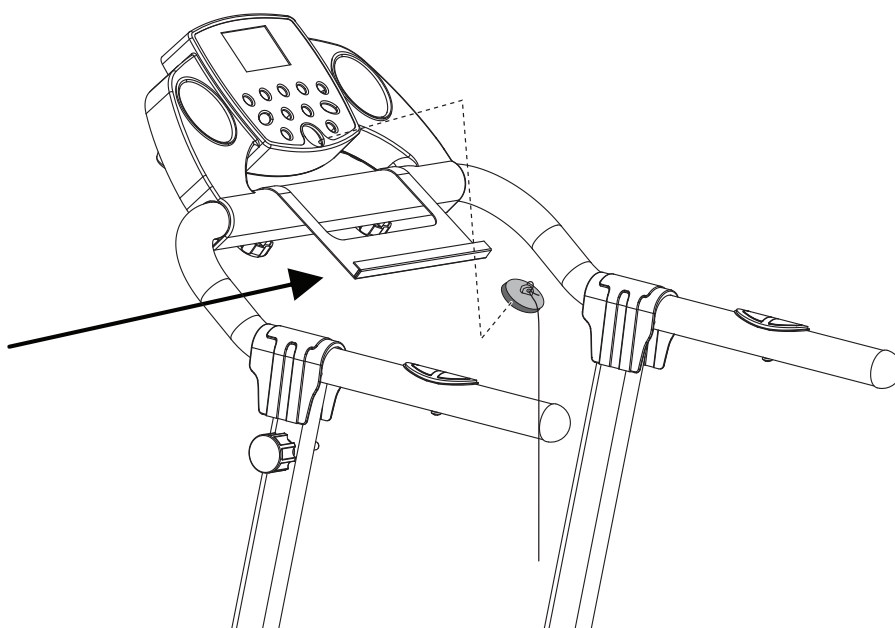


Smar
1 PC



WYŁĄCZNIK AWARYJNY

**KLUCZ
BEZPIECZEŃSTWA**

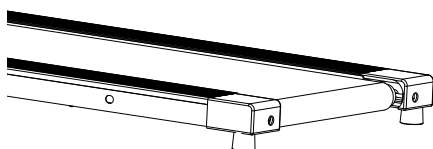


Przed rozpoczęciem treningu należy upewnić się, że klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo umieszczony na konsoli komputera, a klips bezpieczeństwa jest bezpiecznie przymocowany do ubrania. W razie upadku klips wyciągnie **KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA** z konsoli komputera, a pas biegowy zatrzyma się natychmiast w celu awaryjnego zatrzymania, co pomoże zapobiec obrażeniom.

Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli komputera. Naciśnij przycisk **START**, aby ponownie rozpocząć ćwiczenie.

REGULACJA PASKA

Pas biegowy jest fabrycznie wyregulowany do bieźni, ale po dłuższym użytkowaniu może się rozciągnąć i wymagać ponownej regulacji. Aby wyregulować pas, włącz główny przełącznik zasilania bieźni i pozwól pasowi pracować z prędkością 8-10 km/h. Za pomocą dostarczonego klucza imbusowego obróć śruby regulacyjne tylnych rolek, aby wyśrodkować pas. Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo, a pas biegowy powinien zacząć się korygować.

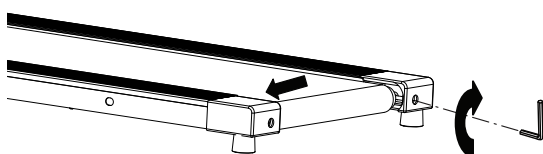


Narzędzie:



Klucz imbusowy

Jeśli pas bieźni przesuwają się w prawo, należy obrócić prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w prawo, a pas powinien zacząć się korygować. Obracaj śruby regulacyjne, aż pasek zostanie prawidłowo wyśrodkowany.

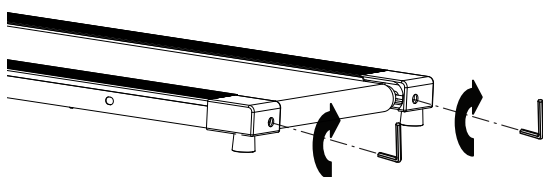


Narzędzie:



Klucz imbusowy

Jeśli pas bieźni samoistnie zsuwa się podczas użytkownika, wyłącz ją, odłącz od gniazdka a następnie użyj dołączonego klucza imbusowego aby przekręcić śruby regulacyjne lewej i prawej tylnej rolki o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie ponownie włącz główny wyłącznik zasilania i uruchom bieźnię z prędkością 8-10 km/h. Uruchom pas bieźni, aby sprawdzić, czy pas nadal się ślizga. Powtarzaj tę procedurę, aż pas przestanie się ślizgać.



Narzędzie:



Klucz imbusowy

KOMPATYBILNE APLIKACJE FITNESS



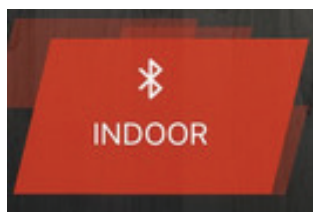
Android: Pobierz swoją ulubioną aplikację ze sklepu Google Play.

iPad/iPhone: Pobierz swoją ulubioną aplikację z AppStore.

Sprawdź, czy Twoje urządzenie mobilne spełnia wymagania aplikacji.
Wymagania każdej aplikacji są pokazane w Google PlayStore lub AppStore.

Jak używać:

Włącz funkcję Bluetooth w swoim urządzeniu mobilnym. Otwórz aplikację na swoim urządzeniu.
Aby wyszukać dostępne urządzenia, kliknij w menu głównym przycisk „Indoor”.



Wybierz wyświetlone urządzenie z listy, aby je sparować.

Po sparowaniu urządzenia możesz rozpocząć korzystanie z aplikacji w różnych kategoriach:

- Szybki bieg
- Tryb mapy
- Tryb docelowy

Prosimy o zrozumienie, że nie możemy oferować pełnej instrukcji tych aplikacji w tej instrukcji ponieważ aplikacje mogą podlegać poprawk.

Ten proces może wpływać na działanie lub budowę aplikacji, prosimy sprawdzić instrukcje dla konkretnej aplikacji dostępnej na stronie internetowej lub o kontakt z nami.

SLFTRD18

Bieżnia cyfrowa Track Base Smart z aplikacją do pobrania

Cechy:

- Inteligentna cyfrowa konstrukcja bieżni
- Połącz się z aplikacją "FitShow"
- Paruje się z urządzeniem za pomocą łączności Bluetooth
- Odczyt statystyk biegu i treningu
- Wbudowane czujniki uchwytu dłoni do monitorowania pulsu
- Cyfrowy ekran LCD z przyciskami dotykowymi
- Wyświetla czas biegu, dystans, prędkość, spalone kalorie, Tętno
- Regulowane ustawienia prędkości
- Możliwość wyboru wstępnie ustawionych trybów treningowych
- Prosta konstrukcja z silnikiem elektrycznym
- Wygodny składany styl ułatwiający konfigurację i przechowywanie
- Używany do chodzenia, joggingu, treningu biegowego
- Idealny do utraty wagi, sprawności sercowo-naczyniowej, budowania wytrzymałości i wytrzymałości
- Wbudowany klucz bezpieczeństwa i wyłącznik awaryjny
- Zdejmowany uchwyt na książkę / tablet

Aplikacja "Fitshow":

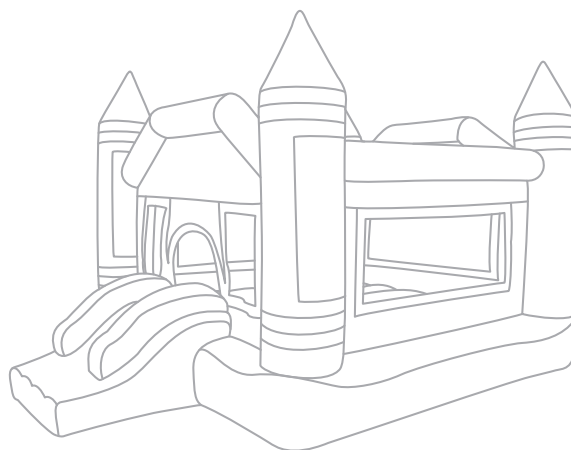
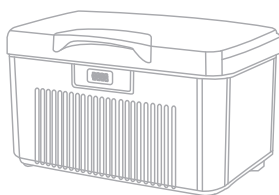
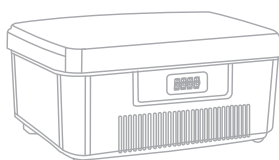
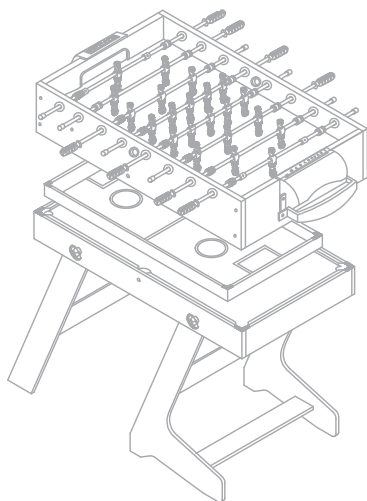
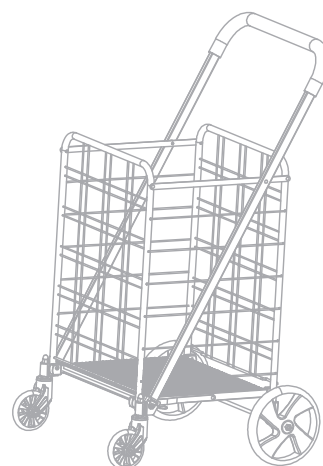
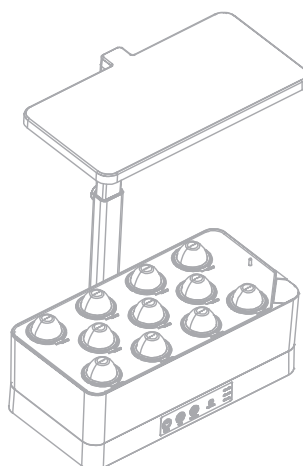
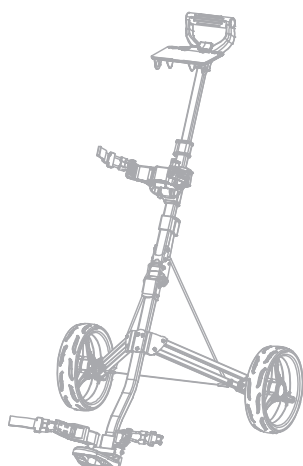
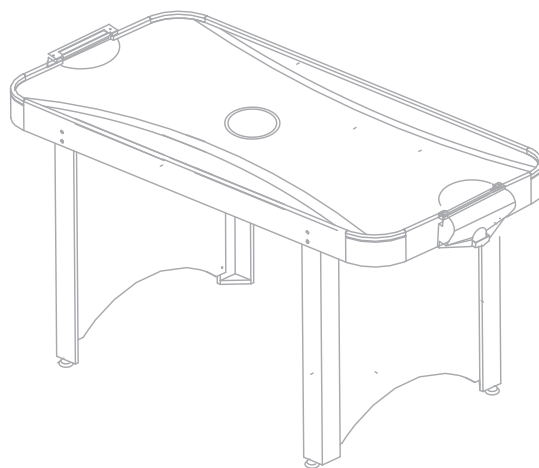
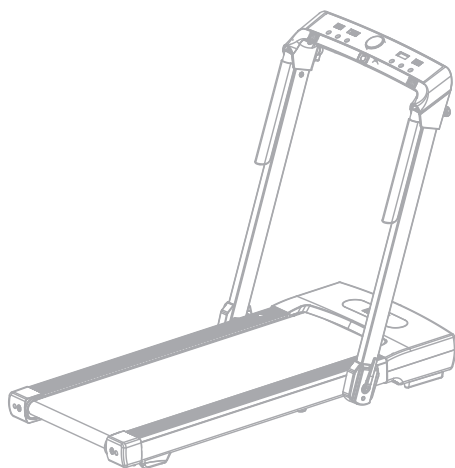
- Trenuj mądrzej i łącz się za pomocą ulubionego urządzenia
- Działa ze smartfonami, tabletami, laptopami itp.
- Bezpłatne pobieranie za pomocą smartfona
- Wielofunkcyjna aplikacja sportowa
- Połącz się z bieżnią przez Bluetooth
- Aplikacja zapewnia dostęp do ćwiczeń
- Połączony z "HealthKit" w celu rejestrowania i gromadzenia danych dotyczących aktywności
- Łatwe udostępnianie danych dotyczących zdrowia i kondycji za pośrednictwem mediów społecznościowych
- Dostępne dla systemów iOS i Android

Łączność Bluetooth:

- Bezproblemowe parowanie, nie wymaga hasła
- Kompatybilny ze wszystkimi najnowszymi urządzeniami Bluetooth
- (smartfony, tablety, laptopy, komputery itp.)
- Wersja Bluetooth: 4.0 BLE

Dane techniczne:

- Bieżnia z napędem Moc silnika: 1,0 KM
- Rozmiar pasa biegowego / powierzchni do biegania (dł. x szer.):
39.3" x 13.4" -cale / 100 x 34 -centymetr
- Moc silnika: 1,0 KM
- Regulowana prędkość: 1.0 - 10.0 kph
- Maksymalne obciążenie: Do 265 lbs. / 120kgs
- *Wymagany montaż
- Zasilanie: 220-240V
- Całkowite wymiary po złożeniu (dł. x szer. x wys.): 49.6" x 24.0" x 51.2" -cale / 126 x 61 x 130 -centymetr
- Całkowite wymiary po otwarciu (dł. x szer. x wys.): 27.5" x 24.0" x 51.2" -cale / 70 x 61 x 130 -centymetr
- Sprzedawane jako: Jednostka



Zarejestruj swój produkt

Dziękujemy za wybranie SereneLife. Rejestrując swój produkt, zapewniasz sobie wszystkie korzyści płynące z naszej ekskluzywnej ekskluzywnej gwarancji i spersonalizowanej obsługi klienta.

Wypełnij formularz, aby uzyskać dostęp do pomocy ekspertów i utrzymać swój zakup SereneLife w idealnym stanie.



[SereneLifeHome.com/
register](https://SereneLifeHome.com/register)

SereneLife



Masz pytania lub uwagi?

Jesteśmy tutaj, aby Ci pomóc!

Phone: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs

Visit Our Website



SCAN ME
serenelifehome.com



TUR

SereneLife



SLFTRD18EU-SLFTRD18UK
Track Base Akıllı Dijital Koşu Bandı
İndirilebilir Uygulaması ile

KULLANICI KILAVUZU

SereneLife Hakkında

SereneLife ürünleri iç ve dış mekanlarda daha konforlu bir yaşam alanı yaratmak için tasarlandı. Ekibimiz yıl boyunca sadeliği ve dinginliği teşvik eden yenilikçi yaşam tarzı çözümleri sunar.

Daha iyi, daha sakin bir hayat yaşayabilmeniz için en güvenilir ürünleri sunmaya kararlıyız.



ÖNEMLİ: Bu ürünü kullanmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyun. Bu kullanım kılavuzunu ileride başvurmak üzere saklayın. Bu ürünün teknik özellikleri bu fotoğraftakinden farklı olabilir ve önceden haber verilmeksizin değiştirilebilir.

ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI

Bu koşu bandını kullanırken aşağıdaki önemli güvenlik talimatları da dahil olmak üzere temel önlemlere her zaman uyulmalıdır. Bu koşu bandını kullanmadan önce tüm talimatları okuyun.

TEHLİKE: Elektrik çarpması riskini azaltmak için, koşu bandını kullandıktan hemen sonra ve koşu bandını temizlemeden, monte etmeden veya bakımını yapmadan önce daima fişini prizden çekin. Bu talimatlara uyulmaması kişisel yaralanmalara ve koşu bandının hasar görmesine neden olabilir.

UYARI: Yanık, yangın, elektrik çarpması veya herhangi bir kişinin yaralanması riskini azaltmak için lütfen aşağıdakileri okuyun:

- Koşu bandını fişe takılıyken asla gözetimsiz bırakmayın. Kullanılmadığında ve parçaları takıp çıkarmadan önce ana güç düğmesini kapatarak ve fişi prizden çekerek bağlantıyı kesin.
- Bu cihazı yalnızca bu kılavuzda açıklanan kullanım amacı için kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen ek parçaları kullanmayın.
- Bu koşu bandının kablosu veya fişi hasarlıysa ya da düzgün çalışmıyorsa asla çalıştırmayın. Düşürülmüş veya hasar görmüşse ya da suya maruz kalmışsa, inceleme ve onarım için cihazı bir servis merkezine götürün.
- Bu kılavuzda açıklananlar dışında herhangi bir bakım veya ayarlama girişiminde bulunmayın. Herhangi bir sorun ortaya çıkarsa, kullanmayı bırakın ve bir Yetkili Servis Temsilcisine danışın.
- Cihazı asla hava delikleri tıkalı olarak çalıştırmayın. Hava deliklerini tüy, saç ve diğer engellerden uzak tutun.
- Koşu bandını açık havada kullanmayın.
- Koşu bandını güç kablosundan çekmeyin veya kabloyu bir tutamak olarak kullanmayın.
- Kullanım sırasında çocukları ve evcil hayvanları ekipmandan uzak tutun.
- Yaşlı veya engelli kullanıcılar bu koşu bandını yalnızca gerektiğinde yardım sağlayabilecek bir yetişkin eşliğinde kullanmalıdır.
- Aerosol (sprey) ürünlerin kullanıldığı veya oksijen verilen yerlerde çalıştırmayın.
- Kuru tutun - ıslak veya nemli koşullarda çalıştırmayın.
- Koşu bandı kullanımdayken motor kapağı ısınabilir. Koşu bandını bir battaniye ya da başka bir yanıcı yüzey üzerine koymayın, bu yangın tehlikesi yaratabilir.
- Elektrik kablosunu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutun.
- Koşu bandını, koşu bandının etrafında minimum iki metrelik bir güvenlik alanı boşluğu olan sağlam ve düz bir yüzey üzerinde tutun. Koşu bandının etrafındaki alanın kullanım sırasında herhangi bir engelden uzak kaldığından emin olun.
- Bu koşu bandı sadece evde kullanım içindir.
- Koşu bandını aynı anda sadece bir kişi kullanmalıdır.

- Koşu bandını kullanırken rahat ve uygun giysiler giyin. Koşu bandını çıplak ayakla veya çorapla kullanmayın. Her zaman uygun, kapalı atletik ayakkabılar giyin. Koşu bandına takılabileceği ve sıkışma tehlikesi yaratabileceği için asla bol veya bol giysiler giymeyin.
- Koşu bandını kullanırken daima tırabzanlara tutun.
- Koşu bandını katlarken ve taşıırken her zaman yaylı düğmenin ve yuvarlak düğmenin yerinde olduğundan emin olun.
- Koşu bandının yakınında veya üzerinde 12 yaşından küçük çocukları gözetimsiz bırakmayın.
- Bağlantıyı kesmek için tüm kontrolleri kapalı konuma getirin, ardından fişi prizden çıkarın.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişi tarafından gözetim altında tutulmadıkları veya cihazın kullanımıyla ilgili talimat verilmediği sürece, fiziksel, duyuşsal veya zihinsel yetenekleri sınırlı olan veya deneyim ve bilgi eksikliği olan kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Çocukların koşu bandı üzerinde veya yakınında oynamalarına hiçbir zaman izin verilmemelidir.
- **DİKKAT - KİŞİLERİN YARALANMA RISKİ** - Yaralanmaları önlemek için, hareketli bir koşu bandı bandının üzerine çıkarken veya inerken çok dikkatli olun. Kullanmadan önce bu kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun.
- Maksimum Ağırlık Kapasitesi 120 kg'a kadardır.
- Acil durdurma için Güvenlik Bağlantısı Anahtarını dışarı çekin.
- Bu ünite topraklanmış nominal 220-240 volt 60 Hz prize takılmalıdır.
- Ellerinizi tüm hareketli parçalardan uzak tutun. Kullanım sırasında koşu bandının altına asla ellerinizi veya ayaklarınızı koymayın.
- Koşu bandını yüksekliği 1,3 cm'den fazla olan bir halı üzerinde kullanmayın.
- Koşu bandını kullanmadan önce, kayışın hizalandığını ve koşu bandı üzerinde ortalandığını ve koşu bandı üzerindeki tüm görünür bağlantı elemanlarının yeterince sıkılmış ve güvenli olduğunu kontrol edin.
- Çocuklar cihaz ile oynamamalıdır.
- Temizlik ve kullanıcı bakımı, gözetim olmadan çocuklar tarafından yapılmamalıdır.
- Besleme kablosu hasar görürse, bir tehlikeyi önlemek için üretici, servis temsilcisi veya benzer niteliklere sahip kişiler tarafından değiştirilmelidir.
- Bu koşu bandını katlanmış konumdayken asla çalıştırmayın.
- Koşu bandını katlamadan önce koşu bandının tamamen durmasını bekleyin ve güç kablosunu prizden çekin.
- Her zaman yüzünüzü bilgisayar konsoluna doğru çevirin ve koşu bandı üzerinde geriye doğru koşmayın.

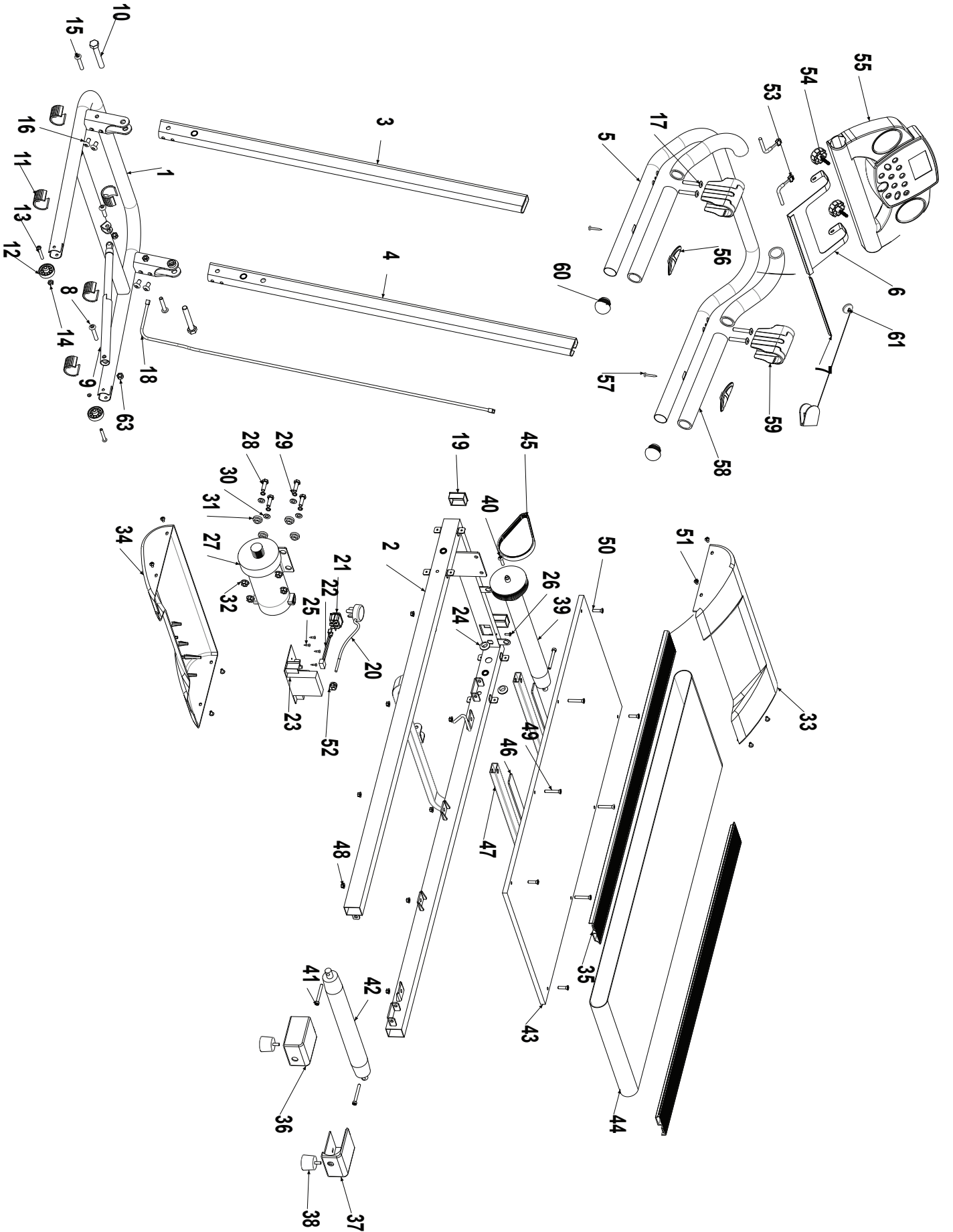
UYARI: Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu özellikle 35 yaşın üzerinde olan veya önceden sağlık sorunları olan kişiler için önemlidir. Herhangi bir fitness ekipmanını kullanmadan önce tüm talimatları okuyun. Hareketli parçalara maruz kalındığında ciddi yaralanma riski oluşturabileceğinden, bu egzersiz ekipmanını uygun şekilde takılmış koruyucular olmadan çalıştırmayın.

DİKKAT: Bu ürünü çalıştırmadan önce tüm talimatları dikkatlice okuyun.

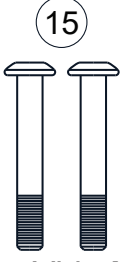
Bu Kullanım Kılavuzunu ileride başvurmak üzere saklayın.

PARÇA LİSTESİ

Parça No.	Açıklama	Adet	Parça No.	Açıklama	Adet
1	Taban Çerçevesi	1	32	Flanş Somunu M8	4
2	Ana Çerçeve	1	33	Üst Motor Kapağı	1
3	Sol Stand Borusu	1	34	Alt Motor Kapağı	1
4	Sağ Stand Borusu	1	35	Yan Ray	2
5	Gidon Borusu	1	36	Sol Arka Kapak	1
6	Tablet Tutucu	1	37	Sağ Arka Kapak	1
7	EVA Koruma	1	38	Ayak Pedi	2
8	Altıgen Vida M8X35	2	39	Ön Silindir	1
9	Gazlı Yay	1	40	Çapraz Vida M6X20	1
10	Altıgen Vida M12X70	2	41	Altıgen Soket Vidalar	3
11	Ayak Pedi	5	42	Sırt Silindiri	1
12	Taşıma Tekerleği	2	43	Koşu Tahtası	1
13	Başlı Altıgen Soket Vidalar M6X40	2	44	Koşu Kemer	1
14	Kilit somunu M6	2	45	Sürüş Kemer	1
15	Altıgen Vida M8X50	2	46	Güçlendirilmiş Tüp	2
16	Altıgen Vida M8X15	4	47	Güçlendirilmiş Ped	2
17	Başlı Altıgen Soket Vidalar	4	48	Frang Somun M6	8
18	Ana Kontrol Kablosu	1	49	Çapraz Vida M6X40	4
19	Uç Kapağı 30X40	2	50	Çapraz Vida M6X25	4
20	Güç Kablosu	1	51	Çapraz Vida M5X10	8
21	Güç Değiştirme	1	52	Güç Kablosu Grometi	1
22	Güç Anahtarı için Kablo	1	53	Nabız Senor Teli	2
23	Elektrik kontrolörü	1	54	Konsol Düğmesi	2
24	Tel Grommet	2	55	Konsol	1
25	Başlı Matkap Uçlu Vida	4	56	Pulse Senor	2
26	Başlı Çapraz Vidalar	1	57	Matkap Uçlu Vida 4X30	2
27	Motor	1	58	Gidon Köpük Tutacağı	1
28	Altıgen Vida M8X25	4	59	Gidon Kapağı	2
29	Yaylı Rondela M8	4	60	Gidon için Tüp Kapağı	2
30	Yıkayıcı M8	4	61	Güvenlik Anahtarı	1
31	Motor İçin Ayak Pedi	4	62	Yaylı Rondela	2
			63	Kilit Somunu	2



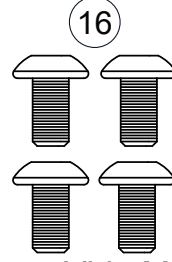
ALET KİTİ



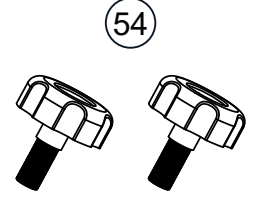
Altıgen Vida M8X50
x 2



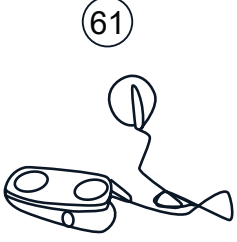
Yaylı Rondela
x 2



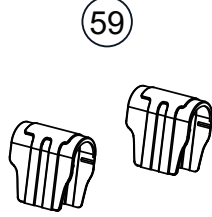
Altıgen Vida M8X15
x 2



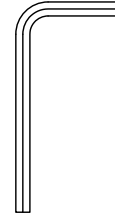
Konsol Düğmesi
x 2



Güvenlik Anahtarı
x 1



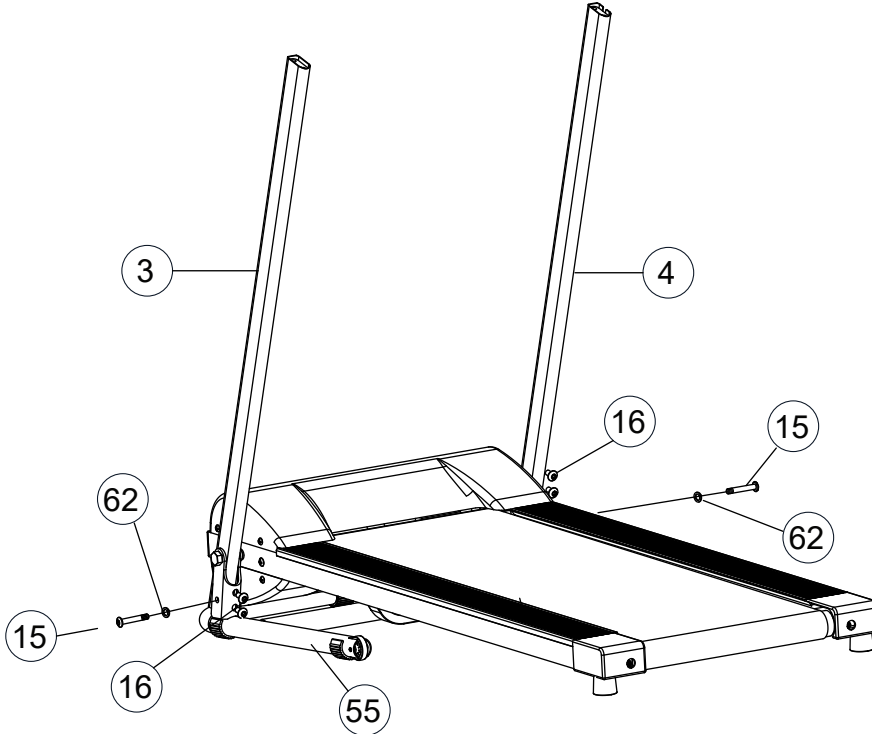
Gidon Kapağı
x 2



Alyan Anahtar
x 1

MONTAJ TALİMATLARI

5 kolay adımda koşu bandınızı monte ettikten sonra egzersiz yapmaya hazırsınız.

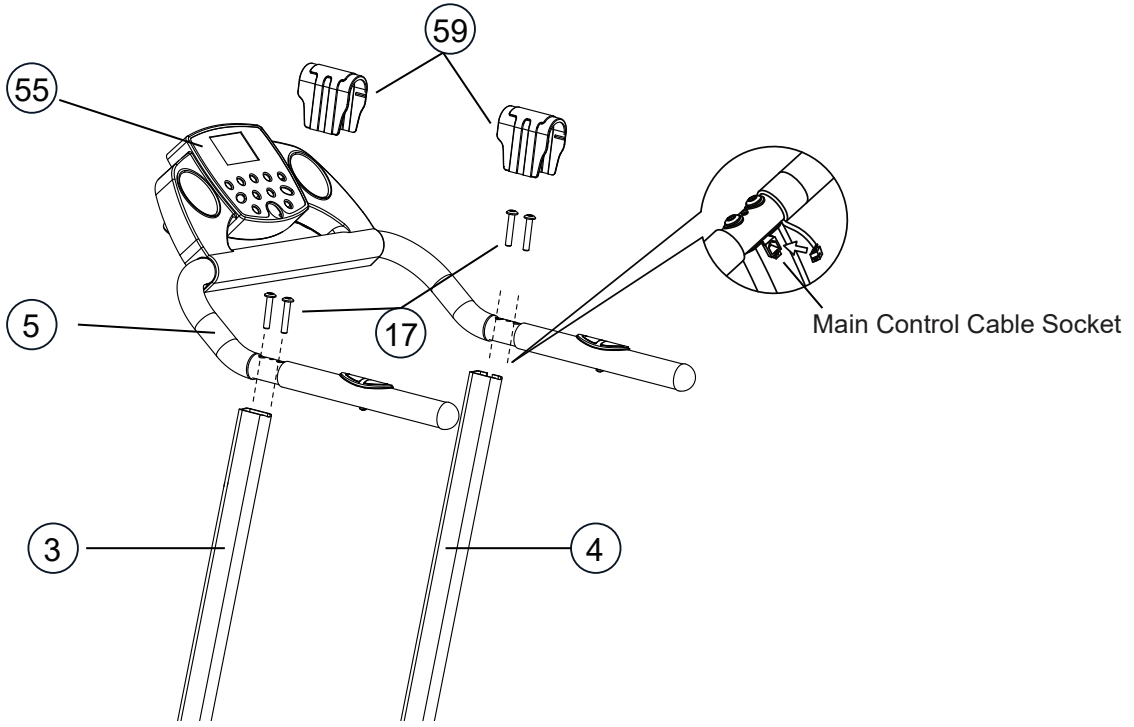


Adım 1

A. Koşu bandını düz bir yüzey üzerine dik konumda yerleştirin.

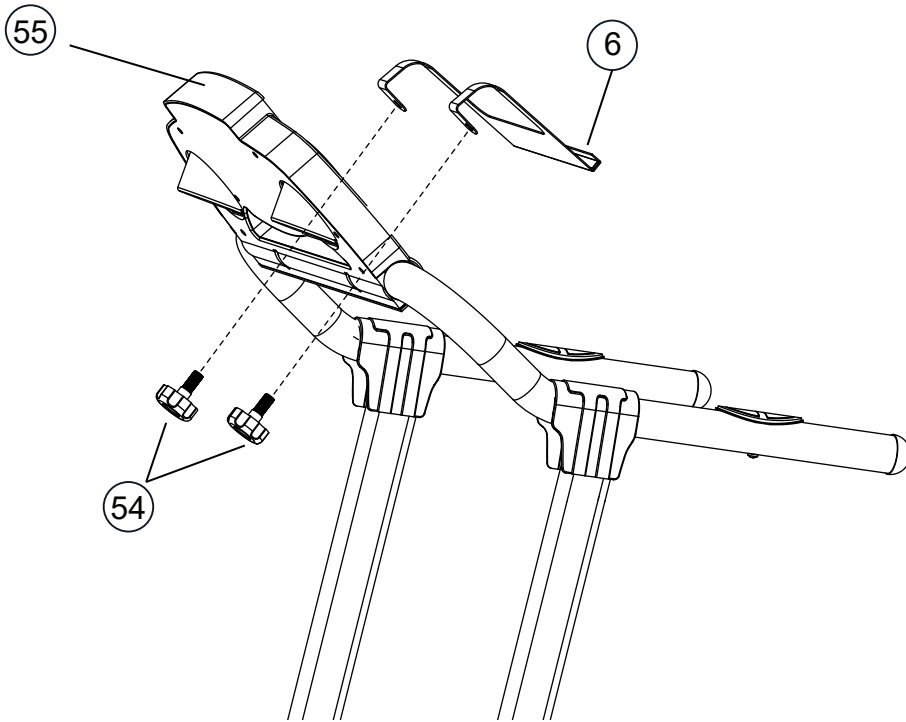
B. Sol Stand Borusunu (3) ve Sağ Stand borusunu (4) yukarı kaldırın, Altıgen Vida M8X50 (15) ve Altıgen Vida M8X15'i (16) Taban Çerçevesi (1) üzerindeki deliklere takın, Allen Anahtarı ile sıkın.

AÇIK GÖRÜNÜM



Adım 2

- A. Sol Ayaklık Borusunun (3) ve Sağ Ayaklık Borusunun (4) ucundaki dört Başlı Altıgen Soket Vidayı (17) sökün. B. Gidonu (5) Stand Borusunun (3 ve 4) her iki ucuna takın, vidaları Alyan ile sıkın Anahtar sağlandı.
- C. Bilgisayar Konsolundan (55) gelen kabloyu Sağ Ayaklık Borusunun (4) sağ gidon desteğinden Ana Kontrol Kablosu Soketine bağlayın.
- D. Her iki Gidon Kapağını (59) Gidon (5) üzerine takın.).



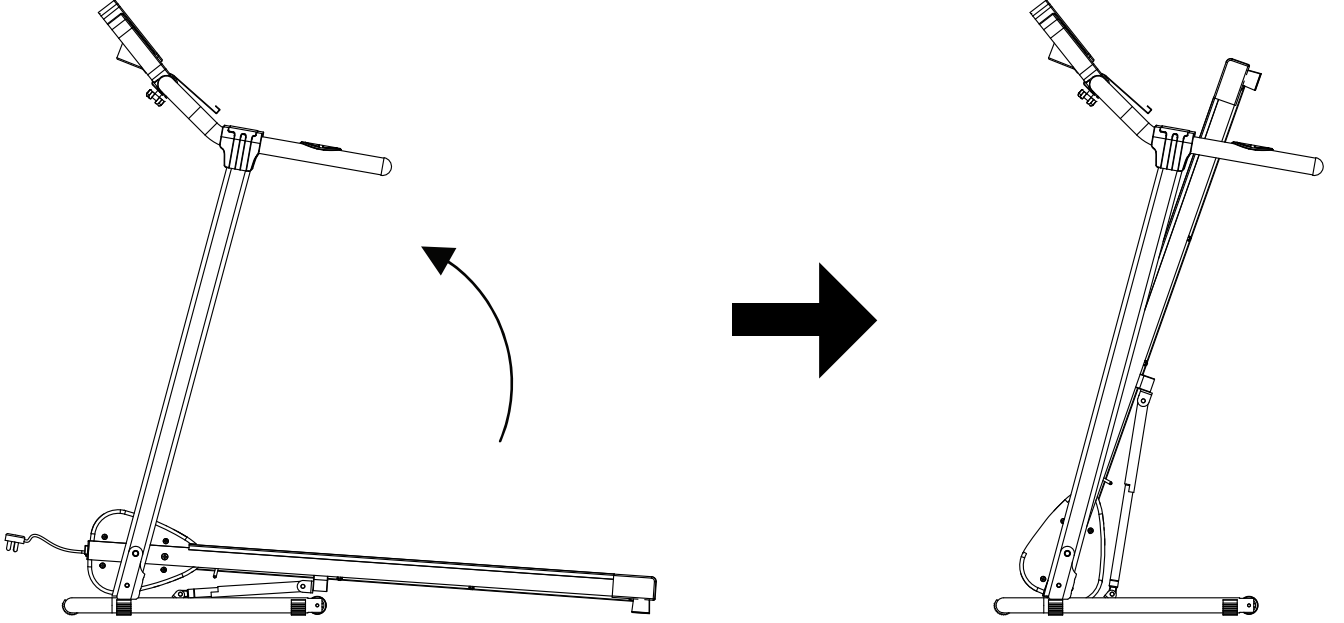
Adım 3

- A. Bilgisayar topuzu deliğini hizalamak için Bilgisayar Konsolunu (55) yukarı veya aşağı çevirin ve ardından deliği hizalamak için Tablet Tutucuyu (6) Bilgisayar Konsolunun (55) üzerine yerleştirin.
- B. Bilgisayar Topuzunu sıkarak Bilgisayar Konsolunu (55) yerine kilitleyin (54).

KATLAMA TALİMATLARI

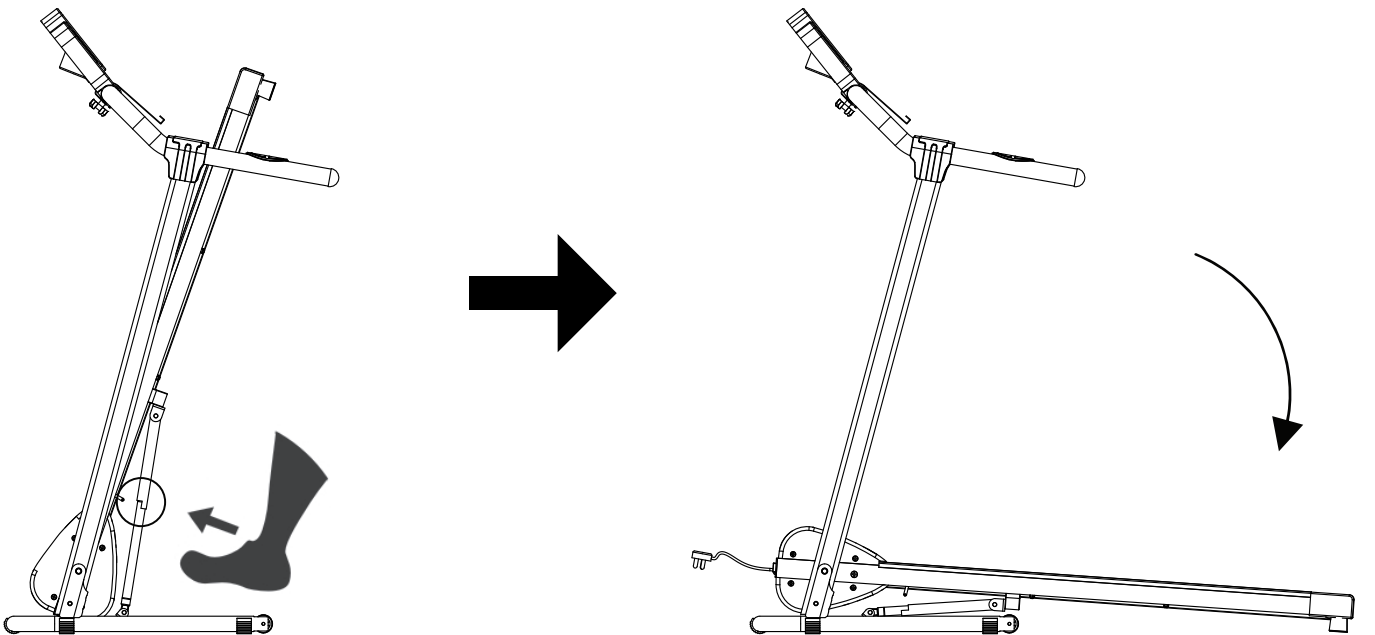
KATLANMAK

Ana çerçevenin arka ucunu iki elinizle sıkıca kavrayın. Ayak Kilit Mandalı yerine oturup ana çerçeveyi güvenli bir şekilde kilitleyene kadar ana çerçevenin ucunu dikkatlice yukarı kaldırarak dik konuma getirin. Koşu bandını hareket ettirmeden önce ana çerçevenin güvenli bir şekilde kilitlendiğinden emin olun. Koşu bandını çocuklardan uzak, temiz ve kuru bir ortamda saklayın.



KATLANMAMAK

Ayak Kilit Mandalı, kilit mandalı ayrılana kadar ayağınızla kilitleyin. Ana çerçeveyi dikkatlice yere indirin.



BILGISAYARIN ÇALIŞTIRILMASI



Koşu bandının ön tarafında bulunan Ana Güç Anahtarını AÇIK konuma çevirin. Bir egzersiz seansına başlamadan önce, Güvenlik Bağlantısı Anahtarının Bilgisayar Konsoluna düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden ve Güvenlik Klipsinin giysinizin bir parçasına güvenli bir şekilde takıldığından emin olun.

NOT: Koşu bandını başlatırken daima yan rayların üzerinde durun, koşu bandını asla koşu bandının üzerinde dururken başlatmayın.

HIZLI BAŞLANGIÇ:

Egzersize başlamak için bilgisayar üzerindeki BAŞLAT düğmesine basın, koşu bandı hareket etmeye başlamadan önce LCD penceresi "3-2-1" göstererek 3 saniye geri sayım yapacaktır. Koşu bandı 1.0 km/saat başlangıç hızıyla hareket etmeye başlar. Koşu bandına adım atmadan önce koşu bandının 1.0 KM/sa hıza ulaşmasını bekleyin. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolu veya gidon üzerindeki **SPEED** $\wedge$ veya **SPEED** $\vee$ düğmesine basabilirsiniz. SPEED'in bölünmüş penceresi mevcut koşu hızınızı gösterecektir. Hız aralığı minimum 1,0 KM/sa ile maksimum 10,0 KM/sa arasındadır. Ayrıca bilgisayar konsolundaki **ANLIK HIZ** düğmelerinden birine (2 / 4 / 6 / 8) basabilirsiniz ve HIZ bölünmüş penceresi bastığınız hızı gösterecek ve koşu hızı sırasıyla 2 KM/sa, 4 KM/sa, 6 KM/sa veya 8 KM/sa olarak değişecektir. **TIME (ZAMAN)** bölünmüş penceresi geçen egzersiz sürenizi dakika ve saniye olarak gösterecektir. Bölünmüş pencere **DIST. (MESAFE)** bölünmüş penceresi egzersiz sırasında kat edilen toplam mesafeyi gösterir. **CAL. (KALORİ)** bölünmüş penceresi bölünmüş penceresi egzersiz sırasında yakılan toplam birikmiş kaloriyi gösterecektir. **PULSE (NABIZ)** bölünmüş penceresi mevcut kalp atış hızınızı dakika başına atım (**BPM**) olarak gösterir. Etkinleştirmek için egzersiz sırasında her iki gidondaki el nabız sensörlerini tutun ve nabız 4-5 saniye sonra görüntülenecektir. Daha doğru bir okuma için nabız sensörlerini iki elinizle kavrayın. Egzersiz sırasında bilgisayar konsolundaki STOP düğmesine basabilirsiniz.

FONKSİYON DÜĞMELERİ:

START:

Farklı antrenman modlarında antrenmana başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.

STOP:

Farklı antrenman modlarında antrenmanı durdurmak için **STOP** düğmesine basın.

PROG (PROGRAM):

Eğitimden önce önceden ayarlanmış eğitim programı (**P01-P12**) modunu seçmek için **PROG** düğmesine basın.

MOD:

Antrenmandan önce manuel program modunda egzersiz hedeflerini belirlemek için **MODE** düğmesine basarak farklı işlevleri (mesafe süresi) seçin.

SPEED Δ (HIZ/HIZLANDIRMA):

Antrenmandan önce manuel program modunda hedef antrenman süresini veya mesafesini önceden ayarlamak üzere yukarı doğru ayarlamalar yapmak için **SPEED Δ** düğmesine basın. Antrenmandan önce önceden ayarlanmış antrenman programı (P01-P12) modunda hedef antrenman süresini önceden ayarlamak üzere yukarı doğru ayarlamalar yapmak için **SPEED Δ** düğmesine basın. Farklı antrenman modlarında tüm antrenman süreleri boyunca hız ayarlamaları yapar. Hız aralığı 1.0KM/sa ile 10.0KM/sa arasındadır.

SPEED ∇ (HIZ DÜŞÜRME):

Antrenmandan önce manuel program modunda hedef antrenman süresini veya mesafesini önceden ayarlamak üzere geriye doğru ayarlamalar yapmak için **SPEED ∇** düğmesine basın. Antrenmandan önce önceden ayarlanmış antrenman programı (P01-P12) modunda hedef antrenman süresini önceden ayarlamak üzere geriye doğru ayarlamalar yapmak için **SPEED ∇** düğmesine basın. Farklı eğitim modlarında tüm eğitim süreleri boyunca hız ayarlamaları yapar. Hız aralığı 1.0KM/sa ile 10.0KM/sa arasındadır.

ANLIK HIZ (2 / 4 / 6 / 8):

İstenilen hıza daha çabuk ulaşmak için kullanılır.

PULSE/cal:

Egzersiz modu sırasında, PULSE/CAL'ın bölünmüş penceresinde nabız ve kalori değerlerini görüntülemek için **PULSE/cal** düğmesine basın.

EKRAN FONKSİYONLARI:

ZAMAN: Geçen egzersiz sürenizi dakika ve saniye cinsinden gösterir. Egzersize başlamak için bilgisayar üzerindeki **START (BAŞLAT)** düğmesine basın, koşu bandı hareket etmeye başlamadan önce **LCD** penceresi "3-2-1" göstererek 3 saniye geri sayım yapacaktır. Koşu bandı 1.0KM/saat başlangıç hızıyla hareket etmeye başlar. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolu veya gidon üzerindeki **SPEED ∇** veya **SPEED Δ** düğmesine basabilirsiniz. Zaman, her 1 saniyelik artışta 0:00 ila 99:00 arasında saymaya başlar.

SPEED: Minimum 1,0 km/sa ile maksimum 10,0 km/sa arasındaki geçerli hızı görüntüler. Bilgisayar konsolu veya gidon üzerindeki **SPEED ∇** veya **SPEED Δ** düğmesine basarak hızı artırabilir veya azaltabilirsiniz.

DIST. (MESAFE): Egzersiz sırasında kat edilen toplam mesafeyi gösterir. Egzersize başlamak için bilgisayardaki **START (BAŞLAT)** düğmesine basın, koşu bandı hareket etmeye başlamadan önce **LCD** penceresi "3-2-1" göstererek 3 saniye geri sayım yapacaktır. Koşu bandı şu başlangıç 1,0 km/saat. hızıyla hareket etmeye başlar. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolundaki veya gidondaki **SPEED ∇** veya **SPEED Δ** düğmesine basabilirsiniz. Mesafe saymaya başlar.

NABIZ: Mevcut kalp atış hızınızı dakika başına atım (**BPM**) olarak görüntüler. Etkinleştirmek için egzersiz sırasında el nabız sensörlerini tutun ve nabız 2-5 saniye sonra görüntülenecektir. Daha doğru bir okuma için nabız sensörlerini iki elinizle kavrayın.

CAL. (KALORİ): Egzersiziniz sırasında yakılan toplam kaloriyi gösterir. Egzersize başlamak için bilgisayar üzerindeki **START (BAŞLAT)** düğmesine basın, koşu bandı hareket etmeye başlamadan önce **LCD** penceresi "3-2-1" göstererek 3 saniye geri sayım yapacaktır. Koşu bandı 1,0 km/saat başlangıç hızıyla hareket etmeye başlar. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolu veya gidon üzerindeki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basabilirsiniz. Kalori sayımı başlar. *(Bu veriler farklı egzersiz seanslarının karşılaştırılması için kaba bir kılavuздur ve tıbbi tedavide kullanılmamalıdır).*

MANUEL PROGRAM MODUNDA EĞİTİM:

Antrenmandan önce **STOP** modunda hedef **ZAMAN** veya **MESAFEYİ** önceden ayarlayabilirsiniz. İşlevlerden yalnızca biri önceden ayarlanabilir. **ZAMAN'ı** ayarlamak için bilgisayar konsolundaki **MODE** düğmesine, **ZAMAN'ın** bölünmüş penceresinin yanıp sönmeye başladığını görene kadar basın. Ayarı değiştirmek için bilgisayar konsolundaki veya gidondaki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basın. Her artış 1 dakikadır. Önceden ayarlanmış hedef zaman aralığı 5:00 ila 99:00 dakikadır. Hedef süreyi önceden ayarladıktan sonra, egzersize başlamak için bilgisayardaki **START** düğmesine basın. Koşu bandı 1,0 KM/saat başlangıç hızıyla hareket etmeye başlar. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolundaki veya gidondaki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basabilirsiniz. Zaman, önceden ayarlanmış hedef süreden 1 saniye geriye doğru 0:00'a kadar geri saymaya başlar. Önceden ayarlanmış hedef süre 0:00'a geri saydığı anda, bilgisayar sizi uyarmak için bip sesi çıkaracak ve koşu bandı otomatik olarak duracaktır.

MESAFE'yi ayarlamak için bilgisayar konsolundaki **MODE** düğmesine **MESAFE'nin** bölünmüş penceresinin yanıp sönmeye başladığını görene kadar basın. Ayarı değiştirmek için bilgisayar konsolundaki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basın. Önceden ayarlanmış hedef mesafe aralığı 0,50 ila 65,00 KM/s arasındadır, varsayılan mesafe 1,0 KM/s'dir. Hedef mesafeyi önceden ayarladıktan sonra, egzersize başlamak için bilgisayar üzerindeki **START** düğmesine basın. Koşu bandı 1,0 KM/saat başlangıç hızıyla hareket etmeye başlar. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolundaki veya gidondaki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basabilirsiniz. Mesafe, önceden ayarlanmış hedef mesafeden 0,00'a doğru geri saymaya başlar. Önceden ayarlanmış hedef mesafe 0.00'a geri saydığı anda, bilgisayar sizi uyarmak için bip sesi çıkaracak ve koşu bandı otomatik olarak duracaktır.

ÖNCE DEN AYARLANMIŞ PROGRAM MODUNDA EĞİTİM (P01-P12):

Bilgisayar önceden ayarlanmış 12 program sunar (P01-P12). Antrenmandan önce **STOP** modunda önceden ayarlanmış antrenman programlarından birini seçebilirsiniz. Eğitim programlarından birini seçmek için bilgisayar konsolundaki **PROG (PROGRAM)** düğmesine basın. Bölünmüş **ZAMAN** penceresi yanıp sönmeye başlar. Ayarı değiştirmek için bilgisayar konsolu veya gidon üzerindeki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basabilirsiniz. Her artış 1 dakikadır. Önceden ayarlanmış hedef süre aralığı 5:00 ila 99:00 dakikadır. Hedef süreyi önceden ayarladıktan sonra, egzersize başlamak için bilgisayardaki **START** düğmesine basın. Koşu hızı egzersiz sırasında otomatik olarak değişecektir (aşağıda gösterildiği gibi). Program eşit olarak 20 aralığa bölünmüştür. Egzersiz sırasında koşu hızını artırmak veya azaltmak için bilgisayar konsolundaki veya gidondaki **SPEED V** veya **SPEED A** düğmesine basabilirsiniz. Önceden ayarlanmış antrenman programı süresi 0:00'a geri saydığı anda, bilgisayar sizi uyarmak için bip sesi çıkaracak ve koşu bandı otomatik olarak duracaktır.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3

BAKIM, ONARIM VE SORUN GİDERME KILAVUZU

UYARI: Elektrik çarpmasını önlemek için, lütfen koğu bandını değıřtirmeden veya rutin bakımını yapmadan önce kapatın ve fiřini çekin.

UYARI: Yaralanmaları önlemek için yaylı topuz ve koğu bandı gibi aşınan ve yıpranan bileřenleri daima kontrol edin.

TEMİZLİK

Her egzersizden sonra, ünitenin silindiğıinden ve ünitadaki terin giderildiğıinden emin olun. Koğu bandı yumuřak bir bez ve hafif bir deterjanla temizlenebilir. Ařındırıcı veya çözücü maddeler kullanmayın. Üniteye zarar verebileceğıinden ve elektrik tehlikesi yaratabileceğıinden, ekran panelinde aşırı nem olmamasına dikkat edin. Ekranın zarar görmesini önlemek için lütfen koğu bandını, özellikle de bilgisayar konsolunu doğrudan güneř ışığından uzak tutun.

DEPOLAMA

Koşu bandını temiz ve kuru kapalı bir ortamda saklayın. Üniteyi asla dışarıda bırakmayın veya kullanmayın. Ana güç anahtarının kapalı olduğundan ve güç kablosunun duvar prizinden çıkarıldığından emin olun.

SORUN GİDERME KILAVUZU

Problem	Potansiyel sebepler	Düzeltilmeler
Koşu bandı çalışmıyor	1. Koşu bandı fişe takılı değil. 2. Güvenlik Bağlama Anahtarı doğru şekilde takılmamış 3. Evdeki devre kesici atmıştır 4. Koşu bandı devre kesicisi atmıştır.	1. Güç kablosunu bir duvar prizine takın. 2. Güvenlik Bağlama Anahtarını yeniden takın. 3. Devre kesiciyi sıfırlayın veya devre kesiciyi değiştirmesi için bir elektrikçi çağırın. 4. 5 dakika bekleyin ve ardından koşu bandını yeniden başlatmayı deneyin.
Kemer kaymaları	Kemer yeterince sıkı değil	Kemer gerginliğini ayarlayın
Kemer tereddüt ediyor üzerine bastı	1. Çalışan güverteye yeterli yağlama uygulanmamış. 2. Kemer çok sıkı	1. Yağlayıcı uygulayın. 2. Kemer gerginliğini ayarlayın
Kemer ortalanmamış	Koşu bandı gerginliği arka silindir boyunca eşit değil	Kemeri ortalayın

YAĞLAMA

Çalışan kayışın altını yağlamak üstün performans sağlayacak ve ömrünü uzatacaktır. İlk 25 saatlik kullanımdan (veya 2-3 ay) sonra bir miktar yağlayıcı uygulayın ve sonraki her 50 saatlik kullanımda (veya 5-8 ay) tekrarlayın.

Düzgün yağlama için çalışan kayış nasıl kontrol edilir

Çalışma bandının bir tarafını kaldırın ve çalışma tablasının üst yüzeyini hissedin.

Yüzey dokunulduğunda kaygansa, daha fazla yağlama gerekmez. Yüzey dokunulduğunda kuruyorsa, biraz yağlayıcı uygulayın.

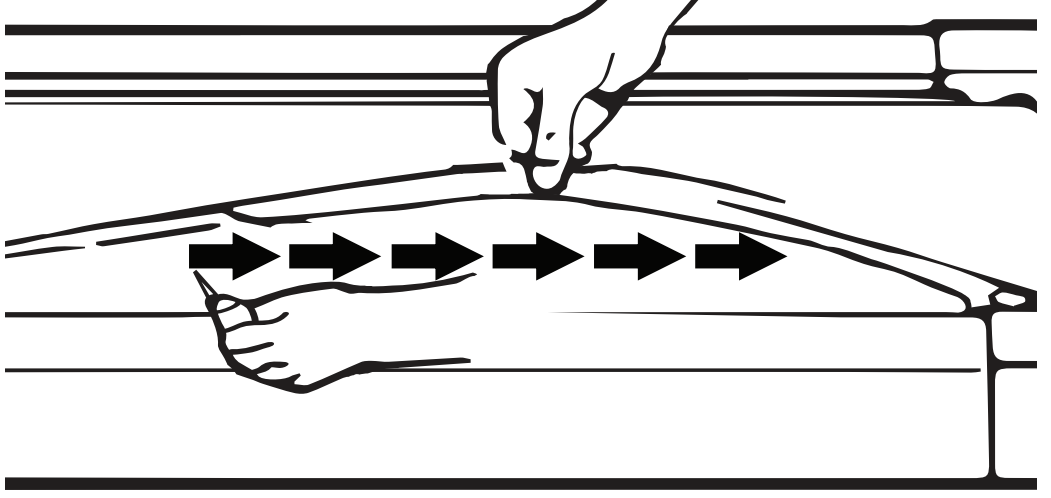
Yağlayıcı nasıl kullanılır

Koşu bandının bir tarafını kaldırın. Koşu bandının merkezinin altına, koşu tabanının üst yüzeyine bir miktar yağlayıcı dökün. Yağlayıcının eşit olarak dağılması için koşu bandında 3 ila 5 dakika boyunca yavaş hızda koşun.

NOT: Koşu masasını aşırı yağlamayın. Çıkan fazla yağlayıcı silinmelidir.

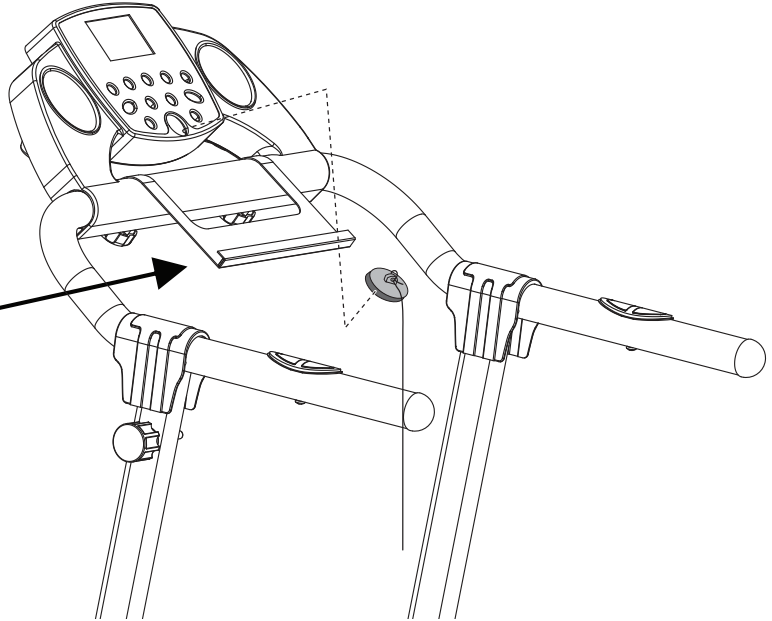


Lubricant
1 adet



ACİL DURDURMA

GÜVENLİK BAĞLAMA ANAHTARI

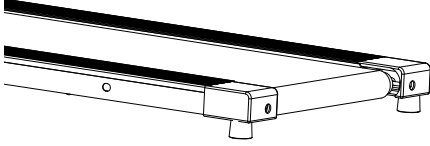


Bir egzersiz seansına başlamadan önce Güvenlik Bağlantısı Anahtarının Bilgisayar Konsoluna düzgün bir şekilde yerleştirildiğinden ve Güvenlik Klipsinin giysinizin bir parçasına güvenli bir şekilde takıldığından emin olun. Düşmeniz halinde klips **GÜVENLİK BAĞLANTI ANAHTARINI** Bilgisayar Konsolundan çekecek ve koşu bandı acil durdurma için derhal durarak yaralanmaları önlemeye yardımcı olacaktır.

Güvenlik Bağlantısı Anahtarını Bilgisayar Konsoluna takın. Egzersize tekrar başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.

KEMER AYARI

Koşu bandı fabrikada koşu tablasına göre önceden ayarlanmıştır, ancak uzun süreli kullanımdan sonra esneyebilir ve yeniden ayarlanması gerekebilir. Kayışı ayarlamak için, koşu bandının ana güç anahtarını açın ve kayışın 8-10 KPH hızda çalışmasına izin verin. Kayışı ortalamak amacıyla arka makara ayar cıvatalarını çevirmek için verilen Alyan Anahtarını kullanın. Eğer koşu bandı sola kayıyorsa, sol ayar cıvatasını saat yönünde 1/4 tur çevirin ve koşu bandı kendini düzeltmeye başlamalıdır.

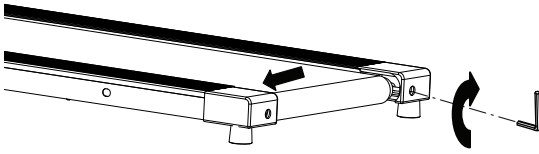


Alet:



Alyan Anahtarı

Yürüyen kayış sağa kayıyorsa, sağ ayar cıvatasını saat yönünde 1/4 tur çevirin, kayış kendini düzeltmeye başlamalıdır. Yürüyen kayış düzgün bir şekilde ortalanana kadar ayar cıvatalarını çevirmeye devam edin.

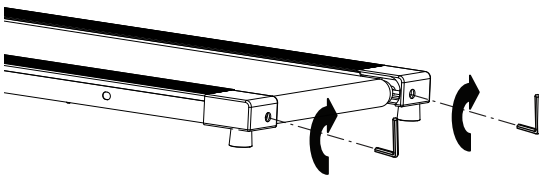


Alet:



Alyan Anahtarı

Eğer koşu bandı kullanım sırasında kayıyorsa, koşu bandını kapatın ve fişini çekin. Sağlanan Alyan Anahtarını kullanarak, hem sol hem de sağ arka silindir ayar cıvatalarını saat yönünde 1/4 tur döndürün, ardından ana güç anahtarını tekrar açın ve koşu bandını 8-10 KM/saat hızda çalıştırın. Kayışın hala kayıyor olup olmadığını belirlemek için koşu bandını çalıştırın. Kayış artık kaymayana kadar bu prosedürü tekrarlayın.



Alet:



Alyan Anahtarı

UYUMLU FITNESS UYGULAMALARI



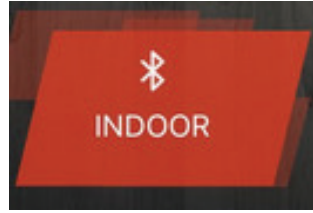
Android: Favori uygulamanızı Google PlayStore'dan indirin.

iPad/iPhone: Favori uygulamanızı AppStore'dan indirin.

Mobil cihazınızın uygulama gerekliliklerini doğrulayıp onaylamadığını kontrol edin. Her uygulamanın gereksinimleri Google PlayStore veya AppStore'da gösterilir.

Nasıl kullanılır:

Mobil cihazınızın Bluetooth işlevini açın. Uygulamayı cihazınızda açın. Mevcut cihazları aramak için ana menüdeki "İç Mekan" düğmesine tıklayın.



Eşleştirmek için gösterilen cihazı listeden seçin.

Cihaz eşleştirildikten sonra uygulamayı farklı kategorilerde kullanmaya başlayabilirsiniz:

- Hızlı koş
- Harita Modu
- Hedef Modu

Uygulama zaman zaman güncelleneceğinden, bu kılavuzun içinde size uygulamanın tam bir kullanım kılavuzunu sunamayacağımızı lütfen unutmayın.

Bu süreç, uygulamanın işleyişinde veya tasarımında değişiklikler yapabilir. Belirli uygulama indirme mağazasının içindeki talimatlara bakın veya bizimle iletişime geçin.

SLFTRD18

İndirilebilir Uygulama ile Track Base Akıllı Dijital Koşu Bandı

Özellikleri:

- Akıllı Dijital Koşu Bandı Tasarımı
- 'FitShow' Uygulaması ile Bağlanın
- Bluetooth Bağlantısı ile Cihazınızla Eşleşir
- Koşu ve Antrenman Veri İstatistikleri Okuması
- Nabız İzleme için Dahili El Kavrama Sensörleri
- Dokunmatik Düğme Kontrollü Dijital LCD Ekran
- Koşu Süresi, Mesafe, Hız, Yakılan Kalori, Kalp Atış Hızını görüntüler
- Ayarlanabilir Hız Ayarları
- Seçilebilir Önceden Ayarlanmış Eğitim Modları
- Basit Elektrikli Motorlu Takılabilir Tasarım
- Kolay Kurulum ve Depolama için Kullanışlı Katlanır Stil
- Yürüyüş, Jogging, Koşu Egzersiz Eğitimi için kullanılır
- Kilo Verme, Kardiyovasküler Fitness, Dayanıklılık ve Dayanıklılık Geliştirme için Mükemmel
- Entegre güvenlik anahtarı, acil durum güç kapatma
- Çıkarılabilir Kitap / Tablet Cihaz Tutucu

'Fitshow' Uygulaması:

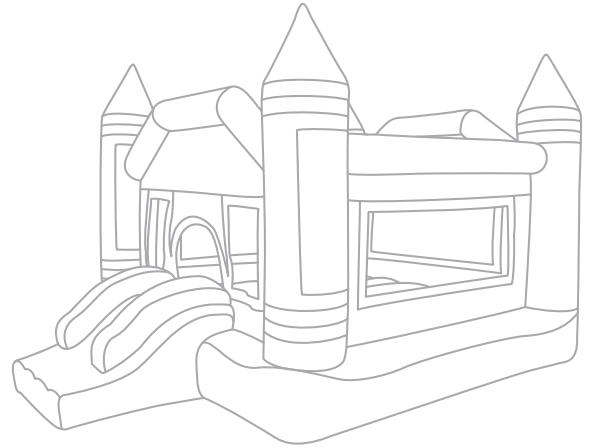
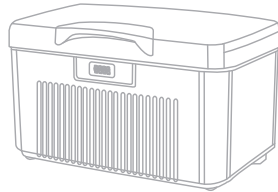
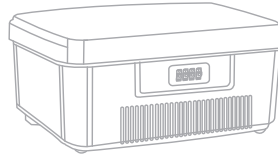
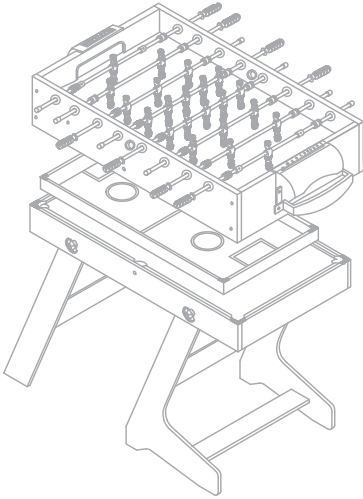
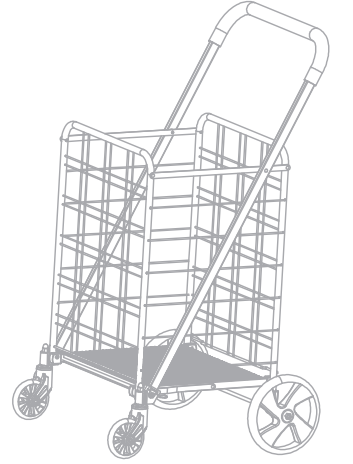
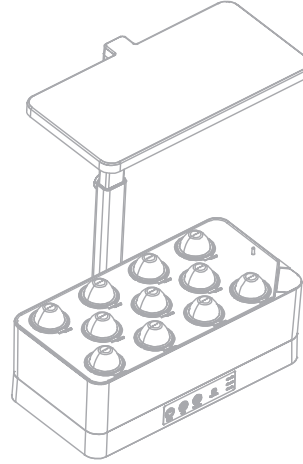
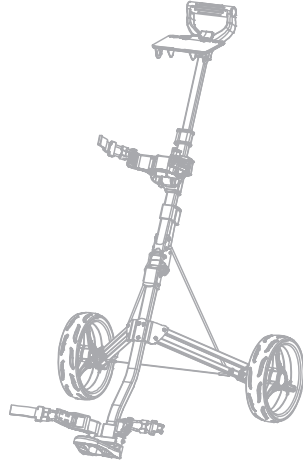
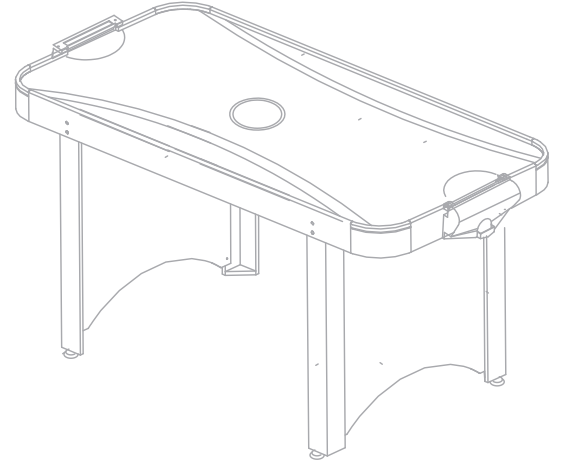
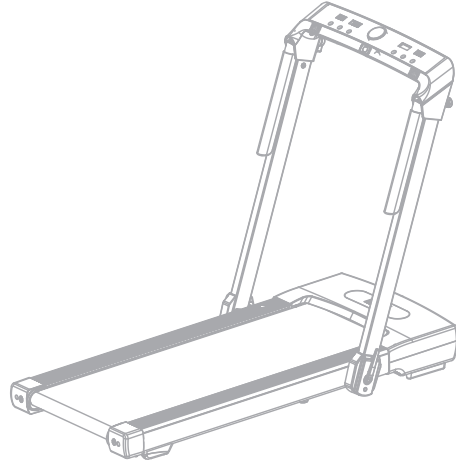
- Daha Akıllı Antrenman Yapın ve Favori Cihazınızla Bağlanın
- Akıllı Telefonlar, Tabletler, Dizüstü Bilgisayarlar vb. ile çalışır.
- Akıllı Telefonunuzdan Ücretsiz İndirin
- Çok Fonksiyonlu Spor Uygulaması
- Bluetooth ile Koşu Bandına Bağlanın
- Uygulama Egzersiz Aktivitelerine Erişim Sağlıyor
- Etkinlik Verilerini Kaydetmek ve Toplamak için 'HealthKit' ile Bağlantılı
- Sağlık ve Fitness Verilerini Sosyal Medya Üzerinden Kolayca Paylaşın
- iOS ve Android için kullanılabilir

Bluetooth Bağlantısı:

- Sorunsuz Eşleştirme, Şifre Gerektirmez
- Günümüzün En Yeni Bluetooth Cihazlarının Tümünüyle Uyumlu
- (Akıllı Telefonlar, Tabletler, Dizüstü Bilgisayarlar, Bilgisayarlar, vb.)
- Bluetooth Sürümü: 4.0 BLE

Teknik Özellikleri:

- Motorlu Koşu Bandı Motor Gücü: 1.0HP
- Koşu Bandı / Koşu Yüzeyi Boyutu (L x w):
39.3" x 13.4" -inç / 100 x 34 -santimetre
- Motor Gücü: 1.0 HP
- Ayarlanabilir Hız: 1.0 - 10.0 kph
- Maksimum Ağırlık Desteği: 265 lbs. / 120 kg'a kadar
- *Biraz Montaj Gerekir
- Güç Kaynağı: 220-240V
- Toplam Katlanmış Boyutlar (U x G x Y): 49.6" x 24.0" x 51.2" -inç / 126 x 61 x 130 -santimetre
- Toplam Açık Boyutlar (U x G x Y): 27.5" x 24.0" x 51.2" -inç / 70 x 61 x 130 -santimetre
- Olarak satılır: Birim



Ürünü Kaydet

SereneLife'ı seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Ürününüzü kaydettirerek özel garantimizin ve kişiselleştirilmiş müşteri desteğimizin tüm avantajlarından yararlandığınızdan emin olursunuz.

Uzman desteğine erişmek ve SereneLife satın alımınızı mükemmel durumda tutmak için formu doldurun.



Serenelifehome.com/
register

SereneLife



Sorularınız veya yorumlarınız var mı?

Yardım etmek için buradayız!

Telefon: 1.718.535.1800

Serenelifehome.com/ContactUs