

## Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	2
Weitere Erläuterungen	2
Signalwörter	3
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	3
Sicherheitshinweise	4
Montage	6
Gerät aufstellen und anschließen	6
Funktionen	8
Benutzung	10
Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest	12
Dehnübungen	13
Reinigung und Aufbewahrung	14
Wartung	14
Problembehebung	16
Entsorgung	16
Technische Daten	17

## Lieferumfang

1 x Laufband  
 1 x Zugschnur  
 1 x Anschlusskabel Audio (Klinke)  
 2 x Abdeckung (rechts und links)  
 1 x Silikonöl  
 1 x Gebrauchsanleitung

### Montagematerial

4 x Innensechskantschraube  
 (M8 x 65 mm)  
 6 x Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend  
 (4,2 x 16 mm)  
 8 x Unterlegscheiben (M8)  
 4 x Innensechskantschraube  
 (M8 x 20 mm)  
 4 x Mutter (M8)  
 1 x Sechskantschlüssel (M5)

1 x Sechskantschlüssel (M6)  
 1 x Kreuzschlitzschraubendreher mit  
 Maulschlüssel

Den Lieferumfang auf Vollständigkeit und die Bestandteile auf Transportschäden überprüfen. Bei Schäden nicht verwenden, sondern den Kundenservice kontaktieren.

Eventuelle Folien, Aufkleber oder Transportschutz vom Gerät abnehmen. **Niemals das Typenschild und eventuelle Warnhinweise entfernen!**

Liebe Kundin, lieber Kunde,  
wir freuen uns, dass du dich für das **FitEngine Laufband RACE18** entschieden hast.  
Solltest du Fragen zum Trainingsgerät sowie zu Ersatz- / Zubehörteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Laufband**.

### Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Trainingsgerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Trainingsgerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

## Auf einen Blick

### Bild A – Gerät

- 1 Display
- 2 Anschluss für Audio-Kabel (Klinke) und USB-A-Anschluss
- 3 Bedienfeld
- 4 Handlauf, rechts
- 5 vordere Schutzabdeckung
- 6 Seitenplattform
- 7 Band
- 8 rechte Einstellschraube
- 9 hintere Walze (unter der Abdeckung)
- 10 linke Einstellschraube
- 11 Transportrollen (unterm Band am Gerätefuß)
- 12 Schmieröl-Öffnung
- 13 Abdeckung, links
- 14 Bedienelement hinten (**I/O** Hauptschalter; RESET-Knopf; Anschlussbuchse für die Anschlussleitung)
- 15 Haltestangen
- 16 Herzfrequenzmessfühler
- 17 Getränkehalterung
- 18 Lautsprecher
- 19 Konsole

### Bild C – Display

- 20 **SPEED** (Geschwindigkeit)
- 21 Runway (400 Meter)
- 22 **TIME** (Trainingsdauer)
- 23 **PULSE** (Herzfrequenz)
- 24 **DISTANCE** (gelaufene Strecke)

25 **CAL** (Kalorien - ungefähre Wert)

26 **INCLINE** (Neigungswinkel)

### Bild D – Bedienfeld

- 27 Neigung erhöhen / verringern
- 28 Quick-Programme Neigungswinkel
- 29 Quick-Programme Geschwindigkeit
- 30 Geschwindigkeit erhöhen / verringern
- 31 **MODE** (manuelle Einstellungen)
- 32 Lautstärke erhöhen / verringern
- 33 ■ Stopp
- 34 Sicherheitsabschaltung (Zugschnur)
- 35 ► Start
- 36 Lied vor / zurück
- 37 **PROG** (12 voreingestellte Programme)

## Weitere Erläuterungen

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: **(1)**

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: **(Bild A)**

## Symbole



Gefahrenzeichen: Diese Symbole zeigen möglichen Gefahren an.



Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Ergänzende Informationen



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!



Wechselspannung

## Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

**GEFAHR** – hohes Risiko, hat schwere Verletzung oder Tod zur Folge

**WARNUNG** – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

**HINWEIS** – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Laufband ist zum Anregen des Kreislaufs durch Gehen sowie zum Lauftraining bestimmt.
- Das Gerät ist **nicht** für medizinische oder therapeutische Zwecke konzipiert.
- Das Gerät ist ausschließlich für eine Benutzung in geschlossenen Räumen geeignet.
- Das Gerät darf **nicht** von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- **Achtung – die Trainingsdaten dieses Gerätes haben eine geringe Genauigkeit.**
- Das Gerät ist bis **maximal 150 kg** belastbar.
- Dieses Gerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Gerät ist für den privaten Gebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Gerät nur für den angegebenen Zweck und nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

## Sicherheitshinweise



**WARNUNG: Alle Sicherheitshinweise, Anweisungen, Bebilderungen und technischen Daten, mit denen dieses Gerät versehen ist, beachten.** Versäumnisse bei der Einhaltung der Sicherheitshinweise und Anweisungen können elektrischen Schlag, Brand und/oder Verletzungen verursachen.

- Dieses Trainingsgerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Trainingsgerät zu benutzen ist.
  - Kinder dürfen **nicht** mit dem Gerät spielen.
  - Das Gerät ist bei nicht vorhandener Aufsicht, vor dem Zusammenklappen, Transport oder Reinigen stets vom Netz zu trennen.
  - Keine Veränderungen am Gerät vornehmen. Auch die Anschlussleitung nicht selbst austauschen. Wenn das Gerät, die Anschlussleitung oder das Zubehör des Gerätes beschädigt sind, müssen diese durch den Hersteller, Kundenservice oder eine Fachwerkstatt ersetzt bzw. repariert werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- WARNUNG – Verletzungsgefahr**
- Das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickungsgefahr.
  - **Das Gerät ist kein Spielzeug!** Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Gerät nicht gebaut ist. Das Gerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
  - **WARNUNG — Herzfrequenz-Überwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn du dich einer Ohnmacht nahe fühlst, ist das Training sofort zu unterbrechen.**
  - Vor jeder Benutzung den festen Sitz aller Verbindungen überprüfen. Lockere Schrauben o. Ä. vor der Benutzung des Gerätes festziehen.
  - Sicherstellen, dass die Anschlussleitung stets außer Reichweite von jungen Kindern und Tieren ist. Es besteht Strangulationsgefahr.
  - Bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen bzw. Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), vor der Benutzung des Gerätes einen Arzt konsultieren.
  - Schwangere sollten das Gerät nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
  - Beim Zusammen- und Auseinanderklappen vorsichtig vorgehen und stets darauf achten, dass Hände, Füße und Kleidung nicht im Weg sind. Es besteht Quetsch- und Schergefahr!
  - Beim Aufstellen und Transport des Gerätes vorsichtig sein und sich nicht

überanstrengen! Sich bei Bedarf von einer zweiten Person helfen lassen.

- Silikonöl von Kindern und Tieren fernhalten. Sollte es doch in Augen oder Mund gelangen, sofort mit Wasser ausspülen und sofort medizinische Hilfe in Anspruch nehmen.
- Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fernhalten.



### **GEFAHR – Stromschlaggefahr**

- Das Gerät nur in geschlossenen Räumen verwenden und lagern.
- Das Gerät nicht in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit betreiben oder lagern.
- Es darf keine Flüssigkeit in das Gerät eindringen.
- Sollte das Gerät ins Wasser fallen oder nass werden, sofort den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. **Erst danach** das Gerät aus dem Wasser herausholen oder berühren.
- Das Gerät nicht verwenden, wenn es eine Fehlfunktion hatte, heruntergefallen oder ins Wasser gefallen ist. Vor erneuter Inbetriebnahme in einer Fachwerkstatt überprüfen lassen.
- Das Gerät und die Anschlussleitung niemals mit feuchten Händen berühren, wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist.
- Das Gehäuse des Gerätes nicht öffnen.
- Nichts in die Geräteöffnungen stecken.



### **WARNUNG – Brandgefahr**

- Das Gerät nicht in der Nähe von brennbarem Material betreiben.
- Das Gerät während des Betriebes nicht abdecken. Sicherstellen, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite während des Betriebes frei sind.

### **HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden**

- Den Netzstecker aus der Steckdose ziehen, wenn während des Betriebes ein Fehler auftritt oder vor einem Gewitter.
- Immer am Netzstecker und nie am Netzkabel ziehen, um das Gerät vom Stromnetz zu trennen. Das Gerät nicht an der Anschlussleitung ziehen.
- Kein zusätzliches Zubehör verwenden, um die Funktionsweise des Gerätes nicht zu beeinträchtigen und eventuelle Schäden zu verhindern.
- Das Gerät bei Raumtemperatur benutzen und lagern, keinen extremen Temperaturen oder Temperaturschwankungen aussetzen.
- Das Gerät vor Wärmequellen, Feuer, lang anhaltender Feuchtigkeit und Stößen schützen.
- Keine schweren Gegenstände auf die Anschlussleitung stellen. Diese nicht unter dem Gerät oder einem Teppich verlegen.

## Montage

### BEACHTEN!

- Auf ausreichend Platz für die Montage achten und ggf. eine Unterlage verwenden, um das Gerät oder empfindliche Böden vor Kratzern zu schützen.
- Das Gerät auf einem waagerechten, ebenen Untergrund aufbauen, damit es nicht schief wird.
- Beim Zusammenbau keine Gewalt anwenden.
- Die Schraubverbindungen zunächst handfest und nach erfolgreichem Montageschritt nochmals richtig anziehen.
- Die Muttern anziehen, bis sie fest anliegen, und dann eine Vierteldrehung weiterdrehen. Nicht zu fest anziehen!

### Befolge die Aufbausritte und die Sicherheitsanweisungen für die Montage genau, um das Trainingsgerät sicher aufbauen und später nutzen zu können.

1. Das Gerät auf einen stabilen, ebenen Boden legen.
2. Die Konsole (19) des Gerätes greifen und nach oben ziehen (Bild E).
3. Die Konsole an den Haltestangen (15) mit je einer Unterlegscheibe (M8) und einer Innensechskantschraube (M8 x 20 mm) auf beiden Seiten befestigen (Bild F).
4. Die Konsole mit den Haltestangen nach oben klappen (Bild G).
5. Die Haltestangen auf beiden Seiten am Gerätefuß mit je einer Unterlegscheibe (M8) und einer Innensechskantschraube (M8 x 20 mm) fixieren (Bild G).
6. Zusätzlich mit je 2 Unterlegscheiben (M8) und 2 Innensechskantschrauben (M8 x 65 mm) von der Seite befestigen (Bild G). Auf der Innenseite mit je einer Mutter (M8) fixieren.

7. Die Abdeckungen (13) auf beiden Seite mithilfe von je 3 selbstschneidenden Kreuzschlitzschrauben (4,2 x 16mm) anbringen (Bild H).

## Gerät aufstellen und anschließen

### BEACHTEN!

- Das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufstellen.
- Einige Teile des Gerätes sind gefettet bzw. geölt. Beim Bewegen des Gerätes nicht in die Schrauben fassen.
- Den Aufstellort so wählen, dass hinter und neben dem Gerät ausreichend Freiraum für einen Auf- und Abstieg ist.
- Das Gerät auf einen trockenen, stand sicheren und waagerechten Untergrund stellen.
- Das Gerät nur an eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose, die mit den technischen Daten des Gerätes übereinstimmt, anschließen. Die Steckdose muss auch nach dem Anschließen gut zugänglich sein, damit die Netzverbindung schnell getrennt werden kann.
- Darauf achten, dass die Anschlussleitung keine Stolpergefahr darstellt.
- Die Anschlussleitung so verlegen, dass sie nicht gequetscht oder geknickt wird und nicht mit heißen Flächen in Berührung kommt.

### Gerät bewegen

Damit das Gerät leichter bewegt werden kann, hat es am Gerätefuß Transportrollen (11).

Um das zusammengeklappte Gerät (siehe folgender Abschnitt) zu Rollen, an den Handläufen (4) anfassen und vorsichtig nach vorne an den gewünschten Platz rollen.

## Gerät auseinander- und zusammenklappen

### BEACHTEN!

- Das Band muss vor dem Zusammenklappen vollständig zum Stillstand gekommen sein!
- Das zusammengeklappte Laufband nicht an das Stromnetz anschließen und nicht einschalten. Es darf nicht in zusammengeklapptem Zustand betätigt werden.

### Zusammenklappen

1. Sicherstellen, dass das Gerät vom Stromnetz und die Anschlussleitung vom Gerät getrennt ist.
2. Die Laufplatte an der hinteren Walze (9) anheben und vorsichtig nach oben klappen.  
Wenn das Federrohr hörbar einrastet, ist das Gerät zusammengeklappt. Nicht weiter drücken!

### Auseinanderklappen

Leicht gegen das Federrohr (orange-farbener Teil) treten, sodass sich die Verriegelung löst. Die Laufplatte geht automatisch langsam und nach unten.

### Gerät für das Training positionieren

Je nach Körpergröße, genügend Platz zu allen Seiten des Trainingsgerätes (mindestens 1 Meter zu den Seiten, 2 Meter nach oben und nach hinten) lassen, damit beim Training genügend Spielraum vorhanden ist (**Bild B**). Des Weiteren muss der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Der Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

1. Das Gerät auf den Boden stellen.  
Bei Teppichen beachten, dass die Lüftungsöffnungen auf der Unterseite des Gerätes frei bleiben müssen.  
Gegebenenfalls eine Matte unter das Gerät legen. Empfindliche Bodenbeläge (Laminat, Parkett etc.) ebenfalls mit einer Matte schützen.
2. Das Gerät auseinanderklappen (siehe vorheriges Kapitel).
3. Den sicheren Stand und die Abstände zu Wänden, Treppen, anderen Geräten etc. überprüfen.
4. Die Anschlussleitung vollständig auseinanderwickeln und an die Anschlussbuchse (14) am Gerät und eine gut zugängliche Steckdose anschließen.

## Funktionen

- Ist ein Programm beendet oder wird die Taste ■ Stopp (33) gedrückt, hält das Band (7) langsam an. Ist es zum Stillstand gekommen, werden alle angezeigten Daten auf Null zurückgesetzt.
- Wenn ca. 10 Minuten lang keine Aktion erfolgt, schaltet sich das Gerät und auch das Display (1) und Bedienfeld (3) automatisch aus (Stand-by). Durch Drücken einer beliebigen Taste wird das Gerät wieder aktiviert.

## Bedienfeld



Gerät starten; Programm starten



Gerät stoppen; Programm stoppen; manuellen Einstellmodus abbrechen



Geschwindigkeit erhöhen und verringern (30); 0,8 – 18 km/h (funktioniert sowohl bei manueller Einstellung, als auch in den voreingestellten Programmen)



Neigung erhöhen und verringern (27); 15 Stufen (funktioniert sowohl bei manueller Einstellung, als auch in den voreingestellten Programmen)



**Auf der rechten Seite:** Quick-Start mit 4, 8 oder 12 km/h (29)  
**Auf der linken Seite:** Quick-Start mit 4, 8 oder 12° (Neigung) (28)



Lautstärke der über den Klinkenstecker am Anschluss für Audio-Kabel oder den USB-Anschluss (2) eingespielten Musik erhöhen oder verringern (32)



Einen Song, der über den Klinkenstecker am Anschluss für Audio-Kabel oder den USB-Anschluss eingespielten Musik, vorspringen oder zurückspringen (36)



Manueller Einstellmodus: Durch mehrfaches Drücken dieser Taste (31) gelangt man in Einstellmöglichkeiten für **TIME** (22) / **DISTANCE** (24) / **CAL** (25). Hier kann ein beliebiges Ziel eingestellt werden (siehe auch folgender Abschnitt).


Gewünschten Modus wählen und mit den Tasten und (30) einstellen.



Durch mehrfaches Drücken dieser Taste (37) kann eines der 12 voreingestellten Programme ausgewählt werden (siehe Abschnitt „Programme“).



## Displayanzeigen

- SPEED (20)** Geschwindigkeit mit der das Band läuft (Laufgeschwindigkeit), einstellbar von 0-18 km/h
- TIME (22)** Trainingszeit, einstellbar von 8 – 99 Minuten
- PULSE (23)** Herzfrequenz (**Achtung**, ungefährender Wert!)  
Dieser Wert wird nur angezeigt, wenn während des Trainings beide Hände an die Herzfrequenzmessfühler (**16**) für mind. 5 Sekunden gelegt werden. Die Messung sollte mind. 30 Sekunden dauern, um einen richtigen Wert anzuzeigen.
- DISTANCE (24)** Trainingsstrecke in km, einstellbar von 1 – 99 km
- CAL (25)** a) verbrauchte Kalorien (ungefährender Wert), einstellbar von 20 – 990 Kalorien  
b) Programmnummer bei voreingestellten Programmen (wählbar über  (**37**))
- INCLINE (26)** Streckenneigung in ° (Grad), einstellbar von 0 – 15°
- Runway (21)** Streckenanzeige von insgesamt 400 Metern, jeder Punkt steht für 10 gelaufene Meter

## Programme

In den 12 voreingestellten Programme sind Geschwindigkeit (**SPEED, 20**) und Neigungswinkel (**INCLINE, 26**) in verschiedenen Kombinationen gespeichert. Die Trainingszeit wird manuell eingestellt. Die automatischen Programme sind in 20 Segmente eingeteilt. Die Geschwindigkeit und der Neigungswinkel verändern sich in den Segmenten.

Die 20 Segmente verteilen sich gleichmäßig über die eingestellte Trainingszeit. Die Anzeigen für die gelaufene Trainingsstrecke (**24**) und die verbrauchten Kalorien (**25**) starten bei 0 und zählen über die gesamte Trainingszeit mit.

**P1 – P12** = Programme

**S** = SPEED

**I** = INCLINE

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	<b>S</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	<b>I</b>	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
<b>P2</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	<b>I</b>	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
<b>P3</b>	<b>S</b>	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	<b>I</b>	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
<b>P4</b>	<b>S</b>	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	<b>I</b>	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
<b>P5</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	<b>I</b>	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6

P6	S	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	S	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	I	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	S	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	I	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	S	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	I	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	S	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	S	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	S	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	I	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

## Nutzung mit Smartphone

Der Trainingscomputer verfügt über eine Wireless-Connection-Funktion, die automatisch mit eingeschaltet wird. So kannst du dein Smartphone schnell und problemlos mit deinem Trainingsgerät verbinden.

Das Laufband lässt sich ganz einfach mit diversen Trainings-Apps wie z. B. **Kinomap** verwenden. Auf Kinomap erhältst du Zugriff auf Tausende Trainingsvideos, Coachings und Profi-Workouts, um deine Motivation und Leistung noch mehr zu steigern. Zudem kannst du vielfältige Strecken auf der ganzen Welt laufen und als Teil der Community trainieren und dich so zusammen mit Freunden und Familie noch besser pushen.

## Benutzung

**Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird.** Daher das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen (z. B. verschlissene Teile) überprüfen. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Gerätes wahrgenommen

werden, das Training sofort abbrechen. Defekte Teile sofort austauschen lassen und das Gerät bis zur Instandsetzung nicht benutzen! In Schadensfällen den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.

## Tipps für ein gesundes Training

- Der Raum sollte während des Trainings gut durchlüftet, aber keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
- Nie mit vollem Magen trainieren. Etwa eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Immer daran denken, dass der Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit braucht. Eine Trinkflasche in direkte Nähe stellen.
- Langfristig und regelmäßig trainieren.
- Wir empfehlen zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche. Mit 10-minütigen Trainingseinheiten beginnen und diese nach und nach verlängern.
- Mit einem geringen Tempo starten und dieses allmählich bis zur gewünschten Stufe steigern.

- Versuchen, sich auf eine regelmäßige und ruhige Atmung einzustimmen.
- Das Training mit einer langsameren Geschwindigkeit ausklingen lassen.
- Nach dem Training den Körper dehnen (siehe Kapitel „Dehnübungen“).

## Vorbereitung

### BEACHTEN!

- **Immer die Zugschnur gut an der Kleidung befestigen, damit das Gerät bei einem Notfall sofort stoppt!**
- Vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut machen.
- Darauf achten, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich befindet.

1. Den **I / 0** Hauptschalter (**14**) auf Position **I** kippen. Er leuchtet auf und das Gerät wird mit Strom versorgt. Das Display (**1**) und Bedienfeld (**3**) schalten sich ein. Wenn auf dem Display **0:00** angezeigt wird, ist das Gerät startbereit.
2. An den Handläufen (**4**) anfassen und auf die Mitte des Bandes (**7**) steigen.
3. Gegebenenfalls Musik über das Audiokabel, ein USB-Kabel oder die Wireless-Connection-Funktion von einem Smartphone o. Ä. übertragen. Die Steuerung der Musik kann teilweise über das Bedienfeld stattfinden (siehe Kapitel „Funktionen“ – „Bedienfeld“).
4. Die Zugschnur in die Sicherheitsabschaltung (**34**) stecken. Sie muss hörbar einrasten.
5. Die Zugschnur mithilfe des Clips vorne an deiner Kleidung befestigen.



Du solltest die **Funktion der Zugschnur vor jedem Training testen**, um sicherzugehen, dass das **Gerät bei einem Notfall wirklich stoppt**.

## Training

### BEACHTEN!

- Das Training sofort unterbrechen, wenn Schwächegefühl, Schwindel o. Ä. auftritt. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen sofort an einen Arzt wenden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. **Das Gerät niemals barfuß benutzen!**
- Auf dem Gerät nicht knien, stampfen oder springen, um Verletzungen und Beschädigung des Gerätes zu vermeiden.
- Für eine möglichst lange Lebensdauer des Gerätes, sollte es nach 30 Minuten Dauerbetrieb für mindestens 10 Minuten ausgeschaltet werden.

1. Die Taste **► Start (35)** drücken. Nach einem Countdown von 5 Sekunden setzt sich das Band auf der niedrigsten Geschwindigkeitsstufe in Bewegung.
2. Die Sicherheitsabschaltung der Zugschnur (**34**) testen, indem man an ihr zieht (als würde man nicht mehr laufen und sich nach hinten bewegen). Wenn das Gerät ausgeht und drei Mal piept, funktioniert die Notabschaltung.
3. Die Zugschnur erneut befestigen (siehe vorheriger Abschnitt).
4. Das gewünschte Programm auswählen, einen gewünschten Modus einstellen oder eine der Quick-Start-Tasten betätigen (siehe Kapitel „Funktionen“).
5. Gegebenenfalls die Geschwindigkeit (**30**) oder Neigung (**27**) anpassen.

6. Zum langsamen Anhalten des Bandes die Taste ■ Stopp (33) drücken.



Wenn das Band 10 Minuten lang stillsteht, schalten Display (1) und Bedienfeld (3) in den Stand-by-Modus. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird es wieder aktiviert.

7. Erst nachdem das Band zum Stillstand gekommen ist, absteigen.
8. Den I / 0 Hauptschalter auf Position 0 kippen und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
9. Das Gerät wegräumen, damit es keine Stolpergefahr darstellt (siehe Kapitel „Gerät aufstellen und anschließen“ – „Gerät bewegen“).

## Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- **Wähle nicht immer das gleiche Programm!** Der Körper gewöhnt sich an diese eine Trainingseinheit. Das Resultat ist, dass es auf Dauer nicht viel bringt: Die Kondition nimmt ab und man verbrennt wesentlich weniger Kalorien.
- **Aufwärmen ist Pflicht!** Niemals auf Dehnungsübungen (siehe Kapitel „Dehnübungen“) verzichten, egal ob man im Freien läuft oder auf dem Laufband. Die Verletzungsgefahr ist einfach sehr hoch, gerade für Waden und Achillessehnen. Der Kreislauf muss sich darauf einstellen, dass er gleich mehr leisten muss. Deshalb immer vor dem Training aufwärmen und dehnen und nach dem Training den Cool Down nicht vergessen.
- **Die Handläufe sind nicht zum Halten da!** Du sollst dich natürlich an den Griffen festhalten, wenn du auf- und absteigst, wenn das Gefühl hast, es geht dir nicht gut oder du stürzen könntest. Doch während des

Laufens haben die Hände nichts auf den Handläufen verloren. Durch das Festhalten verbrennst du weniger Kalorien, weil nicht dein ganzes Gewicht auf den Beinen liegt. Außerdem wirkt es sich negativ auf den Rücken aus und kann zu Nackenverspannungen führen.

- **Zu viel Ablenkung ist schlecht!** Musik zum Laufen? Kein Problem, wenn sie dich nicht ständig aus dem Rhythmus bringt. Stelle dir also eine gute Playlist zusammen. Fernsehen beim Laufen? Lesen beim Laufen? Keine gute Idee! Du darfst den Überblick über dein Trainingsprogramm nicht verlieren und dein Kopf und Nacken sollte stets entspannt sein und nicht fixiert auf einen Punkt.
- **Vom laufenden Band springen!** Absolutes No-Go! Hier besteht hohe Verletzungsgefahr!

## Dehnübungen

Vor und nach dem Training immer Dehnübungen durchführen, um den Kreislauf vor dem Training etwas anzukurbeln und nach dem Training wieder langsam auf normales Niveau zu bringen. Im Folgenden ein paar Beispielübungen:



**Oberkörper:** Aufrecht hinstellen, Arme über dem Kopf verschränken und mit der rechten Hand den linken Ellbogen nach rechts ziehen. Der Oberkörper geht leicht mit. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**Waden:** Hinstellen. Das rechte Bein nach vorne stellen und etwas anwinkeln, während das linke Bein gestreckt bleibt. Die linke Ferse auf den Boden drücken. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**Vorderseite Oberschenkel:** Auf einem Bein stehen, das andere anwinkeln und mit der Hand den Fuß umfassen. Zum Gesäß ziehen und 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**Rücken:** Flach auf den Rücken legen. Das rechte Bein anwinkeln und über das ausgestreckte linke Bein legen. Hüfte dreht sich, beide Schultern müssen auf dem Boden bleiben. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**Innenseite Oberschenkel:** Auf den Boden setzen, Knie nach außen drehen, Fußsohlen zusammensetzen und zum Körper ziehen. Hände um die Fußgelenke legen und die Knie mit den Ellbogen leicht zum Boden drücken. Den Rücken dabei durchstrecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.



**Gesamtes Bein:** In die Hocke gehen, Hände neben den Füßen auf dem Boden abstützen und ein Bein nach hinten durchstrecken. Ober- und Unterschenkel des vorderen Beines bilden einen rechten Winkel, der Fuß liegt ganz auf dem Boden auf. 15 – 20 Sekunden lang halten. Seitenwechsel.



**Schultern/Rücken:** Im Schneidersitz mit geradem Rücken auf dem Boden sitzen. Hände falten/umfassen und Arme über dem Kopf ausstrecken. Rücken strecken. 15 – 20 Sekunden lang halten.

## Reinigung und Aufbewahrung

### BEACHTEN!

- Zum Reinigen keine scharfen oder scheuernden Reinigungsmittel oder Reinigungspads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- 
- Das Gerät regelmäßig abstauben. Schweiß und Verschmutzungen mit einem sauberen feuchten Tuch und ggf. einem Reinigungs- bzw. Desinfektionsmittel abwischen.
  - Das Gerät an einem frostfreien trockenen, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützten Ort aufbewahren.

## Wartung

### BEACHTEN!

- Werkzeug in Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt herumliegen lassen. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Während der Wartung darf sich niemand auf dem Gerät befinden.

Das Band (7) muss regelmäßig geschmiert und bei Bedarf justiert oder nachgespannt werden, damit das Gerät ordnungsgemäß funktioniert. Durch mangelnde oder unterlassene Pflege kann es beschädigt werden.

### Bandspannung einstellen

Das Band (7) kann sich durch häufige Benutzung ausdehnen und beginnen, zu rutschen. Dies ist z. B. durch ein Rucken während der Benutzung spürbar. Wenn das Band rutscht, muss es folgendermaßen gespannt werden:

1. Das Gerät starten und eine mittlere Geschwindigkeit einstellen.
2. Mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel die rechte und linke

Einstellschraube (8, 10) jeweils eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen. Beide Einstellschrauben müssen gleich weit gedreht werden, damit das Band zentriert bleibt.

3. Das Laufband testen. Sollte das Rutschen weiter bestehen, Schritt 2 wiederholen und erneut testen.

Die Einstellschrauben nur so weit wie nötig anziehen! Eine Überspannung des Bandes kann das Gerät auf Dauer beschädigen. Im Falle einer Überspannung die Einstellschrauben gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung zu lockern.

### Band ausrichten

Das Band (7) muss stets zentriert sein. Je nach Beanspruchung kann das Band jedoch zur Seite abdriften. Wenn es sich nach dem Absteigen vom Gerät nicht automatisch wieder zentriert, muss es mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel wie folgt ausgerichtet werden:

1. Das Gerät starten und eine mittlere Geschwindigkeit einstellen.
2. Hinter das Gerät stellen, um zu erkennen in welche Richtung das Band abweicht.
3. Wenn das Band nach rechts abweicht, die rechte Einstellschraube (8) eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die linke Einstellschraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen.  
Weicht das Band nach links ab, die linke Einstellschraube (10) eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung im Uhrzeigersinn und die rechte Einstellschraube eine  $\frac{1}{4}$  Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen.
4. Den Lauf des Bandes beobachten. Falls notwendig, Schritt 3 wiederholen.

## Band schmieren

### BEACHTEN!

- Ausschließlich 100%-iges Silikonöl für Laufbänder verwenden. Keine erdölhaltigen Schmiermittel verwenden!
- Das Silikonöl auf die Unterseite des Bandes auftragen, auf keinen Fall auf die Lauffläche.
- Bevor unter das Band gefasst wird, muss das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker gezogen sein.
- Zum Schutz des Bodenbelages eine Unterlage unter das Gerät legen oder die Schmierung auf einem leicht abwischbaren Boden durchführen.

Das Band (7) wurde vom Hersteller geschmiert. Da das Schmiermittel aber mit der Zeit verdunstet, sollte es ungefähr einmal im Jahr oder alle 100 Betriebsstunden, je nachdem was zuerst eintrifft, geschmiert werden.

Ist das Band nicht ausreichend geschmiert, nimmt die Reibung deutlich zu. Das führt zu einem Verschleiß der Geräteeile. Daher sollte es auch immer dann geschmiert werden, wenn eine Reibungszunahme des Bandes zu spüren ist.

Wir empfehlen, alle 30 Betriebsstunden bzw. alle 300 km oder nach 30 Tagen täglicher Benutzung zu prüfen, ob eine Schmierung notwendig ist. Dazu das Gerät ausschalten, den Netzstecker ziehen und mit der Hand unter das Band fassen. Fühlt sich die Unterseite des Bandes ölig an, ist keine Schmierung notwendig. Wenn das Band völlig trocken ist, muss es geschmiert werden.

Dazu wird ein Silikonöl für Laufbänder benötigt.

Ist das Öl in einer Flasche, wie folgt vorgehen:

1. Das Gerät starten und eine mittlere Geschwindigkeit einstellen.
2. Die Abdeckung der Schmieröl-Öffnung (12) zur Seite ziehen.

3. Silikonöl in die Schmieröl-Öffnung einfüllen.
4. Das Band eine Weile laufen lassen, damit sich das Silikonöl verteilen kann.
5. Wenn es leiser und reibungslos läuft, ist es genügend geschmiert. Ansonsten noch mehr Silikonöl einfüllen.

Ölspray wird direkt auf die Unterseite des Bandes aufgetragen:

1. Das Band leicht anheben.
2. Von der Seite einige kurze Sprühstöße auf die Unterseite des Bandes abgeben. Dabei sollte das Sprührohrchen möglichst waagrecht sein, damit die gesamte Breite des Bandes besprüht wird.
3. Das Band ein Stück weiter drehen und die trockenen Stellen besprühen.
4. Wiederholen, bis das gesamte Band geschmiert ist.

Nach dem Schmieren überschüssiges Silikonöl vom Gerät entfernen.

## Problembehebung

Sollte das Gerät nicht ordnungsgemäß funktionieren, überprüfen, ob ein Problem selbst behoben werden kann. Lässt sich mit den nachfolgenden Schritten das Problem nicht lösen, den Kundenservice kontaktieren.



**Nicht versuchen, ein elektrisches Gerät selbst zu reparieren!**

### Das Gerät funktioniert nicht.

Der Netzstecker steckt nicht richtig in der Steckdose.

- Den Sitz des Netzsteckers korrigieren.

Die Steckdose ist defekt.

- Eine andere Steckdose ausprobieren.

Es ist keine Netzspannung vorhanden.

- Die Sicherung des elektrischen Verteilers (Sicherungskasten) überprüfen.

### Das Band (7) rutscht.

Die Bandspannung ist zu locker.

- Die Bandspannung wie im Kapitel „Wartung“ – „Bandspannung einstellen“ beschrieben, erhöhen.

### Das Band (7) weicht zur Seite ab.

Das Band ist verrutscht.

- Das Band wie im Kapitel „Wartung“ – „Band ausrichten“ beschrieben, zentrieren.

### Das Band (7) macht ungewöhnliche Geräusche.

Die Schmierung ist ausgetrocknet.

- Das Band wie im Kapitel „Wartung“ – „Band schmieren“ beschrieben, schmieren.

Es gibt lockere Schraubverbindungen.

- Den Sitz aller Verbindungen überprüfen. Lockere Schrauben o. Ä. festziehen.

### Fehlermeldung „E5“

Das Gerät ist überladen.

- Es ist für Benutzer, die schwerer als 150 kg sind, ungeeignet.

Die Schmierung ist ausgetrocknet.

- Das Band (7) wie im Kapitel „Wartung“ – „Band schmieren“ beschrieben, schmieren.

Es gibt Motor- oder Elektronikstörungen.

- Den Kundenservice kontaktieren.

### Fehlermeldung „E1“, „E2“, „E3“, „E4“, „E6“

Es liegt eine Motor- oder Elektronikstörung vor.

- Den Kundenservice kontaktieren.

### Fehlermeldung „E7“ oder „-“

Die Notfallabschaltung wurde ausgelöst.

- Die Zugschnur in die Sicherheitsabschaltung (34) stecken. Sie muss hörbar einrasten.

## Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Möchtest du das Trainingsgerät nicht mehr verwenden, gib es an jemanden weiter, der sich darüber freut.



Das Gerät unterliegt der europäischen Richtlinie 2012/19/EU für Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE). Nicht als normalen Hausmüll, sondern umweltgerecht über einen behördlich zugelassenen Entsorgungsbetrieb entsorgen.



## Technische Daten

Artikelnummer: 02890  
ID Gebrauchsanleitung: Z 02890 M DS V1 1021 uh

### Gerät

Modellnummer: CP-Q6  
Gerätebezeichnung: Laufband RACE18  
Klasse: HC (Verwendung im Heimbereich, Trainingsdaten mit geringer Genauigkeit)  
Max. Benutzergewicht: 150 kg  
Spannungsversorgung: 220 – 240 V ~ 50–60 Hz  
Leistung: 1100 W  
Schutzklasse: I  
Geschwindigkeit: 0,8–18 km/h  
Steigung: bis zu 15 %  
Größe der Lauffläche: 140x50 cm  
Aufstellmaße: 185x90x43 cm (LxBxH)  
Gewicht: 89 kg  
LCD-Display: Geschwindigkeit, Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Neigung



Alle Rechte vorbehalten.

## List of Contents

Items Supplied	18
At A Glance	19
Further Explanations	19
Signal Words	20
Intended Use	20
Safety Notices	21
Assembly	22
Setting Up and Connecting the Device	23
Functions	24
Use	26
The Most Common Mistakes and How to Avoid Them	28
Stretching Exercises	29
Cleaning and Storage	30
Maintenance	30
Troubleshooting	31
Disposal	32
Technical Data	32

## Items Supplied

1 x treadmill  
 1 x pull cord  
 1 x audio connecting cable (jack)  
 2 x cover (right and left)  
 1 x silicone oil  
 1 x operating instructions

### Assembly Materials

4 x hexagon socket screw  
 (M8 x 65 mm)  
 6 x cross-head screw, self-tapping (4.2 x  
 16 mm)  
 8 x washers (M8)  
 4 x hexagon socket screw  
 (M8 x 20 mm)  
 4 x nut (M8)  
 1 x hex key (M5)

1 x hex key (M6)  
 1 x cross-head screwdriver with spanner

Check the items supplied for completeness and the components for transport damage. If you find any damage, do not use the device but contact our customer service department.

Remove any possible films, stickers or transport protection from the device.

**Never remove the rating plate and any possible warnings!**

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine RACE18 treadmill**.

If you have any questions about the training device and about spare parts/accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine treadmill**.

## Information About the Operating Instructions

Before using the training device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the training device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

## At A Glance

### Picture A – Device

- 1 Display
- 2 Socket for audio cable (jack) and USB-A port
- 3 Control panel
- 4 Handrail, right
- 5 Front protective cover
- 6 Side platform
- 7 Belt
- 8 Right adjusting screw
- 9 Rear roller (under the cover)
- 10 Left adjusting screw
- 11 Transport castors (below the belt on bottom of device)
- 12 Lubricating oil opening
- 13 Cover, left
- 14 Operating element, rear (**I/O** main power switch; **RESET** button; connecting socket for the connecting cable)
- 15 Holding rods
- 16 Heart rate monitor sensor
- 17 Drink holder
- 18 Speaker
- 19 Console

### Picture C – Display

- 20 **SPEED**
- 21 Runway (400 metres)
- 22 **TIME** (training time)
- 23 **PULSE** (heart rate)
- 24 **DISTANCE** (run distance)

25 **CAL** (Calories - approximate value)

26 **INCLINE**

### Picture D – Control Panel

- 27 Increase / decrease incline
- 28 Quick programmes - incline
- 29 Quick programmes - speed
- 30 Increase / decrease speed
- 31 **MODE** (manual settings)
- 32 Increase / decrease volume
- 33 ■ Stop
- 34 Safety shutoff (pull cord)
- 35 ► Start
- 36 Song forward / back
- 37 **PROG** (12 preset programmes)

## Further Explanations

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)

## Symbols



Danger symbols: These symbols indicate possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Supplementary information



Read the operating instructions before use!



AC voltage

## Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

**DANGER** – high risk, results in serious injury or death

**WARNING** – medium risk, may result in serious injury or death

**NOTICE** – may result in risk of damage to material

## Intended Use

- This treadmill is intended to be used to encourage circulation through walking and for running training.
- The device is **not** designed for medical or therapeutic purposes.
- The device is only suitable for use in closed rooms.
- The device must **not** be used by several people at the same time.
- **Please note – the training data of this device have a low level of accuracy.**
- The device is designed for a **maximum load of 150 kg**.
- This device is designed exclusively for use in the home.
- The device is for personal use only and is not intended for commercial applications.
- Use the device only for the specified purpose and as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

## Safety Notices



**WARNING: Note all safety notices, instructions, illustrations and technical data provided with this device.**

Failure to follow the safety notices and instructions may result in electric shock, fire and / or injuries.

- This training device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the training device.
- Children must **not** play with the device.
- The device must always be disconnected from the mains power when it is left unattended, and before collapsing, transporting or cleaning the device.
- Do not make any modifications to the device. Also do not replace the connecting cable yourself. If the device, the connecting cable or the accessories of the device are damaged, they must be replaced or repaired by the manufacturer, customer service department or a specialist workshop in order to avoid any hazards.
- Do not leave the device unattended in the presence of children and animals.
- **WARNING — Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Excessive training may lead to serious injuries or death. If you feel like you are about to faint, stop training immediately.**
- Before each use, check that all connections are securely fitted. Tighten any loose screws or similar before using the device.
- Make sure that the connecting cable is always kept out of the reach of young children and animals. There is a danger of strangulation.
- If you have cardiovascular or orthopaedic problems or uncertainties regarding health (risk group), consult a doctor before using the device.
- Pregnant women should only use the device after consultation with their doctor.
- Take care when collapsing and opening up the device and always make sure that your hands, feet and clothing are not in the way. There is a danger of crushing and shearing!
- Be careful and do not overexert yourself when setting up and transporting the device! Get help from a second person if necessary.
- Keep silicone oil away from children and animals. If it does get in your eyes or mouth, rinse with water straight away and seek medical assistance immediately.



### **WARNING – Danger of Injury**

- Keep the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation.
- **The device is not a toy!** Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the device is not constructed.

- Keep hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewellery and other objects away from the moving parts.



### **DANGER – Danger of Electric Shock**

- Use and store the device only in closed rooms.
- Do not operate or store the device in rooms with high humidity.
- No liquid must get into the device.
- If the device falls into water or becomes wet, pull the mains plug out of the plug socket immediately. **Only after this** should you retrieve the device from the water or touch it.
- Do not use the device if it has malfunctioned, fallen or been dropped into water. Have it checked in a specialist workshop before using it again.
- Never touch the device and the connecting cable with wet hands when the device is connected to the mains power.
- Do not open the housing of the device.
- Do not insert anything into the openings of the device.



### **WARNING – Danger of Fire**

- Do not operate the device in the vicinity of combustible material.
- Do not cover the device during operation. Make sure that the ventilation openings on the bottom are clear during operation.

### **NOTICE – Risk of Damage to Material and Property**

- Pull the mains plug out of the plug socket if an error occurs during operation or before a thunderstorm.
- Always pull the mains plug and never the mains cable to disconnect the device from the mains power. Do not pull the device by the connecting cable.



- Do not use any additional accessories in order to guarantee that there is no interference that may prevent the device from working and to avoid possible damage.
- Use and store the device at room temperature, do not expose it to extreme temperatures or temperature fluctuations.
- Protect the device from heat sources, flames, persistent moisture and impacts.
- Do not place any heavy objects on the connecting cable. Do not lay them under the device or a carpet.

## **Assembly**

### **PLEASE NOTE!**

- Make sure there is sufficient space for assembly and if necessary use a mat to protect the device or delicate floors from being scratched.
- Set up the device on a horizontal, even surface so that it is straight.
- Do not use any force during assembly.
- First tighten the screw connections so they are hand-tight and then tighten them properly again once you have completed the assembly step.
- Tighten the nuts until they are securely fitted, and then turn them a quarter turn more. Do not tighten too tightly!

### **Follow the set-up steps and safety instructions for assembly precisely so that you can safely set up and subsequently use the training device.**

1. Place the device on a stable, flat floor.
2. Grip the console (**19**) of the device and pull it upwards (**Picture E**).
3. Fix the console on the holding rods (**15**) with a washer (M8) and a hexagon socket screw (M8 x 20 mm) on each side (**Picture F**).



4. Flip up the console with the holding rods (**Picture G**).
5. Fix the holding rods on both sides on the bottom of the device with a washer (M8) and a hexagon socket screw (M8 x 20 mm) in each case (**Picture G**).
6. In addition, fix them at the side with 2 washers (M8) and 2 hexagon socket screws (M8 x 65 mm) in each case (**Picture G**). Fix each of them on the inside with a nut (M8).
7. Attach the covers (**13**) on both sides using 3 self-tapping cross-head screws (4.2 x 16 mm) (**Picture H**).

## Setting Up and Connecting the Device

### PLEASE NOTE!

- Do not set up the device in main entrances or emergency exit routes.
- Some parts of the device are greased or oiled. While moving the device do not touch the screws.
- Choose the set-up location so that there is sufficient space behind and next to the device to get on and off it.
- Place the device on a dry, stable and horizontal surface.
- Only connect the device to a plug socket that is properly installed and matches the technical data of the device. The plug socket must also be readily accessible after connection so that the connection to the mains can quickly be isolated.
- Make sure that the connecting cable does not present a trip hazard.
- Lay the connecting cable in such a way that it does not become squashed or bent and does not come into contact with hot surfaces.

### Moving the Device

To make it easier to move the device, it has transport castors (**11**) on the bottom.

To roll the collapsed device (see following section), grab hold of the handrails (**4**) and carefully roll it forwards to the place you want.

### Opening Up and Collapsing the Device

#### PLEASE NOTE!

- The belt must have come to a complete standstill before collapsing the device!
- Do not connect the collapsed treadmill to the mains power and do not switch it on. It must not be operated when it is collapsed.

### Collapsing

1. Make sure that the device has been disconnected from the mains power and the connecting cable has been disconnected from the device.
2. Lift up the slide plate on the rear roller (**9**) and carefully flip it up. When you hear the spring tube engage, the device is collapsed. Do not carry on pressing!

### Opening Up

Gently tread on the spring tube (orange part) so that the locking catch is released. The slide plate automatically moves slowly downwards.

### Positioning the Device for Training

Depending on your height, leave enough space on all sides of the training device (at least 1 metre to the sides, 2 metres above it and behind it), so that there is enough room to move during training (**Picture B**). In addition, the clearance space needs to be at least 0.6 m larger than the exercise area in the direction from which the training device is ac-

cessed. The clearance space must include the space required for an emergency dismount. If training devices are set up in the immediate vicinity of one another, they can share one clearance space.

1. Place the device on the floor. In the case of carpets, be aware that the ventilation openings on the bottom of the device must remain clear. Place a mat under the device if necessary.

Also protect delicate floor coverings (laminated, parquet etc.) with a mat.

2. Open up the device (see previous chapter).
3. Check that the device is securely positioned and is well away from walls, steps, other devices etc.
4. Fully unwind the connecting cable and connect it to the connecting socket (14) on the device and an easily accessible plug socket.

## Functions

- When a programme has finished or the ■ Stop button (33) is pressed, the belt (7) slowly comes to a stop. Once it has come to a standstill, all displayed data are reset to zero.
- If there is no activity for approx. 10 minutes, the device and also the display (1) and control panel (3) automatically switches off (stand-by). The device is activated again by pressing any button.

### Control Panel



Start device; start programme



Stop device; stop programme; cancel manual setting mode



Increase and decrease speed (30); 0.8 – 18 km/h (works both with manual setting and in the preset programmes)



Increase and decrease incline (27); 15 levels (works both with manual setting and in the preset programmes)



**On the right side:** Quick start with 4, 8 or 12 km/h (29)  
**On the left side:** Quick start with 4, 8 or 12° (incline) (28)



Increase or decrease the volume of the music played through the jack plug on the socket for the audio cable or the USB port (2) (32)



Skip forward or back a song of the music played through the jack plug on the socket for the audio cable or the USB port (36)





Manual setting mode: When you press this button **(31)** several times, you get to setting options for **TIME (22)** / **DISTANCE (24)** / **CAL (25)**. Any target can be set here (see also the following section).

Select the mode you want and use the buttons and **(30)** to make a setting.



When you press this button **(37)** several times, one of the 12 preset programmes can be selected (see the “Programmes” section).

## Displays

- SPEED (20)** Speed at which the belt is running (running speed), can be set from 0-18 km/h
- TIME (22)** Training time, can be set from 8 – 99 minutes
- PULSE (23)** Heart rate (**please note**, approximate value!)  
This value is only displayed if during training both hands are placed on the heart rate monitor sensors **(16)** for at least 5 seconds. The measurement should last at least 30 seconds to display a correct value.
- DISTANCE (24)** Training distance in km, can be set from 1 – 99 km
- CAL (25)** a) Calories consumed (approximate value), can be set from 20 – 990 calories  
b) Programme number for preset programmes (can be chosen via **(37)**)
- INCLINE (26)** Incline in ° (degrees), can be set from 0 – 15°
- Runway (21)** Distance of 400 metres in total, each dot represents 10 metres run

## Programmes

In the 12 preset programmes, speed (**SPEED, 20**) and incline (**INCLINE, 26**) are saved in various combinations. The training time is set manually. The automatic programmes are divided into 20 segments. The speed and the incline change in the segments.

The 20 segments are spread evenly over the set training time. The displays for the training distance run **(24)** and the calories consumed **(25)** start at 0 and count up over the full training time.

**P1 – P12** = Programmes

**S** = SPEED

**I** = INCLINE

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	<b>S</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	<b>I</b>	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
<b>P2</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1

	I	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P3	S	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	I	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P4	S	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	S	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	S	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	S	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	I	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	S	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	I	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	S	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	I	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	S	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	S	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	S	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	I	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

### Use with Smartphone

The training computer has a wireless connection function which is also switched on automatically. This allows you to connect your smartphone quickly and easily to your training device.

The treadmill is very easy to use with various training apps such as **Kinomap**. Kinomap gives you access to thousands of training videos, coaching sessions and professional workouts so you can boost your motivation and performance even more. In addition, you can run various routes all over the world and train as part of the community and so push yourself even harder along with your friends and family.

### Use

**The safety level of the device can only be maintained if it is regularly checked for damage.** Each time before you use the device it should therefore be inspected for any signs of damage (e.g. worn parts). If while using the device you hear unusual noises from the device, stop training immediately. Have defective parts replaced immediately and do not use the device until it has been repaired! In the event of any damage, please contact the customer service department or a specialist workshop.

### Tips For Healthy Training

- The room should be well ventilated during training, but not be subject to a draught.

- Do not train if you are feeling tired or exhausted.
  - Never train on a full stomach. Do not eat anything for approx. one hour before and after training.
  - Always remember that the body needs a lot of fluid during sporting activity. Place a drinking bottle close by.
  - Train regularly over a long period of time.
  - We recommend two to three training sessions per week. Start off with 10-minute training sessions and gradually increase them.
  - Start with a slow tempo and increase this gradually until you reach the level you want.
  - Try to adopt a regular and calm breathing pattern.
  - Allow the training to fade out with a slower speed.
  - Stretch your body after training (see the “Stretching Exercises” chapter).
3. If you wish, play music via the audio cable, a USB cable or the wireless connection function from a smartphone or similar device. The music can be partly controlled via the control panel (see the “Functions” chapter – “Control Panel”).
  4. Place the pull cord in the safety shutoff (34). You must hear it engage.
  5. Attach the pull cord to the front of your clothing using the clip.



You should **test that the pull cord works before doing any training** to make sure that the **device actually stops in an emergency**.

## Training

### PLEASE NOTE!

- Stop the training immediately if you start to feel weak, dizzy or unwell in some other way. If you feel sick, have pain in your chest or arms, an irregular heartbeat or other unusual symptoms, seek medical attention immediately.
- Improper use of the device and excessive training can be detrimental to your health.
- Wear comfortable clothing and non-slip trainers. You should not wear shoes with heels, leather soles, studs or spikes. **Never use the device barefoot!**
- Do not kneel, stamp or jump on the device to prevent injuries and damage to the device.
- To ensure that the device lasts for as long as possible, it should be switched off for at least 10 minutes after 30 minutes of constant operation.

## Preparation

### PLEASE NOTE!

- **Always attach the pull cord securely to your clothing so that the device will stop immediately in an emergency!**
- Before you start training, familiarise yourself with all the functions and ways of adjusting the device.
- Make sure that there is nobody within the area of movement while you are training.

1. Flip the I/O main power switch (14) to the I position. It lights up and the device is supplied with power. The display (1) and control panel (3) switch on. If 0:00 is shown on the display, the device is ready to start.
  2. Hold the handrails (4) and climb onto the middle of the belt (7).
1. Press the ► Start button (35). After a countdown of 5 seconds, the belt starts moving on the lowest speed setting.
  2. Test the safety shutoff of the pull cord (34) by pulling on it (as if you have

stopped running and are moving backwards). If the device switches off and beeps three times, the emergency shutoff is working.

3. Secure the pull cord again (see the previous section).
4. Select the programme you want, set a mode you want or press one of the quick-start buttons (see the “Functions” chapter).
5. Adjust the speed (30) or incline (27) if necessary.
6. To slowly stop the belt, press the ■ Stop (33) button.



If the belt is at a standstill for 10 minutes, the display (1) and control panel (3) switch to standby mode. It is activated again by pressing any button.

7. Only get off once the belt has come to a standstill.
8. Flip the I / 0 main power switch to the 0 position and pull the mains plug out of the plug socket.
9. Clear away the device so that it does not present a trip hazard (see the “Setting Up and Connecting the Device” chapter – “Moving the Device”).

## The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- **Do not always choose the same programme!** The body will get used to this one training session. The result is that there will not be much benefit in the long term: Your stamina will decrease and you will burn far fewer calories.
- **It is essential to warm up!** Never miss out stretching exercises (see the “Stretching Exercises” chapter), whether you are running outdoors or on the treadmill. The risk of injury is

simply very high, especially for the calves and Achilles tendons. The circulation system needs to adjust to performing at a higher level. You should therefore always warm up and stretch before training and not forget to cool down after training.

- **The handrails are not there to be held!** You should of course hold the handles firmly when you get on and off, if you feel unwell or feel you might fall. But the hands should not be on the handrails while you are running. If you hold them firmly, you will burn fewer calories because all of your weight will not then be on the legs. What is more, it has a negative effect on the back and may cause tension in the neck.
- **Too much distraction is a bad thing!** Music while running? This is not a problem if it does not constantly disturb your rhythm. So you should compile a good playlist. Watching TV while running? Reading while running? Not a good idea! You need to concentrate on your training programme and your head and neck should always be relaxed and not fixed in one spot.
- **Jumping off the running belt!** Absolute no-go! There is a high risk of injury here!

## Stretching Exercises

Always perform stretching exercises before and after training to stimulate your circulation system a little before training and then slowly bring it back down to a normal level after training. You will find a few example exercises below:



**Upper body:** Stand upright, cross your arms over your head and pull your left elbow to the right with your right hand. The upper body moves gently as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



**Calves:** Stand up. Place your right leg in front of you and bend it slightly while your left leg remains stretched. Push your left heel down onto the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



**Front of thighs:** Stand on one leg, bend the other one and grab your foot with your hand. Pull it up to your buttocks and hold this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



**Back:** Lie down flat on your back. Bend your right leg and place it over your left leg which is still stretched out. Your hip twists but both shoulders must remain on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



**Inside of thighs:** Sit down on the floor, turn your knees to face outwards, place the soles of your feet together and pull towards your body. Place your hands around your ankles and press your knees gently down to the floor with your elbows. Keep your back straight as you do this. Stay in this position for 15 – 20 seconds.



**Whole leg:** Squat down, rest your hands on the floor next to your feet and stretch one leg out behind you. The thigh and lower part of your front leg form a right angle, and the foot rests fully on the floor. Stay in this position for 15 – 20 seconds. Change sides.



**Shoulders / back:** Sit cross-legged on the floor with a straight back. Fold / clasp together your hands and stretch your arms out above your head. Stretch your back. Stay in this position for 15 – 20 seconds.

## Cleaning and Storage

### PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or cleaning pads to clean the device. These may damage the surfaces.
- 
- Regularly dust the device. Wipe off any sweat and dirt with a clean, damp cloth and a cleaning agent or disinfectant if necessary.
  - Store the device in a dry, frost-free place that is protected from direct sunlight.

## Maintenance

### PLEASE NOTE!

- Do not leave a tool lying around unattended in the presence of children and animals. There is a danger of injury.
- There must be nobody on the device during maintenance.

The belt (7) must be regularly lubricated and adjusted or retightened if necessary to ensure that the device works properly. It may be damaged through a lack of or insufficient care.

### Adjusting the Belt Tension

The belt (7) may be stretched through frequent use and start to slip. You can tell this is happening if it jolts during use, for example. If the belt slips, it must be tightened as follows:

1. Start the device and set a medium speed.
2. Use the hex key that is supplied to turn the right and left adjusting screw (8, 10) clockwise by a ¼ turn in each case. Both adjusting screws must be turned by the same amount so that the belt remains centred.
3. Test the treadmill. If the slipping still persists, repeat step 2 and test again.

Only tighten the adjusting screws as much as required! Overtensioning the belt may damage the device in the long run. In the event of overtensioning, turn the adjusting screws anticlockwise to release the tension.

### Aligning the Belt

The belt (7) must always be centred. However, the belt may drift to the side depending on the level of loading. If it does not automatically centre again once you get off the device, it must be aligned with the hex key that is supplied as follows:

1. Start the device and set a medium speed.
2. Stand behind the device to work out in which direction the belt is drifting.
3. If the belt is drifting to the right, turn the right adjusting screw (8) a ¼ turn clockwise and the left adjusting screw a ¼ turn anticlockwise.  
If the belt is drifting to the left, turn the left adjusting screw (10) a ¼ turn clockwise and the right adjusting screw a ¼ turn anticlockwise.
4. Watch how the belt runs. Repeat step 3 if necessary.

### Lubricating the Belt

#### PLEASE NOTE!

- Only ever use 100% silicone oil for treadmills. Do not use petroleum-based lubricants!
- Apply the silicone oil to the bottom of the belt, definitely not to the running surface.
- Before reaching under the belt, the device must be switched off and the mains plug pulled out.
- To protect the floor covering, place a mat under the device or perform the lubrication on an easily wipeable floor.

The belt (7) was lubricated by the manufacturer. But as the lubricant evaporates over time, it should be lubricated roughly

once a year or every 100 operating hours, depending on which comes first.

If the belt is not sufficiently lubricated, the level of friction increases significantly. This causes wear and tear to the device parts. It should therefore be lubricated whenever you notice an increase in friction on the belt.

We recommend checking whether lubrication is required every 30 operating hours or every 300 km or after 30 days of daily use. To do this, switch off the device, pull out the mains plug and reach under the belt with your hand. If the bottom of the belt feels oily, lubrication is not required. If the belt is completely dry, it needs to be lubricated.

A silicone oil for treadmills is required for this.

If the oil is in a bottle, proceed as follows:

1. Start the device and set a medium speed.
2. Pull the cover of the lubricating oil opening (12) to the side.
3. Pour silicone oil into the lubricating oil opening.
4. Allow the belt to run for a while so that the silicone oil can spread around.
5. When it runs more quietly and smoothly, it is sufficiently lubricated. Otherwise add even more silicone oil.

Oil spray is applied directly to the bottom of the belt:

1. Lift up the belt slightly.
2. Apply a few short sprays to the bottom of the belt from the side. The spray tube should be as horizontal as possible so that the full width of the belt is sprayed.
3. Turn the belt a little bit more and spray the dry areas.
4. Keep doing this until the whole of the belt has been lubricated.

Remove excess silicone oil from the device after lubrication.

## Troubleshooting

If the device does not work properly, check whether you are able to rectify the problem yourself. If the problem cannot be solved with the steps below, contact the customer service department.



**Do not attempt to repair an electrical device yourself!**

### The device does not work.

The mains plug is not inserted in the plug socket correctly.

- ▶ Correct the fit of the mains plug.

The plug socket is defective.

- ▶ Try another plug socket.

There is no mains voltage.

- ▶ Check the fuse of the electrical distributor (fuse box).

### The belt (7) is slipping.

The belt tension is too loose.

- ▶ Increase the belt tension in the manner described in the “Maintenance” chapter – “Adjusting the Belt Tension”.

### The belt (7) drifts to the side.

The belt has slipped.

- ▶ Centre the belt in the manner described in the “Maintenance” chapter – “Aligning the Belt”.

### The belt (7) is making unusual noises.

The lubrication has dried out.

- ▶ Lubricate the belt in the manner described in the “Maintenance” chapter – “Lubricating the Belt”.

There are loose screw connections.

- ▶ Check the fit of all connections. Tighten loose screws or similar fittings.

### Error message “E5”

The device is overloaded.

- ▶ It is not suitable for users who weigh more than 150 kg.

EN

The lubrication has dried out.

- ▶ Lubricate the belt (7) in the manner described in the “Maintenance” chapter – “Lubricating the Belt”.

There are faults with the motor or electronics.

- ▶ Contact the customer service department.

#### **Error message “E1”, “E2”, “E3”, “E4”, “E6”**

There is a fault with the motor or electronics.

- ▶ Contact the customer service department.

#### **Error message “E7” or “-”**

The emergency shutoff has been triggered.

- ▶ Place the pull cord in the safety shutoff (34). You must hear it engage.

## **Disposal**



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

If you no longer wish to use the training device, pass it on to someone who will appreciate it.



The device is governed by the European Directive 2012/19/EU on waste electrical and electronic equipment (WEEE). Do not dispose of it as normal domestic waste, but rather in an environmentally friendly manner via an officially approved waste disposal company.



## **Technical Data**

Article number: 02890  
ID of operating instructions: Z 02890 M DS V1 1021 uh

### **Device**

Model number: CP-Q6  
Device name: RACE18 treadmill  
Class: HC (Use at home, training data with low level of accuracy)  
Max. user weight: 150 kg  
Voltage supply: 220 – 240 V ~ 50–60 Hz  
Power: 1100 W  
Protection class: I  
Speed: 0.8–18 km/h  
Incline: up to 15%  
Size of the running surface: 140 x 50 cm  
Footprint: 185 x 90 x 43 cm (L x W x H)  
Weight: 89 kg  
LCD display: Speed, time, distance, calories, pulse, incline

All rights reserved.



## Sommaire

Composition	33
Aperçu général	34
Explications complémentaires	34
Mentions d'avertissement	35
Utilisation conforme	35
Consignes de sécurité	36
Montage	38
Mise en place et raccordement de l'appareil	38
Fonctions	40
Utilisation	42
Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter	44
Exercices d'étirement	45
Nettoyage et rangement	46
Maintenance	46
Résolution des problèmes	48
Mise au rebut	48
Caractéristiques techniques	49

## Composition

- 1 x tapis de marche
- 1 x tirette
- 1 x câble de raccordement audio (jack)
- 2 x caches (droite et gauche)
- 1 x huile de silicone
- 1 x mode d'emploi

### Matériel de montage

- 4 x vis à six pans creux  
(M8 x 65 mm)
- 6 x vis cruciformes, autotaraudeuses (4,2  
x 16 mm)
- 8 x rondelles (M8)
- 4 x vis à six pans creux  
(M8 x 20 mm)
- 4 x écrous (M8)
- 1 x clé à six pans creux (M5)

- 1 x clé à six pans creux (M6)
- 1 x tournevis cruciforme avec clé plate

S'assurer que l'ensemble livré est complet et que les composants ne présentent pas de dommages imputables au transport. En cas de dommages, ne pas l'utiliser et contacter le service après-vente.

Enlever de l'appareil les éventuels films protecteurs, adhésifs ou protections de transport. **Ne jamais ôter la plaque signalétique de l'appareil ni les éventuelles mises en garde apposées.**

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition du **tapis de marche RACE18 FitEngine**.  
Pour toute question concernant cet appareil d'entraînement et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

**www.fit-engine.de**

Nous espérons que votre **tapis de marche FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

### Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil d'entraînement et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil d'entraînement. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

## Aperçu général

### Illustration A – Appareil

- 1 Écran
- 2 Raccordement pour câble audio (jack) et raccordement USB A
- 3 Panneau de commande
- 4 Main courante, droite
- 5 Cache de protection avant
- 6 Plateforme latérale
- 7 Tapis
- 8 Vis de réglage droite
- 9 Rouleau arrière (sous le cache)
- 10 Vis de réglage gauche
- 11 Roulettes de transport (sous le tapis au pied de l'appareil)
- 12 Ouverture de lubrification
- 13 Cache, gauche
- 14 Élément de commande arrière (interrupteur principal I/O ; bouton RESET (réinitialisation) ; douille de raccordement pour le cordon de raccordement)
- 15 Barres de maintien
- 16 Capteur du cardiofréquence-mètre
- 17 Support à boisson
- 18 Haut-parleur
- 19 Console

### Illustration C – Écran

- 20 **SPEED** (vitesse)
- 21 Runway (piste de 400 mètres)
- 22 **TIME** (durée) (durée d'entraînement)

- 23 **PULSE** (pulsations) (fréquence cardiaque)
- 24 **DISTANCE** (distance parcourue)
- 25 **CAL** (calories) (calories brûlées – valeur approximative)
- 26 **INCLINE** (inclinaison) (angle d'inclinaison)

### Illustration D – Panneau de commande

- 27 Augmentation / réduction de l'inclinaison
- 28 Programmes rapides angle d'inclinaison
- 29 Programmes rapides vitesse
- 30 Augmentation / réduction de la vitesse
- 31 **MODE** (réglages manuels)
- 32 Augmentation / réduction du volume
- 33 ■ Arrêt
- 34 Arrêt de sécurité (tirette)
- 35 ► Démarrage
- 36 Titre suivant / précédent
- 37 **PROG** 12 programmes prédéfinis

## Explications complémentaires

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)

## Symboles



Symboles de danger : ces symboles signalent des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Informations complémentaires



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !



Courant alternatif

## Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

**DANGER** – Risque accru induisant des blessures graves, voire mortelles

**AVERTISSEMENT** – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

**AVIS** – Risque de dégâts matériels

## Utilisation conforme

- Ce tapis de marche est destiné à activer la circulation sanguine par la marche et à améliorer son endurance à la marche.
- Cet appareil **n'est pas** conçu à des fins médicales ou thérapeutiques.
- L'appareil s'utilise exclusivement dans des pièces fermées.
- Il ne doit **pas** être utilisé par plusieurs personnes à la fois.
- **À observer – les données d'entraînement de cet appareil ont une faible précision.**
- L'appareil peut supporter une charge **maximale de 150 kg.**
- Cet appareil est conçu exclusivement pour une utilisation domestique.
- Cet appareil est conçu pour un usage domestique, non professionnel.
- Utiliser l'appareil uniquement dans le but indiqué et tel que stipulé dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

## Consignes de sécurité



**AVERTISSEMENT : prière d'observer l'intégralité des consignes de sécurité, des instructions, des illustrations et des caractéristiques techniques dont est doté cet appareil.** Tout manquement aux consignes de sécurité et aux instructions données peut provoquer une décharge électrique, un incendie et/ou des blessures.

- Cet appareil d'entraînement n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil d'entraînement que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
  - Les enfants ne doivent **pas** jouer avec l'appareil.
  - L'appareil doit toujours être débranché du secteur lorsqu'il n'est pas sous surveillance, avant d'être plié, transporté ou nettoyé.
  - Ne procéder à aucune modification sur l'appareil. De même, ne pas remplacer le cordon de raccordement soi-même. En cas d'endommagement de l'appareil lui-même, de son cordon de raccordement ou de ses accessoires, il faut les faire remplacer ou réparer par le fabricant, le service après-vente ou un atelier spécialisé, afin d'éviter tout danger.
- relle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil n'a pas été conçu. Ne pas laisser l'appareil sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- **AVERTISSEMENT – Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être imprécis. Un entraînement excessif peut provoquer des blessures sérieuses, voire entraîner la mort. Si vous vous sentez proche de l'évanouissement, vous devez interrompre immédiatement l'entraînement.**
  - Avant toute utilisation, contrôler l'état de tous les raccords. Les vis desserrées, etc. doivent être resserrées avant d'utiliser l'appareil.
  - S'assurer de toujours tenir le cordon de raccordement hors de portée des jeunes enfants et des animaux. Risque de strangulation !
  - En cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques ou de doute quant à la santé (groupe à risque), consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil.
  - Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans l'accord préalable de leur médecin.
  - Procéder avec prudence au moment de déployer et de plier l'appareil et toujours veiller à tenir les mains, les pieds et les vêtements à bonne



### **AVERTISSEMENT – Risque de blessure**

- Tenir l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- **L'appareil n'est pas un jouet !** Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie natu-

distance. Risque d'écrasement et de cisaillement !

- Faire preuve de prudence lors de l'installation et du transport de l'appareil et ne pas fournir d'efforts inconsidérés. Si nécessaire, se faire aider par quelqu'un.
- Tenir l'huile de silicone hors de portée des enfants et des animaux. En cas de contact avec les yeux ou la bouche, rincer immédiatement à l'eau et faire appel aux secours médicaux.
- Tenir mains, pieds et autres parties du corps, cheveux, vêtements, bijoux et autres objets à distance des pièces en mouvement.



### **DANGER – Risque d'électrocution**

- Utiliser et ranger l'appareil uniquement à l'intérieur.
- Ne pas faire fonctionner ni stocker l'appareil dans des pièces à fort taux d'humidité.
- Aucun liquide ne doit pénétrer dans l'appareil.
- Si l'appareil devait tomber à l'eau ou être mouillé, débrancher immédiatement la fiche de la prise. Extraire **ensuite seulement** l'appareil de l'eau et ne le toucher qu'après !
- Ne pas utiliser l'appareil en cas de dysfonctionnement, s'il est tombé par terre ou dans l'eau. Avant toute remise en service, le faire contrôler dans un atelier spécialisé.
- Ne jamais saisir l'appareil ni le cordon de raccordement avec les mains humides lorsque l'appareil est raccordé au secteur.
- Ne jamais démonter le bâti de l'appareil.
- Ne rien insérer dans les ouvertures de l'appareil.



### **AVERTISSEMENT – Risque d'incendie**

- Ne pas utiliser l'appareil à proximité de matériaux inflammables.
- Ne pas couvrir l'appareil pendant son fonctionnement. S'assurer que les orifices d'aération en face inférieure sont dégagés pendant le fonctionnement.

### **AVIS – Pour éviter tout risque de dégâts matériels**

- Débrancher la fiche du secteur si un dysfonctionnement survient en cours d'utilisation ou avant un orage.
- Pour débrancher l'appareil du secteur, tirer toujours sur la fiche, jamais sur le cordon. Ne pas tirer l'appareil par son cordon de raccordement.
- Ne pas utiliser d'accessoire supplémentaire afin de ne pas entraver le bon fonctionnement de l'appareil et d'éviter tout éventuel dommage.
- Utiliser et stocker l'appareil à température ambiante et ne pas l'exposer à des températures extrêmes ni à de trop fortes fluctuations de température.
- Veiller à ce que l'appareil ne soit pas soumis à des chocs ; le maintenir éloigné de toute source de chaleur ou flamme, ne pas l'exposer trop longtemps à l'humidité.
- Ne pas poser d'objets lourds sur le cordon de raccordement. Ne pas faire passer ce dernier sous l'appareil ou un tapis.

## Montage

### À OBSERVER !

- Veiller à réserver suffisamment de place pour le montage et utiliser le cas échéant un support afin de protéger l'appareil ou les sols fragiles de toutes rayures.
- Installer l'appareil sur un support plan et horizontal afin qu'il ne soit pas bancal.
- Ne pas forcer pour réaliser l'assemblage.
- Serrer les raccords vissés dans un premier temps à la main puis les serrer fermement une fois l'étape de montage terminée.
- Serrer les écrous jusqu'à ce qu'ils n'aient plus de jeu, puis les bloquer en donnant un quart de tour supplémentaire. Ne pas trop serrer !

**Suivez les étapes de montage et observez scrupuleusement les consignes de sécurité pendant le montage afin de procéder à une installation sûre de l'appareil d'entraînement et de pouvoir l'utiliser ensuite en toute sécurité.**

1. Placer l'appareil sur un sol stable et plan.
2. Saisir la console (19) de l'appareil pour la relever (illustration E).
3. Fixer la console aux barres de maintien (15) avec une rondelle (M8) et une vis à six pans creux (M8 x 20 mm) de chaque côté (illustration F).
4. Relever la console avec les barres de maintien (illustration G).
5. Fixer les barres de maintien de chaque côté sur le pied de l'appareil à l'aide à chaque fois d'une rondelle (M8) et d'une vis à six pans creux (M8 x 20 mm) (illustration G).
6. Terminer la fixation en ajoutant de chaque côté 2 rondelles (M8) et 2 vis à six pans creux (M8 x 65 mm) (illustra-

tion G). Fixer de chaque côté en face intérieure à l'aide d'un écrou (M8).

7. Appliquer les caches (13) de chaque côté à l'aide à chaque fois de 3 vis cruciformes autotaraudeuses (4,2 x 16 mm) (illustration H).

## Mise en place et raccordement de l'appareil

### À OBSERVER !

- Ne pas implanter l'appareil dans des passages principaux ou des issues de secours.
- Certaines parties de l'appareil sont graissées ou huilées. Lorsque l'appareil est déplacé, ne pas le saisir au niveau des vis.
- Pour son emplacement, choisir un endroit offrant suffisamment d'espace de part et d'autre et à l'arrière de l'appareil pour en faciliter la montée et la descente.
- Poser l'appareil sur un support sec, stable et horizontal.
- Brancher l'appareil uniquement sur une prise de courant correctement installée et mise à la terre, et dont les caractéristiques techniques correspondent à celles de l'appareil. La prise doit rester facilement accessible même après le branchement de sorte à pouvoir couper rapidement l'alimentation de l'appareil.
- Veiller à ce que le cordon de raccordement ne se trouve pas sur le passage de personnes, celles-ci risquant sinon de trébucher.
- Faire cheminer le cordon de raccordement de sorte qu'il ne soit ni pincé, ni coincé et qu'il n'entre pas en contact avec des surfaces chaudes.

## Déplacement de l'appareil

Afin que l'appareil soit plus aisément mobile, il est doté de roulettes de transport (11) à ses pieds.

Pour faire rouler l'appareil replié (voir section suivante), le saisir par les mains courantes (4) et le faire rouler prudemment vers l'avant jusqu'à l'emplacement désiré.

## Pliage et déploiement de l'appareil

### À OBSERVER !

- Avant de replier l'appareil, le tapis doit s'être entièrement immobilisé.
- Ne pas raccorder au secteur le tapis replié et ne pas non plus l'enclencher. Il ne doit pas être activé à l'état replié.

### Pliage

1. S'assurer que l'appareil est débranché du secteur et que le cordon de raccordement n'est pas branché à l'appareil.
2. Soulever le plateau pour la marche au niveau du rouleau arrière (9) et le relever délicatement.  
Lorsque le tube-ressort s'enclenche audiblement, l'appareil est replié. Ne pas exercer de pression au-delà de cette position !

### Déploiement

Presser légèrement le tube-ressort (partie orange) pour débloquer le verrouillage. Le plateau pour la marche s'abaisse automatiquement au ralenti.

## Positionnement de l'appareil pour l'entraînement

En fonction de la taille de l'utilisateur, laisser suffisamment d'espace autour de l'appareil d'entraînement (au moins 1 mètre sur les côtés, 2 mètres au-dessus et vers l'arrière) de sorte à disposer de l'espace requis pour l'entraînement (**illustration B**). En outre, l'espace disponible

dans la direction depuis laquelle l'utilisateur accède à l'appareil d'entraînement doit être au moins supérieur de 0,6 m à la zone d'exercice. L'espace disponible doit prendre en compte l'espace nécessaire en cas d'arrêt d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement sont installés directement côte à côte, ils peuvent se partager un espace disponible.

1. Poser l'appareil au sol. En présence de tapis ou moquette, veiller à ce que les orifices d'aération en face inférieure de l'appareil restent dégagés. Le cas échéant, placer un tapis sous l'appareil. Protéger les revêtements de sol fragiles (stratifié, parquet, etc.) également avec un tapis.
2. Déployer l'appareil (voir paragraphe précédent).
3. Contrôler la stabilité de l'appareil ainsi que les distances par rapport aux murs, aux escaliers, à d'autres appareils, etc.
4. Intégralement dérouler le cordon de raccordement et le brancher à la douille de raccordement (14) sur l'appareil puis à une prise aisément accessible.

## Fonctions

- Lorsqu'un programme se termine ou que la touche ■ Arrêt (33) est pressée, le tapis (7) s'immobilise lentement. Une fois à l'arrêt, toutes les données affichées sont remises à zéro.
- En l'absence de commande au bout d'env. 10 minutes, l'appareil ainsi que l'écran (1) et le panneau de commande (3) s'arrêtent automatiquement (veille). L'appareil se réactive sur pression de n'importe quelle touche.

### Panneau de commande



Démarrer l'appareil ; démarrer un programme



Arrêter l'appareil ; arrêter un programme ; interrompre le mode de réglage manuel



Augmenter et réduire la vitesse (30) ; 0,8 – 18 km/h (fonctionne suivant un réglage manuel ou bien également avec les programmes prédéfinis)



Augmenter et réduire l'inclinaison (27) ; 15 niveaux (fonctionne suivant un réglage manuel ou bien également avec les programmes prédéfinis)



**Côté droit** : démarrage rapide à 4, 8 ou 12 km/h (29)

**Côté gauche** : démarrage rapide à 4, 8 ou 12° (inclinaison) (28)



Augmenter ou diminuer le volume de la musique enregistrée par le biais de la fiche Jack au raccordement pour le câble audio ou du cordon de raccordement USB (2) (32)



Revenir en arrière ou sauter un morceau de musique enregistrée par le biais de la fiche Jack au raccordement pour le câble audio ou du cordon de raccordement USB (36)



Mode de réglage manuel : cette touche (31) permet par pressions successives de régler la durée **TIME** (22) /

la distance à parcourir **DISTANCE** (24) / les calories à brûler **CAL** (25). Vous pouvez déterminer ici l'objectif de votre choix (voir également section suivante).


Sélectionner le mode désiré et procéder au réglage à l'aide des touches et (30).



Par pressions successives de cette touche (37), il est possible de régler l'un des 12 programmes prédéfinis (voir section « Programmes »).



## Affichages d'écran

<b>SPEED (VITESSE) (20)</b>	Vitesse à laquelle le tapis avance (vitesse de marche), réglable de 0 à 18 km/h
<b>TIME (DURÉE) (22)</b>	Durée d'entraînement, réglable de 8 à 99 minutes
<b>PULSE (PULSATIONS) (23)</b>	Fréquence cardiaque ( <b>attention</b> , valeur approximative !) Cette valeur s'affiche uniquement si les deux mains sont posées pendant l'entraînement sur les capteurs du cardiofréquencemètre (16) pendant au moins 5 secondes. La mesure doit être prise pendant au moins 30 secondes pour que s'affiche une valeur fiable.
<b>DISTANCE (24)</b>	Distance d'entraînement en km, réglable de 1 à 99 km
<b>CAL (CALORIES) (25)</b>	a) calories brûlées (valeur approximative), réglable de 20 à 990 calories b) numéro du programme en cas de choix parmi les programmes prédéfinis (à sélectionner à l'aide de  (37))
<b>INCLINE (INCLINAISON) (26)</b>	Inclinaison du parcours en ° (degrés), réglable de 0 à 15°
Runway (piste) (21)	Affichage du parcours totalisant 400 mètres, chaque point correspondant à 10 mètres parcourus

## Programmes

On retrouve dans les 12 programmes prédéfinis la vitesse (**SPEED, 20**) et l'angle d'inclinaison (**INCLINE, 26**) enregistrés selon différentes combinaisons. La durée d'entraînement est réglable manuellement. Les programmes automatiques sont répartis en 20 segments. La vitesse et l'angle d'inclinaison changent dans les segments.

Les 20 segments sont uniformément répartis sur la durée d'entraînement programmée. Les affichages de la distance d'entraînement parcourue (24) et des calories brûlées (25) commencent à 0 et sont comptabilisés tout au long de la durée d'entraînement.

**P1 – P12** = Programmes

**S** = SPEED (vitesse)

**I** = INCLINE (INCLINAISON)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	<b>S</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	<b>I</b>	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
<b>P2</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	<b>I</b>	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
<b>P3</b>	<b>S</b>	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	<b>I</b>	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12

P4	S	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	S	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	S	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	S	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	I	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	S	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	I	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	S	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	I	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	S	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	S	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	S	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	I	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4

### Utilisation avec le smartphone

L'ordinateur d'entraînement est doté d'une fonction de connexion sans fil commutable automatiquement. De la sorte, vous pouvez connecter rapidement et aisément votre smartphone à votre ordinateur d'entraînement.

Le tapis de marche s'utilise très simplement avec différentes applications d'entraînement, comme par ex. **Kinomap**. Kinomap vous donne accès à des milliers de vidéos d'entraînement, de coaching et d'exercices de pros pour démultiplier votre motivation et votre performance. De plus, vous pouvez marcher dans des environnements très variés partout dans le monde et vous entraîner au sein de la communauté, un bon moyen de pousser encore plus loin la performance entre amis et membres de la famille.

### Utilisation

**Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages.** Par conséquent, vérifier avant chaque mise en service que l'appareil ne présente pas de dommages (par ex. pièces usées). Si l'appareil produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement. Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil tant qu'il n'aura pas été réparé. En cas de dommage, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.

### Conseils pour un entraînement sain

- Pendant l'entraînement, la pièce doit être bien ventilée, toutefois sans être en courant d'air.

- Ne pas s'entraîner en cas de fatigue et d'épuisement.
- Ne jamais s'entraîner avec l'estomac plein. Ne prendre aucun repas pendant environ une heure avant et après l'entraînement.
- Toujours garder à l'esprit que le corps a besoin de beaucoup de liquide pendant l'exercice sportif. Mettre une bouteille d'eau à disposition à proximité directe.
- S'entraîner sur le long terme et régulièrement.
- Nous recommandons deux ou trois séances d'entraînement par semaine. Commencer par des séances d'entraînement de 10 minutes et les allonger peu à peu.
- Commencer à petit rythme et accroître l'intensité progressivement jusqu'au niveau souhaité.
- Essayer de respirer calmement et régulièrement.
- Terminer l'entraînement à vitesse plus lente.
- Après l'entraînement, faire des étirements (voir paragraphe « Exercices d'étirement »).

## Préparation

### À OBSERVER !

- **Toujours bien fixer la tirette aux vêtements afin que l'appareil puisse immédiatement s'arrêter en cas d'urgence !**
- Se familiariser avec toutes les fonctionnalités et possibilités de réglage de l'appareil.
- Veiller à ce que personne ne soit posté dans le périmètre de mouvement pendant l'entraînement.

1. Basculer l'interrupteur principal I / 0 (14) en position I. Il s'allume et l'appareil est alimenté en courant. L'écran (1) et le panneau de com-

mande (3) s'enclenchent. Lorsque l'écran affiche **0:00**, l'appareil est prêt à démarrer.

2. Saisir les mains courantes (4) et se placer au milieu du tapis (7).
3. Le cas échéant, diffuser la musique via le câble audio, un câble USB ou la fonction de connexion sans fil d'un smartphone ou de tout autre appareil. La commande de la musique peut en partie s'effectuer via le panneau de commande (voir paragraphe « Fonctions » – « Panneau de commande »).
4. Loger la tirette dans l'arrêt de sécurité (34). Elle doit s'enclencher de façon bien audible.
5. Fixer la tirette à vos vêtements à l'aide du clip sur la partie avant du corps.



Mieux vaut **tester le bon fonctionnement de la tirette avant chaque entraînement** afin d'être sûr que **l'appareil s'arrêtera vraiment en cas d'urgence**.

## Entraînement

### À OBSERVER !

- Arrêter immédiatement l'entraînement en cas de sensation de faiblesse, de vertige ou autres symptômes similaires. En cas de nausée, de douleurs dans la poitrine ou dans les membres, de palpitations, ou de tout autre symptôme, immédiatement consulter un médecin.
- L'utilisation inadéquate de l'appareil et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.
- Porter des vêtements confortables et des chaussures de sport antidérapantes. Les chaussures à talons, à semelles en cuir, à crampons ou à pointes sont inappropriées. **Ne jamais utiliser l'appareil pieds nus.**
- Ne pas s'agenouiller sur l'appareil, ne pas taper des pieds et ne pas sauter

dessus non plus pour éviter de se blesser ou d'endommager l'appareil.

- Pour la plus grande longévité possible de l'appareil, l'arrêter pendant au moins 10 minutes lorsqu'il a fonctionné en continu pendant 30 minutes.

1. Appuyer sur la touche ► démarrage (35). Après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis avance au niveau de vitesse le plus faible.
2. Tester l'arrêt de sécurité de la tirette (34) en tirant dessus (comme si l'on cessait de marcher et que l'on se déplaçait vers l'arrière). Si l'appareil s'arrête et émet un triple signal sonore, l'arrêt d'urgence fonctionne bien.
3. Fixer à nouveau la tirette (voir section précédente).
4. Sélectionner le programme désiré, régler un mode de son choix ou bien actionner une des touches de démarrage rapide (voir paragraphe « Fonctions »).
5. Le cas échéant, ajuster la vitesse (30) ou l'inclinaison (27).
6. Pour réaliser un arrêt progressif du tapis, appuyer sur la touche ■ arrêt (33).



Lorsque le tapis est immobile pendant plus de 10 minutes, l'écran (1) et le panneau de commande (3) passent en mode veille. Il se réactive sur pression de n'importe quelle touche.

7. Descendre de l'appareil une fois seulement que le tapis s'est immobilisé.
8. Basculer l'interrupteur principal I / 0 en position 0 et retirer la fiche de la prise de courant.
9. Ranger l'appareil afin que personne ne risque de trébucher (voir paragraphe « Mise en place et raccordement de l'appareil » – « Déplacement de l'appareil »).

## Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- **Ne choisissez pas toujours le même programme !** Le corps s'habitue à une même unité d'entraînement, avec pour résultat que cela ne fructifie que peu dans la durée : la condition physique régresse et l'on brûle nettement moins de calories.
- **L'échauffement est impératif !** Ne jamais renoncer aux exercices d'étirement (voir paragraphe « Exercices d'étirement »), peu importe que l'on marche en pleine nature ou sur le tapis. Le risque de blessures est tout simplement très élevé, surtout pour les mollets et les tendons d'Achille. Le système circulatoire doit s'accoutumer au fait de devoir être plus performant rapidement. Il faut donc toujours s'échauffer et s'étirer avant l'entraînement et ne pas oublier la récupération après l'entraînement.
- **Les mains courantes ne sont pas faites pour se tenir !** Vous devez bien évidemment saisir les poignées lorsque vous souhaitez monter ou descendre du tapis, si vous avez la sensation que vous n'allez pas bien ou que vous pourriez chuter. Néanmoins, les mains n'ont rien à faire sur les mains courantes pendant la marche. Le fait de se tenir fait moins brûler de calories parce que tout le poids du corps ne repose pas sur les jambes. De plus, ceci a une incidence négative sur le dos et peut causer des tensions au niveau de la nuque.
- **Trop de distractions n'est pas une bonne chose !** Écouter de la musique pendant la marche ? Aucun problème si cela ne vous fait pas perdre votre rythme. N'hésitez pas à vous composer une playlist de qualité. Regarder la télévision pendant la

marche ? Lire pendant la marche ?  
Ce n'est pas une bonne idée ! Vous ne devez pas perdre de vue votre programme d'entraînement et la tête et la nuque doivent toujours rester souples et ne pas rester focalisées sur un même point.

- **Sauter du tapis en marche !** Absolument interdit ! Ceci présente un risque de blessures élevé !

## Exercices d'étirement

Avant et après l'entraînement, toujours effectuer des exercices d'étirement afin de préparer votre système circulatoire avant l'entraînement et de le ramener à un niveau normal après l'entraînement. Voici quelques exemples d'exercices :



**Torse** : se tenir droit, croiser les bras au-dessus de la tête et, avec la main droite, tirer le coude gauche vers la droite. Le torse suit légèrement le mouvement. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



**Mollets** : se tenir debout en appui au mur. Avancer la jambe droite légèrement fléchie en gardant la jambe gauche tendue. Appuyer le talon gauche au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



**Face avant des cuisses** : debout sur une jambe, fléchir l'autre et saisir le pied d'une main. Tirer en direction du fessier et maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



**Dos** : s'allonger à plat sur le dos. Plier la jambe droite et la croiser par dessus la jambe gauche allongée. La hanche suit le mouvement tandis que les épaules restent plaquées au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



**Face intérieure des cuisses** : s'asseoir au sol, genoux pointés vers l'extérieur, plantes des pieds l'une contre l'autre et pieds ramenés vers le torse. Mains aux chevilles, appuyer légèrement des coudes sur les genoux. Garder le dos bien droit. Maintenir la position 15 à 20 secondes.



**Ensemble de la jambe** : en position accroupie, mains à côtés des pieds en appui au sol, une jambe tendue à l'arrière. La jambe avant est fléchie à l'équerre, le pied à plat au sol. Maintenir la position 15 à 20 secondes. Changer de côté.



**Épaules / dos** : s'asseoir en tailleur au sol, dos droit. Se tenir les mains, bras tendus au-dessus de la tête. S'étirer le dos. Maintenir la position 15 à 20 secondes.

## Nettoyage et rangement

### À OBSERVER !

- Pour le nettoyage, n'utiliser ni agent caustique ou récurant, ni tampon de nettoyage qui pourraient endommager les surfaces.
- 
- Dépoussiérer régulièrement l'appareil. Essuyer la sueur et les salissures avec un chiffon propre et humide avec éventuellement un produit nettoyant et désinfectant.
  - Ranger l'appareil au sec dans un endroit hors gel, à l'abri des rayons directs du soleil.

## Maintenance

### À OBSERVER !

- Ne pas laisser l'outillage sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux. Risque de blessure !
- Personne ne doit se trouver sur l'appareil pendant la maintenance.

Le tapis (7) doit être régulièrement lubrifié et si nécessaire ajusté ou retendu afin que l'appareil fonctionne correctement. Un manque ou un défaut d'entretien peut l'endommager.

### Réglage de la tension du tapis

Suite à une utilisation fréquente, le tapis (7) peut s'étirer et commencer à glisser. Ceci se ressent par ex. sous la forme d'à-coups pendant l'utilisation. Si le tapis glisse, il faut le tendre en procédant de la façon suivante :

1. Démarrer l'appareil et paramétrer une vitesse moyenne.
2. À l'aide de la clé à six pans creux fournie, tourner la vis de réglage droite et gauche (8, 10) chacune d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Les deux vis de réglage

doivent être tournées de façon identique afin que le tapis reste centré.

3. Tester le tapis de marche. S'il continue de glisser, répéter l'étape 2 et le tester à nouveau.

Serrer les vis de réglage autant que nécessaire, mais pas plus. Une surtension du tapis peut endommager l'appareil sur le long terme. En cas de surtension, tourner les vis de réglage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre afin d'assouplir la tension.

### Centrage du tapis

Le tapis (7) doit toujours être centré. Or, selon la façon dont il est sollicité, il peut arriver que le tapis glisse sur un côté. S'il ne se recentre pas automatiquement à la descente de l'appareil, il faut l'orienter à l'aide de la clé à six pans creux fournie en procédant de la façon suivante :

1. Démarrer l'appareil et paramétrer une vitesse moyenne.
2. Se placer derrière l'appareil pour voir dans quel sens le tapis se décale.
3. Si le tapis se décale sur la droite, tourner la vis de réglage droite (8) d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage gauche d'1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.  
Si le tapis se décale sur la gauche, tourner la vis de réglage gauche (10) d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et la vis de réglage droite d'1/4 de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Observer le fonctionnement du tapis. Si nécessaire, répéter l'étape 3.

## Lubrification du tapis

### À OBSERVER !

- Utiliser exclusivement de l'huile de silicone pure à 100 % pour tapis de marche. Ne pas utiliser de lubrifiant à base de pétrole.
- Appliquer l'huile de silicone en face inférieure du tapis, et en aucun cas sur sa surface disponible pour la marche.
- Avant d'opérer sous le tapis, l'appareil doit être éteint et débranché du secteur.
- Pour protéger le revêtement de sol, placer un support sous l'appareil ou bien réaliser la lubrification sur un sol qui se nettoie facilement.

Le tapis (7) a été lubrifié par le fabricant. Cependant, comme le lubrifiant s'évapore avec le temps, il convient de lubrifier le tapis environ une fois par an ou toutes les 100 heures de fonctionnement, la limite atteinte en premier s'appliquant.

Si le tapis n'est pas suffisamment lubrifié, les frottements augmentent considérablement, ce qui induit une usure des pièces de l'appareil. Il faut donc toujours procéder à une lubrification lorsqu'une augmentation des frottements du tapis se fait ressentir.

Nous recommandons de contrôler toutes les 30 heures de fonctionnement ou tous les 300 km ou après 30 jours d'utilisation quotidienne si une lubrification est nécessaire. Pour ce faire, arrêter l'appareil, débrancher la fiche du secteur et passer la main sous le tapis. Si la face inférieure du tapis est huileuse, aucune lubrification n'est nécessaire. Si le tapis est entièrement sec, il faut le lubrifier.

Utiliser pour cela une huile de silicone pour tapis de marche.

Si l'huile est en bouteille, procéder de la façon suivante :

1. Démarrer l'appareil et paramétrer une vitesse moyenne.

2. Tirer sur le cache de l'ouverture de lubrification (12) pour le mettre de côté.
3. Verser l'huile de silicone dans l'ouverture de lubrification.
4. Faire tourner le tapis un certain temps afin que l'huile de silicone se répartisse.
5. Lorsqu'il commence à tourner en faisant moins de bruit et avec moins de frottements, il est suffisamment lubrifié. Si tel n'est pas encore le cas, verser encore plus d'huile de silicone.

L'huile en aérosol s'applique directement sur la face inférieure du tapis :

1. Soulever légèrement le tapis.
2. Par le côté, vaporiser par petits coups la face inférieure du tapis. Maintenir du mieux possible le tube de vaporisation à l'horizontale afin d'appliquer l'huile sur toute la largeur du tapis.
3. Faire avancer le tapis un peu pour vaporiser les endroits encore secs.
4. Répéter l'opération jusqu'à ce que tout le tapis soit lubrifié.

Après la lubrification, éliminer l'excédent d'huile de silicone de l'appareil.

## Résolution des problèmes

Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, examiner le problème pour constater s'il est possible d'y remédier par soi-même. À défaut de résoudre le problème selon les indications suivantes, contacter le service après-vente.



**Ne pas essayer de réparer soi-même un appareil électrique !**

### L'appareil ne fonctionne pas.

La fiche n'est pas branchée correctement à la prise de courant.

- ▶ Corriger la position de la fiche dans la prise.

La prise de courant est défectueuse.

- ▶ Essayer le branchement sur une autre prise.

Il n'y a pas de tension secteur.

- ▶ Contrôler le fusible au tableau électrique (boîte à fusibles).

### Le tapis (7) glisse.

La tension du tapis est trop lâche.

- ▶ Augmenter la tension du tapis tel que décrit au paragraphe « Maintenance » – « Réglage de la tension du tapis ».

### Le tapis (7) se décale sur le côté.

Le tapis a glissé.

- ▶ Centrer le tapis tel qu'indiqué au paragraphe « Maintenance » – « Centrage du tapis ».

### Le tapis (7) produit des bruits inhabituels.

Le lubrifiant a séché.

- ▶ Lubrifier le tapis tel qu'indiqué au paragraphe « Maintenance » – « Lubrification du tapis ».

Des raccords vissés sont desserrés.

- ▶ Contrôler l'état de tous les raccords. Resserrer les vis et autres pièces desserrées.



### Message d'erreur « E5 »

L'appareil est en surcharge.

- ▶ Il n'est pas approprié aux utilisateurs dont le poids est supérieur à 150 kg.

Le lubrifiant a séché.

- ▶ Lubrifier le tapis (7) tel qu'indiqué au paragraphe « Maintenance » – « Lubrification du tapis ».

Le moteur ou la partie électronique présentent des dysfonctionnements.

- ▶ Contacter le service après-vente.

### Message d'erreur « E1 », « E2 », « E3 », « E4 », « E6 »

Le moteur ou la partie électronique est défaillant(e).

- ▶ Contacter le service après-vente.

### Message d'erreur « E7 » ou « - »

L'arrêt d'urgence s'est déclenché.

- ▶ Loger la tirette dans l'arrêt de sécurité (34). Elle doit s'enclencher de façon bien audible.

## Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil d'entraînement, donnez-le à quelqu'un qui s'en réjouira.



L'appareil est assujéti à la directive européenne 2012/19/UE applicable aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères et doit être mis au rebut dans le respect de l'environnement par une entreprise de recyclage agréée.





## Caractéristiques techniques

Référence article : 02890  
ID mode d'emploi : Z 02890 M DS V1 1021 uh

### Appareil

Numéro de modèle : CP-Q6  
Désignation de l'appareil : Tapis de marche RACE18  
Classe : HC (utilisation à domicile, faible précision des données d'entraînement)  
Poids max. de l'utilisateur : 150 kg  
Tension d'alimentation : 220–240 V ~ 50 – 60 Hz  
Puissance : 1100 W  
Classe de protection : I  
Vitesse : 0,8 à 18 km/h  
Inclinaison : jusqu'à 15 %  
Surface disponible pour la marche : 140 x 50 cm  
Dimensions au sol : 185 x 90 x 43 cm (long. x larg. x haut.)  
Poids : 89 kg  
Écran LCD : vitesse, durée, parcours, calories, fréquence cardiaque, inclinaison



Tous droits réservés.

## Índice

Volumen de suministro	50
De un vistazo	51
Otras aclaraciones	51
Palabras de advertencia	52
Uso previsto	52
Indicaciones de seguridad	53
Montaje	55
Colocación y conexión del aparato	55
Funciones	57
Uso	59
Errores más comunes y cómo evitarlos	61
Estiramientos	62
Limpieza y almacenamiento	63
Mantenimiento	63
Solución de problemas	65
Eliminación	65
Datos técnicos	66

## Volumen de suministro

Cinta de correr (1 ud.)  
 Cordón de tracción (1 ud.)  
 Cable de conexión de audio (jack) (1 ud.)  
 Cubierta (derecha e izquierda) (2 uds.)  
 Aceite de silicona (1 ud.)  
 Manual de instrucciones (1 ud.)

### Material de montaje

Tornillo allen  
 (M8 x 65 mm) (4 uds.)  
 Tornillo con ranura de cruz, autoblocante  
 (4,2 x 16 mm) (6 uds.)  
 Arandela (M8) (8 uds.)  
 Tornillo allen  
 (M8 x 20 mm) (4 uds.)  
 Tuerca (M8) (4 uds.)  
 Llave hexagonal (M5) (1 ud.)

Llave hexagonal (M6) (1 ud.)  
 Destornillador de cruz con llave de boca  
 (1 ud.)

Comprobar la integridad del volumen de suministro y si se han producido daños en los componentes durante el transporte. En caso de daños, no emplear el aparato y contactar con el servicio de atención al cliente.

Retirar posibles láminas, pegatinas o protección para el transporte presentes en el aparato. **¡No retirar nunca la placa de características ni las posibles indicaciones de advertencia!**

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **cinta de correr RACE18 de FitEngine**. Ante cualquier duda sobre el aparato de entrenamiento o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Deseamos que disfrute mucho de su **cinta de correr de FitEngine**.

## Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato de entrenamiento, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato de entrenamiento. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

## De un vistazo

### Imagen A – Aparato

- 1 Pantalla
- 2 Conexión para cable de audio (jack) y conexión USB-A
- 3 Panel de mando
- 4 Barra estabilizadora, derecha
- 5 Cubierta protectora delantera
- 6 Plataforma lateral
- 7 Banda
- 8 Tornillo de ajuste derecho
- 9 Rodillo trasero (bajo la cubierta)
- 10 Tornillo de ajuste izquierdo
- 11 Ruedas de transporte (bajo la cinta en la base del aparato)
- 12 Orificio para el aceite lubricante
- 13 Cubierta, izquierda
- 14 Elemento de mando trasero (interruptor principal I/O; botón de reinicio (RESET); toma para el cable de conexión)
- 15 Barras de soporte
- 16 Monitor de frecuencia cardíaca
- 17 Portabebidas
- 18 Altavoz
- 19 Consola

### Imagen C – Pantalla

- 20 **SPEED** (velocidad)
- 21 Pista (400 metros)
- 22 **TIME** (tiempo de entrenamiento)

- 23 **PULSE** (pulso) (frecuencia cardíaca)
- 24 **DISTANCE** (distancia recorrida)
- 25 **CAL** (calorías - valor aproximado)
- 26 **INCLINE** (inclinación) (ángulo de inclinación)

### Imagen D - Panel de mando

- 27 Aumentar o disminuir la inclinación
- 28 Programa rápido ángulo de inclinación
- 29 Programa rápido velocidad
- 30 Aumentar o disminuir la velocidad
- 31 **MODE** (modo) (ajustes manuales)
- 32 Aumentar o disminuir el volumen
- 33 ■ Parada
- 34 Desconexión de seguridad (cordón de tracción)
- 35 ► Inicio
- 36 Canción anterior / volver
- 37 **PROG** (12 programas preajustados)

## Otras aclaraciones

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: (1)

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: (Imagen A)

## Símbolos



Señal de peligro: estos símbolos indican posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Información complementaria



Leer el manual de instrucciones antes del uso.



Tensión alterna

## Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

**PELIGRO** – Riesgo alto, las consecuencias son lesiones graves e incluso mortales

**ADVERTENCIA** – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

**AVISO** – Riesgo de daños materiales

## Uso previsto

- Esta cinta de correr está diseñada para estimular la circulación mediante la marcha, así como para el entrenamiento de carrera.
- El aparato **no** está diseñado para fines médicos o terapéuticos.
- El aparato solo es apto para ser usado en espacios cerrados.
- El aparato **no** debe ser utilizado por varias personas simultáneamente.
- **Importante – La precisión de los datos de entrenamiento de este aparato es baja.**
- Este aparato soporta una carga **máxima de 150 kg.**
- Este aparato está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato está previsto únicamente para el uso privado, no para un uso comercial.
- Utilizar el aparato solo para el fin indicado y solo del modo descrito en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

## Indicaciones de seguridad



**ADVERTENCIA: Observar todas las indicaciones de seguridad, las instrucciones, las imágenes y los datos técnicos de este aparato.** El incumplimiento de las indicaciones de seguridad y las instrucciones puede ocasionar descargas eléctricas, incendios y lesiones.

- Este aparato de entrenamiento no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato de entrenamiento.
  - Los niños **no** deben jugar con el aparato.
  - Desconectar siempre el aparato de la red eléctrica si no va a estar vigilado y antes del plegado, transporte o limpieza.
  - No efectuar modificaciones en el aparato. No reemplazar el cable de conexión por cuenta propia. Si el aparato, el cable de conexión o los accesorios están dañados, deberán ser sustituidos o reparados por el fabricante, el servicio de atención al cliente o un distribuidor especializado con el fin de evitar peligros.
- ADVERTENCIA – Peligro de lesiones**
- Mantener el material de embalaje alejado de los niños y animales. Existe riesgo de asfixia.
  - **¡El aparato no es un juguete!** Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato no está diseñado.
  - No dejar el aparato sin vigilancia en presencia de niños y animales.
  - **ADVERTENCIA - Los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden no ser precisos. Un entrenamiento excesivo puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Si piensa que podría sufrir un desmayo, debe interrumpir inmediatamente el entrenamiento.**
  - Antes de cada uso, comprobar la firmeza de todas las uniones. Apretar los tornillos u otros componentes sueltos antes de usar el aparato.
  - Asegurarse de que el cable de conexión esté siempre fuera del alcance de los niños pequeños y animales. Existe riesgo de estrangulación.
  - En caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos o de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), consultar a un médico antes de usar el aparato.
  - Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
  - Desplegar y plegar siempre con precaución y asegurándose de no poder atrapar manos, pies o ropa. ¡Existe peligro de aplastamiento y cortes!
  - ¡Instalar y transportar el aparato con precaución y sin sobrecargarse! Si es necesario, pedir ayuda a otra persona.
  - Mantener el aceite de silicona alejado de los niños y animales. No obstante,

si entra en contacto con los ojos o la boca, lavar inmediatamente con agua y solicitar asistencia médica.

- Mantener las manos, los pies y otras partes del cuerpo, el pelo, la ropa, joyas y otros objetos alejados de las piezas móviles.



### PELIGRO – Peligro de electrocución

- Utilizar y almacenar el aparato exclusivamente en habitaciones cerradas.
- No utilizar ni almacenar el aparato en habitaciones con una alta humedad ambiental.
- No debe entrar líquido en el aparato.
- Si el aparato se cae al agua o se moja, desenchufarlo inmediatamente de la toma de corriente. **Solo después**, tocar el aparato o sacarlo del agua.
- No utilizar el aparato si ha tenido un fallo de funcionamiento, se ha caído al suelo o al agua. Antes de ponerlo en funcionamiento de nuevo, llevarlo a un taller especializado para su inspección.
- No tocar nunca el aparato ni el cable de conexión con las manos húmedas si está conectado a la red eléctrica.
- No abrir la carcasa del aparato.
- No introducir nada en las aberturas del aparato.



### ADVERTENCIA – Peligro de incendio

- No utilizar el aparato cerca de materiales inflamables.
- No cubrir el aparato mientras esté en marcha. Asegurarse de que las aberturas de ventilación situadas en la parte inferior estén libres durante el uso.

### AVISO – Riesgo de daños materiales

- Desconectar el enchufe de la toma de corriente cuando aparezca un problema durante el funcionamiento o antes de una tormenta.
- Tirar siempre del enchufe y nunca del cable de red para desconectar el aparato de la red eléctrica. No tirar del aparato usando el cable de conexión.
- No emplear accesorios adicionales para no perjudicar el funcionamiento del aparato y evitar posibles daños.
- Usar y guardar el aparato a temperatura ambiente, no exponerlo a temperaturas extremas o a cambios de temperatura.
- Proteger el aparato de fuentes de calor, fuego, humedad permanente y golpes.
- No colocar nunca objetos pesados sobre el cable de conexión. No colocarlos bajo el aparato o bajo una alfombra.

## Montaje

### ¡IMPORTANTE!

- Asegurarse de contar con suficiente espacio para el montaje y, si procede, emplear una base para proteger el aparato o los suelos delicados contra los arañazos.
- Instalar el aparato sobre una base llana y horizontal para que no se incline.
- No ejercer una fuerza excesiva durante el montaje.
- Apretar las uniones atornilladas primero a mano y, tras completar el paso de montaje, apretarlas de nuevo por completo.
- Apretar las tuercas hasta que queden firmes y, después, girarlas un cuarto de vuelta más. ¡No apretarlas demasiado!

### Siga exactamente los pasos de instalación y las instrucciones de seguridad para el montaje, con el fin de montar el aparato de entrenamiento y poder utilizarlo después de forma segura.

1. Colocar el aparato sobre un suelo llano y estable.
2. Sujetar la consola (19) del aparato y tirar de ella hacia arriba (**imagen E**).
3. Fijar la consola a las barras de soporte (15) por ambos lados con sendas arandelas (M8) y tornillos allen (M8 x 20 mm) (**imagen F**).
4. Desplegar la consola con las barras de soporte hacia arriba (**imagen G**).
5. Fijar las barras de soporte por ambos lados a la base del aparato, con sendas arandelas (M8) y tornillos allen (M8 x 20 mm) (**imagen G**).
6. Además, fijarlas desde el lateral con 2 arandelas (M8) y 2 tornillos allen (M8 x 65 mm) por barra (**imagen G**). Fijarlas por el interior con sendas tuercas (M8).

7. Colocar las cubiertas (13) por ambos lados usando 3 tornillos autobloqueantes con ranura de cruz (4,2 x 16 mm) (**imagen H**).

## Colocación y conexión del aparato

### ¡IMPORTANTE!

- No colocar el aparato en lugares de paso frecuentados o en vías de escape.
- Algunos componentes del aparato están engrasados o lubricados con aceite. No sujetar el aparato por los tornillos para moverlo.
- Seleccionar un lugar de instalación que cuente con suficiente espacio por el lateral y por detrás del aparato para subirse y bajarse al mismo.
- Colocar el aparato sobre una superficie seca, estable y horizontal.
- Conectar el aparato a una toma de corriente instalada conforme a la normativa que coincida con los datos técnicos del aparato. La toma de corriente debe estar bien accesible, también después de conectar el aparato, para que la conexión de red se pueda desconectar rápidamente.
- Asegurarse de que no sea posible tropezarse con el cable de conexión.
- Disponer el cable de conexión de forma que no pueda quedar aplastado ni retorcido ni entrar en contacto con superficies calientes.

### Desplazamiento del aparato

El aparato cuenta con ruedas de transporte (11) en la base que facilitan su movimiento .

Para desplazar el aparato plegado (véase siguiente apartado), sujetarlo por los pasamanos (4) y desplazarlo hacia delante con cuidado hasta el lugar deseado.

## Cómo desplegar y plegar el aparato

### ¡IMPORTANTE!

- ¡La cinta debe haberse detenido por completo antes de plegarla!
- No conectar la cinta de correr plegada a la red eléctrica ni encenderla. No se debe usar cuando está plegada.

### Plegar

1. Asegurarse de que el aparato está desconectado de la red eléctrica y de que el cable de conexión está desenchufado del aparato.
2. Levantar el tapiz por el rodillo trasero (9) y plegarlo cuidadosamente hacia arriba.  
Cuando el tubo de resorte encaje de forma audible, el aparato estará plegado. ¡No seguir ejerciendo presión!

### Desplegar

Presionar ligeramente contra el tubo de resorte (pieza de color naranja) para soltar el cierre. El tapiz baja lentamente de forma automática.

## Colocación del aparato para el entrenamiento

Dependiendo de la estatura, dejar suficiente espacio por todos los lados del aparato de entrenamiento (al menos 1 metro por los laterales, 2 metros hacia arriba y hacia atrás) para que haya suficiente espacio que permita moverse durante el entrenamiento (**imagen B**). Además, la zona libre en la dirección por la que se accede al aparato de entrenamiento debe ser al menos 0,6 m mayor que el área donde se practica el entrenamiento. La zona libre debe incluir el área para una bajada de emergencia. Si los aparatos de entrenamiento se instalan cerca unos de otros, pueden utilizar una misma zona libre.

1. Colocar el aparato sobre el suelo. Si hay alfombra, asegurarse de que las aberturas de ventilación situadas en la parte inferior del aparato no queden obstruidas. Si procede, colocar una estera bajo el aparato. Proteger los suelos delicados (laminado, parqué, etc.) con una estera.
2. Desplegar el aparato (ver el capítulo anterior).
3. Comprobar la estabilidad y las distancias con las paredes, escaleras, otros aparatos, etc.
4. Desenrollar completamente el cable de conexión y conectarlo en la toma de conexión (14) del aparato y una toma de corriente de fácil acceso.



## Funciones

- Una vez finalizado un programa o si se pulsa el botón de parada ■ (33), la cinta (7) se detiene lentamente. Cuando está totalmente detenida todos los datos de la pantalla se ponen a cero.
- Si pasan unos 10 minutos sin que se realice ninguna acción, el aparato, la pantalla (1) y el panel de mando (3) se apagan automáticamente (modo de espera). Al pulsar cualquier botón, el aparato se activa de nuevo.

### Panel de mando



Poner en marcha el aparato; iniciar el programa



Detener el aparato; detener el programa; cancelar el modo de ajuste manual



Aumentar y reducir la velocidad (30); 0,8 – 18 km/h (funciona tanto con el ajuste manual como en los programas preajustados)



Aumentar y reducir la inclinación (27); 15 grados (funciona tanto con el ajuste manual como en los programas preajustados)



**En el lado derecho:** Arranque rápido a 4, 8 o 12 km/h (29)

**En el lado izquierdo:** Arranque rápido con 4, 8 o 12° (inclinación) (28)





Aumentar o reducir el volumen de la música reproducida a través de la clavija en la conexión para cable de audio o la conexión USB (2) (32)



Avanzar o retroceder una pista de la música reproducida a través de la clavija en la conexión para cable de audio o la conexión USB (36)




Modo de ajuste manual: Pulsando este botón varias veces (31) se accede a las opciones de ajuste **TIME** (tiempo) (22) / **DISTANCE** (distancia) (24) / **CAL** (calorías) (25). Aquí se puede configurar cualquier objetivo (véase también siguiente apartado). Seleccionar el modo deseado y ajustarlo con los botones  y  (30).



Pulsando varias veces este botón (37) se puede seleccionar uno de los 12 programas preajustados (véase el apartado «Programas»).

### Visualizaciones de la pantalla

- SPEED (VELOCIDAD) (20)** Velocidad a la que se mueve la cinta (velocidad de carrera), ajustable de 0 a 18 km/h.
- TIME (TIEMPO) (22)** Tiempo de entrenamiento, ajustable de 8 a 99 minutos.
- PULSE (PULSO) (23)** Frecuencia cardíaca (**¡importante**, valor aproximado!)  
Este valor solo aparece si, durante el entrenamiento, se colocan ambas manos en el monitor de frecuencia cardíaca (16) durante 5 segundos, como mínimo. La medición debe durar 30 segundos, como mínimo, para que el valor mostrado sea correcto.
- DISTANCE (DISTANCIA) (24)** Distancia de entrenamiento en km, ajustable de 1 a 99 km.
- CAL (CALORÍAS) (25)**
  - a) calorías consumidas (valor aproximado), ajustable de 20 a 990 calorías)
  - b) número de programa preajustado (seleccionable mediante  (37))
- INCLINE (INCLINACIÓN) (26)** Pendiente del recorrido en ° (grados), ajustable de 0 a 15°
- Runway (pista) (21)** Visualización de una pista de 400 metros, en total, donde cada punto simboliza 10 metros recorridos

### Programas

En los 12 programas preajustados se guardan la velocidad (**SPEED, 20**) y el ángulo de inclinación (**INCLINE, 26**) en distintas combinaciones. El tiempo de entrenamiento se ajusta manualmente. Los programas automáticos están divididos en 20 segmentos. La velocidad y el ángulo de inclinación cambian en los segmentos.

Los 20 segmentos se distribuyen uniformemente por todo el tiempo de entrenamiento. Las indicaciones de la distancia de entrenamiento recorrida (**24**) y de las calorías consumidas (**25**) empiezan en 0 y avanzan durante todo el tiempo de entrenamiento.

**P1 – P12** = Programas

**S** = SPEED (velocidad)

**I** = INCLINE (inclinación)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	<b>S</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	<b>I</b>	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
<b>P2</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	<b>I</b>	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
<b>P3</b>	<b>S</b>	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	<b>I</b>	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12

<b>P4</b>	<b>S</b>	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	<b>I</b>	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
<b>P5</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	<b>I</b>	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
<b>P6</b>	<b>S</b>	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	<b>I</b>	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
<b>P7</b>	<b>S</b>	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	<b>I</b>	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2
<b>P8</b>	<b>S</b>	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	<b>I</b>	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
<b>P9</b>	<b>S</b>	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	<b>I</b>	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>P10</b>	<b>S</b>	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	<b>I</b>	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
<b>P11</b>	<b>S</b>	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	<b>I</b>	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
<b>P12</b>	<b>S</b>	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	<b>I</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4

## Uso con móviles

El computador de entrenamiento dispone de una función de conexión inalámbrica, que se conecta automáticamente. Así podrá conectar su móvil de forma rápida y sin complicaciones con su aparato de entrenamiento.

La cinta de correr se puede usar con total facilidad mediante distintas Apps de entrenamiento, tales como **Kinomap**. Kinomap le ofrece acceso a miles de vídeos de entrenamiento, entrenadores y sesiones con profesionales, para incrementar aún más su motivación y su rendimiento. Además, puede correr en los múltiples recorridos repartidos por todo el mundo y entrenar formando parte de la Comunidad, así como unirse a amigos y familiares para animarse mutuamente.

## Uso

**El nivel de seguridad del aparato solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado.** Por tanto, antes de cada puesta en marcha, comprobar que el aparato no esté dañado (p. ej., que no hay piezas desgastadas). Si se aprecian ruidos inusuales del aparato durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente. Solicitar inmediatamente la sustitución de las piezas defectuosas y no utilizar el aparato hasta que haya sido reparado. En caso de detectar daños, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.

## Consejos para un entrenamiento saludable

- Durante el entrenamiento, la estancia debe estar bien ventilada, pero no debe haber corrientes.

- No entrenar si se siente fatiga o agotamiento.
- No entrenar nunca con el estómago lleno. No comer nada una hora antes y después del entrenamiento.
- Pensar siempre que el cuerpo necesita mucho líquido cuando realiza actividades deportivas. Tener al alcance una botella para beber.
- Entrenar de forma regular y a largo plazo.
- Recomendamos entre dos y tres sesiones de entrenamiento por semana. Empezar con sesiones de entrenamiento de 10 minutos e ir prolongándolas poco a poco.
- Comenzar a baja velocidad e incrementarla gradualmente hasta el nivel deseado.
- Tratar de mantener una respiración regular y pausada.
- Terminar el entrenamiento a baja velocidad.
- Tras el entrenamiento, realizar estiramientos (véase capítulo «Estiramientos»).

## Preparación

### ¡IMPORTANTE!

- **Fijar siempre bien el cordón de tracción a la prenda de ropa para que el aparato pueda detenerse de inmediato en caso de emergencia.**
  - Antes de iniciar el entrenamiento, familiarizarse con todas las funciones y posibles ajustes del aparato.
  - Asegurarse de que nadie se encuentre en el radio de acción de los movimientos durante el entrenamiento.
1. Situar el interruptor principal I / 0 (14) en posición I. Se ilumina y el aparato recibe electricidad. Se encienden la pantalla (1) y el panel de mando (3). En cuanto se muestra en la pantalla

0:00, el aparato está listo para empezar.

2. Sujetar los pasamanos (4) y subirse a la cinta por el centro (7).
3. Si procede, transferir la música a través del cable de sonido, un cable USB o la función de conexión inalámbrica de un móvil, por ejemplo. El control de la música se puede realizar, parcialmente, a través del panel de mando (véase capítulo «Funciones» - «Panel de mando»).
4. Insertar el cordón de tracción en la desconexión de seguridad (34). Debe oírse cómo enclava.
5. Sujetar el cordón de tracción a la parte delantera de la prenda de ropa con ayuda del clip.



Debe comprobar el **funcionamiento del cordón de tracción antes de cada entrenamiento** para asegurarse de que el **aparato realmente se detenga en caso de emergencia**.

## Entrenamiento

### ¡IMPORTANTE!

- Interrumpir inmediatamente el entrenamiento si se nota debilidad, mareo, etc. Si se notan náuseas, dolores en el pecho o en las extremidades, palpitaciones u otros síntomas, acudir inmediatamente a un médico.
- El uso indebido del aparato o un entrenamiento excesivo pueden causar problemas de salud.
- Llevar ropa cómoda y calzado deportivo antideslizante. El calzado con tacones, suela de cuero, tacos o clavos no es adecuado. **¡No usar el aparato con los pies descalzos!**
- No arrodillarse, pisotear o saltar sobre el aparato, para evitar lesiones y daños en el mismo.

- Para prolongar todo lo posible la vida útil del aparato, cada 30 minutos de funcionamiento continuado se debe apagar durante 10 minutos, como mínimo.

1. Pulsar el botón ► Start (inicio) (35). Tras una cuenta atrás de 5 segundos, la cinta se pone en movimiento a la velocidad más baja.
2. Comprobar la desconexión de seguridad del cordón de tracción (34). Para ello, tirar de él (como si no corriera más y se desplazara hacia atrás). Si el aparato se apaga y emite tres pitidos, la desconexión de emergencia funciona.
3. Fijar de nuevo el cordón de tracción (véase apartado anterior).
4. Seleccionar el programa deseado, ajustar un modo deseado o pulsar uno de los botones de arranque rápido (véase capítulo «Funciones»).
5. Si procede, ajustar la velocidad (30) o la inclinación (27).
6. Para detener lentamente la cinta, pulsar el botón de parada ■ (33).
 

Si la cinta está parada durante 10 minutos, la pantalla (1) y el panel de mando (3) pasan al modo en espera. Al pulsar cualquier botón, se activan de nuevo.
7. No bajar de la cinta hasta que se haya detenido por completo.
8. Situar el interruptor principal I / 0 en la posición 0 y desenchufar el aparato.
9. Guardar el aparato para evitar tropiezos (véase capítulo «Colocación y conexión del aparato» - «Desplazamiento del aparato»).

## Errores más comunes y cómo evitarlos

- **¡No seleccione siempre el mismo programa!** El cuerpo se acostumbra a esta sesión de entrenamiento concreta. En consecuencia, no tendrá efecto a largo plazo: la condición física disminuye y se queman considerablemente menos calorías.
- **¡El calentamiento es imprescindible!** No prescindir nunca de los estiramientos (véase capítulo «Estiramientos»), tanto si se corre al aire libre como en la cinta. El riesgo de lesiones es muy alto, sobre todo para los gemelos y los tendones de Aquiles. El sistema circulatorio se debe adaptar a la mayor exigencia de rendimiento. Por tanto, calentar y estirar siempre antes del entrenamiento y no olvidarse de los ejercicios de relajación paulatina después de entrenar.
- **¡Los pasamanos no están pensados para sujetarse!** Naturalmente, necesitará sujetarse para subir y bajar de la cinta, si siente malestar o si tiene la sensación de que podría caerse. Sin embargo, durante la carrera las manos no deben estar en los pasamanos. Si se sujeta, quemará menos calorías, porque no apoya todo su peso en las piernas. Además, es perjudicial para la espalda y puede provocar contracturas en el cuello.
- **¡Distraerse demasiado es malo!** ¿Correr con música? No hay problema, siempre que no nos cambie el ritmo continuamente. Por eso, elabore una buena lista de reproducción. ¿Correr viendo la televisión? ¿Leer mientras se corre? ¡No es buena idea! No debe perder la perspectiva del programa de entrenamiento y la cabeza y el cuello deben estar siempre relajados y no dirigidos fijamente a un punto.
- **¡Bajarse de la cinta de un salto!** ¡Estrictamente prohibido! ¡Existe un alto riesgo de sufrir lesiones!

## Estiramientos

Realizar siempre estiramientos antes y después del entrenamiento, para estimular la circulación antes de entrenar y recuperar lentamente el ritmo normal después del entrenamiento. A continuación incluimos un par de ejemplos de ejercicios:



**Torso:** En posición recta, cruzar los brazos sobre la cabeza y, con la mano derecha, tirar del codo izquierdo hacia la derecha. El torso se inclina ligeramente. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



**Gemelos:** Posicionarse. Adelantar la pierna derecha y flexionarla ligeramente, mientras la pierna izquierda se mantiene estirada. Presionar con el talón izquierdo sobre el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



**Parte delantera del muslo:** Situarse sobre una pierna, flexionar la otra y sujetar el pie con la mano. Tirar hacia el glúteo y mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



**Espalda:** Tumbarse sobre la espalda. Doblar la pierna derecha y colocarla sobre la pierna izquierda estirada. Girar la cadera, los hombros deben mantenerse en contacto con el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



**Parte interior del muslo:** Sentarse en el suelo, girar las rodillas hacia fuera, juntar las plantas de los pies y acercarlas al cuerpo. Colocar las manos sobre los tobillos y, con los codos, presionar ligeramente sobre las rodillas hacia el suelo. Mantener la espalda estirada. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos.



**Pierna completa:** Colocarse en cuclillas, apoyar las manos en el suelo junto a los pies y estirar una pierna hacia atrás. La pierna delantera está flexionada en ángulo recto, el pie está completamente en contacto con el suelo. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos. Cambiar de lado.



**Hombros / espalda:** Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda recta. Cerrar las manos y estirar los brazos sobre la cabeza. Estirar la espalda. Mantener la posición durante unos 15 - 20 segundos.

## Limpeza y almacenamiento

### ¡IMPORTANTE!

- Para la limpieza no se deben utilizar detergentes ni estropajos corrosivos o abrasivos. Podrían dañar las superficies.
- 
- Desempolvar el aparato regularmente. Limpiar el sudor y la suciedad con un paño limpio y húmedo y, si procede, con un producto limpiador o desinfectante.
  - Guardar el aparato en un lugar seco, protegido de las heladas y de la luz solar directa.

## Mantenimiento

### ¡IMPORTANTE!

- No dejar la herramienta sin vigilancia en presencia de niños y animales. Existe peligro de lesiones.
- Durante el mantenimiento no debe haber nadie sobre el aparato.

La cinta (7) se debe engrasar y, si procede, ajustar o tensar regularmente para que el aparato funcione adecuadamente. Si no se le aplica un mantenimiento suficiente, puede sufrir daños.

### Ajuste de la tensión de la cinta

En caso de uso frecuente, la cinta (7) se puede estirar y empezar a resbalar. Se nota, por ejemplo, porque da tirones durante su uso. Si la cinta resbala, se debe tensar del siguiente modo:

1. Poner en marcha el aparato y ajustar una velocidad media.
2. Con la llave allen suministrada, girar los tornillos de ajuste derecho e izquierdo (8, 10) un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Ambos tornillos de ajuste deben reali-

zar el mismo giro para que la cinta se mantenga centrada.

3. Probar la cinta de correr. Si sigue resbalando, repetir el paso 2 y probar de nuevo.

¡No apretar los tornillos de ajuste más de lo necesario! El sobretensado de la cinta puede dañar el aparato a la larga. En caso de sobretensado, girar los tornillos de ajuste en sentido contrario a las agujas del reloj para reducir la tensión.

### Alineación de la cinta

La cinta (7) debe estar siempre centrada. Sin embargo, dependiendo de la carga, la cinta se puede desviar lateralmente. Si no se centra automáticamente al bajarse del aparato, es necesario alinearla con la llave allen suministrada del siguiente modo:

1. Poner en marcha el aparato y ajustar una velocidad media.
2. Situarse detrás del aparato para observar en qué dirección se desvía.
3. Si la cinta se desvía hacia la derecha, girar el tornillo de ajuste derecho (8) un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste izquierdo un cuarto de vuelta en sentido contrario. Si la cinta se desvía hacia la izquierda, girar el tornillo de ajuste izquierdo (10) un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el tornillo de ajuste derecho un cuarto de vuelta en sentido contrario.
4. Observar la marcha de la cinta. Si es necesario, repetir el paso 3.

## Lubricación de la cinta

### ¡IMPORTANTE!

- Usar exclusivamente aceite de silicona 100% para cintas de correr. ¡No usar lubricantes que contengan petróleo!
- Aplicar el aceite de silicona en la parte inferior de la cinta, nunca sobre la superficie de carrera.
- Antes de acceder a la parte inferior de la cinta, es necesario apagar el aparato y desenchufarlo de la red.
- Para proteger el suelo, colocar una base bajo el aparato o lubricarlo sobre un suelo fácil de fregar.

La cinta (7) está lubricada de fábrica. Sin embargo, el lubricante se evapora con el tiempo, por lo que se debe lubricar aproximadamente una vez al año o cada 100 horas de funcionamiento, dependiendo de lo que ocurra primero.

Si la cinta no está suficientemente lubricada, aumenta la fricción. Dicha fricción provoca el desgaste de las piezas. Por tanto, siempre se debe lubricar cuando se perciba un aumento de la fricción de la cinta.

Recomendamos comprobar si es necesario lubricar cada 30 horas de funcionamiento, cada 300 km o cada 30 días de uso diario. Para ello, apagar el aparato, desenchufarlo de la red y tocar con la mano bajo la cinta. Si la parte inferior de la cinta se nota aceitosa, no es necesario lubricar. Si la cinta está totalmente seca, es necesario lubricarla.

Para ello se necesita aceite de silicona para cintas de correr.

Si el aceite está en una botella, proceder del siguiente modo:

1. Poner en marcha el aparato y ajustar una velocidad media.
2. Retirar hacia un lado la tapa del orificio para el aceite lubricante (12).

3. Verter aceite de silicona en el orificio para el aceite lubricante.
4. Dejar la cinta funcionando un momento, para que se distribuya el aceite de silicona.
5. Si se desliza con fluidez y sin ruido, está suficientemente lubricada. De lo contrario, añadir más aceite de silicona.

El pulverizador de aceite se aplica directamente sobre la parte inferior de la cinta:

1. Levantar ligeramente la cinta.
2. Desde el lateral, realizar varias pulverizaciones sobre la parte inferior de la cinta. Para ello, la boquilla de pulverizado se debe colocar lo más horizontal posible para cubrir toda la anchura de la cinta.
3. Girar la cinta un poco más y pulverizar las zonas secas.
4. Repetir hasta que toda la cinta esté lubricada.

Después de lubricar, retirar el aceite de silicona sobrante del aparato.



## Solución de problemas

Si el aparato no funciona correctamente, comprobar si puede solucionar el problema por cuenta propia. Si los pasos siguientes no resuelven el problema, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.



**¡No intente reparar por su cuenta un aparato eléctrico!**

### El aparato no funciona.

El enchufe no entra bien en la toma de corriente.

- ▶ Corregir la posición del enchufe.

La toma de corriente está defectuosa.

- ▶ Probar con otra toma.

No hay corriente disponible.

- ▶ Comprobar el fusible del distribuidor eléctrico (caja de fusibles).

### La cinta (7) resbala.

La cinta no está suficientemente tensada.

- ▶ Tensar más la cinta como se indica en el capítulo «Mantenimiento» - «Ajuste de la tensión de la cinta».

### La cinta (7) se desvía lateralmente.

La cinta se ha desplazado.

- ▶ Centrar la cinta tal como se indica en el capítulo «Mantenimiento» - «Aliñación de la cinta».

### La cinta (7) hace ruidos inusuales.

El lubricante se ha secado.

- ▶ Lubricar la cinta tal como se indica en el capítulo «Mantenimiento» - «Lubricación de la cinta».

Hay tornillos flojos.

- ▶ Comprobar la firmeza de todas las uniones. Apretar los tornillos y otros componentes sueltos.

### Mensaje de error «E5»

El aparato está sobrecargado.

- ▶ No es apto para usuarios con un peso superior a 150 kg.

El lubricante se ha secado.

- ▶ Lubricar la cinta (7) tal como se indica en el capítulo «Mantenimiento» - «Lubricación de la cinta».

Se ha producido un fallo en el motor o la electrónica.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

### Mensaje de error «E1», «E2», «E3», «E4», «E6»

Se ha producido un fallo en el motor o la electrónica.

- ▶ Ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

### Mensaje de error «E7» o «-»

Se ha activado la desconexión de emergencia.

- ▶ Insertar el cordón de tracción en la desconexión de seguridad (34). Debe oírse cómo enclava.

## Eliminación



Desechar el material de empaque de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.

Si no desea seguir utilizando el aparato de entrenamiento, entrégueselo a alguien que pueda disfrutar de él.



Este aparato cumple la directiva europea 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). No tirarlo a la basura doméstica; desecharlo de forma ecológica en un punto limpio autorizado por las autoridades competentes.

ES

## Datos técnicos

Número de artículo: 02890  
ID manual de instrucciones: Z 02890 M DS V1 1021 uh

### Aparato

Número de modelo: CP-Q6  
Denominación del aparato: cinta de correr RACE18  
Clase: HC (Uso doméstico, datos de entrenamiento de reducida precisión)  
Peso máximo del usuario: 150 kg  
Suministro de tensión: 220 – 240 V ~ 50–60 Hz  
Potencia: 1100 W  
Clase de protección: I  
Velocidad: 0,8–18 km/h  
Pendiente: hasta el 15 %  
Tamaño de la superficie de carrera: 140x50 cm  
Dimensiones de instalación: 185x90x43 cm (la. x an. x al.)  
Peso: 89 kg  
Pantalla LCD: velocidad, tiempo, distancia, calorías, frecuencia cardíaca, inclinación



Todos los derechos reservados.

## Indice

Contenuto della confezione	67
Panoramica	68
Ulteriori spiegazioni	68
Parole di segnalazione	69
Destinazione d'uso	69
Indicazioni di sicurezza	70
Montaggio	72
Installazione e collegamento dell'apparecchio	72
Funzioni	74
Uso	76
Gli errori più frequenti e come evitarli	78
Esercizi di stretching	79
Pulizia e conservazione	80
Manutenzione	80
Risoluzione dei problemi	82
Smaltimento	82
Dati tecnici	83

## Contenuto della confezione

- 1 tapis roulant
- 1 cordoncino
- 1 cavo di collegamento audio (jack)
- 2 coperchi (destra e sinistra)
- 1 olio di silicone
- 1 istruzioni per l'uso

### Materiale di montaggio

- 4 viti con esagono incassato (M8 x 65 mm)
- 6 viti con intaglio a croce, autobloccante (4,2x16 mm)
- 8 rondelle (M8)
- 4 viti con esagono incassato (M8 x 20 mm)
- 4 dadi (M8)
- 1 chiave esagonale (M5)

- 1 chiave esagonale (M6)
- 1 cacciavite a croce con chiave a forchetta

Controllare che il contenuto della confezione sia completo e che i componenti non abbiano subito danni durante il trasporto. In caso di danni, non utilizzare e contattare il nostro servizio di assistenza clienti.

Rimuovere dall'apparecchio eventuali pellicole, adesivi o protezioni usati per il trasporto. **Non rimuovere mai la targhetta identificativa ed eventuali avvertenze!**

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare il **tapis roulant FitEngine RACE18**.

Per domande sull'apparecchio per allenamento, nonché ricambi/accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal Suo **tapis roulant FitEngine**.

### Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi futuri o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio per allenamento. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

## Panoramica

### Figura A – Apparecchio

- 1 Display
- 2 Collegamento per cavo audio (jack) e collegamento USB di tipo A
- 3 Pannello di comando
- 4 Corrimano, destra
- 5 Coperchio di protezione anteriore
- 6 Piattaforma laterale
- 7 Nastro
- 8 Vite di regolazione destra
- 9 Rullo posteriore (sotto il coperchio)
- 10 Vite di regolazione sinistra
- 11 Rulli di trasporto (sotto il nastro alla base dell'apparecchio)
- 12 Apertura olio lubrificante
- 13 Coperchio, sinistra
- 14 Elemento di comando sul retro (interuttore principale I/O, pulsante RESET, attacco per il cavo di collegamento)
- 15 Aste
- 16 Sonda del cardiofrequenzimetro
- 17 Porta bevande
- 18 Altoparlante
- 19 Console

### Figura C – Display

- 20 **SPEED** (velocità)
- 21 Runway (percorso) (400 metri)
- 22 **TIME** (tempo) (durata dell'allenamento)

23 **PULSE** (impulsi) (frequenza cardiaca)

24 **DISTANCE** (distanza) (distanza percorsa)

25 **CAL** (calorie, valore approssimativo)

26 **INCLINE** (pendenza)

### Figura D – Pannello di comando

27 Aumentare/ridurre la pendenza

28 Programmi rapidi pendenza

29 Programmi rapidi velocità

30 Aumentare/ridurre la velocità

31 **MODE** (impostazioni manuali)

32 Aumentare/ridurre il volume

33 ■ Arresto

34 Spegnimento di sicurezza (cordoncino)

35 ► Avvio

36 Traccia avanti/indietro

37 **PROG** (12 programmi predefiniti)

## Ulteriori spiegazioni

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: (Figura A)

## Simboli



Simboli di pericolo: questi simboli indicano potenziali pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Informazioni integrative



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!



Tensione alternata

## Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

**PERICOLO** – indica un rischio elevato che ha come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

**AVVERTENZA** – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

**AVVISO** – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

## Destinazione d'uso

- Questo tapis roulant è concepito per la stimolazione della circolazione tramite la camminata e per l'allenamento.
- L'apparecchio **non** è concepito per scopi medici o terapeutici.
- L'apparecchio è adatto esclusivamente ad un uso in ambienti chiusi.
- L'apparecchio **non** può essere contemporaneamente utilizzato da più persone.
- **Nota bene – I dati di allenamento di questo apparecchio hanno una precisione ridotta.**
- L'apparecchio sopporta un peso **massimo di 150 kg.**
- Questo apparecchio è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio è concepito solo per un utilizzo privato e non per l'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio solo in conformità alle istruzioni per l'uso e per lo scopo indicato. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

## Indicazioni di sicurezza



**AVVERTENZA: rispettare tutte le indicazioni di sicurezza, le istruzioni, le illustrazioni e i dati tecnici di cui è provvisto l'apparecchio.** La mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e delle istruzioni può causare scosse elettriche, incendi e/o lesioni.

- Questo apparecchio per allenamento non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio per allenamento.
  - I bambini **non** devono giocare con l'apparecchio.
  - Se incustodito o prima del trasporto, della pulizia o prima di essere chiuso, scollegare sempre l'apparecchio dalla rete elettrica.
  - Non apportare modifiche all'apparecchio. Non sostituire autonomamente il cavo di collegamento. L'apparecchio, il cavo di collegamento o gli accessori dell'apparecchio eventualmente danneggiati devono essere riparati o sostituiti dal produttore, dal servizio di assistenza clienti oppure da un laboratorio specializzato per evitare i rischi.
- AVVERTENZA – Pericolo di lesioni**
- Tenere il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento.
  - **L'apparecchio non è un giocattolo!** I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio non è stato costruito.  
Non lasciare l'apparecchio incustodito in presenza di bambini e animali.
  - **AVVERTENZA — I sistemi di controllo della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Interrompere subito l'allenamento in caso di sensazione di mancamento.**
  - Prima di ogni utilizzo, verificare che tutti i collegamenti siano fissati saldamente. Avvitare eventuali viti allentate o simili prima dell'utilizzo dell'apparecchio.
  - Accertarsi che il cavo di collegamento sia sempre fuori dalla portata di bambini piccoli e animali. Pericolo di strangolamento.
  - In caso di problemi cardiaci, circolatori, ortopedici o di insicurezze sulla salute (gruppo a rischio), consultare un medico prima di utilizzare l'apparecchio.
  - Le donne in gravidanza dovrebbero usare l'apparecchio solo previa consultazione del medico curante.
  - Procedere con attenzione durante la fase di apertura e di chiusura e assicurarsi sempre che mani, piedi e indumenti non siano d'ostacolo. Esiste il pericolo di schiacciamento e di lesioni dovute a tranciatura!
  - Procedere con attenzione al montaggio e al trasporto dell'apparecchio e

non affaticarsi troppo! Se necessario, farsi aiutare da un'altra persona.

- Tenere l'olio di silicone lontano da bambini e animali. In caso di contatto con occhi o bocca, sciacquare subito con acqua e rivolgersi subito ad un medico.
- Tenere mani, piedi e altre parti del corpo, capelli, vestiti, gioielli o altri oggetti lontano dalle parti mobili.



### **PERICOLO – Pericolo di scosse elettriche**

- Utilizzare e conservare l'apparecchio solo in ambienti chiusi.
- Non usare o azionare l'apparecchio in locali molto umidi.
- Non inserire liquidi nell'apparecchio.
- Qualora l'apparecchio dovesse cadere in acqua o bagnarsi, scollegare subito la spina dalla presa elettrica. **Soltanto in seguito** toccare o estrarre l'apparecchio dall'acqua.
- Non utilizzare l'apparecchio in caso di malfunzionamento, caduta o caduta in acqua. Prima di rimetterlo in funzione, farlo controllare da un laboratorio specializzato.
- Non toccare mai l'apparecchio e il cavo di collegamento con le mani umide se l'apparecchio è collegato alla rete elettrica.
- Non aprire l'alloggiamento dell'apparecchio.
- Non inserire nulla nelle aperture dell'apparecchio.



### **AVVERTENZA – Pericolo d'incendio**

- Non azionare l'apparecchio in prossimità di materiale infiammabile.
- Non coprire l'apparecchio durante l'uso. Assicurarsi che durante l'utilizzo le aperture di ventilazione sul lato inferiore siano libere.

### **AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali**

- Se durante il funzionamento si verifica un difetto o prima di un temporale, staccare la spina dalla presa elettrica.
- Per staccare l'apparecchio dalla rete elettrica, tirare sempre in corrispondenza della spina, mai il cavo. Non tirare l'apparecchio con il cavo di collegamento.
- Per non compromettere il funzionamento dell'apparecchio ed evitare danni, non utilizzare accessori aggiuntivi.
- Utilizzare e conservare l'apparecchio a temperatura ambiente e non esporre a temperature estreme o forti escursioni termiche.
- Proteggere l'apparecchio da fonti di calore, fiamme, umidità persistente e urti.
- Non collocare oggetti pesanti sul cavo di collegamento e non collocare quest'ultimo sotto l'apparecchio o sotto un tappeto.

## Montaggio

### NOTA BENE!

- Assicurare uno spazio sufficiente per il montaggio e utilizzare eventualmente una base per proteggere l'apparecchio o pavimenti sensibili da raschi.
- Montare l'apparecchio su una base orizzontale e piana affinché non sia storto.
- Non esercitare forza durante il montaggio.
- Avvitare i raccordi a vite manualmente e dopo aver eseguito il passaggio di montaggio serrarli fino in fondo.
- Serrare i dadi fin quando non sono stabili e poi eseguire un altro quarto di rotazione. Non serrare con troppa forza!

### Seguire precisamente i passaggi di montaggio e le avvertenze di sicurezza per il montaggio per poter montare l'apparecchio per allenamento in modo sicuro e poterlo successivamente utilizzare senza pericoli.

1. Posizionare l'apparecchio su una superficie stabile e piana.
2. Afferrare la console (19) dell'apparecchio e tirare verso l'alto (Figura E).
3. Fissare la console sulle aste (15) con una rondella (M8) e una vite con esagono incassato (M8 x 20 mm) su ciascuno dei due lati (Figura F).
4. Sollevare la console con le aste (Figura G).
5. Fissare le aste sulla base dell'apparecchio su entrambi i lati, ognuna con una rondella (M8) e una vite con esagono incassato (M8 x 20 mm) (Figura G).
6. Inoltre, fissare con 2 rondelle (M8) e 2 viti ad esagono incassato (M8 x 65 mm) su ciascuno lato (Figura G). Fissare all'interno con un dado ciascuno (M8).

7. Applicare i coperchi (13) su entrambi i lati con 3 viti autobloccanti con intaglio a croce ciascuno (4,2 x 16mm) (Figura H).

## Installazione e collegamento dell'apparecchio

### NOTA BENE!

- Non montare l'apparecchio in corrispondenza di passaggi principali o vie di fuga.
- Alcune parti dell'apparecchio sono lubrificate od oleate. In caso di spostamento dell'apparecchio, evitare il contatto con le viti.
- Scegliere il luogo di montaggio in modo tale da lasciare abbastanza spazio libero dietro e accanto all'apparecchio per garantirne la salita e la discesa.
- Posizionare l'apparecchio su una base asciutta, stabile e orizzontale.
- Collegare l'apparecchio esclusivamente a una presa elettrica installata a norma e conforme ai suoi dati tecnici. La presa deve essere facilmente accessibile anche dopo il collegamento per permettere una rapida interruzione dell'alimentazione elettrica.
- Accertarsi che il cavo di collegamento non costituisca un pericolo d'inciampo.
- Sistemare il cavo di collegamento in modo che non possa essere schiacciato oppure piegato e che non entri in contatto con superfici bollenti.

### Spostare l'apparecchio

Per facilitarne lo spostamento, l'apparecchio è dotato di rulli di trasporto (11) alla base.

Per spostare l'apparecchio già chiuso (vedere sezione seguente), afferrare i corrimano (4) e procedere attentamente verso la posizione desiderata.



## Aprire e chiudere l'apparecchio

### NOTA BENE!

- Il nastro deve essersi fermato completamente prima di chiudere l'apparecchio!
- Non collegare alla corrente elettrica e non accendere il tapis roulant se è chiuso. Non deve essere azionato se è chiuso.

### Chiusura

1. Assicurarsi che l'apparecchio sia staccato dalla rete elettrica e che il cavo di collegamento sia staccato dall'apparecchio.
2. Poggiare il piano di camminata sul rullo posteriore (9) e inclinare attentamente verso l'alto.  
Quando il tubo a molla produce uno scatto udibile, l'apparecchio è chiuso. Non premere ulteriormente!

### Apertura

Premere leggermente contro il tubo a molla (parte di color arancione) in modo da sbloccare il dispositivo di bloccaggio. Il piano di camminata si abbassa lentamente in maniera automatica.

### Posizionare l'apparecchio per l'allenamento

A seconda delle dimensioni corporee, lasciare spazio sufficiente su tutti i lati dell'apparecchio per allenamento (almeno 1 metro su ogni lato, 2 metri in altezza e sul retro) per garantire abbastanza spazio per i movimenti durante l'allenamento (**Figura B**). Inoltre, lo spazio libero nella direzione da cui si accede all'apparecchio per allenamento deve essere più grande dell'area di allenamento di almeno 0,6 m. Lo spazio libero deve comprendere l'area per la discesa di emergenza. Se vengono posizionati più apparecchi per allenamento l'uno verso l'altro, è possibile prevedere uno spazio libero comune.

1. Porre l'apparecchio sul pavimento. In caso di tappeti, notare che le aperture di ventilazione sul lato inferiore dell'apparecchio devono rimanere libere. Eventualmente, porre un tappetino sotto l'apparecchio. Proteggere anche i pavimenti sensibili (laminato, parquet ecc.) con un tappetino.
2. Aprire l'apparecchio (vedere il capitolo precedente).
3. Verificare che l'apparecchio sia posizionato in modo stabile e che ci siano le giuste distanze da muri, scale, altri apparecchi ecc.
4. Svolgere completamente il cavo di collegamento e collegare all'attacco (14) dell'apparecchio e ad una presa elettrica facilmente accessibile.

## Funzioni

- Se un programma è finito o se si preme il pulsante ■ arresto (33), il nastro (7) si ferma lentamente. Se l'apparecchio si ferma, tutti i dati mostrati vengono riportati su zero.
- Se non viene eseguita alcuna azione per circa 10 minuti, l'apparecchio, il display (1) e il pannello di comando (3) si spengono automaticamente (stand by). L'apparecchio si riattiva premendo un pulsante qualsiasi.

### Pannello di comando



Avviare l'apparecchio; avviare il programma



Arrestare l'apparecchio; arrestare il programma; annullare la modalità di impostazione manuale



Aumentare o ridurre la velocità (30); da 0,8 a 18 km/h (funziona sia con l'impostazione manuale che nei programmi predefiniti)



Aumentare o ridurre la pendenza (27); 15 livelli (funziona sia con l'impostazione manuale che nei programmi predefiniti)



**Sul lato destro:** avvio rapido con 4, 8 o 12 km/h (29)

**Sul lato sinistro:** avvio rapido con 4, 8 o 12° (pendenza) 28



Aumentare o ridurre il volume della musica (32) riprodotta tramite il connettore jack sul collegamento per cavo audio o tramite il collegamento USB (2)



Mandare avanti o indietro una canzone (36) riprodotta tramite il connettore jack sul collegamento per cavo audio o tramite il collegamento USB




Modalità di impostazione manuale: premendo più volte questo pulsante (31) si accede alle opzioni di impostazione per **TIME** (tempo) (22) / **DISTANCE** (distanza) (24) / **CAL** (calorie) (25). Qui è possibile impostare qualsiasi obiettivo (vedere anche sezione successiva).

Selezionare la modalità desiderata e regolare con i pulsanti e (30).



Premendo più volte questo pulsante (37) è possibile selezionare uno dei 12 programmi predefiniti (vedere sezione "Programmi").

## Indicazioni sul display

- SPEED (VELOCITÀ) (20)** Velocità di scorrimento del nastro (velocità del movimento), regolabile da 0 a 18 km/h
- TIME (TEMPO) (22)** Tempo dell'allenamento, regolabile da 8 a 99 minuti
- PULSE (IMPULSI) (23)** Frequenza cardiaca (**Nota bene**, valore approssimativo!)  
Questo valore viene mostrato solo se durante l'allenamento entrambe le mani vengono posate sulla sonda del cardiofrequenzimetro (16) per almeno 5 secondi. La misurazione dovrebbe richiedere almeno 30 secondi per restituire un valore corretto.
- DISTANCE (DISTANZA) (24)** Distanza percorsa in km, regolabile da 1 a 99 km
- CAL (CALORIE) (25)** **A)** Calorie bruciate (valore approssimativo), regolabile da 20 a 990 calorie  
**b)** Numero programma tra i programmi predefiniti (selezionabile fra  (37))
- INCLINE (PENDEENZA) (26)** Pendenza della distanza percorsa in ° (gradi), regolabile da 0 a 15°
- Runway (percorso) (21)** Visualizzazione del percorso di 400 metri totali, ogni punto indica 10 metri percorsi

## Programmi

Nei 12 programmi predefiniti, velocità (**SPEED, 20**) e pendenza (**INCLINE, 26**) sono memorizzati in diverse combinazioni. Il tempo di allenamento viene impostato manualmente. I programmi automatici sono divisi in 20 segmenti. La velocità e la pendenza cambiano nei segmenti.

I 20 segmenti si distribuiscono ugualmente fra i tempi di allenamento impostati. Gli indicatori per la distanza percorsa durante l'allenamento (24) e le calorie bruciate (25) partono da 0 e vengono contate per tutto il tempo dell'allenamento.

**P1 – P12** = Programmi

**S** = SPEED (velocità)

**I** = INCLINE (pendenza)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>P1</b>	<b>S</b>	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	<b>I</b>	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
<b>P2</b>	<b>S</b>	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	<b>I</b>	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
<b>P3</b>	<b>S</b>	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	<b>I</b>	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
<b>P4</b>	<b>S</b>	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3

	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P5	S	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P6	S	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	I	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P7	S	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	I	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P8	S	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	I	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P9	S	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	I	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	S	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	S	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	I	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	S	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	I	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

## Utilizzo con smartphone

Il computer per allenamento è dotato di una funzione di connessione wireless che si attiva automaticamente. In questo modo è possibile collegare lo smartphone all'apparecchio per allenamento in modo rapido e semplice.

Il tapis roulant può essere utilizzato molto facilmente con varie app di allenamento come **Kinomap**. Con Kinomap si ha accesso a migliaia di video di allenamento, sessioni e allenamenti professionali per aumentare ancora di più la motivazione e la prestazione. Inoltre è possibile correre lungo diversi percorsi in tutto il mondo e allenarsi come parte di una community, allenandosi ancora meglio insieme ad amici e familiari.

## Uso

**Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni.**

Per questo motivo, prima di ogni messa in funzione, controllare che l'apparecchio non presenti danni (ad es. parti usurate). Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento. Far sostituire subito le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio prima di aver eseguito la riparazione! In caso di danni si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.

### Consigli per un allenamento sano

- Durante l'allenamento l'ambiente dovrebbe essere ben areato ma non esposto a correnti d'aria.
- Non allenarsi in caso di stanchezza e spossatezza.

- Non allenarsi mai a stomaco pieno. Non mangiare un'ora prima e dopo l'allenamento.
  - Tenere sempre a mente che durante un'attività sportiva il corpo ha bisogno di molti liquidi. Tenere vicino una bottiglia d'acqua.
  - Allenarsi a lungo e regolarmente.
  - Si consigliano dalle due alle tre sessioni di allenamento a settimana. Iniziare con sessioni di allenamento di 10 minuti e aumentare mano a mano.
  - Iniziare con un andamento ridotto e aumentarlo fino al livello desiderato.
  - Cercare di raggiungere una respirazione regolare e tranquilla.
  - Concludere l'allenamento a velocità ridotta.
  - Fare stretching dopo l'allenamento (vedere capitolo "Esercizi di stretching").
3. Se necessario, trasmettere la musica tramite il cavo audio, un cavo USB o la funzione di connessione wireless da uno smartphone o simili. È possibile controllare parzialmente la musica tramite il pannello di comando (vedere capitolo "Funzioni" – "Pannello di comando").
  4. Inserire il cordoncino nello spegnimento di sicurezza (34). Deve bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.
  5. Fissare il cordoncino ad un indumento con l'aiuto della clip.



**Prima di ogni allenamento, verificare la funzione del cordoncino per accertarsi che l'apparecchio si arresti davvero in caso di emergenza.**

## Allenamento

### NOTA BENE!

- Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte un senso di stanchezza, capogiri o sensazioni simili. In caso di nausea, dolori al petto o agli arti, palpitazioni o altri sintomi, rivolgersi subito a un medico.
  - In caso di uso improprio dell'apparecchio e di allenamento eccessivo, possono verificarsi danni alla salute.
  - Indossare un abbigliamento comodo e scarpe sportive antiscivolo. Non sono adatte scarpe con tacchi, suole di cuoio, tacchetti o chiodi. **Non usare l'apparecchio scalzi!**
  - Non inginocchiarsi, scalciare o saltare sull'apparecchio per evitare lesioni e danni all'apparecchio.
  - L'apparecchio dovrebbe essere spento per almeno 10 minuti dopo 30 minuti di funzionamento continuo per garantirne una durata più lunga possibile.
- 
- ## Preparazione
- ### NOTA BENE!
- **Fissare sempre bene il cordoncino ad un indumento, in modo che l'apparecchio si arresti subito in caso di emergenza!**
  - Familiarizzare con tutte le funzioni e le opzioni di impostazione dell'apparecchio prima dell'inizio dell'allenamento.
  - Assicurarsi che durante l'allenamento lo spazio di movimento non sia occupato da altre persone.
- 
1. Portare l'interruttore principale I/O (14) in posizione I. Si illumina e l'apparecchio viene alimentato con la corrente. Il display (1) e il pannello di comando (3) si accendono. Quando sul display compare 0:00, l'apparecchio è pronto per l'avvio.
  2. Afferrare i corrimano (4) e salire sul nastro (7), posizionandosi al centro di esso.

1. Premere il pulsante ► avvio (35).  
Dopo un conto alla rovescia di 5 secondi il nastro si attiva al livello di velocità più basso.
2. Verificare lo spegnimento di sicurezza del cordoncino (34) tirandolo (come se non si stesse più camminando e ci si muovesse all'indietro). Se l'apparecchio si spegne ed emette tre segnali acustici, lo spegnimento di emergenza funziona.
3. Fissare di nuovo il cordoncino (vedere sezione precedente).
4. Selezionare il programma desiderato, impostare la modalità desiderata o azionare uno dei pulsanti di avvio rapido (vedere capitolo "Funzioni").
5. Se necessario, regolare la velocità (30) o la pendenza (27).
6. Per l'arresto lento del nastro, premere il pulsante ■ arresto (33).



Se il nastro resta fermo per 10 minuti, il display (1) e il pannello di comando (3) passano in modalità stand by e si riattivano premendo un pulsante qualsiasi.

7. Scendere solo dopo che il nastro si è fermato completamente.
8. Portare l'interruttore principale I/O in posizione 0 e tirare la spina dalla presa elettrica.
9. Riporre l'apparecchio affinché non costituisca un pericolo d'inciampo (vedere capitolo "Installazione e collegamento dell'apparecchio" – "Spostare l'apparecchio").

## Gli errori più frequenti e come evitarli

- **Non scegliere sempre lo stesso programma!** Il corpo si abitua ad una determinata sessione di allenamento e ciò non porta molti risultati a lungo termine: la forma fisica cala e si bruciano molte meno calorie.
- **Fare sempre riscaldamento!** Non rinunciare mai agli esercizi di stretching (vedere capitolo "Esercizi di stretching"), indipendentemente se si corre all'aperto o sul tapis roulant. Il pericolo di lesioni è molto alto, soprattutto per i polpacci e i tendini d'Achille. Il sistema circolatorio deve prepararsi al fatto che dopo un po' di tempo dovrà lavorare di più. Perciò non dimenticare mai il riscaldamento e lo stretching prima dell'allenamento e il defaticamento dopo l'allenamento.
- **I corrimano non sono li come appoggio!** Tenersi ovviamente ai manici durante la salita e la discesa o quando si ha la sensazione di non sentirsi bene o di poter cadere, ma non tenere le mani sui corrimano durante la corsa. Tenendosi ai corrimano si bruciano meno calorie, perché il peso non poggia tutto sulle gambe. Inoltre non fa bene alla schiena e può portare ad una eccessiva tensione del collo.
- **Troppe distrazioni fanno male!** Le piace la musica mentre corre? Benissimo, se non Le fa perdere continuamente il ritmo. Crei una bella playlist. Le piace guardare la televisione o leggere mentre corre? Ottime idee! Ma occorre mantenere il controllo sul programma di allenamento e mantenere la testa e il collo rilassati e non fissi su di un punto.
- **Saltare dal nastro in movimento!** Assolutamente no! Esiste un alto pericolo di lesioni!

## Esercizi di stretching

Fare sempre stretching prima e dopo l'allenamento per avviare la circolazione prima dell'allenamento e per riportarla ad un livello normale dopo l'allenamento. Di seguito alcuni esercizi di esempio.



**Busto:** stare in piedi dritti, incrociare le braccia sulla testa e con la mano destra spingere il gomito sinistro verso destra. Il busto compie un movimento leggero. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



**Polpacci:** stare in piedi. Porre la gamba destra in avanti e piegarla leggermente, mentre la gamba sinistra rimane tesa. Premere il tallone sinistro al pavimento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



**Parte anteriore della coscia:** stare su una gamba, piegare l'altra e con la mano afferrare il piede. Tirare verso il gluteo e mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



**Schiena:** stendersi supino. Piegare la gamba destra e porla oltre la gamba sinistra distesa. Il fianco ruota, mentre entrambe le spalle devono rimanere sul pavimento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



**Parte interna della coscia superiore:** sedersi sul pavimento, ruotare le ginocchia, unire le piante dei piedi e tirarle verso il corpo. Porre le mani intorno alle caviglie e premere leggermente le ginocchia con i gomiti al pavimento. Stendere contemporaneamente la schiena. Mantenere la posizione per 15-20 secondi.



**L'intera gamba:** accovacciarsi, puntare le mani accanto ai piedi sul pavimento e stendere una gamba verso dietro. La coscia e la parte inferiore della gamba anteriore formano un angolo retto e il piede è ben posizionato sul pavimento. Mantenere la posizione per 15-20 secondi. Cambiare lato.



**Spalle/schiena:** sedersi a gambe incrociate sul pavimento con la schiena dritta. Piegare/afferrare le mani e stendere le braccia sopra la testa. Stendere la schiena. Mantenere la posizione per 15-20 secondi.

## Pulizia e conservazione

### NOTA BENE!

- Per la pulizia non utilizzare detergenti corrosivi o abrasivi. Potrebbero danneggiare le superfici.
- 
- Spolverare regolarmente l'apparecchio. Pulire con un panno umido e pulito sudore e sporcizia ed eventualmente con un detersivo un disinfettante.
  - Conservare l'apparecchio in un luogo asciutto, al riparo dal gelo e dall'azione diretta dei raggi solari.

## Manutenzione

### NOTA BENE!

- Non lasciare in giro l'attrezzo incustodito in presenza di bambini e animali. Esiste il pericolo di lesioni.
- Nessuno deve trovarsi sull'apparecchio durante la manutenzione.

Lubrificare e, se necessario, aggiustare o stringere nuovamente il nastro (7) in modo che l'apparecchio funzioni regolarmente. In caso di mancanza o omissione di manutenzione l'apparecchio può danneggiarsi.

### Regolare la tensione del nastro

In caso di utilizzo frequente, il nastro (7) può allentarsi e iniziare a scivolare. Lo si può notare, ad es., da uno scatto durante il movimento. Se il nastro scivola, deve essere teso nel modo seguente:

1. Avviare l'apparecchio e impostare una velocità intermedia.
2. Con la chiave esagonale in dotazione, ruotare le viti di regolazione sinistra e destra (8, 10) di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso orario. Avvitare entrambe le viti di regolazione allo stesso modo affinché il nastro rimanga centrato.

3. Verificare il tapis roulant. Se lo scivolamento persiste, ripetere il punto 2 e verificare nuovamente.

Avvitare le viti di regolazione solo nella misura necessaria! A lungo andare, una sovratensione del nastro può danneggiare l'apparecchio. In caso di sovratensione, allentare la tensione ruotando le viti di regolazione in senso antiorario.

### Allineare il nastro

Il nastro (7) deve essere sempre centrato, però a seconda della sollecitazione il nastro può spostarsi di lato. Se non ritorna in posizione automaticamente dopo la discesa dall'apparecchio, il nastro deve essere di nuovo allineato con la chiave esagonale in dotazione come segue:

1. Avviare l'apparecchio e impostare una velocità intermedia.
2. Porsi dietro l'apparecchio per capire verso quale direzione il nastro si sposta.
3. Se il nastro si sposta verso destra, ruotare la vite di regolazione destra (8) di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso orario e la vite di regolazione sinistra di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso antiorario.  
Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare la vite di regolazione sinistra (10) di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso orario e la vite di regolazione destra di  $\frac{1}{4}$  di giro in senso antiorario.
4. Osservare lo scorrimento del nastro. Se necessario, ripetere il punto 3.



## Lubrificare il nastro

### NOTA BENE!

- Utilizzare esclusivamente olio di silicone al 100% per tapis roulant. Non utilizzare lubrificanti contenenti petrolio!
- Applicare l'olio di silicone sul lato inferiore del nastro, mai sulla superficie di camminata.
- Prima di raggiungere la parte inferiore del nastro, l'apparecchio deve essere spento e staccato dalla corrente.
- Per proteggere il pavimento, posizionare una base sotto l'apparecchio o eseguire la lubrificazione su un pavimento facile da pulire.

Il nastro (7) è stato lubrificato dal produttore. Poiché col tempo il lubrificante evapora, il nastro andrebbe lubrificato all'incirca una volta l'anno oppure ogni 100 ore di utilizzo, a seconda di ciò che viene prima.

Se il nastro non viene lubrificato abbastanza, l'attrito aumenta significativamente, comportando l'usura delle parti dell'apparecchio. Pertanto, dovrebbe essere lubrificato anche ogni volta che si avverte un aumento dell'attrito del nastro.

Consigliamo di verificare se è necessaria una lubrificazione ogni 30 ore di utilizzo, ogni 300 km oppure dopo 30 giorni di utilizzo quotidiano. Per farlo, spegnere l'apparecchio, tirare la spina e controllare con la mano sotto il nastro. Se si nota che il lato inferiore del nastro è oleoso, non è necessaria alcuna lubrificazione.

Se il nastro è completamente asciutto, è necessario lubrificarlo.

Per farlo, è necessario un olio di silicone per tapis roulant.

Se l'olio è contenuto in una bottiglia, procedere come segue:

1. Avviare l'apparecchio e impostare una velocità intermedia.

2. Tirare lateralmente il coperchio dell'apertura dell'olio lubrificante (12).
3. Riempire l'olio di silicone tramite l'apertura dell'olio lubrificante.
4. Far scorrere un po' il nastro in modo che l'olio di silicone possa distribuirsi.
5. Se il nastro gira tranquillamente e senza attrito, è lubrificato a sufficienza. In caso contrario aggiungere altro olio di silicone.

Applicare dell'olio spray direttamente sul lato inferiore del nastro.

1. Sollevare leggermente il nastro.
2. Spruzzare brevemente dal lato verso il lato inferiore del nastro. Nel farlo, tenere il tubetto di spruzzatura il più orizzontale possibile in modo da coprire tutta la larghezza del nastro.
3. Scorrere il nastro ancora un po' e spruzzare le parti asciutte.
4. Ripetere fino a lubrificare tutto il nastro.

Dopo la lubrificazione, rimuovere l'olio di silicone in eccesso dall'apparecchio.

## Risoluzione dei problemi

Se l'apparecchio non funziona correttamente, verificare in primo luogo se è possibile risolvere autonomamente il problema. Qualora non sia possibile risolvere il problema con i seguenti passaggi, rivolgersi al servizio di assistenza clienti.



**Non cercare di riparare autonomamente un apparecchio elettrico!**

### L'apparecchio non funziona.

La spina non si inserisce correttamente nella presa elettrica.

- Correggere il posizionamento della spina.

La presa elettrica è difettosa.

- Provare con un'altra presa.

Manca l'alimentazione elettrica.

- Controllare il fusibile del distributore elettrico (scatola dei fusibili).

### Il nastro (7) scivola.

Il nastro non è abbastanza teso.

- Aumentare la tensione del nastro come descritto nel capitolo "Manutenzione" – "Regolare la tensione del nastro".

### Il nastro (7) si sposta verso un lato.

Il nastro non è allineato.

- Centrare il nastro come descritto nel capitolo "Manutenzione" – "Allineare il nastro".

### Il nastro (7) produce rumori inconsueti.

Il lubrificante si è seccato.

- Lubrificare il nastro come descritto nel capitolo "Manutenzione" – "Lubrificare il nastro".

Ci sono raccordi a vite allentati.

- Verificare che tutti i collegamenti siano fissati saldamente. Avvitare le viti allentate o simili.

### Messaggio d'errore "E5"

L'apparecchio è in sovraccarico.

- È inadatto a utenti più pesanti di 150 kg.

Il lubrificante si è seccato.

- Lubrificare il nastro (7) come descritto nel capitolo "Manutenzione" – "Lubrificare il nastro".

Sussistono malfunzionamenti del motore o dell'elettronica.

- Contattare il servizio di assistenza clienti.

### Messaggio d'errore "E1", "E2", "E3", "E4", "E6"

Sussiste un malfunzionamento del motore o dell'elettronica.

- Contattare il servizio di assistenza clienti.

### Messaggio d'errore "E7" o "–"

È stato attivato lo spegnimento di emergenza.

- Inserire il cordoncino nello spegnimento di sicurezza (34). Deve bloccarsi in posizione producendo uno scatto udibile.

## Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare l'apparecchio per allenamento, darlo a qualcuno che desidera usarlo.



L'apparecchio è soggetto alla Direttiva europea 2012/19/UE sui rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE). Non smaltire come un normale rifiuto domestico, bensì nel rispetto dell'ambiente tramite un'azienda di smaltimento ufficialmente autorizzata.

## Dati tecnici

Codice articolo: 02890  
ID istruzioni per l'uso: Z 02890 M DS V1 1021 uh

### Apparecchio

Codice modello: CP-Q6  
Denominazione apparecchio: Tapis roulant RACE18  
Classe: HC (utilizzo in ambito domestico, dati di allenamento con precisione ridotta)  
Peso utente max.: 150 kg  
Alimentazione: 220-240 V~ 50-60 Hz  
Potenza: 1100 W  
Classe di protezione: I  
Velocità: 0,8-18 km/h  
Pendenza: fino a 15%  
Grandezza della superficie di camminata: 140x50 cm  
Dimensioni per il montaggio: 185x90x43 cm (L x l x A)  
Peso: 89 kg  
Display LCD: velocità, tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, pendenza



Tutti i diritti riservati.

