



# ALPINE IV

<b>Index</b>	<b>Index</b>	<b>Page</b>
<b>1. Consignes de sécurité</b>	<b>1. Safety instructions</b>	<b>2</b>
<b>2. Allgemeines</b>	<b>2. General</b>	<b>3</b>
2.1 Emballage	2.1 Packaging	<b>3</b>
2.2 Disposition	2.2 Disposal	<b>3</b>
<b>3. Montage</b>	<b>3. Assembly</b>	<b>4</b>
3.1 Liste de vérification	3.1 Check list	<b>4</b>
3.2 Étapes d'assemblage	3.2 Assembly steps	<b>5</b>
3.3 Configuration	3.3 Setting up the item	<b>7</b>
3.3.1 Alignement du tapis roulant	3.3.1 Setting up in detail	<b>7</b>
3.3.2 Alimentation	3.3.2 Power supply	<b>7</b>
3.3.3 Plier le tapis roulant	3.3.3 Folding up	<b>7</b>
3.3.4 Délier le tapis roulants	3.3.4 Unfolding of the treadmill	<b>7</b>
3.3.5 Déplacer le tapis roulant	3.3.5 Moving of the treadmill	<b>8</b>
3.3.6 Stockage du tapis roulant	3.3.6 Storing	<b>8</b>
<b>4. Démarrer</b>	<b>4. Starting procedure</b>	<b>8</b>
4.1 Alimentation	4.1 Power supply	<b>8</b>
4.2 Clé de sécurité	4.2 Safety-key	<b>9</b>
4.3 Marche pas à pas	4.3 Step on and off	<b>8</b>
4.4 Démontez en cas d'urgence	4.4 Tread off in emergency case	<b>8</b>
<b>5. Ordinateur</b>	<b>5. Computer</b>	<b>9</b>
5.1 Clés d'ordinateur	5.1 Computer keys	<b>9</b>
5.2 Affichage	5.2 Display	<b>11</b>
5.2.1 Explication des symboles	5.2.1 Explanation of the symbols	<b>11</b>
5.3 Fonctionnement de l'ordinateur	5.3 Computer operation	<b>11</b>
5.3.1 État de démarrage / prêt	5.3.1 Start/ready status	<b>11</b>
5.3.2 Démarrage rapide	5.3.2 Quick Start	<b>11</b>
5.3.3 Programme Mode	5.3.3 Program Mode	<b>11</b>
5.4 Mode de commutation KGS / LBS	5.4 Switching mode KGS / LBS	<b>14</b>
<b>6. Soins et entretien</b>	<b>6. Care and Maintenance</b>	<b>15</b>
6.1 Soins	6.1 Care	<b>15</b>
6.2 Centrage de la courroie	6.2 Centering the running belt	<b>15</b>
6.3 Serrer la courroie	6.3 Tighten the belt	<b>16</b>
6.4 Lubrifier la courroie	6.4 Lubricate the running belt	<b>16</b>
<b>7. Manuel d'entraînement</b>	<b>7. Training manual</b>	<b>17</b>
7.1 Fréquence d'entraînement	7.1 Training frequency	<b>17</b>
7.2 Intensité d'entraînement	7.2 Training intensity	<b>17</b>
7.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque	7.3 Heart rate orientated training	<b>17</b>
7.4 Contrôle de l'entraînement	7.4 Training control	<b>18</b>
7.5 Durée de l'entraînement	7.5 Training duration	<b>19</b>
<b>8. Vue éclatée</b>	<b>8. Explosion drawing</b>	<b>21</b>
<b>9. Liste des pièces</b>	<b>9. Parts list</b>	<b>22</b>
<b>10. Condition de garantie (FRANCE)</b>	<b>10. Warranty (FRANCE only)</b>	<b>24</b>
<b>11. Commander des pièces de rechange</b>	<b>11. -</b>	<b>25</b>

## 1. Consignes de sécurité

### **IMPORTANT!**

- La machine est fabriquée selon la norme EN 957-1 / 9, classe HC, et ne peut pas être utilisé pour l'exercice thérapeutique médical.
- Le poids maximale de l'utilisateur est de 150 kg.
- La machine ne doit être utilisée que pour le but de l'exercice spécifique.
- Toute autre utilisation de l'appareil est interdite et peut être dangereux. L'Importeur ne peut être tenu responsable des dommages ou blessures causés par une mauvaise utilisation de l'équipement.
- La machine a été fabriquée conformément aux normes de sécurité les plus récentes.

### **Pour éviter les blessures et / ou les accidents, veuillez lire et suivre ces règles simples:**

1. Ne laissez pas les enfants jouer sur, ou à proximité de l'équipement.
2. Vérifiez régulièrement que toutes les vis, écrous, poignées et les pédales sont bien fixées.
3. Remplacez rapidement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'équipement avant qu'il ne soit réparé. Surveillez tout le matériel périssable.
4. Évitez les températures élevées, l'humidité et les éclaboussures d'eau.
5. Lisez attentivement le mode d'emploi avant de mettre l'appareil en marche.
6. L'équipement requiert suffisamment d'espace libre dans toutes les directions (au moins 1,5 m).
7. Installez l'équipement sur une surface plane.
8. N'exercez pas immédiatement avant ou après les repas.
9. Avant de commencer l'entraînement faites un examen médical.
10. Le niveau de sécurité de la machine ne peut être garanti que si vous inspectez régulièrement les pièces sujettes à l'usure. Elles sont indiquées par un \* dans la liste des pièces. Les leviers et autres mécanismes de réglage de l'équipement ne doivent pas obstruer la portée du mouvement pendant l'entraînement.
11. L'équipement d'entraînement ne doit jamais être utilisé comme jouet.
12. L'article doit être verrouillé après chaque exercice!
13. Ne portez pas de vêtements amples; Porter des vêtements d'entraînement appropriés.
14. Porter des chaussures et ne jamais exercer les pieds nus.
15. Assurez-vous que d'autres personnes ne se trouvent pas dans la zone de l'Hometrainer, car d'autres personnes peuvent être blessées par les pièces mobiles.
16. Assurez-vous que d'autres personnes ne se trouvent pas dans la zone du tapis roulant, car d'autres personnes peuvent Les parties mobiles.
17. Il n'est pas permis de placer l'article dans des pièces à forte humidité (salle de bains) ou sur le balcon.
18. Vérifiez que l'article est mis à la terre pendant l'exercice. Si le sol n'est pas parfait, un dysfonctionnement de l'ordinateur peut provoquer un choc électrique!
19. Les réparations ne peuvent être effectuées que par un électricien.
20. Faites attention à une distance suffisante entre le câble d'alimentation et le tapis roulant à des sources chaudes.
21. Mettre en place le tapis roulant de telle manière, que vous êtes capable de voir d'autres personnes, qui sont approaching.

## 1. Safety instructions

### **IMPORTANT!**

- The treadmill is produced according to EN 957-1/9 class HC, and cannot be used for medical therapeutic exercise.
- Max. user weight is 150 kg.
- The treadmill should be used only for its intended purpose.
- Any other use of the item is prohibited and may be dangerous. The importer cannot be held liable for damage or injury caused by improper use of the equipment.
- The treadmill has been produced according to the latest safety standards.

### **To prevent injury and / or accident, please read and follow these simple rules:**

1. Do not allow children to play on or near the equipment.
2. Regularly check that all screws, nuts, handles and pedals are tightly secured.
3. Promptly replace all defective parts and do not use the equipment until it is repaired. Watch for any material fatigue.
4. Avoid high temperatures, moisture and splashing water.
5. Carefully read through the operating instructions before starting the equipment.
6. The equipment requires sufficient free space in all directions (at least 1.5 m).
7. Set up the equipment on a solid and flat surface.
8. Do not exercise immediately before or after meals.
9. Before starting any fitness training, let yourself examined by a physician.
10. The safety level of the machine can be ensured only if you regularly inspect parts subject to wear. These are indicated by an \* in the parts list. Levers and other adjusting mechanisms of the equipment must not obstruct the range of movement during training.
11. Training equipment must never be used as toys.
12. The item has to be locked after every exercise!
13. Do not wear loose clothing; wear suitable training gear such as a training suit, for example.
14. Wear shoes and never exercise barefoot.
15. Make certain that other persons are not in the area of the Hometrainer, because other persons may be injured by the moving parts.
16. Make certain that other persons are not in the area of the treadmill, because other persons may be injured by the moving parts.
17. It is not allowed to place the item in rooms with high humidity (bathroom) or on the balcony.
18. Please check that the item is grounded during exercise. If the ground is not perfect, a malfunction of the computer can cause an electrical shock!
19. Repairs are only allowed to be done by an electrician.
20. Pay attention to enough distance between the power cable and the treadmill to hot sources.
21. Set up the treadmill in such a way, that you are able to see other persons, who are approaching.

## 2. Remarques générales

Ce matériel d'entraînement est destiné à être utilisé à la maison. L'appareil est conforme aux exigences de la norme DIN EN 957-1 / 2 Classe HC. Les dommages pour la santé ne peuvent pas être exclus si cet équipement n'est pas utilisé comme prévu (par exemple, un entraînement excessif, des réglages incorrects, etc.).

Avant de commencer votre formation, vous devriez avoir un examen physique complet par votre médecin, afin d'écartier tout risque de santé possibles.

### 2.1 Conditionnement

Matériaux écologiques et recyclables:

- Emballage extérieur en carton
- Pièces moulées en mousse Polystyrol sans CFS (PS)
- Feuilles et sacs en polyéthylène (PE)
- Bandes d'emballage en polypropylène (PP)



### 2.2 Elimination et Récyclage

Assurez-vous de conserver l'emballage pour l'éventualité des réparations / couvertures de garantie. Le matériel ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères!

## 2. General

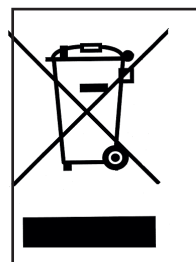
This training equipment is for use at home. The equipment complies with the requirements of DIN EN 957-1/9 Class HA. The CE marking refers to the EU Directive 2004/108/EEC, 2006/95 EEC. Damage to health cannot be ruled out if this equipment is not used as intended (for example, excessive training, incorrect settings, etc.).

Before starting your training, you should have a complete physical examination by your physician, in order to rule out any existing health risks.

### 2.1 Packaging

Environmentally compatible and recyclable materials:

- External packaging made of cardboard
- Molded parts made of foam CFS-free polystyrol (PS)
- Sheeting and bags made of polyethylene (PE)
- Wrapping straps made of polypropylene (PP)



### 2.2. Disposal

Please be sure to keep the packing for the event of repairs / warranty matters. The equipment should not be disposed of in the household rubbish!

### 3. Assemblage

Afin de faciliter l'assemblage de l'appareil, nous avons préassemblé les pièces les plus importantes. Avant d'assembler l'équipement, veuillez lire ces instructions avec soin, puis continuez étape par étape comme décrit.

#### Contenu de l'emballage

- Déballez toutes les pièces et placez-les côte à côte sur le sol.
- Coupez la bande et placez le carton dans une position plane. L'elliptique doit rester sur la mousse de polystyrène afin de protéger le sol.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour vous déplacer (au moins 1,5 m) sur tous les côtés pendant le montage.

**⚠ Pour éviter les dommages et accidents, le tapis roulant doit être construit pour deux personnes. Ne placez jamais vos doigts entre le châssis et le carter du moteur!**

#### 3.1 Liste de vérification

### 3. Assembly

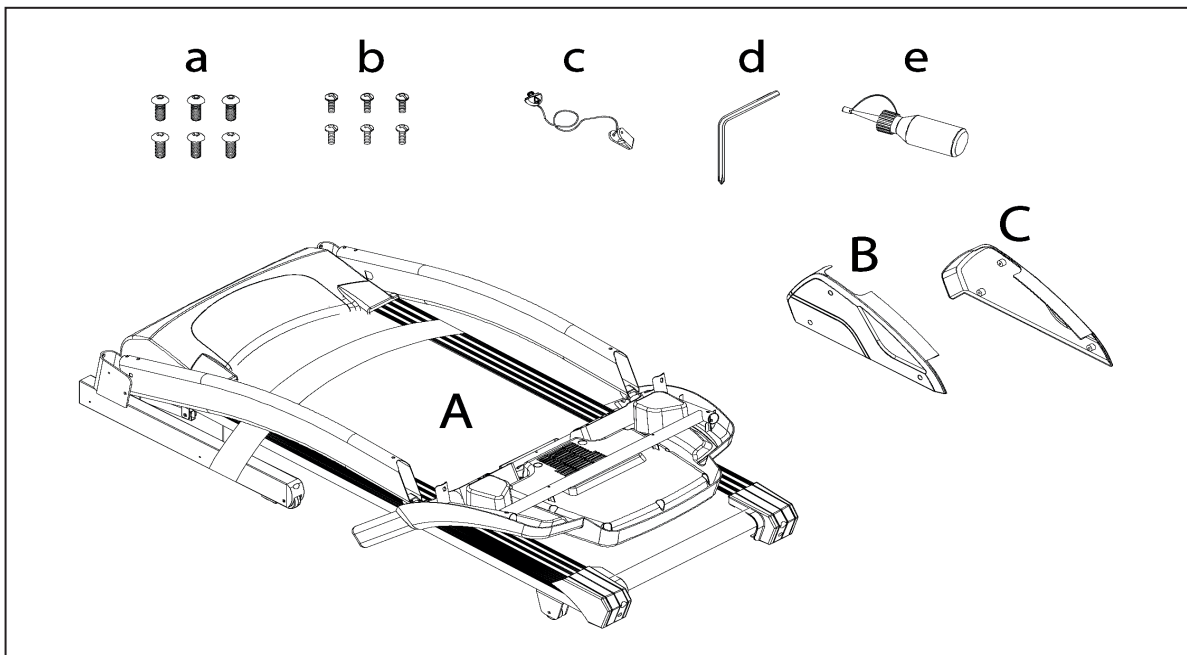
In order to make assembly of the treadmill as easy as possible for you, we have pre assembled the most important parts. Before you assemble the equipment, please read these instructions carefully and then continue step by step as described

#### Contents of packaging

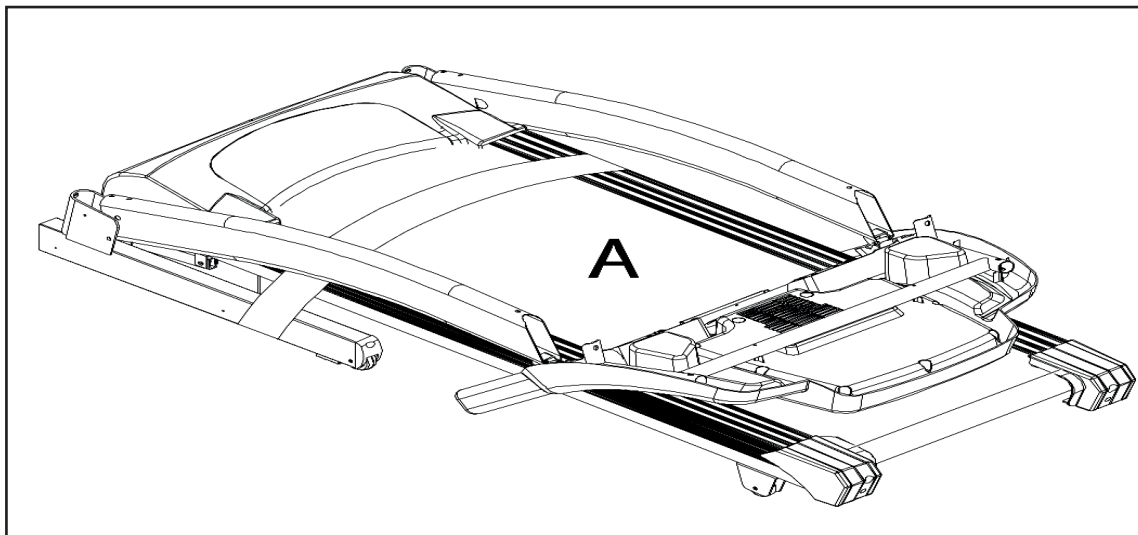
- Unpack all individual parts and place them on the floor.
- Make certain that you have adequate room for movement (at least 1.5 m) on all sides during assembly.
- Before assembling, please make sure, that the treadmill is having room temperature.

**⚠ To have a secure assembly, the treadmill has to be assembled by two persons. Put your fingers never between the mainframe and the motor cover!**

#### 3.1 Check list



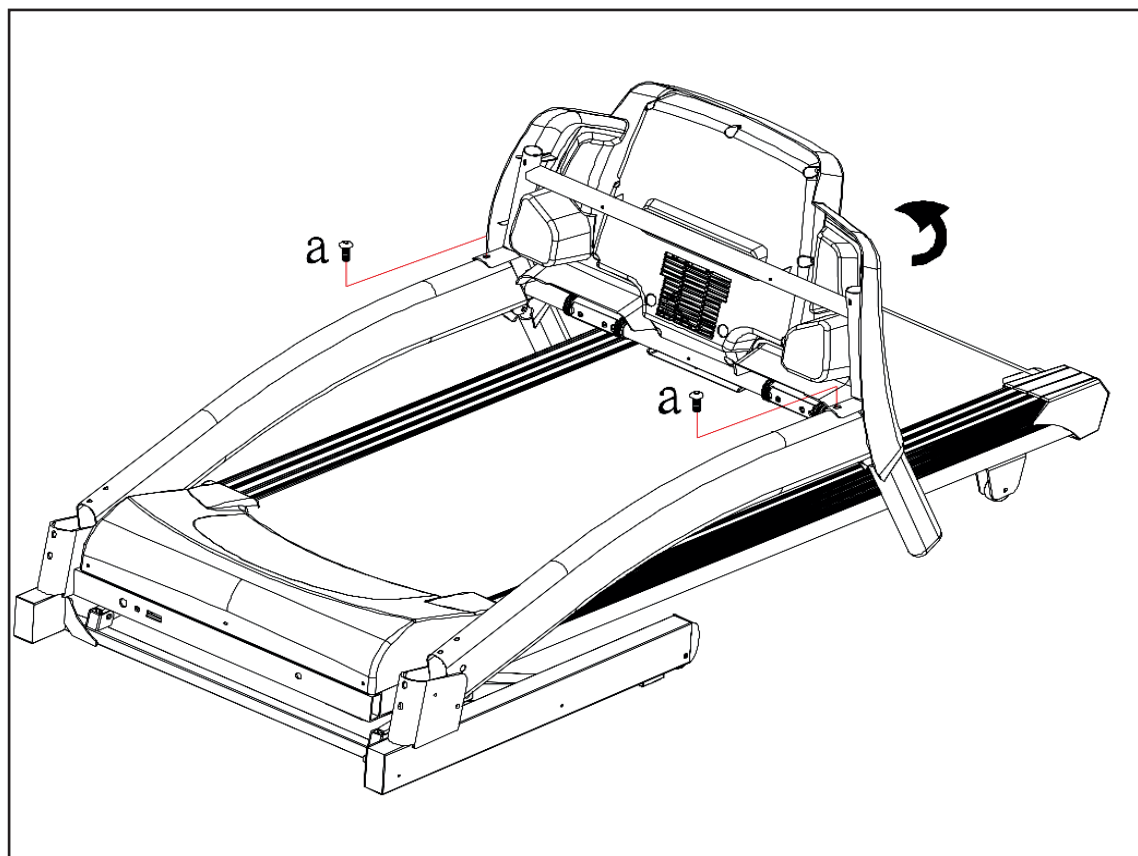
### 3.2 Étape de montage / Assembly steps Schritt Étape/Step 1



**Attention:**  
Retirez la bande de sauvegarde seulement après la fin de l'assemblée, vous pourriez vous blesser autrement ! L'assemblage doit être fait par deux personnes!

**Warning:**  
Don't untie the loincloth until assembly is finished. If untie the loincloth first, it may cause danger. The assembly need to be done by two persons!

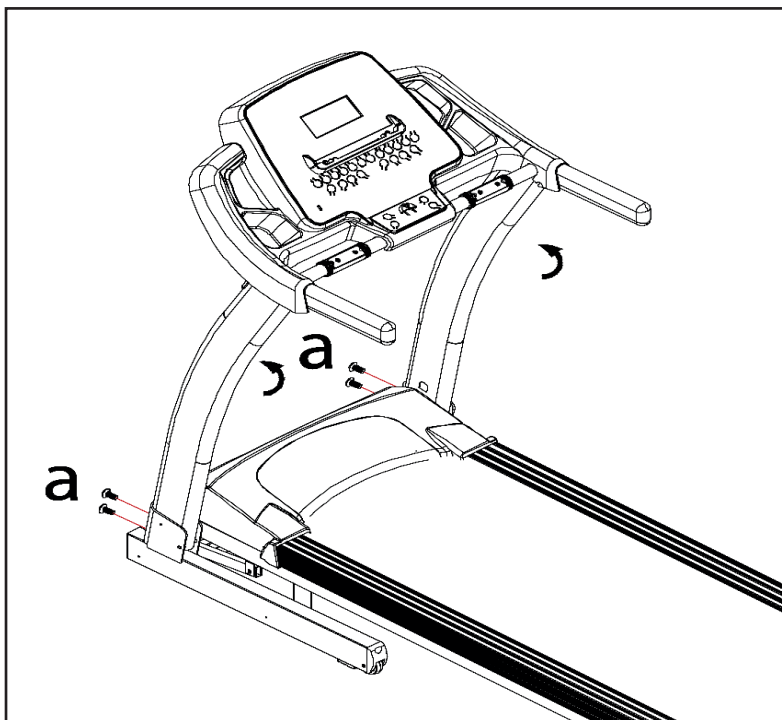
### Étape / Step 2



Assembler l'ordinateur sur les poteaux verticaux en utilisant les vis (a).

Assemble the computer on the upright poles by using the screws (a).

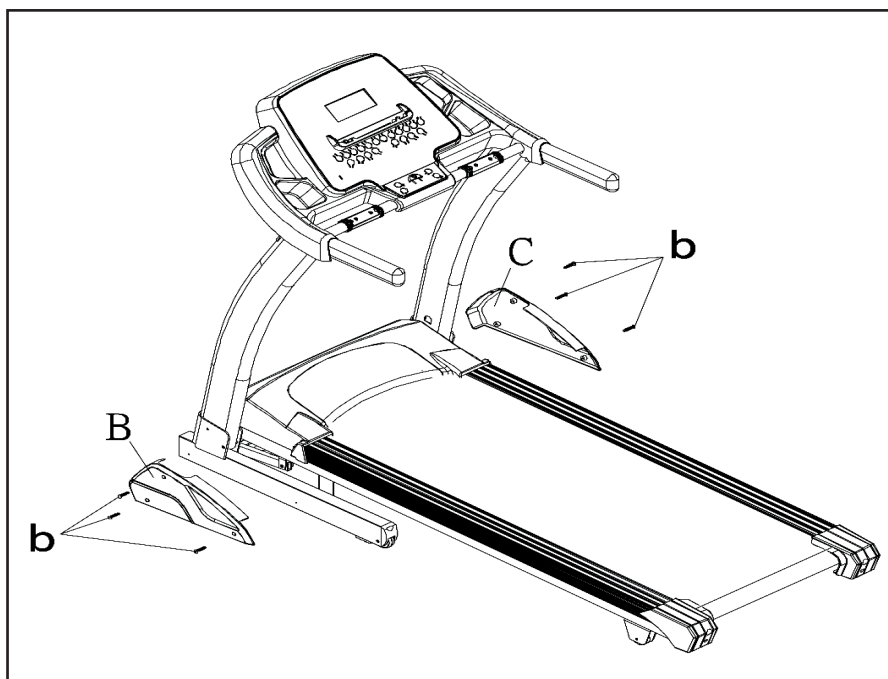
### Étape / Step 3



Soulever les poteaux verticaux gauche et droit comme indiqué dans le dessin de droite et serrer avec la vis hexagonale (a). Maintenant, la bande de sauvegarde doit être retirée.

Lift the left and right upright poles as shown in the right drawing and tighten with hex screw (a), then you can untie the loincloth.

### Étape / Step 4



Enfin monter le couvercle (B), chacun avec les trois vis cruciformes (b)

Assemble the covers (B) with three crosshead screws (b)



### 3.3 Configuration du tapis roulant

- Ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Ne placez pas l'objet très près de sources d'eau ou dans une pièce à forte humidité.
- Assurez-vous que le fil d'alimentation ne dérange le passage
- Si le tapis roulant est placé sur un tapis, vérifiez s'il y a assez d'espace entre le tapis et la courroie. Sinon, utilisez un tapis de protection.
- Gardez une distance d'au moins 2x1m derrière la bande de roulement, afin de ne pas empiéter sur le mur en cas d'urgence.
- Vous pouvez trouver de l'abrasion de caoutchouc pendant un long exercice. Ce n'est pas un défaut, c'est une notation normale. Pour éviter toute impureté, vous pouvez mettre un tapis de protection sous la zone de fonctionnement.

#### 3.3.1 Mise en place

Le sol, où vous allez mettre en place l'élément doit être plat.

#### 3.3.2 Alimentation

Assurez-vous que vous ne branchez le tapis roulant dans une prise multiple, dans lequel il y a déjà une télévision ou un ordinateur.

#### 3.3.3 Plier le tapis roulant

Le pliage est facile, grâce à l'assistance du système de ressort à compression. Assurez-vous que la surface de roulement est plate (inclinaison 0%) avant de plier le tapis. Déplacer la zone de course vers le haut, en tenant le cadre à l'arrière, jusqu'à ce que vous pouvez entendre un "Clack" et la position de la zone de course est sécurisé.

#### 3.3.4 Déplier le tapis roulant

Pour dérouler le tapis roulant, appuyez sur le système de déverrouillage avec votre pied et guidez la zone de course vers le bas. Grâce à l'utilisation du système d'amortissement, la bande de roulement descend vers le bas en toute sécurité.

### 3.3 Setting up the item

- Don't use it outside.
- Don't set up the item very close to water sources or in a room with high humidity.
- Make sure, that the power cord doesn't lay, where you are walking
- If the treadmill is placed on a carpet, please check, that there is enough space between the carpet and the running belt. If not, please use a protection mat.
- Pay attention to the safety area at the rear side of the treadmill of 2x1m.
- You can find rubber abrasion during longer exercise. It is not a defect, it is a normal scoring. To avoid any impurity, you can put a protection mat under the running area.

#### 3.3.1 Setting up in detail

The ground has to be even in the area, where you will set up the item.

#### 3.3.2 Power supply

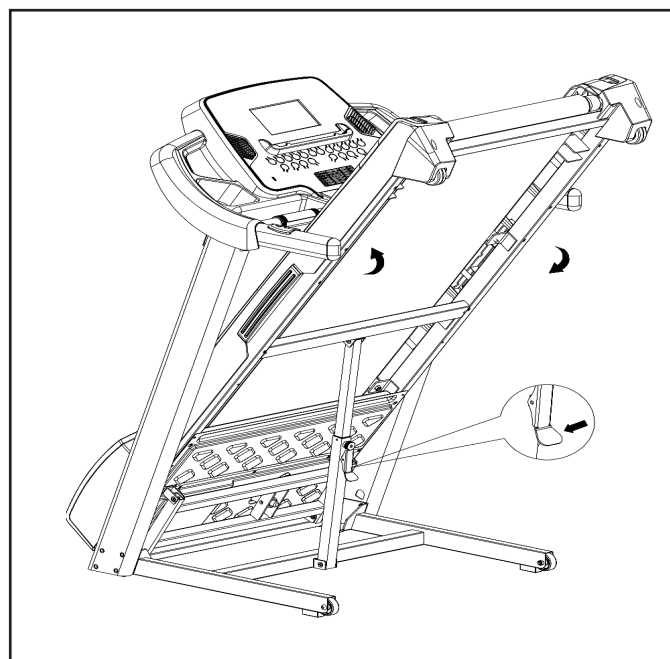
Pay attention, that the treadmill will not be plugged in a multi socket, if there are already TV and other entertainment items plugged in.

#### 3.3.3 Folding up

The folding up goes easily, because of the assistance of the compression spring system. Make sure, that the running surface is flat (incline 0%) before you fold up the item. Move the running area up, by holding the frame at the rear side, till you can hear a „Clack“ and the position of the running area is secured.

#### 3.3.4 Unfolding of the treadmill

To unfold the treadmill, press the unlock system with your foot and guide the running area downwards. Pay attention, that the compression spring system will support you, but please don't unhand the running deck!





### 3.3.5 Déplacer le tapis roulant

Pour déplacer le tapis roulant vers un autre emplacement, procédez comme suit:

- L'angle d'inclinaison doit être de 0%.
- Eteindre l'appareil.
- Débrancher le fil d'alimentation de la prise.
- Plier le tapis.
- Pliez le tapis roulant vers vous, jusqu'à ce que vous pouvez le rouler facilement sur les rouleaux intégrés jusqu'à la nouvelle place.

### 3.3.6 Stockage du tapis roulant

Pour des mesures de sécurité, surtout si vous avez des enfants, vous devriez considérer les points suivants:

- Eteignez le tapis roulant avec l'interrupteur d'alimentation
- Retirez le cordon d'alimentation de la prise.
- Retirer la clé d'arrêt d'urgence et le stocker dans un lieu inaccessible pour les enfants .

### 3.3.5 Moving of the treadmill

To move the treadmill to another place, follow up the following instruction, please:

- Incline angle has to be 0%.
- Switch off the item.
- Unplug the power cord of the socket.
- Fold up the item.
- Incline the treadmill to your side, till your can roll it easily on the integrated rollers to the new place.

### 3.3.6 Storing

Pay attention for storing.

- Switch off the item.
- Unplug the main cord.
- Remove the emergency key and put it at an unapproachable location for kids.

## 4. Procédure de démarrage

### 4.1 Alimentation

Mettez l'interrupteur d'alimentation qui se trouve à côté de la prise d'alimentation à l'arrière du capot moteur sur off "I".

### 4.2 Not-Aus-Schlüssel

Vérifiez si la clé de sécurité est placée. Si la clé de sécurité n'est pas placée correctement, le tapis roulant ne peut pas être démarré. Un exercice sans fixer le cordon n'est pas permis, car le tapis roulant ne s'arrête pas, si vous tombez. Pour arrêter le tapis roulant en toute sécurité, utilisez le bouton: STOP. Si vous tirez la clé de sécurité et que l'inclinaison du tapis roulant n'est pas de 0%, vous devez remettre l'inclinaison à zéro, après avoir appuyé sur la touche d'urgence, en appuyant sur: INCLINE. Si vous n'avez pas réglé l'inclinaison à 0%, le tapis roulant ne peut pas être démarré.

### 4.3 Monter et descendre le tapis roulant

Veillez utiliser les mains courantes pour marcher sur et hors du tapis roulant. Pendant votre exercice, regardez dans la direction de l'ordinateur. Si vous souhaitez arrêter l'exercice, appuyez sur le bouton: STOP.

Et attendre que le tapis roulant s'arrête complètement.

### 4.4 Démontez en cas d'urgence

Dans un cas d'urgence, suivez la procédure suivante:

- Tirer la clé d'urgence
- Prenez les deux poignées
- Sauter sur les rails latéraux et attendre que la courroie de course s'arrête complètement.
- Appuyez sur la touche STOP.

## 4. Starting procedure

### 4.1 Power supply

Switch on the power switch.

### 4.2 Safety-key

Check if the safety-key is placed. If the safety-key is not placed correctly, the treadmill cannot be started. An exercise without fixing the cord is not allowed, because the treadmill will not stop, if you fall down. To stop the treadmill safely, use the STOP -button, please.

If you pull the safety key and the incline of the treadmill is not 0%, you have to reset the incline

to zero, after putting on the emergency key, by pressing the INCLINE - button. If you didn't set the incline to 0%, the treadmill cannot be started.

### 4.3 Step on and off the treadmill

Please use the handrails for treading on and off the treadmill. During your exercise, please look in the direction of the computer. If you would like to stop the exercise, STOP-button and wait press the till the treadmill come to a complete stop.

### 4.4 Tread off in emergency case

In an emergency case follow up the following procedure:

- Pull out the emergency key
- Grab both handles
- Jump onto the side rails and wait till the running belt come to a complete stop.
- Press the STOP button.



### 5.1 Clés d'ordinateur



En appuyant sur ce bouton vous confirmez les valeurs saisies.



Augmentation / diminution des niveaux de fonction et de l'inclinaison. Une pression plus longue de ces boutons activera le détecteur de valeur automatique.



Active la sélection du programme.



Démarrer / arrêter votre formation. Appuyer une fois sur STOP, active la fonction de pause pendant 5 minutes. Cela signifie que toutes les données seront sauvegardées pendant 5 minutes. En appuyant de nouveau sur la touche STOP, toutes les valeurs sont réinitialisées.



Augmentation / diminution des valeurs de la fonction et la vitesse (SPEED). Une pression longue active la course rapide.



Démarre votre séance d'entraînement

### 5.1 Computer keys



Pressing of this button, will confirm the set values.



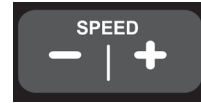
Increase/ decrease of function levels and of the incline. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.



Activates the profile option.



Start/Stop your training. Pressing STOP for once, will activate the break function for 5 minutes. It means, all data will be saved for 5 minutes. Pressing and holding again the STOP- button will reset all values.



Increase/ decrease of function levels and of the speed. A longer pressing of these buttons will activate the automatic value finder.



Start your exercise.

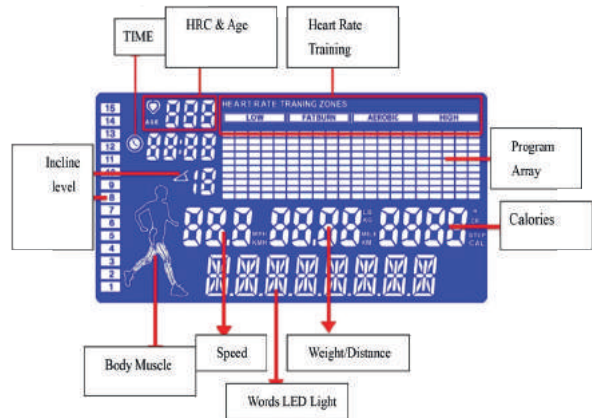
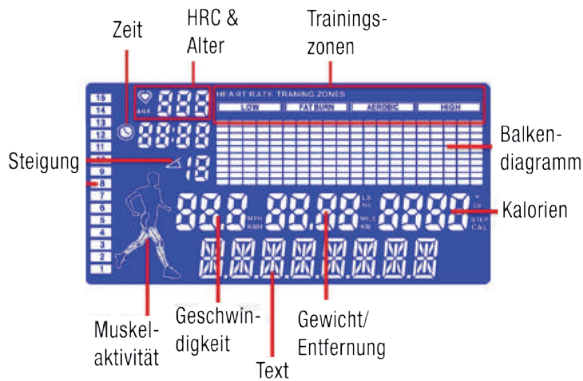


Boutons rapides: En appuyant sur les boutons rapides, vous activez les valeurs prédéfinies pour la vitesse et l'inclinaison.

Quick buttons: Pressing the Quick buttons will activate pre arranged values for speed and incline.

## 5.2 Affichage

## 5.2 Display



### 5.2.1 Explication des symboles

### 5.2.1 Explanation of the symbols

Attribution de l' fréquence cardiaque aux différents domaines de formation: fréquence cardiaque maximale = (220 - âge)  
 Faible: 0 ~ 64%  
 Brûler des graisses: 65% ~ 74%  
 Aérobic: 75% ~ 84%  
 Haut: 85% au-dessus  
 Explication: Si l'utilisateur est âgé de 30 ans, le HRC maximum est de 190, en mode formation HRC, si l'utilisateur HRC est 120, donc  $120/190 = 63\%$  et il affichera Low.

User in this age range, goal HRC formula:  
 Max. heart rate = (220 - age)  
 Low: 0~64%  
 Fatburn: 65%~74%  
 Aerobic: 75%~84%  
 High: 85% above  
 Explanation: If user is 30 years old, the max HRC is 190, in HRC training mode, if user HRC is 120, so  $120/190 = 63\%$  and it will show Low.

0 LEVEL	1~3 LEVEL	4~6 LEVEL
7~9 LEVEL	10~12 LEVEL	

### Activité musculaire

Lorsque le tapis de course commence, les lignes du corps et des muscles s'allument, lorsque l'utilisateur ajuste Incline, la partie musculaire correspondante clignotera.

### Body Muscle Instruction

When the treadmill start, body and muscle lines will light, when user adjust Incline, the corresponding muscle training will flash.

## 5.3 Fonctionnement de l'ordinateur

### 5.3.1 Avant le début:

Une fois que le tapis roulant est activée dans un bip et Vous pouvez utiliser: -/+ pour rentrer votre poids entre 23-130kg. Après une entrée réussie, appuyez sur le bouton: ENTER Pour confirmer le poids, l'écran affichera "SELECT PROGRAM", appuyez sur -/+ pour sélectionner le contrôle du programme ou appuyez sur QUICK START pour démarrer directement. Le but du réglage du poids est de laisser l'utilisateur savoir les calories à brûler et de définir la formule appropriée pour changer. Le poids peut être réglé pour chaque redémarrage.

### 5.3.2 Démarrage rapide

- Allumez le tapis roulant.
- Mettez la clé de sécurité dans l'évidement de la console. Le signal sonore retentit.
- Appuyez sur START pour démarrer le tapis roulant et il commencera à SPEED = 1,0 km / h, INCLINE = 0%.
- Pendant l'entraînement, appuyer -/+ pour augmenter ou diminuer la vitesse; appuyer: INCLINE Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison. Vous pouvez également le faire avec les boutons rapides.
- Pendant l'entraînement, appuyez une fois sur: STOP Le tapis de course cessera de fonctionner. La fenêtre de temps affichera "STOP". À ce moment, toutes les valeurs sur l'ordinateur cesseront de compter et l'inclinaison sera réduite à 0%. Pour continuer votre exercice, appuyez sur: START
- En appuyant encore sur: STOP, mais maintenez-le à la deuxième fois pendant 3 secondes, le tapis roulant se réinitialise à la position Start / Ready. Le tapis roulant se réinitialise en position de démarrage / prêt.

### 5.3.3 Programme Mode

Une fois la sélection de poids terminée, vous pouvez passer en mode Programme en appuyant sur MODE. En appuyant sur - / + vous pouvez faire défiler les programmes: MANUEL-P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - RANDOM - UTILISATEUR - HRC1-3 - GRAISSE CORPORELLE.

#### Programme Manuel

- Sélectionnez avec les touches - / + MANUEL.
- Confirmer avec ENTER
- Vous avez maintenant la possibilité de sélectionner le temps d'exercice en appuyant sur - / + et de confirmer l'heure avec ENTER
- Ensuite, la distance peut être sélectionnée avec les touches - / + et confirmée par ENTER.
- Enfin, les calories peuvent être réglées en appuyant sur les boutons - / + et confirmées avec ENTER
- Avec START, vous pouvez commencer votre exercice. S'il vous plaît faire attention, que vous pouvez définir un seul de temps, de distance ou de calories. Si vous réglez une deuxième valeur, la première valeur de consigne sera réinitialisée.

## 5.3 Computer operation

### 5.3.1 Start/ready status:

After powered on a beeper will have a sound and the window for weight setting is activated. Press -/+ for weight setting, preset value is 70KG, range is 23~130 KG Press ENTER to confirm the weight, screen will show „SELECT PROGRAM“, press ENTER to select program controlling or press QUICK START for starting directly.

The purpose of weight setting is to let user know the calories expending and set the suitable formula for changing. The weight can be set for every restart.

### 5.3.2 Quick Start

- Turn on the treadmill.
- Put the safety key in the recess of the console. The beeper will sound.
- Press ENTER to start the treadmill and it will start at SPEED = 1.0 km/h, INCLINE = 0%.
- During work out, press -/+ to increase or decrease the speed, or press INCLINE to increase or decrease the incline. You can also do it with the Quick-buttons.
- During work out, press STOP once, the treadmill will stop running. Time window will display "STOP". At this time, all the values on the computer will stop counting and the incline will be reduced to 0%. To continue your exercise press START
- If press STOP again, but hold it at the second time for 3 seconds, the treadmill will reset to the Start/Ready position.

### 5.3.3 Program Mode

After the weight selection has been finished, you can jump into Program mode by pressing MODE By pressing -/+ you can scroll through the programs: MANUAL-P1 - P2 - P3 - P4 - P5 - P6 - RANDOM - USER - HRC1-3 - BODY FAT.

#### Manual Program

- Select with the -/+ buttons MANUAL.
- Confirm with ENTER
- Now you have the option to select the exercise time by pressing -/+ and to confirm the time with ENTER
- After that the distance can be selected with -/+ buttons and confirmed with ENTER
- Finally the calories can be set by pressing -/+ buttons and confirmed with ENTER
- With START you can start your exercise. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

### 1) Programm P1

Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection P1 et entrez le réglage du niveau d'intensité: Appuyez sur - / + pour régler Level, la valeur pré-réglée est 1, la portée est niveau 1 ~ niveau. Appuyez sur ENTER pour confirmer la distance de but, l'écran affichera «Ready Go» et après 3 secondes le tapis roulant commencera à courir.

### 2) Programme P2

Appuyez sur ENTER pour confirmer P2 et entrez le réglage du niveau d'intensité: Appuyez sur - / + pour régler le niveau, la valeur pré-réglée est 1, la plage est Level 1 ~ Level 10. Appuyez sur ENTER pour confirmer le niveau et appuyez sur // pour régler l'heure. La durée prédéfinie est 30:00, la plage est 20:00 - 99:00. Appuyez sur ENTER pour confirmer l'heure du but et après trois secondes, le tapis roulant commencera à courir.

**3) Programme P3-P6:** Ceux-ci sont entrés dans le programme P2.

### 4) Programme RANDOM : (Programme de vitesse qui est apparaît par hasard)

Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme RANDOM et entrez le réglage de l'heure. Le temps peut être réglé en appuyant sur - / +. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection de niveau et entrez le réglage de distance. Pour régler la distance, utilisez les boutons - / + et confirmez avec ENTER. Enfin, vous pouvez définir la valeur de calories en appuyant sur - / +. Appuyez sur ENTER et vous commencez l'exercice. S'il vous plaît faire attention, que vous pouvez définir un seul de temps, de distance ou de calories. Si vous réglez une deuxième valeur, la première valeur de consigne sera réinitialisée.

### 1) P1 Program

Press ENTER to confirm select P1 and enter fitness intensity level setting: Press -/+ to set Level, preset value is 1, range is level 1 ~ level. Press ENTER to confirm goal distance, screen will show „Ready Go” and after 3 seconds the treadmill will start running.

### 2) P2 Program

Press ENTER to confirm P2 and enter intensity level setting: Press -/+ to set Level, preset value is 1, range is Level 1 ~ Level 10. Press ENTER to confirm select Level and enter time setting: Press -/+ to set time. Preset time is 30:00, range is 20:00 - 99:00. Press ENTER to confirm goal time and after three second the treadmill will start running.

**3) P3-P6:** Way of setting same as P2

### 4) PROGRAM RANDOM: (speed program that appeared by chance)

Press ENTER to confirm the RANDOM program and enter time setting. time can be adjusted by pressing -/+. Press ENTER to confirm select Level and enter distance setting. To adjust the distance use the -/+ buttons and confirm with ENTER. Finally, you could set the calories value by pressing -/+. Press ENTER and you exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

## 5) Programme USER

Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme USER et entrez User selection U1-U4 en appuyant sur - / +. Quatre utilisateurs peuvent être stockés. Appuyez sur ENTER pendant 3 secondes pour confirmer l'utilisateur. La première barre clignote. Avec les boutons - / + vous pouvez régler la vitesse et avec les touches INCLINE vous pouvez régler l'inclinaison de cette barre. Si vous avez terminé le réglage, confirmez avec ENTER. Après avoir réglé la dernière barre, appuyez sur ENTER pendant 3 secondes et le profil est enregistré. Appuyez sur ENTER pour activer l'utilisateur et entrer le réglage de l'heure. Avec les boutons - / +, vous pouvez régler le temps d'exercice. Appuyez sur ENTER et réglez la distance avec les touches - / +, puis confirmez ENTER. Maintenant vous pouvez régler la valeur de calories en appuyant sur - / +. Appuyez sur ENTER et vous commencez l'exercice. S'il vous plaît faire attention, que vous pouvez définir un seul de temps, de distance ou de calories. Si vous réglez une deuxième valeur, la première valeur de consigne sera réinitialisée. Appuyez sur ENTER et vous commencez l'exercice. S'il vous plaît faire attention, que vous pouvez définir un seul de temps, de distance ou de calories. Si vous réglez une deuxième valeur, la première valeur de consigne sera réinitialisée.

## 6) Programme HRC

Cette fonction doit être utilisée avec une ceinture thoracique! La vitesse et l'inclinaison seront réglées par l'ordinateur pour atteindre votre objectif d'audition. Si la vitesse augmente pendant 10 fois, l'inclinaison augmente d'un niveau. Si la vitesse diminue pendant 10 fois, inclinez le niveau de diminution 1. Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme HRC et entrez la sélection de fréquence cardiaque, 60%, 75% ou THR (réglage individuel) en appuyant sur - / +.

### Modalité 60% or 75%

Appuyez sur ENTER pour confirmer et entrer le réglage de l'heure, plage 20: 00-99.00. Confirmez avec ENTER et ajustez votre âge avec les boutons - / +. Appuyez sur ENTER pour confirmer le réglage de l'âge. La fenêtre Bpm affichera l'objectif de fréquence cardiaque calculé. Appuyez sur ENTER pour commencer votre entraînement. La fenêtre bpm montre la fréquence cardiaque réelle et la fenêtre THR affiche l'objectif de fréquence cardiaque.

## 5) PROGRAM USER

Press ENTER to confirm the USER program and enter User selection U1-U4 by pressing -/+ . Four user can be stored. Press ENTER for 3 seconds to confirm the User. The first bar is blinking. With the -/+ buttons you can set the speed and with the INCLINE buttons you can set the incline for this bar. If you have finished the setting confirm with ENTER. After you set the last bar, press ENTER for 3 seconds and the profile is saved. Press ENTER to activate the User and enter time setting. With the -/+ buttons, you can set the exercise time. Press ENTER and set the distance with the -/+ buttons, confirm ENTER. Now you could set the calories value by pressing -/+ . Press ENTER and your exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset. Press ENTER and your exercise begin. Please pay attention, that you can set only one of Time, Distance or Calories. If you set a second value, the first set value will be reset.

## 6) PROGRAM HRC

This function must use with a chest belt! Speed and incline will be adjusted by the computer to reach your heart rate goal. If the speed increases for 10 times, the incline will increase 1 level. If speed decreases for 10 times, incline decrease 1 level. Press ENTER to confirm the HRC program and enter the heart rate selection, 60%, 75% or THR (individual setting) by pressing -/+ .

### 60% or 75% mode

Press ENTER for its confirmation and enter time setting, range 20:00-99.00. Confirm with ENTER and adjust your age with the -/+ buttons. Press ENTER to close the age setting. Bpm window will show the calculated heart rate goal. Press ENTER to start your workout. The bpm window shows the actual heart rate and the THR window is showing the heart rate goal.



### Modalité THR

Appuyez sur ENTER pour confirmer et entrez le réglage de l'heure, réglez l'heure avec les boutons - / + de 20:00 à 99:00. Confirmez avec ENTER et réglez votre fréquence cardiaque maximale avec les boutons - / +. Appuyez sur ENTER pour fermer le réglage de la fréquence cardiaque. Appuyez sur ENTRÉE pour commencer votre entraînement. La fenêtre bpm montre la fréquence cardiaque réelle et la fenêtre THR affiche l'objectif de fréquence cardiaque.

### THR mode

Press ENTER for its confirmation and enter time setting, set the time with the -/+ buttons range 20:00-99:00. Confirm with ENTER and adjust your max target heart rate with the -/+ buttons. Press ENTER to close the heart rate setting. Press ENTER to start your workout. The bpm window shows the actual heart rate and the THR window is showing the heart rate goal.

## 7) Programme GRAISSE CORPORELLE

Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme Graisse corporelle et entrez l'Age en appuyant sur - / +. Appuyez sur ENTER pour confirmer et entrez la sélection Hauteur. Avec les boutons - / + vous pouvez régler la hauteur du corps. Confirmez avec ENTER et réglez votre sexe avec les boutons - / +. Confirmez avec ENTER et réglez votre poids en appuyant sur les boutons - / +, confirmez enfin vos réglages avec ENTER. Maintenez le capteur d'impulsion manuelle environ 15 secondes et la fenêtre affichera la valeur GRAISSE CORPORELLE. Après 1 minute ou appuyer sur la touche STOP, vous pouvez revenir à la page Standby.

## 7) PROGRAM Body Fat

Press ENTER to confirm the Body Fat program and enter Age selection by pressing -/+. Press for confirmation and enter the Height selection. With the -/+ buttons you can set the body height. Confirm with ENTER and set your sex with -/+ buttons. Confirm with ENTER and set your weight with pressing the -/+ buttons, finally confirm your settings with ENTER. Please hold the hand pulse sensor about 15 seconds and the window will display the BODYFAT value. After 1 minute or press STOP key then can return to Standby page.

Weiblich/Female				Alter/ Age	Männlich/Male			
Sehr gut/ Excellent	Gut/ Good	Mittel/ Average	Schlecht/ Bad		Sehr gut/ Excellent	Gut/ Good	Mittel/ Average	Schlecht/ Bad
< 18,8	18,9 - 19,9	20,0 - 25,0	> 25,1	20 - 24	< 10,8	10,9 - 14,9	15,0 - 19,0	> 19,1
< 19,2	19,3 - 22,1	22,2 - 25,4	> 25,5	25 - 29	< 12,8	12,9 - 16,5	16,6 - 20,3	> 20,4
< 19,7	19,8 - 22,7	22,8 - 26,4	> 26,5	30 - 34	< 14,5	14,6 - 18,0	18,1 - 21,5	> 21,6
< 21,0	21,1 - 24,0	24,1 - 27,7	> 27,8	35 - 39	< 16,1	16,2 - 19,3	19,4 - 22,6	> 22,7
< 22,6	22,7 - 25,6	25,7 - 29,3	> 29,4	40 - 44	< 17,5	17,6 - 20,5	20,6 - 23,5	> 23,6
< 24,2	24,3 - 27,3	27,4 - 30,9	> 31,0	45 - 49	< 18,6	18,7 - 21,5	21,6 - 24,4	> 24,5
< 25,8	25,9 - 28,9	29,0 - 32,3	> 32,4	50 - 54	< 19,5	19,6 - 22,3	22,4 - 25,2	> 25,3
< 27,0	27,1 - 30,2	30,3 - 33,5	> 33,6	55 - 59	< 20,0	20,1 - 22,9	23,0 - 25,9	> 26,0
< 27,6	27,7 - 30,9	31,0 - 34,2	> 34,3	60+	< 20,3	20,4 - 23,4	23,5 - 26,3	> 26,4

### 5.4 KG/LB Mode de commutation

Appuyez sur la touche ENTER sous le mode POIDS pendant 10 seconds, pour activer le mode de commutation KGS / LBS: LBS, pour la version en anglais, KGS, pour la version "Métrique". En appuyant sur les boutons -/+ vous pouvez basculer entre KGS et LBS. Pour confirmer appuyer sur ENTER

### 5.4 KGS/LBS switching mode

Pressing the ENTER key under the body weight mode for 10 seconds, will activate the KGS/LBS switching mode, if the LBS, LCD windows will display "English". If the KGS, then the window display "Metric". By pressing the -/+ buttons you can switch between KGS and LBS, to confirm press ENTER.



## 6. Entretien et Maintenance

### 6.1 Entretien

- Pour le nettoyage de la courroie utiliser un aspirateur. Si la courroie est vraiment sale, s'il vous plaît utilisez un chiffon humide. Ne pas utiliser de nettoyeur.
- Lors du nettoyage, utilisez uniquement un chiffon humide et d'éviter d'utiliser des agents de nettoyage. Assurez-vous que le produit ne rentre pas dans l'ordinateur.
- Les composants qui entrent en contact avec la transpiration, ont besoin de nettoyage uniquement avec un chiffon humide.

### 6.2 Centrer le tapis roulant

Au cours de l'exercice, un pied pousse la courroie plus forte que l'autre. D'après cela, la bande sera déplacée en dehors du centre. Normalement, la courroie sera centrée automatiquement, mais pendant un long exercice, il peut être, que la courroie s'éloigne du centre. Dans ce cas, s'il vous plaît suivre les instructions suivantes. A l'extrémité arrière de la plate-forme de course, il y a 2 vis allen, qui à utiliser pour le centrage de la courroie. Ne pas utiliser de vêtements amples lors du centrage.

- Tourner la vis allen pas plus de ¼ de tour pour chaque étape.
- Étirez un côté et relâchez l'autre côté.
- La vitesse de la courroie doit être de 6 km / h, mais assurez-vous que personne ne court sur la ceinture.

Lorsque vous terminez le centrage, marchez sur le tapis roulant pendant environ 5 minutes, à la vitesse de 6 km / h. Si la courroie de course n'est toujours pas au centre, veuillez centrer la courroie à nouveau. Faites attention, que vous ne forcez pas trop la courroie, car cela causera une vie plus courte de la courroie.

#### Si l'écart du côté gauche est trop grand, veuillez:

- tourner la vis gauche d'un quart de tour dans le sens horaire (serrer)
- tourner la vis à droite d'un quart de tour dans le sens antihoraire (desserrer)

#### Si l'espace sur le côté droit est trop grand, veuillez:

- tourner la vis gauche d'un quart de tour dans le sens antihoraire (desserrer)
- tourner la vis de droite d'un quart de tour dans le sens horaire (serrer)

## 6. Care and Maintenance

### 6.1 Care

- For cleaning the running belt use a vacuum cleaner. If the belt is really dirty, please use a wet cloth. Do not use any cleanser.
- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents. Ensure that no moisture comes into the computer.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

### 6.2 Centering the running belt

During the exercise, one foot is pushing the running belt stronger than the other. According to that, the belt will be moved out of the centre. Normally the belt will be centred automatically, but during long exercise, it can be, that the belt is off the centre. In this case, please follow up the following instruction. At the rear end of the running deck, there are 2 pcs of allen screws, which will be used for centering the belt. Don't use any loose clothes during centering.

- Please turn the allen screw not more than ¼ turn for each step.
- Stretch one side and release the other side.
- the speed of the belt has to be 6km/h, but make sure, that nobody is running on the belt.

If you finish the centering, walk on the treadmill for about 5 minutes, with the speed of 6km/h. If the running belt is still not in centre, please centre the belt again. Pay attention, that you don't force the belt too much, a shorter life will be caused.

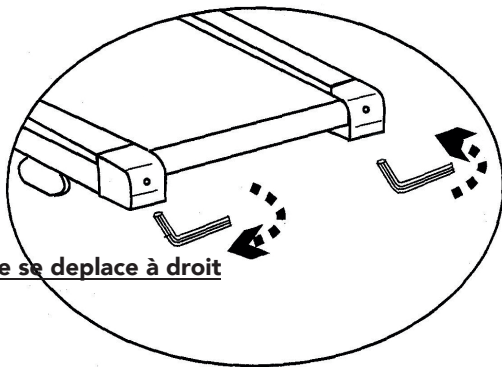
#### If the gap on the left side is too big, please:

- turn the left screw a ¼ turn clockwise (tighten it)
- turn the right screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)

#### If the gap on the right side is too big, please:

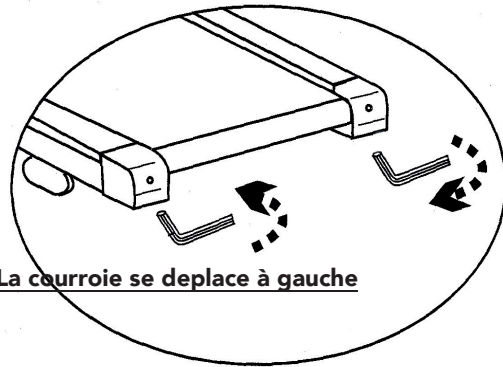
- turn the left screw a ¼ turn anticlockwise (loose it)
- turn the right screw a ¼ turn clockwise (tighten it)

Laufbandgurt zu weit rechts/  
running belt moves to right side



La courroie se déplace à droit

Laufbandgurt zu weit links/  
running belt moves to left side



La courroie se déplace à gauche

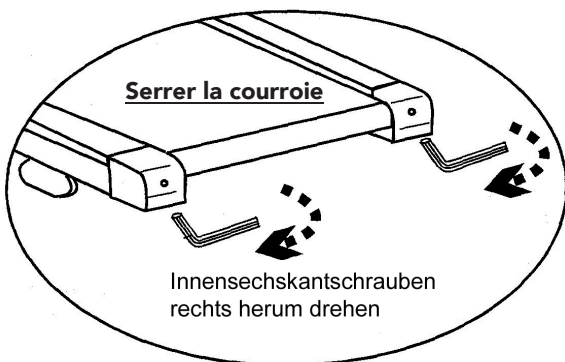
### 6.3 Serrer la courroie

Après un exercice long, la tension de la courroie diminuera. Il peut être vérifié si vous mettez un pied sur la courroie et la courroie s'arrête. Pour résoudre ce problème, tournez les deux vis dans le sens horaire pour  $\frac{1}{4}$  de tour. Ne les tournez pas plus. Si la courroie dépasse du centre, veuillez la régler comme décrit au point 6.2.

### 6.3 Tighten the belt

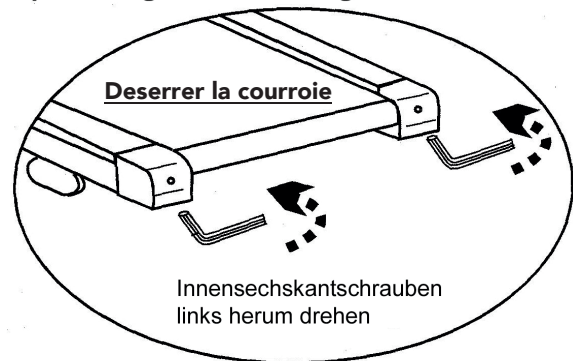
after longer exercise, the tension of the belt will decrease. It can be checked if you put one foot on the belt and belt will stop. To solve this problem, please turn both screws clockwise for  $\frac{1}{4}$  turns. Please do not turn them more. If the belt is running out of the centre, please adjust it like described under 6.2.

Spannung erhöhen/ tighten the belt



Turn screw clockwise  
Tournez la vis dans le sens horaire

Spannung lösen/ untighten the belt



Turn screw anticlockwise  
Tournez la vis dans le sens antihoraire

### 6.4 Graisser la courroie

Une plate-forme courante bien lubrifiée comporte une réduction de l'usure. Une lubrification avant le premier entraînement c'est net pas nécessaire. La lubrification doit être effectué tous les 6 mois, si vous faites votre exercice 3 fois par semaine pendant 30 minutes.

Pour vérifier la lubrification, s'il vous plaît assurez-vous, que le tapis roulant est éteint. Mettez votre main entre la courroie et le plan de course. Si vous vous sentez encore un peu de silicone, alors il n'y a pas besoin de lubrification. Si l'arrière de la courroie est sèche, alors il est nécessaire de lubrifier la courroie.

### 6.4 Lubricate the running belt

A good lubricate running deck is minimizing the wear out. A lubrication before the first training is not necessary. The lubrication should be done every 6 month, if you do your exercise 3 times a week for 30 minutes.

For checking the lubrication, please make sure, that the treadmill is switched off. Put your hand between the belt and the deck. If you still feel some silicon, then it is no need for lubrication. If the backside of the belt feels dry, then it is necessary to lubricate the belt.

Comment procéder:

- 1) Arrêtez la courroie, que la couture soit arrêtée sur le dessus.
- 2) Soulevez légèrement la courroie et placez un peu de silicone entre le plan t et la courroie au centre, en commençant par le côté avant, en terminant à l'arrière. Lubrifiez à nouveau de l'autre côté.
- 3) Démarrer le tapis de course avec une vitesse de 1km / h et marcher sur le tapis roulant de gauche à droite, de sorte que la ceinture peut absorber le silicium très bien.

How to do it:

- 1) Stop the belt, that the seam is stopped on top side.
- 2) Lift the belt a little bit and put some silicon between the deck and the belt in the centre, starting from the front side, ending at the rear side. Lubricate it again from the other side.
- 3) Start the treadmill with a speed of 1km/h and walk on the treadmill from left to right side, so that the belt can absorb the silicon very well.

## 7. Manuel d'entraînemnt

L'entraînement avec le tapis roulant est un travail idéal pour le renforcement des groupes musculaires importants et le système cardio-circulatoire.

### Notes d'entraînemnt

- Ne jamais s'entraîner immédiatement après un repas.
- Si possible, orientez la formation sur le pouls.
- Faire des échauffements musculaires avant de commencer la formation en détendant ou en étirant des exercices.
- Lorsque vous terminez la formation, réduisez la vitesse. Ne cessez jamais brusquement la formation.

### 7.1 Fréquence de l'entraînement

Pour améliorer la condition physique et améliorer la forme à long terme, nous recommandons de suivre un entraînement au moins trois fois par semaine. Il s'agit de la fréquence moyenne pour un adulte afin d'obtenir un succès à long terme ou un brûlage en graisse à haute teneur. Comme votre niveau de forme physique augmente, vous pouvez également vous entraîner quotidiennement. Il est particulièrement important de s'entraîner à intervalles réguliers..

### 7.2 Intensité de l'entraînement

Structurez soigneusement votre entraînement. L'intensité d'entraînement doit être augmentée progressivement, de sorte qu'aucun phénomène de fatigue de la musculature ou du système de locomotion ne se produise.

### 7.3 Entraînement axé sur le rythme cardiaque

Pour votre zone d'impulsion personnelle, il est recommandé de choisir une zone d'entraînement aérobic. Les augmentations de performance dans la gamme d'endurance sont principalement obtenues par de longues unités d'entraînement dans la gamme aérobic. Vous trouvez cette zone dans le diagramme d'impulsion cible ou orientez-vous sur les programmes d'impulsions. Vous devez compléter 80% de votre temps d'entraînement dans cette gamme aérobic (jusqu'à 75% maximum de votre pouls). Dans les 20% restants du temps, vous pouvez incorporer des pics de charge, afin de déplacer votre seuil aérobic vers le haut. Avec la réussite de l'entraînement qui en résulte, vous pouvez ensuite produire des performances plus élevées à la même impulsion; Cela signifie une amélioration de votre forme physique. Si vous avez déjà une certaine expérience de l'entraînement contrôlé par impulsion, vous pouvez faire correspondre votre zone d'impulsion souhaitée à votre plan d'entraînement spécial ou à votre plan de remise en forme.

## 7. Training manual

Training with the treadmill is an ideal movement training for strengthening important muscle groups and the cardio-circulatory system.

### General notes for Training

- Never train immediately after a meal.
- If possible, orientate training to pulse rate.
- Do muscle warm-up before starting training.
- When finishing training, please reduce speed. Never abruptly end training.

### 7.1 Training frequency

To improve physical fitness and to enhance condition over the long term, we recommend training at least three times a week. This is the average training frequency for an adult in order to obtain long-term condition success or high fat burning. As your fitness level increases, you can also train daily. It is particularly important to train at regular intervals.

### 7.2 Training intensity

Carefully structure your training. Training intensity should be increased gradually, so that no fatigue phenomena of the musculature or the locomotion system occurs.

### 7.3 Heart rate orientated training

For your personal pulse zone it is recommended that an aerobic training range will be chosen. Performance increases in the endurance range are principally achieved by long training units in the aerobic range. Find this zone in the target pulse diagram or orientate yourself on the pulse programs. You should complete 80% of your training time in this aerobic range (up to 75% of your maximum pulse). In the remaining 20% of the time, you can incorporate load peaks, in order to shift your aerobic threshold upwards. With the resulting training success you can later produce higher performance at the same pulse; this means an improvement in your physical shape. If you already have some experience in pulse-controlled training, you can match your desired pulse zone to your special training plan or fitness status.

**Remarque:**

Etant donné qu'il y a des personnes qui ont des impulsions «élevées» et «faibles», les différentes zones d'impulsions optimales (zone aérobie, zone anaérobie) peuvent différer de celles du grand public (diagramme d'impulsion cible). Dans ces cas, l'entraînement doit être configuré en fonction de l'expérience individuelle. Si les débutants rencontrent ce phénomène, il est important de consulter un médecin avant de commencer l'entraînement, afin de vérifier la capacité de la santé.

**7.4 Contrôle de l'entraînement**

L'exercice contrôlé par impulsions est plus logique et sur le plan médical et en termes de physiologie de l'entraînement, car est orientée sur l'impulsion maximale individuelle.

Cette règle s'applique à la fois aux débutants, comme aux athlètes pros. En fonction de l'objectif et de l'état de performance, l'entraînement est effectué à une intensité spécifique de l'impulsion maximale individuelle (exprimée en points de pourcentage).

Afin de configurer efficacement l'exercice cardio-circulatoire selon les aspects sportifs, nous recommandons un pouls d'entraînement de 70% à 85% de l'impulsion maximale. Veuillez-vous référer au diagramme d'impulsion cible suivant.

**Mesurez votre pouls aux moments suivants:**

1. Avant l'entraînement = pouls au repos
  2. 10 minutes après le début de la formation = entraînement / pouls de travail
  3. Une minute après l'entraînement = impulsion de récupération
- Au cours des premières semaines, il est recommandé d'effectuer une séance d'entraînement à une fréquence cardiaque à la limite inférieure de la zone d'impulsion d'entraînement (environ 70%) ou inférieure.
  - Au cours des 2 à 4 mois suivantes, intensifiez la formation par étapes jusqu'à atteindre l'extrémité supérieure de la zone d'impulsions d'entraînement (environ 85%), sans vous fatiguer trop.
  - Si vous êtes en bonne condition d'entraînement, dispersez les unités plus faciles dans la gamme aérobie inférieure ici et là dans le programme d'entraînement afin que vous régénériez suffisamment. Le «bon» entraînement signifie toujours un entraînement intelligent, qui comprend la régénération au bon moment. Autrement, risquez le surentraînement et votre forme dégénère.
  - Chaque unité de chargement de l'entraînement dans la plage d'impulsions supérieure de la performance individuelle, doit toujours être suivie, lors d'un entraînement ultérieur, par une unité d'entraînement régénérative dans la gamme d'impulsions inférieure (jusqu'à 75% de l'impulsion maximale).

**Note:**

Because there are persons who have „high“ and „low“ pulses, the individual optimum pulse zones (aerobic zone, anaerobic zone) may differ from those of the general public (target pulse diagram).

In these cases, training must be configured according to individual experience. If beginners are confronted with this phenomenon, it is important that a physician will be consulted before starting training, in order to check health capacity for training.

**7.4 Training control**

Both medically and in terms of training physiology, pulse-controlled training makes most sense and is orientated on the individual maximum pulse.

This rule applies both to beginners, ambitious recreational athletes and to pros. Depending on the goal of training and performance status, training is done at a specific intensity of individual maximum pulse (expressed in percentage points).

In order to effectively configure cardio circulatory training according to sport-medical aspects, we recommend a training pulse rate of 70% - 85% of maximum pulse. Please refer to the following target pulse diagram.

**Measure your pulse rate at the following points in time:**

1. Before training = resting pulse
  2. 10 minutes after starting training = training / working pulse
  3. One minute after training = recovery pulse
- During the first weeks, it is recommended that training will be done at a pulse rate at the lower limit of the training pulse zone (approximately 70 %) or lower.
  - During the next 2 - 4 months, intensify training stepwise until you reach the upper end of the training pulse zone (approximately 85 %), but without overexerting yourself.
  - If you are in good training condition, disperse easier units in the lower aerobic range here and there in the training program so that you regenerate sufficiently. „Good“ training always means training intelligently, which includes regeneration at the right time. Otherwise overtraining results and your form degenerates.
  - Every loading training unit in the upper pulse range of individual performance should always be followed in subsequent training by a regenerative training unit in the lower pulse range (up to 75 % of the maximum pulse).

Lorsque la condition s'est améliorée, une intensité plus élevée de formation est nécessaire pour que le pouls atteigne la "zone d'entraînement"; C'est-à-dire que l'organisme est capable d'une performance supérieure.

**Calcul de l'impulsion d'entraînement / de travail:** 220 pulsations par minute moins l'âge = fréquence cardiaque personnelle maximale (100%).

**Pouls d'entraînement**

Limite inférieure:  $(220 - \text{âge}) \times 0,70$   
Limite supérieure:  $(220 - \text{âge}) \times 0,85$

When condition has improved, higher intensity of training is required in order for the pulse rate to reach the „training zone“; that is, the organism is capable of higher performance.

**Calculation of the training / working pulse:** 220 pulse beats per minute minus age = personal, maximum heart rate (100 %).

**Training pulse**

Lower limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.70$   
Upper limit:  $(220 - \text{age}) \times 0.85$

### 7.5 Durée des entraînements

Chaque unité d'entraînement devrait idéalement se composer d'une phase de réchauffement, une phase d'entraînement, et une phase de refroidissement afin de prévenir les blessures.

#### Échauffement:

5 à 10 minutes d'exercice lent.

#### Entraînement:

15 à 40 minutes d'exercice intensif ou non surtaxée à l'intensité mentionnée ci-dessus.

#### Refroidissement:

5 à 10 minutes d'exercice lent avec une réduction de l'intensité et de la vitesse.

Arrêtez l'entraînement immédiatement si vous vous sentez mal ou si des signes de surmenage surviennent.

Altérations de l'activité métabolique pendant l'entraînement:

- Dans les 10 premières minutes de la performance d'endurance, nos corps consomment les sucres (Glycogène) stockés dans nos muscles.
- Après environ 10 minutes, est brûlée la graisse.
- Après 30 à 40 minutes, le métabolisme des graisses est activé, alors la graisse du corps est le principal fournisseur d'énergie.

### 7.5 Trainings duration

Every training unit should ideally consist of a warm-up phase, a training phase, and a cool-down phase in order to prevent injuries.

#### Warm-up:

5 to 10 minutes of slow exercise with increasing of the intensity.

#### Training:

15 to 40 minutes of intensive or not overtaxing training at the intensity mentioned above.

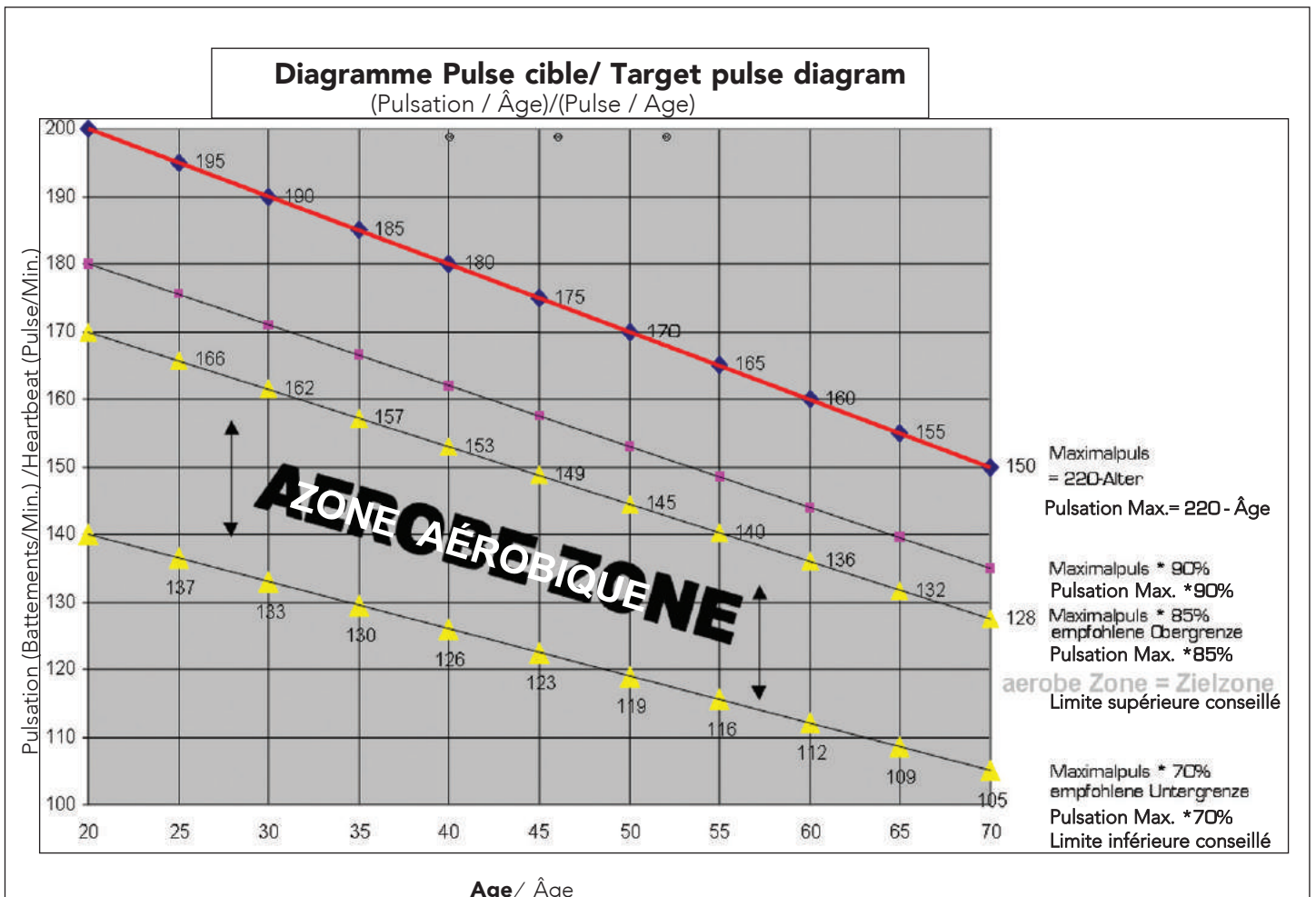
#### Cool-down:

5 to 10 minutes of slow exercise with reducing the intensity and speed.

Stop training immediately if you feel unwell or if any signs of overexertion occur.

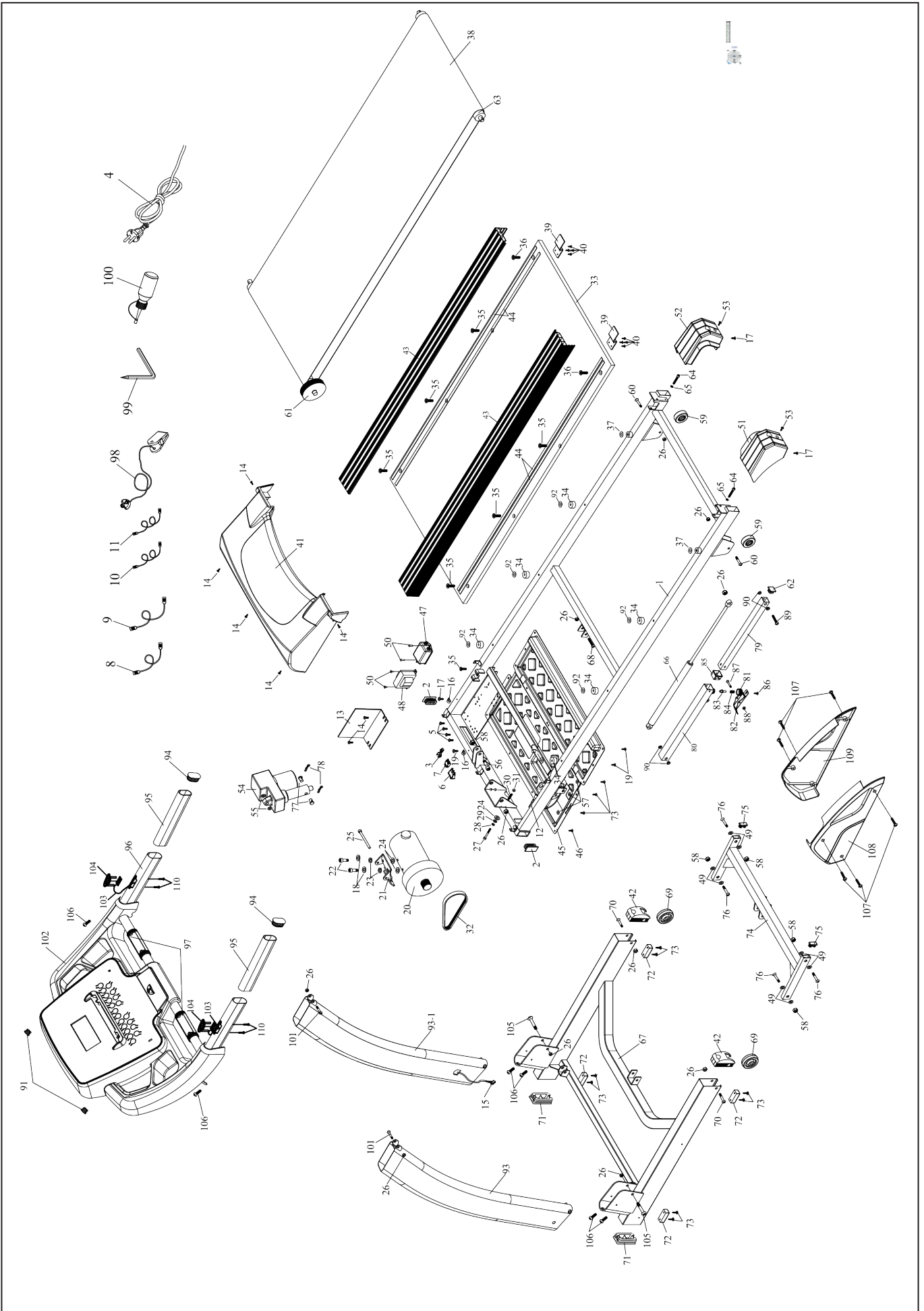
Alterations of metabolic activity during training:

- In the first 10 minutes of endurance performance our bodies consume the sugars stored in our muscles. Glycogen.
- After about 10 minutes fat is burned in addition.
- After 30 - 40 minutes fat metabolism is activated, then the body's fat is the main source of energy.





# 8. Vue éclatée / Exploded view





## 9. Liste des pièces / Parts list

Position	Designation	Description	Dimension	Quantité/Quantity
3511 -1	Hauptrahmen	Main frame		1
-2	Kunststoffkappe	Endcap	25x50	2
-3	Netzbuchse	Power plug		1
-4	Netzkabel	Power wire		1
-5	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x8	4
-6	Netzschalter	Power switch		1
-7	Sicherung	Fuse		1
-8	Kabel	Wire	14AWGx90mm	1
-9	Kabel	Wire	14AWGx150mm	1
-10	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-11	Kabel	Wire	14AWGx300mm	1
-12	Sensor	Sensor		1
-13	Platine	Controller		1
-14	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	7
-15	Datenkabel, unten	Lower control cable		1
-16	Kabeldurchführung	Cable fixing plug		2
-17	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x16	3
-18	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x2t	2
-19	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST5x15	5
-20	Motor	Motor		1
-21	Fixierungsplatte für Motor	Motor fixation plate		1
-22	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x15	2
-23	Federring	Spring washer	Ø8	2
-24	Gummidämpfer	Rubber pads		3
-25	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x105	1
-26	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	11
-27	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x65	1
-28	Federring	Spring washer	Ø8	1
-29	Unterlegscheibe	Washer	Ø16xØ8x1.5t	1
-30	Feder	Spring	NCC141760	1
-31	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M8	1
-32*	Antriebsriemen	Drive belt		1
-33	Laufdeck	Running deck		1
-34	Gummidämpfer für Laufdeck	Bumper for running deck		6
-35	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M6x25	7
-36	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M8x30	2
-37	Schaumstoffring	Foam ring	Ø20xØ9x3t	2
-38*	Laufgurt	Running belt		1
-39	Verlängerungsplatte	Extension plate		2
-40	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	8
-41	Motorabdeckung	Motor cover		1
-42	Rollenabdeckung	Transportation wheel cover		2
-43	Trittfläche	Side rails		2
-44	Doppelseitiges Klebeband	Doppel side tape		4
-45	Motorabdeckung, unten	Lower motor cover		1
-46	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x12	10
-47	Spannungsfiler	Filter		1
-48	Kondensator	Choke		1
-49	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		8
-50	Kreuzschlitzschraube	Cross head screw	M5x10	4
-51	Endkappe, links	Rear endcap, left side		1
-52	Endkappe, rechts	Rear endcap, right side		1
-53	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	2
-54	Steigungsmotor	Incline motor		1
-55	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer		2
-56	Kreuzschlitzschraube	Hex head screw	M10x40	1
-57	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ16x1.5t	3
-58	Mutter selbstsichernd	Safety nut	M10	5
-59	Rolle	Wheel		2
-60	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x38	2
-61	Laufgurtwalze, vorne	Front roller		1
-62	Kunststoffkappe	Endcap		1
-63	Laufgurtwalze, hinten	Rear roller		1
-64	Sechskantschraube	Hex head screw	M6x55	2
-65	Unterlegscheibe	Washer	Ø6xØ10x1.0t	2
-66	Zylinder	Cylinder		1
-67	Steigungsrahmen	Base frame		1
-68	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	1
-69	Transportrolle	Transportation wheel		2
-70	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x50	2
-71	Kunststoffkappe	Endcap		2
-72	Gummieinlage	Rubber pad		4

-73	Kreuzschlitzschraube, selbstschneidend	Self tapping screw	ST4x20	11
-74	Steigungseinheit	Incline base		1
-75	Kunststoffkappe	Endcap		2
-76	Sechskantschraube	Hex head screw	M10x35	4
-77	Muffe	Incline base extending		2
-78	R-Pin	R-pin		2
-79	Klappmechanismus, Oberteil	Upper folding system tube		1
-80	Klappmechanismus, Unterteil	Lower folding system tube		1
-81	Mutter	Nut		1
-82	Hebel für Klappmechanismus	Handle for folding system		1
-83	Bolzen	Core		1
-84	Feder	Spring		1
-85	Kunststoffbuchse	Bushing		1
-86	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M4x12	1
-87	Kreuzschlitzschraube	Crosshead screw	M5x30	1
-88	Mutter, selbstsichernd	Safety nut	M5	1
-89	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x45	1
-90	Kunststoffhülse	Plastic bushing		4
-91	Kunststoffkappe, rund	Round endcap		2
-92	Kunststoffunterlegscheibe	Plastic washer	Ø8.5xØ20x3.0t	6
-93	Stütze, links	Left upright post		1
-93-1	Stütze, rechts	Right upright post		1
-94	Kunststoffkappe, oval	Oval endcap		2
-95*	Schaumstoffgriff	Foam grip		2
-96	Computerrahmen	Computer frame		1
-97	Handpulssensor	Hand pulse sensor		2
-98	Notaus-Schlüssel	Emergency key		1
-99	Schraubendreher	Screw driver		1
-100	Silikon	Silicon		1
-101	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x42	2
-102	Computer	Computer		1
-103	Verstellung Handgriff,	Handrail switch		2
-104	Abdeckung für die Verstellung am Handgriff	Handrail plastic key		2
-105	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x60	2
-106	Sechskantschraube	Hex head screw	M8x20	6
-107	Sechskantschraube	Hex head screw	M5x15	6
-108	Standfußabdeckung, links	Left side cover		1
-109	Standfußabdeckung, rechts	Right side cover		1
-110	Kreuzschlitzschraube	Counter sink self tapping screw	ST4x45	4

Les numéros de pièce avec \* sont des pièces d'usure qui sont sujettes à une usure naturelle et qui doivent être remplacées après une utilisation intensive ou à long terme. Dans ce cas, veuillez contacter notre Service après-vente. SAV. Vous pouvez demander les pièces et être facturé pour eux. (Voir procédure Chapitre 10 - Commander des pièces de rechange).

The part numbers with an \* are wear and tear parts, which are subject to natural wear and which must be replaced after intensive or long-term use. In this case, please contact Finnlo Customer Service. You can request the parts and be charged for them.

## 9. Condition de garantie (France)

### Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes (numéro 2 à 5), tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final. La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.

2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.

3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de maintenance inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.

4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.

5) Toute autre prestation telle que des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.

6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.

7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.

8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Importé par :  
HAMMER SPORT AG  
Von-Liebig-Straße 21  
89231 Neu-Ulm  
Allemagne

## 10. Commander des pièces de rechange

### **SAV - Service après vente**

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante : [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

Vous recevrez une procédure détaillée lorsque de votre premier contact par mail.

Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance. Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail.

---

**Pour commander les pièces détachées se réfèrent à la vue éclatée.**

**La commande de pièces détachées doit contenir les informations suivantes:**

1. **Marque et modèle du produit - voir l'étiquette du produit**
2. **Nom de la pièce à remplacer - voir la liste des pièces détachées**
3. **Nombre de la référence particulière - voir la vue éclatée**
4. **Quantité requise**
5. **Données pour la livraison et l'expédition**

**E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)**