

™
CASADA
healthcare

™
CASADA

relaxmyway
v



POWERWALKER



< relaxmyway

Seit der Gründung im Jahr 2000 steht der Name CASADA für hochwertige Produkte im Bereich Wellness und Fitness.

Heute sind CASADA Produkte in weltweit 37 Ländern erhältlich. Kontinuierliche Weiterentwicklung, unverwechselbares Design und die strikte Ausrichtung auf eine Verbesserung der Lebensqualität zeichnen die CASADA Produkte ebenso aus, wie die zuverlässige und hervorragende Qualität.

Wir gratulieren

Mit dem Kauf dieses Fitnessgerätes haben Sie Gesundheitsbewusstsein bewiesen.

Damit Sie auf lange Zeit die Vorzüge dieses Gerätes nutzen können, möchten wir Sie bitten, die Sicherheitshinweise aufmerksam zu lesen und zu beachten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem persönlichen **PowerWalker**.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	4
Laufbandausstattung	6
Aufbauanleitung	7
Konsole	10
Anwendung und Funktion	12
Dehnübungen	16
Anzeige	17
Reinigung und Pflege	20
Fehlerbehebung	20
Technische Daten	21
EU-Konformitätserklärung	22
Gewährleistungsbestimmungen	22

Sicherheitshinweise

Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt vor der Benutzung des Laufbands beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.



ACHTUNG: Um die Gefahr eines Stromschlags zu reduzieren ziehen Sie den Stromstecker des Laufbands nach der Benutzung, beim Auf- oder Abbau und für Wartungs- oder Reinigungszwecke.

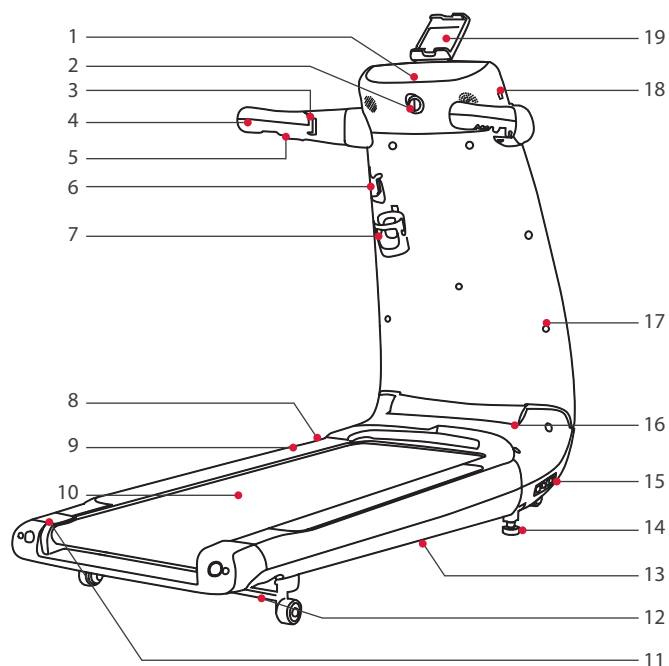
- Lassen Sie das Laufband nicht unbeaufsichtigt, solange es am Stromnetz angeschlossen ist.
- Dieses Laufband ist für den Einsatz im Innenbereich entwickelt worden und darf nur für den vorgesehenen Zweck genutzt werden. Eine nicht ordnungsgemäße Verwendung ist nicht zulässig.
- Führen Sie keine Veränderungen oder andere Wartungsschritte an dem Laufband durch, welche nicht in dieser Anleitung beschrieben werden. Dies kann zu Beschädigungen und Garantieverlust führen.
- Stellen Sie das Laufband auf einem festen und geraden Untergrund auf. Beachten Sie dabei den Sicherheitsradius von mindestens 2 Metern.
- Bitte stellen Sie das Laufband nicht in feuchter Umgebung auf.
- Verwenden oder stellen Sie das Laufband nicht an einem Ort mit direkter Sonneneinstrahlung oder mit einer hohen Temperatur auf.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn es übermäßiger Nässe ausgesetzt wurde. Kontaktieren Sie in diesem Fall Ihren Händler.
- Stellen Sie sicher, dass der Raum, in dem das Laufband steht ausreichend gelüftet ist und der Motorraum ausreichend Umluft bekommt.
- Bitte legen Sie keine Gegenstände auf dem Laufband ab.
- Kontrollieren Sie vor dem Training die Standfestigkeit des Laufbandes.
- Nutzen Sie den Netzstecker nicht als Ziehhilfe.
- Ältere oder körperlich beeinträchtigte Personen sollten das Laufband nur mit einer Aufsichtsperson nutzen.
- Verwenden Sie keine Sprays oder Aerosol Produkte in der Nähe des Laufbands, um dieses nicht zu beschädigen.
- Tragen Sie komfortable und passende Kleidung während der Benutzung. Nutzen Sie das Laufband nicht in Socken oder Barfuß. Tragen Sie keine Kleidung oder Gegenstände, welche lose sind oder sich im Laufband verfangen können.
- Kinder unter 14 Jahren, Schwangere und Kranke dürfen das Laufband nicht benutzen. Bei Nichteinhaltung der Sicherheitsvorschriften kann es zu Verletzungen kommen.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Training nicht von Personen oder Haustieren abgelenkt werden.
- Nach der Anwendung schalten Sie das Laufband bitte aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Hände trocken sind. Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus, es besteht die Gefahr von Stromschlägen und Verletzungen.
- Wir empfehlen dringend, weniger als 2 Stunden für alle Trainingseinheiten einzuplanen. Wenn der Motor länger als 2 Stunden läuft, schalten Sie ihn bitte aus und lassen Sie ihn etwa 1 Stunde Pause machen.
- Um das Laufband zu verschieben, muss die Stromversorgung unterbrochen und das Netzkabel entfernt werden.
- Nichtfachleuten ist es nicht gestattet, die Außenverkleidung des Laufbands zu öffnen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn die äußere Abdeckung gerissen, gebrochen und gelöst ist

Sicherheitshinweise

(die innere Struktur ist freigelegt) oder geschweißte Teile gelöst sind. Es besteht sonst die Gefahr eines Unfalls oder einer Verletzung.

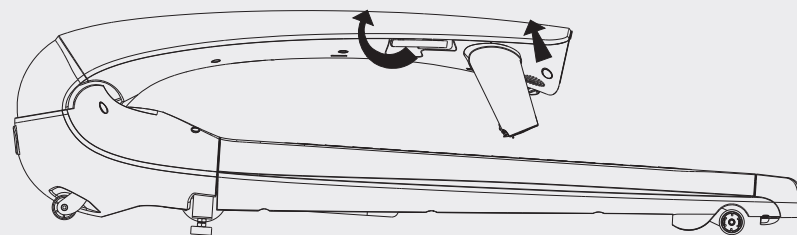
- Springen Sie während des Trainings nicht auf- und ab. Durch einen Sturz kann es zu Verletzungen kommen.
- Schalten Sie das Laufband nicht ein, wenn das Netzkabel, Netzstecker oder Adaptersteckdose beschädigt oder lose sind. Bei Nichtbeachtung kann es zu Stromschlag, Kurzschluss und Feuer kommen.
- Biegen oder verdrehen Sie den Netzstecker nicht. Die Stromzufuhr darf nicht verklemmt werden. Bei Nichtbeachtung kann es zu Bränden oder einem elektrischen Schlag kommen.
- Die Pulsmessung bei diesem Laufband ist kein medizinischer Test, die Messergebnisse dienen lediglich als Referenz.
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass alle Funktionen des Laufbandes einwandfrei funktionieren. Griff und die Säule sollten fest miteinander verbunden sein; es kann zu Verletzungen führen, wenn diese beiden Elemente nicht sicher fixiert sind.
- Beim Einschalten dürfen Sie nicht auf dem Laufband stehen.
- Bitte klemmen Sie den Sicherheitsclip für das Training an Ihre Kleidung. Im Falle eines Sturzes schaltet sich das Gerät sofort ab.
- Vergewissern Sie sich vor dem Training, dass Sie mit Ihren Füßen der Bewegungsrichtung des Laufbandes folgen. Wenn die Laufgeschwindigkeit Ihren Erwartungen entspricht, starten Sie mit dem Training. Stellen Sie sicher, dass Ihre Laufhaltung korrekt ist.
- Zu Beginn sollte die Laufgeschwindigkeit nicht höher als 4 km/h eingestellt werden, um die Verletzungsgefahr zu umgehen.
- Wenn das Training abgeschlossen ist, können Sie zum Beenden den Sicherheitsclip ziehen oder die Stopptaste drücken.
- Sollten Ihnen Sie während des Trainings am Laufband ungewöhnliches auffallen schalten Sie es ab und unterbrechen Sie die Stromversorgung.
- Dieses Gerät ist auf Ein-Mann-Training begrenzt und hat eine Gewichtsbeschränkung von bis zu 100 kg. Achten Sie darauf, dass sich während des Trainings keine anderen Personen auf dem Laufband aufhalten
- Wenn Sie während des Trainings Beintaubheit, Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit, Atemnot, schnellen Herzschlag und andere körperliche Anomalien verspüren, unterbrechen Sie bitte sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Sollten Sie sich aufgrund nachfolgend genannter Beschwerden in Behandlung befinden achten Sie bitte darauf, dass Sie das Laufband nur nach Rücksprache mit einem Facharzt benutzen dürfen.
 - Akute Rücken- oder Beinverletzungen, Taubheitsgefühl an Taille, Nacken oder in den Beinen (Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, sowie andere altersbedingte Erkrankungen).
 - Arthritis, Rheuma, Gicht.
 - Osteoporose und ähnliche Anomalien.
 - Durchblutungsstörungen (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck, etc.)
 - Dysfunktion der Atemwege.
 - Elektronische, implantierbare medizinische Geräte, die von einem künstlichen Herzschrittmacher verwendet werden.
 - Bösartige Tumore.
 - Thrombose oder schweres Aneurysma, akute Nebenschilddrüsentumore.
 - Durch Diabetes verursachte Beeinträchtigung des Bewusstseins.
 - Hautverletzungen.
 - Patienten mit hohem Fieber von 38 Grad Celsius oder darüber.
 - Schwangere oder möglicherweise schwangere Frauen oder die Menstruation haben.

- | | |
|-----------------------|-----------------------------------|
| 1. Konsole | 11. Abschlussabdeckung |
| 2. Herzfrequenzsensor | 12. Neigungsverstellrahmen |
| 3. Haltegriff | 13. Aufstellrahmen |
| 4. Klappknopf | 14. Einstellbare Füße |
| 5. Sicherheits-Key | 15. Netzanschluss |
| 6. Hebel zum Klappen | 16. Motorabdeckung |
| 7. Getränkehalter | 17. Abdeckung |
| 8. Seitenholm | 18. USB-Steckplatz |
| 9. Seitentrittfläche | 19. Smartphone & Tablet Halterung |
| 10. Lauffläche | |



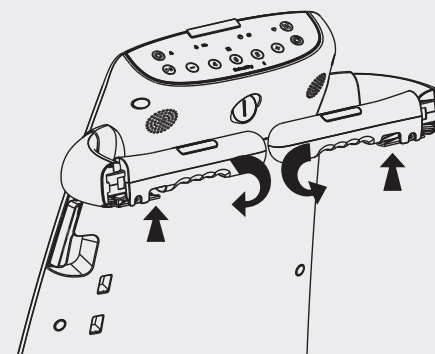
1. AUF- UND ZUSAMMENKLAPPEN

Ziehen Sie mit einer Hand den seitlichen Griff soweit heraus bis die Sperre sich löst. Mit der anderen Hand können Sie daraufhin die Konsole nach oben ziehen bis Sie einrastet. Um das Laufband wieder zusammen zu klappen, ziehen Sie den seitlichen Griff heraus bis die Sperre sich löst und drücken Sie die Konsole herunter bis Sie ein „Klick“ hören.



2. GRIFFE AUF- ZUKLAPPEN

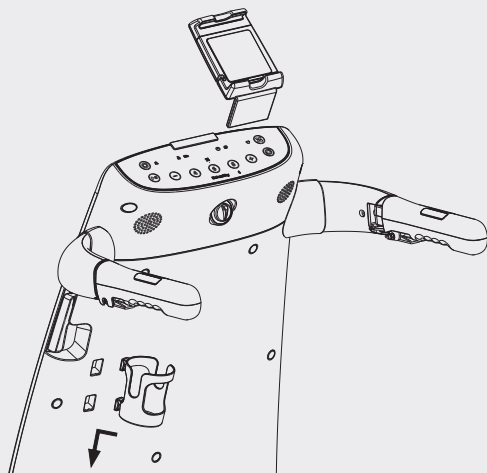
Drücken Sie den Faltknopf unter dem Griff und ziehen Sie den Griff von innen nach außen bis er einrastet. Wiederholen Sie dies mit dem anderen Griff. Um die Griffe wieder zurück zu klappen, betätigen Sie erneut den Knopf und drücken die Griffe nacheinander wieder ein.



Aufbauanleitung

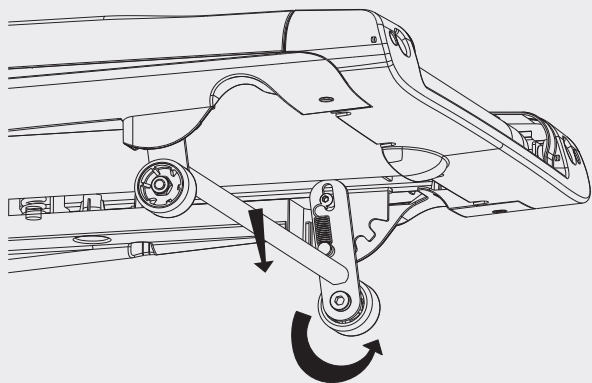
3. GETRÄNKEHALTER UND HALTERUNG FÜR MOBILTELEFONE

Stecken Sie den Getränkehalter in die vorgesehene Öffnung Loch und drücken ihn nach unten; entnehmen Sie die Handyhalterung und setzen diese an der vorgesehenen Stelle ein.



4. NEIGUNGSEINSTELLUNG

Dieses Laufband hat eine manuelle dreistufige Neigungsverstellung; Bitte heben Sie das Laufband mit einer Hand hinten an, ziehen die Stang leicht zu sich und lassen diese an der gewünschten Position wieder komplett einrasten.

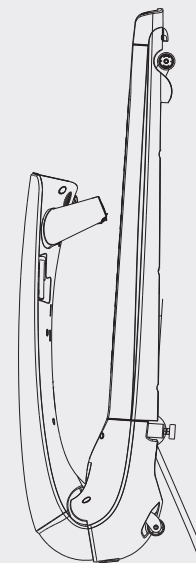


Aufbauanleitung

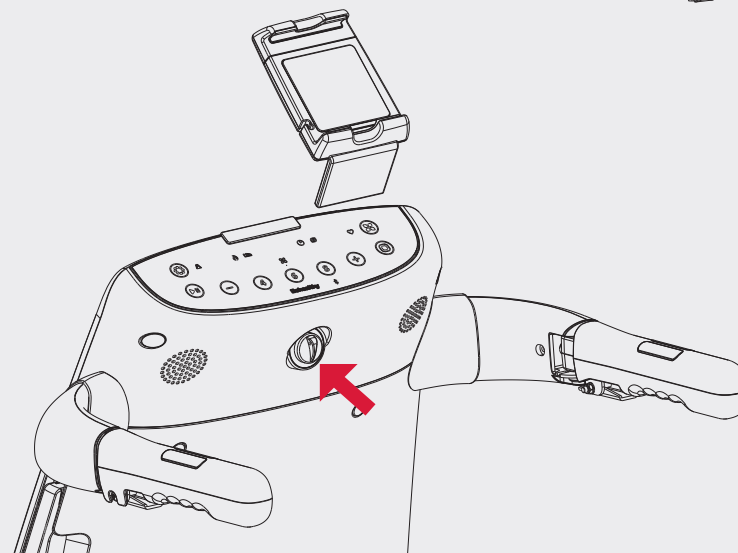
5. SENKRECHTE LAUFBAND-AUFBEWAHRUNG

ACHTUNG! Unsachgemäße Positionierung des Laufbandes kann zu Verletzungen und Schäden führen!

Richten Sie das Laufband mit einer Hand am hinteren Ende auf. Mit der anderen ziehen Sie den runden schwarze Kopf leicht raus, so das sich die U-förmige Metallstange auf dem Boden niedersetzt und fest einrastet.



ACHTUNG! Um das Laufband nutzen zu können und weitere Einstellungen vorzunehmen, **MUSS** der Sicherheits-Key eingesteckt sein!





START / PAUSE TASTE: STANDBY EINSTELLUNGEN.

Nach dem Ablauf des Countdowns von 5 Sekunden startet das Laufband mit dem gewählten Programm. Wenn sich das Laufband im Laufmodus befindet drücken Sie diese Taste um das Laufband zu pausieren. Drücken Sie diese Taste erneut, um das Laufband wieder in Gang zu setzen.



STOP-TASTE

Mit dieser Taste wird das Laufband gestoppt, alle Einstellungen werden zurückgesetzt; das Laufband wird durch Drücken dieser Taste in den Standby-Modus versetzt.



PROGRAMMTASTE

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet drücken Sie diese Taste um eines der verschiedenen Programme auszuwählen.



MODUS-TASTE

Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste um die Einstellungen für Zeit, Entfernung und Kalorien-Countdown-Modus vorzunehmen.



GESCHWINDIGKEIT +

Um die Laufbandgeschwindigkeit während des Laufens einzustellen, drücken Sie diese Taste. Die Geschwindigkeit kann um 0,1 km/h erhöht werden; im Countdown-Modus und bei den Programmeinstellungen kann die Einstellung ebenso angepasst werden.



GESCHWINDIGKEIT -

Um die Laufbandgeschwindigkeit während des Laufens einzustellen, drücken Sie diese Taste. Die Geschwindigkeit kann um 0,1 km/h vermindert werden; im Countdown-Modus und bei den Programmeinstellungen kann die Einstellung ebenso angepasst werden.



SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 4km/h werden.



SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 6km/h werden.



SPEED SHORTCUT-TASTE

Mit dieser Taste kann die Geschwindigkeit des Laufbands im laufenden Zustand direkt um 8km/h werden.



Entfernung



Kalorien



Schritte



Programm



Zeit



Geschwindigkeit



Herzfrequenz



Bluetooth

Anwendung und Funktion

1. MANUELLE PROGRAMMFUNKTION

Manuellen Modus einrichten:

Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet haben, betätigen Sie zunächst die Starttaste, um in den manuellen Modus zu gelangen.

Laufanweisung:

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Zeit, Strecke, Kalorien ab Nullzählung. Mit Hilfe der Geschwindigkeits-Einstelltaste können Sie den Wert der Laufgeschwindigkeit eingeben.

Wenn die Laufzeit länger als 99:59 Minuten andauert, stoppt das Laufband nicht, die Zeit beginnt wieder bei Null.

2. AUTOMATISCHE PROGRAMMFUNKTION

Automatikprogramme:

Im manuellen Betrieb oder im Einstellungsmodus drücken Sie die Programmtaste, um in die automatischen Programmwahl zu gelangen, dann zeigt das Display 30:00 Minuten und blinkt. Mit den Tasten +/- die gewünschte Laufzeit einstellen; Einstellbereich 8:00 ~ 99:00 Minuten. Drücken Sie die Taste Start, um das Program zu beginnen. Das Zeitfenster startet entsprechend der eingestellten Laufzeit, Distanz und Kalorienanzeige. Durch Drücken der Geschwindigkeits-einstelltaste können Sie die Laufgeschwindigkeit einstellen.

3. BENUTZERDEFINIERT PROGRAMME

Eigenes Programm einrichten:

Im manuellen Betrieb oder im Einstellmodus können die jeweiligen Parameter für die benutzerdefinierten Programme (U1-U3) eingegeben werden. Zu Beginn sehen Sie die Anzeige blinken bei 30:00 min. Mit den Tasten +/- die gewünschte Laufzeit einstellen; Einstellbereich 8:00 ~ 99:00 Minuten. Drücken Sie dann die Mode-Taste um für jede Stufe den Geschwindigkeitswert einzustellen. Nachdem Sie die Einstellung vorgenommen haben, drücken Sie die Start-Taste, um in das benutzerdefinierten Programm aufzurufen.

Das benutzerdefinierte Programm ist in 20 Abschnitte unterteilt. Der Geschwindigkeitswert jedes Abschnitts wird entsprechend dem vom festgelegten Wert ausgeführt. Die Laufzeit jeder Phase beträgt 1/20 der eingestellten Zeit. Das Zeitfenster startet entsprechend der eingestellten Laufzeit, Distanz und Kalorienanzeige. Durch Drücken der Geschwindigkeitseinstelltaste können Sie die Laufgeschwindigkeit einstellen.

Anwendung und Funktion

4. COUNTDOWN-FUNKTIONEN

Laufdauer einstellen:

Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode Taste um die Laufdauer auszuwählen. Wenn das Display 30:00 Minuten anzeigt und blinkt kann mit der Taste +/- zur die benötigte Laufdauer eingestellt werden. Der Einstellbereich liegt hier zwischen 8:00 und 99:00 Minuten. Drücken Sie die Starttaste, um zu den Countdown Einstellungen zurück zu kehren.

Laufanleitung:

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Laufzeitanzeige beginnt entsprechend der eingestellten Laufzeit abzuzählen. Die Entfernung und die Kalorienanzeige zählen von Null aufwärts. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Zeit bei 0 liegt, beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Distanz Modus aktivieren:

Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode-Taste um den Distanz-Modus auszuwählen. Wenn das Display 1,0 km anzeigt und blinkt kann mit der Taste +/- die benötigte Laufstrecke eingestellt werden. Der Einstellbereich liegt zwischen 1,0 und 99,0 km. Drücken Sie die Starttaste, um zu den Countdown Einstellungen zurück zu kehren.

Funktionsweise Erläuterung:

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Distanzanzeige beginnt entsprechend der eingestellten Entfernung herunter zu zählen. Zeit- und Kalorienanzeige zählen von Null an aufwärts. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Distanz erreicht ist beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Kalorienzähler-Modus:

Im Anfangs-Standby-Modus drücken Sie die Mode-Taste um den Kalorien-Modus auszuwählen. Die Kalorien-Anzeige blinkt und zeigt 50 an. Sie können die gewünschte Kalorienzahl über die Taste Geschwindigkeit +/- einstellen. Stellen Sie den Bereich von 20 ~ 990 ein, und drücken Sie die Starttaste.

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt 1 KM / h. Die Kalorienanzeige beginnt entsprechend der gewählten Soll-Kalorien. Die Zeit- und Distanzanzeige zählt von Null. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um den Laufzeitwert zu justieren. Wenn sich die Soll-Kalorien auf Null stellen, beginnt das automatische Abbremsen, um die Lauffunktion zu stoppen.

Anwendung und Funktion

5. KÖRPERFETTANALYSE

Die Einstellungen:

Im Standby-Modus oder Einstellmodus drücken Sie die Programmtaste um die Einstellungen für die Körperfettanalyse vorzunehmen. Nachdem Sie den Einstellstatus für den Körperfetttest gewählt haben, öffnen sich im Anzeigefenster die Parameterfunktionen. Mit den Tasten +/- können Sie die nachfolgende Einstellungen wählen:

- F-1: Geben Sie Ihr Geschlecht ein; (1) männlich (2) weiblich
- F-2: Geben Sie Ihr Alter ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 25. Mit den Tasten +/- können Sie Ihr persönliches Alter einstellen.
- F-3: Geben Sie Ihre Körpergröße ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 170. Mit den Tasten +/- können Sie Ihre persönliche Körpergröße einstellen.
- F-4: Geben Sie Ihr Gewicht ein; in der Anzeige sehen Sie die Zahl 70. Mit den Tasten +/- können Sie Ihr persönliches Gewicht einstellen.
- F-5: Umfassen Sie jetzt mit beiden Händen die Metallsensorplatten an den Griffen solange bis eine Zahl in der Anzeige aufleuchtet.

6. BESCHREIBUNG DES KÖRPERFETTINDEXES

Der Körperfettindex ist das Ergebnis aus Größe, Gewicht, Alter und Geschlecht einer Person. Er kann als Basis für eine gesunde Gewichtsanpassung genutzt werden. Der ideale Körperfettindex sollte zwischen 20 und 25 liegen. Werte unter 19 gelten als untergewichtig, Werte zwischen 26 und 29 gelten als übergewichtig und über Fettleibigkeit spricht man bei einem Wert über 30.

HINWEIS: Die Angaben dienen nur als Anhaltspunkt und ersetzen nicht die medizinische Beratung durch einen Arzt!

7. HERZFREQUENZ

Das Laufband verfügt über Handpulssensoren an den Griffen links und rechts. Zur Aktivierung der Pulsmessung umfassen Sie die Handpulssensoren bitte für 5 Sekunden mit den Handinnenflächen. Jetzt wird für die nächsten 30 Sekunden Ihr aktueller Puls gemessen. Halten Sie die Griffe locker umfasst. Bei zu starker Umklammerung kann es zu fehlerhaften Messungen kommen. Bitte reinigen Sie die Pulsfühler regelmäßig, um sicherzustellen, dass ein vorschriftsmäßiger Kontakt hergestellt werden kann.

Die Herzfrequenzmessung ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Handpulssensoren können Ihre Herzfrequenz nicht so genau ermitteln wie zum Beispiel ein Brustgurt. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

Anwendung und Funktion

Ruhemodus:

Wird das Laufband länger als 5 Minuten nicht benutzt, geht es in den Ruhezustand über. Das Display schalten sich automatisch aus. Um das Laufband wieder zu nutzen, drücken Sie eine beliebige Taste, um die Anzeige zu aktivieren und warten Sie, bis das Display wieder komplett aufleuchtet.

Sicherheits-Key:

Um das Laufband nutzen zu können, müssen Sie den Sicherheits-Key an der angegebenen Stelle einstecken. Sollen Sie während des Laufbetriebs den Sicherheits-Key abziehen, werden alle Funktionen sofort gestoppt, alle Daten zurückgesetzt, das Display zeigt "—" an und Sie hören einmal pro Sekunde einen Signalton. Für eine Wiederaufnahme Ihres Lauftrainings, stecken Sie den Sicherheits-Key wieder ein und geben alle Ihre Daten erneut in das System ein.

Schrittzählung Funktionsbeschreibung:

Während des Laufens auf dem Laufband wird die Anzahl Ihrer Schritte gezählt und im Laufschrittfenster angezeigt. Nach Abschluss des Trainings wird der Speicher wieder zurückgesetzt.

HINWEIS: Die Schrittzählung kann von vielen Faktoren beeinflusst und daher fehlerhaft sein. Diese Funktion kann aber durchaus als Übungshilfe dienen.

USB-Ladefunktion:

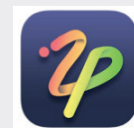
Nachdem die Stromversorgung hergestellt ist, kann das jeweilige Gerät mit Hilfe eines USB Datenkabels aufgeladen werden.

Bluetooth-Musik- Funktion:

Musikwiedergabe: Klicken Sie auf die "Systemeinstellungen" Ihres Geräts und öffnen Sie die Bluetooth-Funktion. Verbinden Sie "RZ_TreadMill" um Ihre Musik über den Lautsprecher im Laufband abzuspielen.

Trainings-APP:

Wir empfehlen Ihnen die Trainings-APP „SmartTreadmill“ aus Ihrem App Store zu laden. Verfügbar für iOS und Android.



- Bluetooth Verbindung
- Anpassen der Laufgeschwindigkeit
- Diverse Fitnessprogramme auswählbar
- Aufzeichnung der Bewegungsdaten

Dehnübungen

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Dehnübungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training wird hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.



VORDERER OBERSCHENKEL

Im Stehen fassen Sie mit der rechten Hand das rechte Fußgelenk und ziehen die Ferse soweit zum Gesäß bis Sie die Dehnung im vorderen Oberschenkel spüren. Die Knie bleiben zusammen! Halten Sie sich am besten irgendwo fest oder machen Sie die Dehnung im Sitzen. 15 Sekunden halten und mit dem linken Bein wiederholen. Machen Sie dabei kein Hohlkreuz.

INNENSCHENKEL

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Stellen Sie sich aufrecht hin und versuchen Sie nun mit der Ausatmung Arme und Oberkörper so weit bis zum Boden abzusenken wie Sie können. Sie sollten ein angenehmes Ziehen in ihren Beinen verspüren. Halten Sie ihre Position für 15 Sekunden und versuchen Sie noch weiter in die Dehnung zu gehen. Erhöhen Sie die Dehnungsspannung beim Ausatmen und halten Sie ihre Position beim Einatmen.

WADEN- UND ACHILLESSEHNE

Lehnen Sie sich mit beiden Armen vorwärts gegen eine Wand. Stellen Sie das linke Bein vor das rechte. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf für eine Sekunde nach rechts und fühlen die Dehnung auf der linken Seite des Nackens. Dann drehen Sie den Kopf zurück, recken Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund dabei geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf für eine Sekunde nach links und fühlen die Dehnung auf der rechten Seite des Nackens. Dann drehen Sie den Kopf zurück und senken Ihren Kopf auf die Brust. Wiederholen Sie die Übung zwei mal.

Dehnübungen



SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Sekunde zu Ihrem Ohr an. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite. Strecken Sie beide Arme über den Kopf und ziehen Sie abwechselnd jeden Arm immer ein Stückchen höher Richtung Decke. Halten Sie diese Übung für 15 Sekunden.



Anzeige

	Einschaltwert	Anfangseinstellung	Einstellbarer Bereich	Anzeigenumfang
Zeit (Minuten/Sekunden)	0:00	30:00	8:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Geschwindigkeit (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Strecke (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 – 99.9
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	P	N/A	N/A	40 - 199
Kalorien (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

PROGRAMM-BEWEGUNGSDIAGRAMM PL-P12

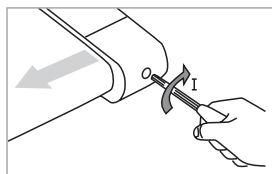
Programm	Abschnitt	Einstellen der Zeit / 20 Zeitabschnitte = Laufzeit der oberen und unteren Zeitabschnitte																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	GESCHWINDIGKEIT	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

REGELMÄSSIGE WARTUNG

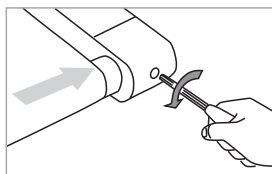
1. Laufmatte spannen

Die Laufmatte wurde zum Zeitpunkt der Auslieferung auf eine mittlere Spannung eingestellt. Es kann jedoch vorkommen, dass die Laufmatte beim Transport verrutscht oder aber nach längerer Anwendung zu einer Abweichung von der Mitte führt. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Laufmatte beim Laufen wegrutscht, muss diese gespannt werden.

Um das Wegrutschen abzuschaffen, schalten Sie das Laufband bitt ab und drehen an den Schrauben wie unten abgebildet um eine Vierteldrehung nach rechts oder links. Anschließend schalten Sie das Laufband wieder an und überprüfen, ob es immer noch verrutscht. Möglicherweise den Vorgang wiederholen. Drehen Sie die Schrauben jedoch NIE um jeweils mehr als eine Vierteldrehung. Die Laufmatte ist richtig eingestellt, wenn Sie nicht mehr das Gefühl haben, dass sie beim Laufen verrutscht.



Spannt die rechte Seite der Laufmatte



Spannt die linke Seite der Laufmatte

HINWEIS: Bei der Einstellung des Laufbandes ist eine Geschwindigkeit von unter 3KM/h zu beachten und Finger, Haare und Kleidung vom Laufband fernzuhalten.

2. Zentrieren der Laufmatte

Das Laufband ist werkseitig voreingestellt und kann nach Transport oder Gebrauch zu locker oder zu fest sein. Wenn das Laufband zu locker ist, sollte die Geschwindigkeit auf 6KM / h eingestellt werden. Drehen Sie die Einstellschraube im Uhrzeigersinn. Wenn das Laufband zu fest gespannt ist, drehen Sie mit dem Schraubenschlüssel die linken und rechten Einstellschrauben gegen den Uhrzeigersinn. Der Rotationswinkel ist auf etwa 90 Grad einzustellen.

3. Transport

Vergewissern Sie sich, dass das Laufband ausgeschaltet ist und sich nach dem Abziehen des Netzkabels nicht bewegt. Dann das untere Ende des Laufbands anheben, um es zu kippen. Anschließend können Sie das Laufband mit Hilfe der beiden Transportrollen an der vorderen Seite bewegen.

HINWEIS: Wenn Sie das Laufband verschieben, halten Sie es fest und vermeiden Sie Beschädigungen an den Kunststoffteilen.

4. Reinigung

WARNUNG! Um einen Stromschlag zu vermeiden, müssen Sie den Netzstecker ziehen, bevor das Laufband gereinigt wird!

Das Laufband sollte regelmäßig gereinigt werden. Wir empfehlen, es regelmäßig mit einem trockenen Baumwolltuch zu wischen. Bitte verwenden Sie kein säurehaltiges Reinigungsmittel.

5. Laufbandschmierung

Das Laufband wurde vor dem Verlassen des Werkes mit Silikonschmiermitteln vorbeschichtet. Nach einiger Zeit verschwindet das Schmieröl, und die Reibung zwischen Laufband und Brett erhöht den Widerstand. Dies reduziert die Leistung und Lebensdauer des Laufbandes. Wir empfehlen Ihnen daher, Schmieröl (jeweils ca. 60 ml) zu verwenden.

• Wie oft wird nachgefüllt?

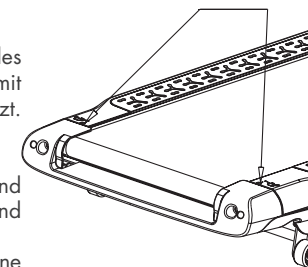
Bei einer wöchentlichen Nutzung von weniger als 5 Stunden alle sechs Monate, bei einer wöchentlichen Nutzung von mehr als 5 Stunden alle drei Monate.

• Nachfüllmethode

Stoppen Sie zunächst das Laufband. Der Trichter des Laufbandes füllt sich mit ca. 30 ml. Danach wird das Laufband gestartet und mit 3 ~ 5KM / h Geschwindigkeit ca. 10 Minuten lang in Gang gesetzt.

6. Kontrolle des Laufbands

- Es wird empfohlen, das Laufband immer auf lose Teile und Schrauben zu überprüfen, gegebenenfalls Schrauben fixieren und anziehen.
- Es ist regelmäßig zu prüfen, ob das Laufband dicht ist und ob eine Abweichung vorliegt.
- Kontrollieren Sie die Zwangsbremse durch den Sicherheits-Key auf ihre Sicherheit und ihre Funktion.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Schmierung zwischen Laufband und Laufplatte.



Reinigung und Pflege

1. REINIGUNG

Reinigen Sie nach jeder Benutzung das Gerät von Schweiß oder anderer Nässe. Das Laufband kann mit einem trockenen Tuch und schonendem Reinigungsmittel für die entsprechenden Teile gereinigt werden. Benutzen Sie keine Scheuer- oder Lösungsmittel. Vermeiden Sie Feuchtigkeit auf dem Bildschirm, da dies zu Beschädigungen am Gerät und Körper führen kann. Setzen Sie das Gerät, speziell die Konsole, nicht direkter Sonneneinstrahlung aus.

2. LAGERUNG

Lagern Sie das Gerät in einer sauberen und trockenen Umgebung im Haus. Lagern Sie das Gerät nie im Freien. Stellen Sie sicher, dass der Stromschuttschalter nach der Benutzung ausgeschaltet und der Stromstecker gezogen ist.

Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Mögliche Lösung
Das Laufband startet nicht.	• Netzstecker nicht eingesteckt. • Sicherheits-Key nicht eingesteckt. • Sicherung im Motorraum deaktiviert.	• Netzstecker einstecken. • Sicherheits-Key einstecken. • Sicherung zurücksetzen oder austauschen.
Lauffläche rutscht.	• Nicht genügend gespannt.	• Lauffläche spannen.
Laufband stockt während Benutzung.	• Nicht ausreichend geschmiert. • Zuviel Spannung.	• Silikon Öl auftragen. • Spannung anpassen.
Lauffläche nicht zentriert.	• Spannung falsch eingestellt.	• Spanner links und rechts korrekt einstellen.

Technische Daten

Konsole Display: 340mm x 110mm
Acryl-Touchscreen: Strecke | Kalorien | Schritte | Modus | Zeit | Geschwindigkeit | Puls | Programmvorgabe | Körperfettmessung

Eigenschaften: Zusammenklappbar | Bluetooth-Musiksystem | HD-Audio-Lautsprecher | One-Touch-Geschwindigkeit | individuelle Programmeinstellungen | attraktives Design | L-Fit-Trainingsgriff | Handy-Ladegerät | intelligente Gerätehalterung | Sicherheitssystem

Motor: 1.0 CHP-Motor - laufruhig, leistungsstark und geräuscharm

Volt: 220-240 V 50/60Hz

Geschwindigkeit: 1.0 - 12 km/h

Körperfettmessung: Yes

Lauffläche: 120cm x 42cm

Gelenkschonende Technologie: iCS (intelligentes Dämpfungssystem) Tech.

Bodenrahmen: MDF Laufmatte

Maße (zusammengeklappt): 163cm(L) x 65cm(W) x 46cm(H)

Maße (aufrecht): 163cm(L) x 65cm(W) x 133cm(H)

Verpackungsmaß: 170cm(L) x 73cm(W) x 47cm(H)

Gewicht: N.W.: 53kg
B.W.: 58kg

Maximale Belastbarkeit: 100kg

Zertifikate:



EU-Konformitätserklärung

Entspricht den europäischen Richtlinien EMC 2014/30/EU, LVD 2014/35/EU.

Gewährleistungsbestimmungen

Der Händler gewährt auf das umseitig beschriebene Produkt eine gesetzlich vorgeschriebene Gewährleistungszeit. Die Gewährleistung gilt ab dem Kaufdatum. Das Kaufdatum ist mit dem Kaufbeleg nachzuweisen. Der Händler wird die innerhalb Deutschlands erfassten Produkte, bei denen Fehler festgestellt wurden, kostenlos reparieren bzw. ersetzen. Hiervon nicht betroffen sind Verschleißteile wie z.B. Stoffabdeckungen. Voraussetzung dafür ist die Einsendung des fehlerhaften Gerätes mit Kaufbeleg vor Ablauf der Gewährleistungszeit.

Der Gewährleistungsanspruch entfällt, sofern nach Feststellung eines Fehlers, dieser z.B. durch äußere Einwirkung oder als Folge von Reparatur oder Änderung, die nicht vom Hersteller oder einem autorisierten Vertragshändler vorgenommen wurde, aufgetreten ist. Die Gewährleistung vom Händler beschränkt sich auf Reparatur bzw. Austausch des Produktes. Im Rahmen dieser Gewährleistung übernimmt der Hersteller bzw. Verkäufer keine weitergehende Haftung und ist nicht verantwortlich für Schäden, die durch die Missachtung der Bedienungsanleitung und/oder missbräuchliche Anwendung des Produktes entstanden sind.

Stellt sich bei Überprüfung des Produktes durch den Hersteller heraus, dass das Gewährleistungsvorgang einen nicht von der Gewährleistung erfassten Fehler betrifft oder dass die Gewährleistungsfrist abgelaufen ist, sind die Kosten der Überprüfung und Reparatur vom Kunden zu tragen.

Rechtlicher Hinweis: Sämtliche Inhalte sind keine Heilaussagen. Die Diagnose und Therapie von Erkrankungen und anderen körperlichen Störungen erfordert die Behandlung durch Ärzte/Ärztinnen, Heilpraktiker oder Therapeuten. Die Angaben sind ausschließlich informativ und sollen nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung genutzt werden. Jeder Benutzer ist angehalten, durch sorgfältige Prüfung und gegebenenfalls nach Konsultation eines Spezialisten festzustellen, ob die Anwendungen im konkreten Fall förderlich sind. Jede Anwendung oder Therapie erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Wir distanzieren uns von jeglichen Heilaussagen oder Versprechen.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Copyright Bilder und Texte unterstehen dem Copyright von CASADA International GmbH und dürfen ohne ausdrückliche Bestätigung nicht weiterverwendet werden.
Copyright © 2018 CASADA International GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

[illegible]



< relaxmyway

Since the company was founded back in the year 2000, the name CASADA has become synonymous with high-quality products in the wellness and fitness sector.

Today, CASADA products are available worldwide. Continuous development, unmistakable design and a strict focus on improving quality of life are just as much characteristic of CASADA products as reliable and top-class quality.

Congratulations

By purchasing this fitness device you have demonstrated an awareness for your health.

So that you can benefit from the advantages of this device for a long time, we would ask that you read and observe the safety instructions carefully.

We very much hope you enjoy using your personal **PowerWalker**.

Table of Contents

Safety Instructions.....	26
Treadmill equipment	28
Machine Instructions	29
Console	32
Application and function	34
Stretching exercises	38
Display	39
Cleaning and Maintenance	42
Troubleshooting	42
Specifications	43
EU-Declaration of conformity.....	44
Warranty Conditions	44

Safety Instructions

The basic safety instructions are always to be followed when using the treadmill: Read all safety information carefully before using this equipment.



CAUTION: To reduce the risk of an electric shock, always disconnect the treadmill from the power supply immediately after use and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill.

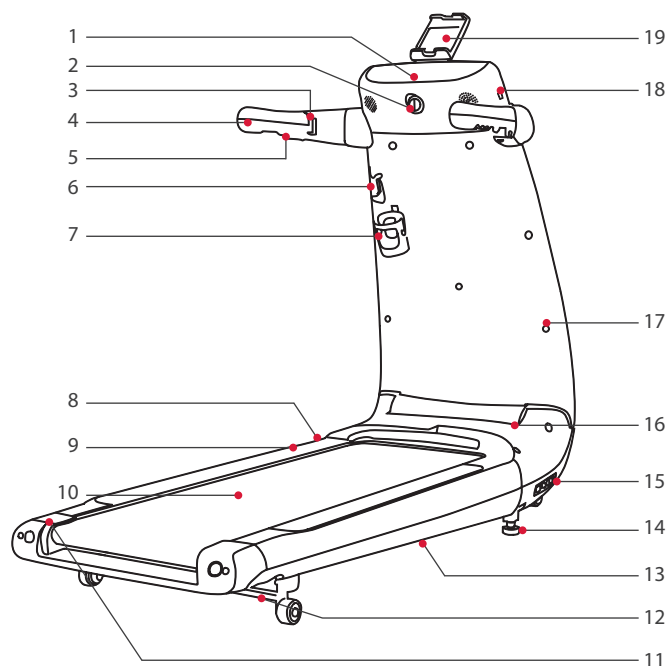
- Never leave the treadmill unattended while connected to a power source.
- This treadmill has been developed for indoor use. Use this appliance for its intended use only. Improper use is not permitted.
- Do not attempt any maintenance or any other adjustments or changes other than those described in this manual to avoid damages and loss of warranty.
- Place the treadmill on solid, even ground with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill.
- Please do not place the treadmill in a damp environment.
- Do not use or set up the treadmill in a place exposed to direct sunlight or high temperatures.
- Do not use the treadmill if it has been exposed to excessive dampness or water. In such case contact your dealer.
- Make sure that the room, in which the treadmill is placed, is adequately ventilated and that the air openings of the engine compartment are not blocked.
- Do not place any objects on the treadmill.
- Check the stability of the treadmill before training.
- Do not pull the treadmill by its power cord.
- Elderly or physically impaired people should only use the treadmill under the necessary supervision.
- Do not use any sprays or aerosol products near the treadmill to avoid damages.
- Wear comfortable and suitable clothing during use. Do not use the treadmill barefoot or wearing socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing or other items which could get caught on the treadmill and create an entrapment hazard.
- Children under 14 years-old, pregnant women and sick people must not use the treadmill. Failure to comply with safety regulations may result in injury.
- Ensure that people or pets are not distracting you during training.
- After use please turn off the treadmill and unplug the power cord.
- Make sure your hands are dry. Do not pull out the power plug with wet hands to avoid the risk of an electric shock or other injury.
- We strongly recommend that you do not exceed the suggested maximum of 2 hours per total training session. If the engine has been operating for more than 2 hours, please switch it off and let it rest for about 1 hour.
- To move the treadmill it must be disconnected from the power supply and the power cord removed.
- Non-specialists are not allowed to open the outer cover of the treadmill.
- Do not use the treadmill if the outer cover is torn, broken or loosened (the inner structure must not be exposed) to avoid accidents and injuries.
- Do not jump up and down during training. A fall can cause injuries.
- Do not switch on the treadmill if the power cord, power plug or adapter socket is damaged or loose. Failure to comply with safety regulations may result in electric shock, short circuit or fire.

Safety Instructions

- Do not bend or twist the power cord. The power supply must not be jammed. Noncompliance may result in fire or electric shock.
- The heart rate monitor on this treadmill is not a medical test, the measurement results are for reference only.
- Before exercising, make sure that all functions of the treadmill are working properly. The handle and the front part should be firmly connected; injuries may result if these two elements are not securely fixed.
- Do not stand on the treadmill when turning it on.
- Please attach the safety key to your clothing before the training. In the event of a fall, the device switches off immediately.
- Before exercising, make sure that you follow the direction of movement of the treadmill with your feet. If the running speed meets your expectations, start the training. Make sure that your running position is correct.
- At the beginning the running speed should not exceed 4 km/h in order to avoid the risk of injury.
- When the workout is complete, pull the safety key or press the stop button to exit the training.
- If you notice anything unusual while using the treadmill, turn it off and disconnect it from the power supply.
- This machine is limited to one-man training and has a maximum weight capacity of 100 kg. Make sure that no other people are on the treadmill during the workout.
- If you experience leg numbness, dizziness, chest pain, nausea, shortness of breath, fast heartbeat and other physical abnormalities during training, please stop training immediately and consult your doctor.
- If you are being treated for any of the following health conditions, please ensure that you only use the treadmill after consulting a specialist.
 - Severe back or leg injuries, numbness in the waist, neck or legs (herniated disc, spondylolisthesis, and other age-related diseases).
 - Arthritis, rheumatism, gout.
 - Osteoporosis and similar anomalies.
 - Circulatory disorders (heart diseases, vascular diseases, high blood pressure, etc.)
 - Dysfunction of the respiratory tract.
 - Electronic implantable medical devices used by an artificial pacemaker.
 - Malignant tumors.
 - Thrombosis or severe aneurysm, severe parathyroid tumors.
 - Impairment of consciousness caused by diabetes.
 - Skin lesions.
 - Patients with a high fever of 38 degrees Celsius or higher.
 - Women who are pregnant or possibly pregnant or are menstruating.

Treadmill equipment

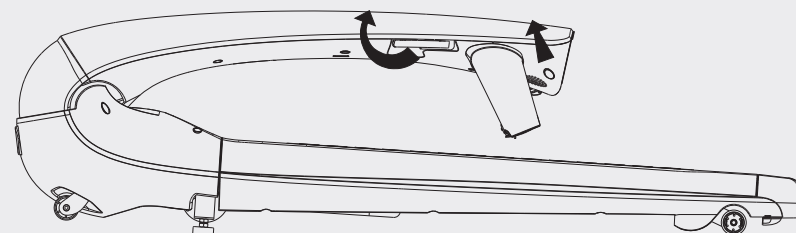
- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| 1. Console | 11. End cover |
| 2. Heart rate monitor | 12. Inclination adjustment frame |
| 3. Handle | 13. Even-level frame |
| 4. Folding button | 14. Adjustable stands |
| 5. Safety key | 15. Power socket |
| 6. Folding handle | 16. Motor cover |
| 7. Cup holder | 17. Cover |
| 8. Side rail | 18. USB socket |
| 9. Side tread | 19. Smartphone & tablet holder |
| 10. Running belt | |



Machine Instructions

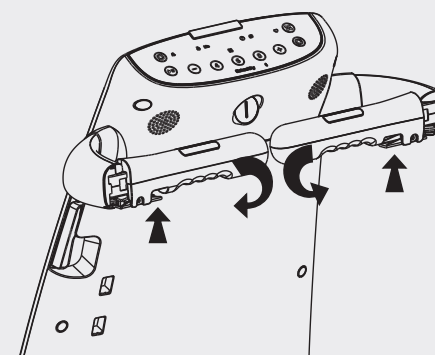
1. FOLD UP AND DOWN THE COLUMN

Pull out the side handle with one hand until the lock unlocks. Use the other hand to pull the column up until it locks into position. To fold the treadmill down again, pull out the side handle until the lock unlocks and press down the column until you hear a "click".



2. OPEN AND CLOSE HANDLES

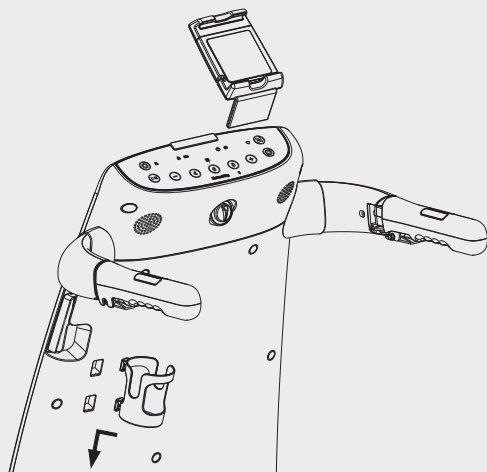
Press the folding knob under the handle and pull it out from inside until it locks into position. Repeat this with the other handle. To fold the handles inwards, press the button again and push the handles back in, one after the other.



Machine Instructions

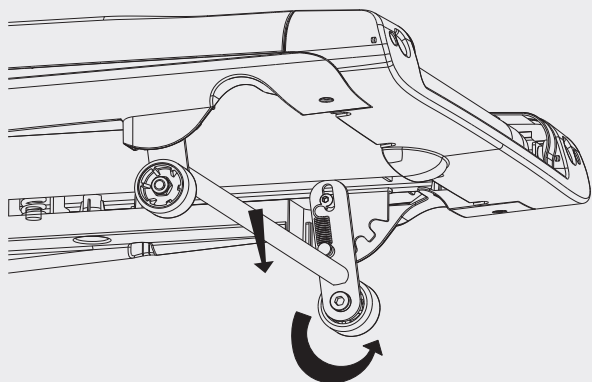
3. BOTTLE RACK AND MOBILE PHONE SEAT INSTALLATION

Insert the cup holder into its provided slot and push it downwards. Take out the smartphone or tablet carrier and insert it into the provided slot.



4. SLOPE ADJUSTMENT

This treadmill has a manual three-step inclination adjustment; please lift the treadmill by one hand at the rear, pull the handle slightly towards you and let it snap back in completely at the desired height.

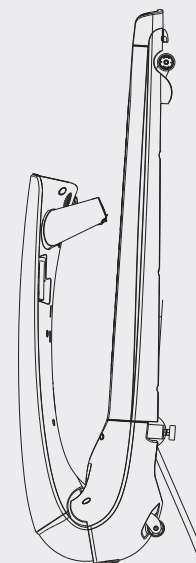


Machine Instructions

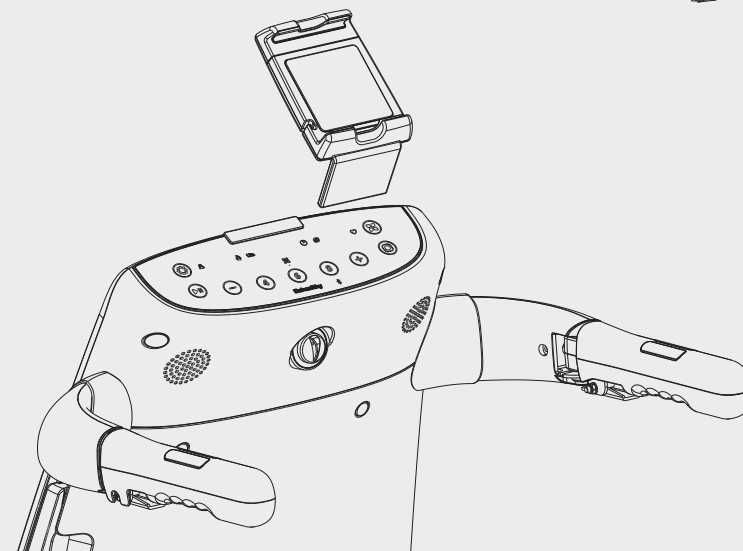
5. TREADMILL VERTICAL STORAGE

WARNING! Incorrect placement of the treadmill might cause injuries and damage!

Set up the treadmill with one hand at the rear end. With the other, pull the round black knob out slightly, so that the U-shaped metal rod settles on the floor and locks firmly.



ATTENTION! You **MUST** insert the Safety Key to use the treadmill or to make any further settings!



Console



START / PAUSE BUTTON: STANDBY MODE SETTINGS.

After a countdown of 5 seconds the treadmill starts the selected program. When the treadmill is in running mode, press this button to pause the treadmill. Press this button again to restart the treadmill.



STOP-BUTTON

This button stops the treadmill, resets all settings; the treadmill is set into standby mode.



PROGRAM BUTTON

This button is used to select one of the different programs when the treadmill is in standby mode.



MODE BUTTON

Use this button in standby mode to adjust time, distance and calorie countdown settings.



SPEED +

Press this button to adjust the treadmill speed while running. The speed is increased by 0.1 km/h per click; in the countdown mode and in the program setting mode the speed can also be adjusted.



SPEED -

Press this button to adjust the treadmill speed while running. The speed is reduced by 0.1 km/h per click; in the countdown mode and in the program setting mode the speed can also be adjusted.

Console



SPEED SHORTCUT-BUTTON

By pressing this button the running speed of the treadmill is directly increased by 4km/h.



SPEED SHORTCUT-BUTTON

By pressing this button the running speed of the treadmill is directly increased by 6km/h.

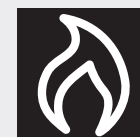


SPEED SHORTCUT-BUTTON

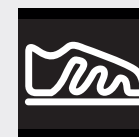
By pressing this button the running speed of the treadmill is directly increased by 8km/h.



Distance



Calories



Step count



Program



Time



Speed



Heart rate



Bluetooth

Application and function

1. MANUAL PROGRAM FUNCTION

Set up manual mode:

When the treadmill is switched on, use the Start button to activate the manual mode.

Running instruction:

The initial starting speed is 1 KM/h. Time, distance and calorie count starting from zero. Use the speed button to adjust the running speed.

If the running time exceeds 99:59 minutes the treadmill does not stop, the time simply restarts at zero.

2. AUTOMATIC PROGRAM FUNCTIONS

Automatic programs:

While in the manual or setting mode press the program button to get to the automatic program selection. The display flashes and shows 30:00 minutes. Set the desired running time using the +/- buttons; setting range 8:00 ~ 99:00 minutes. Press start to begin the program. The time display starts according to the set running time, distance and calorie count. You can adjust the running speed by pressing the speed buttons.

Custom programs

3. USER-DEFINED PROGRAMS

Create your own program:

When in manual mode or setting mode, you can enter the individual settings for the user-defined programs (UI-U3). At the beginning you see the display flashing at 30:00 min. Adjust your desired running time with the +/- buttons; setting range 8:00 ~ 99:00 minutes. Then press the Mode button to set the speed level for each stage. After you have made the desired changes, press the Start button to begin the custom program.

The custom program is divided into 20 stages. The speed level of each stage is executed according to the one of the set value. Running time of each phase is 1/20 of the set time. The display starts according to the set running time, distance and calorie count. You can adjust the running speed by pressing the speed button.

Application and function

4. COUNTDOWN FUNCTIONS

Set running time:

In the initial standby mode, press the Mode button to select the running time. When the display flashes 30:00 minutes, the desired running time can be adjusted with the +/- button. The setting range is between 8:00 and 99:00 minutes. Press the Start button to return to the countdown settings.

Running instructions:

The initial speed is 1 km/h. Running time display starts counting down according to the selected time. The distance and calorie displays count up from zero. Press the speed button to set the speed. When the selected time reaches zero, the treadmill automatically decelerates to stop the running function.

Distance countdown:

In the initial standby mode, press the Mode button to select the distance mode. When the display flashes and shows 1.0 km, the desired distance can be adjusted with the +/- button. The setting range is between 1.0 and 99.0 km. Press the Start button to return to the countdown settings.

Operation description:

The initial speed level is 1 km/h. The distance display counts down according to the set distance. Time and calories count up from zero. Press the speed button to adjust the speed level. When the set distance is reached, automatic deceleration begins to stop the running function.

Calorie countdown:

In the initial standby mode, press the Mode button to select the calorie mode. The calorie display flashes and shows 50. You can set the desired calorie count with the Speed +/- button. Set the range from 20 ~ 990, then press start.

The initial speed level is 1 km/h. The calorie count starts counting down from the set target. The time and distance display count up from zero. Press the speed button to adjust the running time. When the calorie count reaches zero the treadmill begins to automatically decelerate to stop the running function.

Application and function

5. BODY FAT TEST

Setting up:

In the standby or setting mode press the program button to adjust the settings for your body fat test. After selecting the body fat mode you see the parameter functions on the screen. Use the +/- buttons to select and set the following data:

F-1: Enter your gender; (1) male (2) female

F-2: Enter your age; the initial age is 25 years by default. Use +/- buttons to set your personal age.

F-3: Enter your height; the display shows 170cm by default. Use the +/- buttons to adjust your personal height.

F-4: Enter your weight; display shows number 70kg by default. Use the +/- buttons to set your personal weight.

F-5: Now use both hands to hold onto the metal pulse sensors on the handles until a number lights up in the display.

6. EXPLANATION OF BODY FAT INDEX:

The body fat index is a result of a person's height, weight, age and gender. It can be used as a reference for a healthy weight adjustment. The ideal body fat index should be between 20 and 25. Values below 19 are considered underweight, values between 26 and 29 are considered overweight and obesity is considered to be above 30.

NOTE: This data is only intended as a rough point of reference and does not replace medical advice from your doctor!

7. HEART RATE

The handles of the treadmill are equipped with heart rate sensors. To activate the heart rate monitor please cover the metal part of the handles with the palms of your hands for 5 seconds. The monitor is activated and measures your pulse for 30 seconds. Keep a loose grip around the handles. If the grip is too strong incorrect measurements may occur. Please clean the pulse sensors regularly to ensure that proper contact can be established.

The heart rate measurement is not a medical function. Many factors can influence the measurement of your heart rate. The hand pulse sensors cannot determine your heart rate as accurately as, for example, a chest strap. The heart rate measurement is for exercise purposes only.

Application and function

Sleep mode:

If the treadmill is not being used for more than 5 minutes, it automatically enters the sleep mode. The display turns off automatically. To use the treadmill again press any button to exit the sleep mode and wait for the display to light up completely.

Safety key:

To use the treadmill, you must plug the safety key in the specified location. If you wish to remove the safety key during operation, all functions are stopped immediately, all data is reset, the display shows"—" and you hear an audio signal every second. To resume your run, reconnect the safety key and re-enter all your data.

Step counting description:

While running on the treadmill, the number of your steps is being counted and displayed in the step display. The memory resets after the workout.

NOTE: The step count can be influenced by many factors and can therefore be flawed. However, this function can certainly serve as an exercise aid.

USB port:

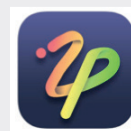
When the treadmill is connected to a power supply you can charge a device of your choice by plugging it in the USB port.

Bluetooth music function:

Play music: Go to the system settings of your device and open the Bluetooth function. Connect "RZ_TreadMill" to play your music via the loudspeaker of the treadmill.

Trainings-APP:

We recommend downloading the training app "SmartTreadmill" from your App Store, available on iOS and Android.



- Bluetooth connection
- Adjusting running speed
- Different workout programs available
- Recording of movement data

Stretching exercises

Before using the treadmill, it is best to do some stretching for 5 to 10 minutes to warm up. Stretching before exercising helps to improve flexibility and reduces the risk of injury.



QUADRICEPS

While standing, reach your right hand behind to grab your right foot or ankle. Bring the heel towards the buttocks until you feel a stretch in your front thigh. Keep your knees together and avoid a hollow back! You can place one hand against a wall for balance. Hold for 15 counts and repeat on the other side.

INNER THIGHS

Sitting on the ground with your legs stretched out in front of you, bend your knees and bring the soles of your feet to touch each other, knees pointing outwards. Pull your feet as close to your hips as possible. Gently press your knees towards the floor. Hold for 15 seconds.



HAMSTRINGS

Stand upright, on an exhale bend forward, lower your arms and upper body to the ground as far as you can. You should feel a pleasant stretch in the backside of your legs. Hold for 15 seconds, then try to go further into the stretch by deepening on the exhales and maintain the position on the inhales.

CALVES AND ACHILLES TENDON

Lean both arms against a wall. Step your left leg in front of your right leg. Keep your right leg straight and your left foot on the floor. Then bend your left leg and lean forward by moving your hips towards the wall. Hold for 15 seconds and repeat on the other side.



HEAD ROLLS

Lean your head to the right for a second and feel the stretch on the left side of the neck. Then lean your head back, stretch your chin upward and keep your mouth open. Lean your head to the left for a second and feel the stretch on the right side of the neck. Head back to centre, then lower your head to your chest. Repeat twice.

Stretching exercises



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder up to your ear for a second. Then lift the left shoulder for one second as you simultaneously lower the right.

LATERAL STRETCHING

Open your arms to the side. Stretch both arms over your head and pull each arm alternately a little higher towards the ceiling. Hold for 15 seconds.



Display

	Initial	Default	Setting range	Display scope
Time (Minutes/seconds)	0:00	30:00	8:00 – 99:00	0:00 - 99:59
Speed (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Distance (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 – 99.9
Heart rate (beats per minute)	P	N/A	N/A	40 - 199
Calories (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

Display

PROGRAMM-BEWEGUNGSDIAGRAMM PL-P12

Adjusting the time / 20 time periods = runtime of upper and lower time periods

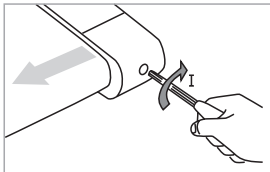
Program	Period	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

REGULAR MAINTENANCE

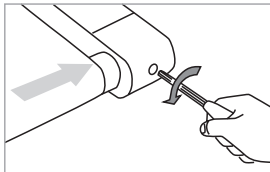
1. Adjustment running belt:

Adjustment running belt: At time of delivery the running belt has been adjusted to medium strength. However, it can happen that the belt gets out of place during transportation or after being used for a longer time. If you have the feeling that the belt does not stay in its place when running, it has to be tightened.

To stop the belt from moving improperly, please switch the treadmill off. Then turn the screws either a quarter to the right or a quarter to the left as shown below. After adjusting, turn the treadmill back on and check if the belt now stays in one place. Repeat the procedure if necessary. NEVER turn the screws more than a quarter turn at a time. The running belt is correctly adjusted when you no longer have the feeling that it moves while running.



Tightens the right side of the belt.



Tightens the left side of the belt.

Display

NOTE: When adjusting the treadmill, the maximum speed of less 3KM/h must not be exceeded, and fingers, hair and clothing must be kept away from the treadmill.

2. Centering the running belt

The belt is factory-adjusted and can be too loose or too tight after transport or use. When the running belt is too loose, the speed is adjusted to 6 km/h. Turn the adjustment screw in clockwise direction. When the belt is too tight, use the wrench rotate the lift and right adjustment screws in the counterclockwise direction. The rotation angle it adjusted at about 90 degrees.

3. Transport:

Make sure that the treadmill is switched off and does not move after unplugging the power cord. Then lift the lower end of the treadmill slightly to tip it up. Now you can move the treadmill with the help of the two transport casters in the front.

NOTE: When moving the treadmill, hold it firmly and avoid damaging the plastic parts.

4. Cleaning:

WARNING! To avoid risking an electric shock, disconnect the treadmill from its power source before cleaning!

The treadmill should be cleaned regularly. We recommend wiping it regularly with a dry cotton cloth. Please do not use any acidic cleaning agents.

5. Running belt lubrication:

The treadmill board has been pre-coated with silicone lubricants before leaving the factory. After a while the lubrication wears off and the friction between the treadmill belt and board increases the resistance. This reduces the performance and durability of the treadmill. We therefore recommend that you use lubricating oil (approx. 60 ml each time).

• How often is a refill required?

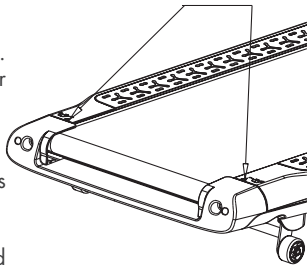
For weekly use less than 5h refilling is necessary every six months. For weekly use over 5h refilling is necessary every three months.

• Refilling method

First stop the treadmill. The funnel of the treadmill fills with approx. 30ml. After start the treadmill and set its speed to 3-5 km/h for about 10 minutes.

6. Control & check up of treadmill:

- It is recommended to always check the treadmill for loose parts and screws, if necessary fix and tighten the screws.
- Check regularly that the running belt is correctly tightened.
- Check the emergency braking with the safety key for security and function.
- Check regularly the lubrication between running belt and running plate.



Cleaning and Maintenance

1. CLEANING

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

2. STORAGE

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

Troubleshooting

Problem	Causes	Corrections
Treadmill will not start.	• Treadmill not plugged in. • Safety Key is not correctly installed. • Circuit breaker has been tripped.	• Plug the power cord into a wall outlet. • Reinstall the Safety Key. • Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker.
Belt slips.	• Belt not tight enough.	• Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	• Not enough lubrication applied onto the running deck. • Belt is too tight.	• Apply lubricant. • Adjust belt tension.
Belt is not centred.	• Running belt tension not even across the rear roller.	• Centre the belt.

Specifications

Console Display: 340mm x 110mm
Acrylic touch screen: Distance | Calories | Steps | Mode | Time | Speed | Pulse | pre-set Programme | Body fat measurement

Features: Foldable | Bluetooth music system | HD Audio speakers | one touch speed | customise programme setting | fashionable design | L-Fit workout handle | mobile phone charger | smart device holder | emergency protection system

Motor: 1.0 CHP-motor - smooth, powerful and quiet operation

Voltage: 220-240 V 50/60Hz

Speed range: 1.0 - 12 km/h

Body fat measurement: Yes

Running surface: 120cm x 42cm

Joint protective technology: iCS (intelligent cushioning system) Tech.

Base frame: MDF running deck

Product dimension (folded): 163cm(L) x 65cm(W) x 46cm(H)

Product dimension (normal): 163cm(L) x 65cm(W) x 133cm(H)

Packing mass: 170cm(L) x 73cm(W) x 47cm(H)

Weight: N.W.: 53kg
B.W.: 58kg

Maximum user weight: 100kg

Certificates:



Complies with European Regulatory Standards EMC 2014/30/EU and LVD 2014/35/EU.

Warranty conditions

The retailer guarantees a statutory period of warranty for the product described on the reverse. Warranty is valid from the date of purchase. The purchase date must be documented with proof of purchase. The retailer will repair or replace defective products registered within Germany free of charge. This does not include parts subject to wear such as fabric covers. This requires the defect device to be sent in with proof of purchase before expiration of the warranty period.

The warranty is void if a defect occurred e.g. due to outside influences or as a result of a repair or modification not performed by the manufacturer or an authorised dealer. The retailer warranty is limited to product repair or replacement. Under this warranty, the manufacturer or the retailer shall have no further liability and is not responsible for damages due to failure to observe the instructions for use and/or improper use of the product.

If after examining the product, the manufacturer determines the warranty claim is not for a defect covered by the warranty or that the warranty period has expired, the customer is responsible for the costs of the inspection and repair.

Legal notice: None of the contents have any healing value. The diagnosis of and therapy for illnesses and other physical disorders requires treatment by a doctor, alternative practitioner or therapist. The statements are exclusively informative and should not be used as a replacement for medical treatment. Every user is instructed to carefully assess their situation and, where necessary, consult a doctor to determine whether using the product is encouraged in their own unique case. Every use or therapy is undertaken at the user's own risk. We dissociate ourselves from any healing properties or commitments.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Copyright Images and text are subject to the copyright of CASADA International GmbH and may not be used without express consent.
Copyright © 2018 CASADA International GmbH.
All rights reserved

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



< relaxmyway

Depuis sa création, en 2000, le nom de CASADA est reconnu pour ses produits de grande qualité dans le domaine du bien-être et de la remise en forme.

Aujourd'hui, les produits CASADA sont disponibles dans 37 pays à travers le monde. Un développement continu à la pointe de l'innovation, un design unique et un objectif unique d'amélioration de la qualité de vie, forment les caractéristiques des produits CASADA, au même titre que leur fiabilité et leur qualité exceptionnelle.

Félicitations

Avec l'acquisition de cet appareil de remise en forme, vous venez de prouver que vous prenez soin de votre santé.

Afin que vous puissiez profiter aussi longtemps que possible des avantages que propose votre appareil, nous vous prions de bien vouloir lire et respecter avec soin les consignes de sécurité.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre **PowerWalker** personnel.

Table des Matières

Consignes de sécurité.....	48
Équipement du tapis de course	50
Instructions de montage	51
Console	54
Utilisation et fonctionnement	56
Étirements	60
Affichage	61
Nettoyage et entretien	64
Résolution des problèmes	64
Caractéristiques techniques	65
Déclaration de conformité UE	66
Conditions de garantie	66

Consignes de Sécurité

Ces informations de sécurité générales doivent impérativement être consultées avant l'utilisation du tapis de course. Veuillez lire toutes les consignes, avant de mettre le tapis de course en marche.



ATTENTION : Afin de réduire tout risque de choc électrique, veuillez débrancher la fiche électrique du secteur après utilisation de l'appareil, lors de son montage ou démontage, et lors de travaux de maintenance ou de nettoyage.

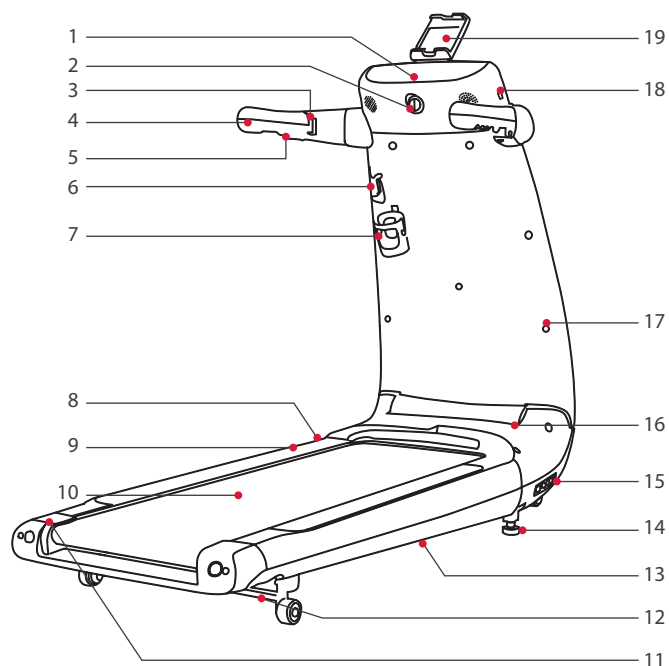
- Ne pas laisser le tapis de course sans surveillance, tant que celui est branché au courant secteur.
- Ce tapis de course a été conçu pour une utilisation en intérieur, et peut uniquement être utilisé pour l'objectif prévu. Toute utilisation inappropriée est interdite.
- Ne pas entreprendre de modification ou toute autre étape d'entretien ne figurant pas dans ce mode d'emploi sur le tapis de course. Il pourrait en résulter des dommages et une annulation de la garantie.
- Placer le tapis de course sur une surface stable et plane. Veuillez observer un rayon de sécurité d'au moins 2 mètres autour de l'appareil.
- Veuillez ne pas utiliser le tapis de course dans un environnement humide.
- Ne pas utiliser, ou placer le tapis de course dans un lieu exposé aux rayons directs du soleil, ou à des températures élevées.
- Ne pas utiliser le tapis de course lorsqu'il est exposé à une humidité excessive. Dans ce cas, contactez votre distributeur.
- Assurez-vous que la pièce où est installée le tapis de course est suffisamment aérée, et que le compartiment moteur reçoit une circulation d'air suffisante.
- Veuillez ne pas placer d'objet sur le tapis de course.
- Avant l'entraînement, contrôlez la stabilité du tapis de course.
- Ne pas utiliser la fiche secteur pour tracter l'appareil.
- Les personnes âgées ou handicapées devraient uniquement utiliser le tapis de course sous la surveillance d'une personne.
- Ne pas utiliser de sprays ou produits aérosols à proximité du tapis de course, afin de ne pas l'endommager.
- Durant l'utilisation de l'appareil, portez des vêtements confortables et adaptés. Ne pas utiliser le tapis de course en chaussettes ou pieds nus. Ne pas porter de vêtements ou d'articles amples, qui pourraient se prendre dans le tapis de course.
- Les enfants âgés de moins de 14 ans, les femmes enceintes et les personnes malades ne doivent pas utiliser le tapis de course. En cas de non respect des consignes de sécurité, des blessures peuvent survenir.
- Lors de l'entraînement, veillez à ne pas vous laisser distraire par des personnes ou des animaux.
- Après utilisation, veuillez éteindre le tapis de course et le débrancher du courant secteur.
- Veillez à ce que vos mains soient sèches. Ne pas toucher la fiche secteur avec les mains mouillées, car vous encourez un risque d'électrocution et de blessures.
- Nous vous recommandons fortement de prévoir moins de 2 heures pour chaque séance d'entraînement. Si le moteur fonctionne plus de 2 heures, veuillez l'éteindre et le laisser reposer environ 1 heure.
- Pour déplacer le tapis de course, l'alimentation secteur doit être interrompue, et le câble secteur débranché.
- Il est interdit aux personnes non qualifiées d'ouvrir le revêtement extérieur du tapis de course.

Consignes de Sécurité

- Ne pas utiliser le tapis de course lorsque son revêtement extérieur est cassé, fêlé et détaché (la structure intérieure est alors apparente), ou que des pièces soudées sont détachées. Il existe autrement un risque de panne ou de blessure.
 - Durant l'entraînement, ne pas sauter sur l'appareil, et hors de celui-ci. Une chute peut entraîner des blessures.
 - Ne pas allumer le tapis de course lorsque le câble secteur, la fiche secteur ou l'adaptateur est endommagé(e) ou lâche. En cas de non respect de cette consigne, un choc électrique, un court-circuit et un incendie peuvent survenir.
 - Ne pas plier ou tordre la fiche secteur. L'alimentation électrique ne doit pas être coincée. En cas de non respect de cette consigne, des incendies ou un choc électrique peuvent survenir.
 - La mesure du pouls sur ce tapis de course ne représente aucun test médical, les résultats de la mesure servent uniquement de référence.
 - Avant l'entraînement, assurez-vous que toutes les fonctions du tapis de course fonctionnent parfaitement. La poignée et la colonne doivent être connectées l'une à l'autre ; des blessures peuvent survenir lorsque ces deux éléments ne sont pas fixés en toute sécurité.
 - Lors de la mise en marche de l'appareil, vous ne devez pas vous tenir sur le tapis de course.
 - Veuillez attacher à votre tenue le clip de sécurité pour entraînement. En cas de chute, l'appareil s'éteint alors immédiatement.
 - Avant l'entraînement, assurez-vous de suivre avec vos pieds le sens de mouvement du tapis de course. Lorsque la vitesse de course correspond à vos attentes, démarrez l'entraînement. Assurez-vous que votre posture est correcte.
 - Au début de votre entraînement, la vitesse de course ne doit pas être supérieure à 4 km/h, afin d'éviter tout risque de blessure.
 - Lorsque l'entraînement est terminé, vous pouvez retirer le clip de sécurité ou appuyer sur la touche Stop afin de finir votre séance.
 - Si, durant l'entraînement, le clip devait tomber de manière imprévue sur le tapis de course, éteindre l'appareil et interrompez l'alimentation électrique.
 - Cet appareil est limité à un entraînement à une seule personne, et possède une limite de poids maximale de 100 kg. Lors de l'entraînement, veillez à ce qu'aucune autre personne ne se tienne sur le tapis de course.
 - Si, durant l'entraînement, vous ressentez des engourdissements dans les jambes, vertiges, douleurs dans la poitrine, nausées, insuffisance respiratoire, rythme cardiaque accéléré et autres anomalies physiques, veuillez interrompre immédiatement l'entraînement, et consultez votre médecin.
 - Si, en raison des douleurs mentionnées ci-après, vous devez prendre un traitement, veuillez noter que le tapis de course doit uniquement être utilisé après accord de votre médecin spécialiste.
-
- Douleurs aiguës dans le dos ou les jambes, engourdissement au niveau de la taille, la nuque ou des jambes (hernie discale, spondylolisthésis, ainsi que d'autres pathologies liées à l'âge).
 - Arthrite, rhumatismes, maladie de la goutte.
 - Ostéoporose et anomalies similaires.
 - Troubles de la circulation sanguine (maladies cardiaques, maladies vasculaires, hypertension, etc.).
 - Dysfonctionnement des voies respiratoires.
 - Appareils médicaux électroniques implantés, qui sont utilisés par un stimulateur cardiaque artificiel.
 - Tumeurs malignes.
 - Thrombose ou anévrisme sévère, tumeurs aiguës de la glande parathyroïde.
 - Altération de la vigilance provoquée par le diabète.
 - Lésions cutanées.
 - Les patients présentant une forte fièvre de 38 degrés Celsius, ou davantage.
 - Femmes enceintes ou possiblement enceintes, ou en période de menstruation.

Équipement du tapis de course

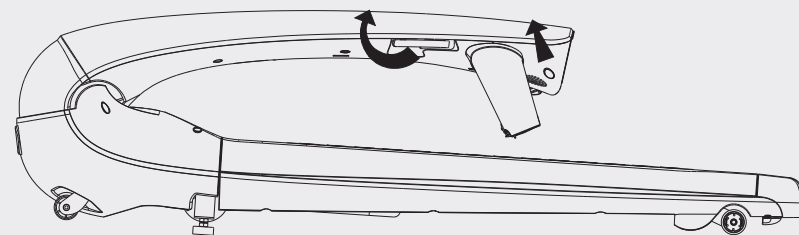
- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1. Console | 11. Couvercle de raccordement |
| 2. Capteur de la fréquence cardiaque | 12. Châssis à inclinaison réglable |
| 3. Poignée de support | 13. Châssis général |
| 4. Bouton de rabat | 14. Pieds réglables |
| 5. Clé de sécurité | 15. Alimentation électrique |
| 6. Levier de rabat | 16. Revêtement du moteur |
| 7. Porte-boisson | 17. Revêtement |
| 8. Barre latérale | 18. Emplacement USB |
| 9. Surface de marche latérale | 19. Support pour smartphone & tablette |
| 10. Surface de marche | |



Instructions de Montage

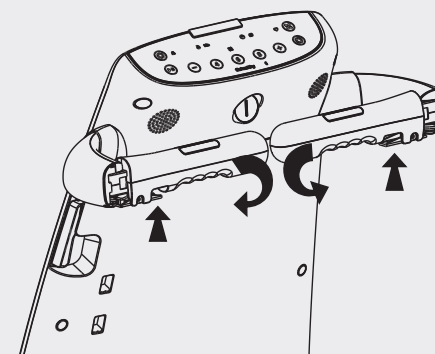
1. DÉPLIER ET PLIER L'APPAREIL

D'une main, tirez la poignée latérale autant que possible, jusqu'à enclencher le dispositif de verrouillage. De l'autre main, vous pouvez ensuite tirer la console vers le haut, jusqu'à l'enclencher. Afin de replier le tapis de course, tirez la poignée latérale jusqu'à enclencher le dispositif de verrouillage, et appuyez sur la console, jusqu'à entendre un « clic ».



2. DÉPLIER ET PLIER LES POIGNÉES

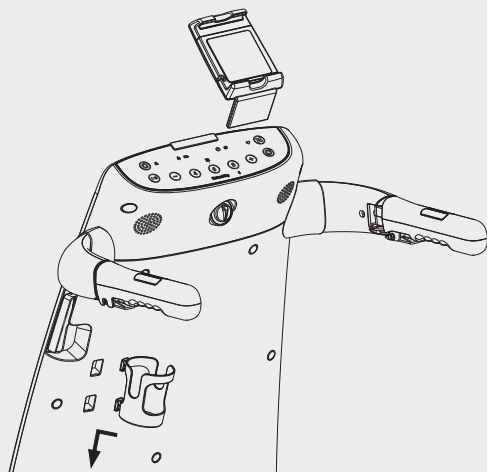
Appuyez sur le bouton de pliage présent sous la poignée, et tirez la poignée de l'intérieur vers l'extérieur, jusqu'à l'enclencher. Répétez ce processus avec l'autre poignée. Afin de replier les poignées, actionnez de nouveau le bouton, et rappelez sur les poignées l'une après l'autre.



Instructions de Montage

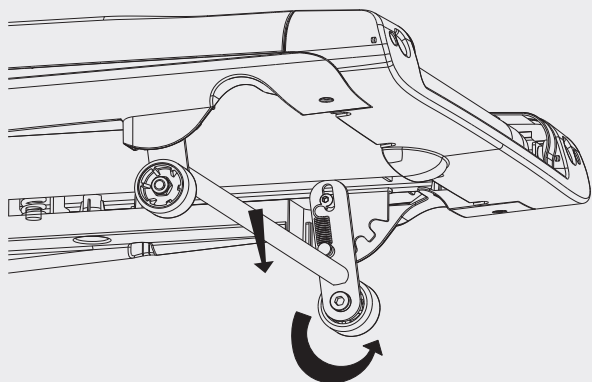
3. PORTE-BOISSON ET SUPPORT POUR TÉLÉPHONE MOBILE

Enfoncez le porte-boisson dans l'orifice prévu à cet effet, et appuyez dessus ; retirez le support pour téléphone mobile, et le placer à l'emplacement prévu.



4. RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Ce tapis de course possède un réglage manuel de l'inclinaison sur trois niveaux ; d'une main, veuillez soulever le tapis de course vers l'arrière, tirez légèrement la barre vers vous, et laissez-la s'enclencher de nouveau complètement dans la position souhaitée.

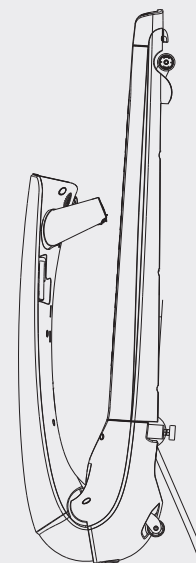


Instructions de Montage

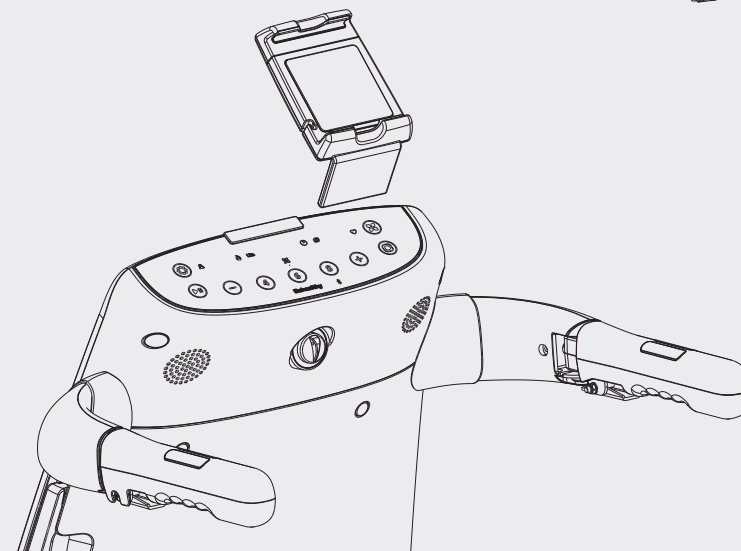
5. RANGEMENT DU TAPIS DE COURSE À LA VERTICALE

ATTENTION ! Un positionnement incorrect du tapis de course peut entraîner des blessures et des dommages !

D'une main, basculez le tapis de course vers son extrémité arrière. De l'autre main, tirez légèrement sur le bouton rond de couleur noire, afin que la barre métallique en forme de U repose sur le sol, et soit bien enclenchée.



ATTENTION : Afin de pouvoir utiliser le tapis de course, et entreprendre d'autres réglages, la clé de sécurité **DOIT** être insérée !



Console



TOUCHE START / PAUSE : RÉGLAGES DU MODE VEILLE

Après un décompte de 5 secondes, le tapis de course démarre sur le programme sélectionné. Lorsque le tapis de course se trouve en mode Marche, appuyez sur cette touche afin de mettre le tapis de course sur pause. Appuyez sur cette touche, afin de remettre en route le tapis de course.



TOUCHE STOP

Cette touche permet d'arrêter le tapis de course, tous les réglages seront alors réinitialisés ; en appuyant sur cette touche, le tapis de course passe en mode Veille.



TOUCHE PROGRAMME

Lorsque le tapis de course se trouve en mode Veille, appuyez sur cette touche, afin de sélectionner un des différents programmes.



TOUCHE MODE

En mode Veille, appuyez sur cette touche, afin d'entreprendre des réglages de durée, de distance ainsi que du mode de décompte des calories.



VITESSE +

Appuyez sur cette touche, afin de régler la vitesse du tapis de course durant son utilisation. La vitesse peut être augmentée par palier de 0,1 km/h ; en mode Décompte et dans les réglages du programme, ce paramètre peut également être ajusté.



VITESSE -

Appuyez sur cette touche, afin de régler la vitesse du tapis de course durant son utilisation. La vitesse peut être diminuée par palier de 0,1 km/h ; en mode Décompte et dans les réglages du programme, ce paramètre peut également être ajusté.

Console



TOUCHE RACCOURCI POUR LA VITESSE

Cette touche permet de modifier directement de 4km/h la vitesse du tapis de course en fonctionnement.



TOUCHE RACCOURCI POUR LA VITESSE

Cette touche permet de modifier directement de 6km/h la vitesse du tapis de course en fonctionnement.



TOUCHE RACCOURCI POUR LA VITESSE

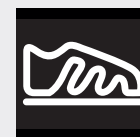
Cette touche permet de modifier directement de 8km/h la vitesse du tapis de course en fonctionnement.



Distance



Calories



Étapes



Programme



Durée



Vitesse



Fréquence
cardiaque



Bluetooth

Utilisation et fonctions

1. FONCTION DE PROGRAMMATION MANUELLE

Régler le mode manuel :

Après avoir allumé le tapis de course, actionnez tout d'abord la touche Start afin d'accéder au mode manuel.

Consignes relatives à la course :

La vitesse initiale est de 1 km/h. La durée, la distance et les calories débutent de zéro. À l'aide de la touche de réglage de la vitesse, vous pouvez renseigner la valeur de la vitesse de course.

Lorsque la durée de fonctionnement excède 99:59 minutes, le tapis de course ne s'arrête pas, et le temps revient sur zéro.

2. FONCTION DE PROGRAMMATION AUTOMATIQUE

Programmes automatiques :

Lors d'un fonctionnement manuel ou en mode réglage, appuyez sur la touche de programmation afin d'accéder à la sélection automatique du programme, l'écran affiche alors 30:00 minutes et clignote. Paramétrez la durée souhaitée en vous servant des touches +/- ; la plage de réglage s'étend de 8:00 ~ 99:00 minutes. Appuyez sur la touche Start, afin de commencer le programme. L'intervalle de temps démarre selon la durée du programme, la distance et l'affichage des calories paramétrés. En appuyant sur la touche de réglage de la vitesse, vous pouvez régler la vitesse de course.

3. PROGRAMMES DÉFINIS PAR L'UTILISATEUR

Régler son propre programme :

En fonctionnement manuel ou en mode Réglage, vous pouvez renseigner chaque paramètre respectif pour les programmes définis par l'utilisateur (UI-U3). Au commencement, vous pouvez voir l'affichage clignoter à 30:00 min. La durée souhaitée se règle avec les touches +/- ; plage de réglage de 8:00 ~ 99:00 minutes. Appuyez ensuite sur la touche Mode, afin de régler la vitesse pour chaque niveau. Après avoir effectué les réglages, appuyez sur la touche Start, afin de consulter le programme défini par l'utilisateur.

Le programme défini par l'utilisateur est divisé en 20 sections. Le niveau de vitesse de chaque section dépend de la valeur déterminée. La durée de chaque phase comprend 1/20 du temps paramétré. L'intervalle de temps démarre selon la durée du programme, la distance et l'affichage des calories paramétrés. En appuyant sur la touche de réglage de la vitesse, vous pouvez régler la vitesse de course.

Utilisation et fonctions

4. FONCTIONS DE DÉCOMPTE

Paramétrer la durée :

En mode Veille initial, appuyez sur la touche Mode, afin de sélectionner la durée. Lorsque l'écran affiche 30:00 minutes et clignote, la touche +/- permet de paramétrer la durée nécessaire. La plage de réglage s'étend ici de 8:00 à 99:00 minutes. Appuyez sur la touche Start, afin de réinitialiser les réglages du décompte.

Instructions de fonctionnement :

La vitesse initiale est de 1 km/h. L'affichage de la durée de fonctionnement commence à décompter selon la durée paramétrée. La distance et l'affichage des calories sont comptés à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse, afin de régler la valeur de la vitesse de course. Lorsque le temps paramétré se trouve sur 0, l'appareil commence à freiner automatiquement, afin d'arrêter la fonction de course.

Activer le mode Distance :

En mode Veille, appuyez sur la touche Mode, afin de sélectionner le mode Distance. Lorsque l'écran affiche 1,0 km et clignote, la touche +/- permet de paramétrer la distance nécessaire. La plage de réglage s'étend de 1,0 à 99,0 km. Appuyez sur la touche Start, afin de réinitialiser les réglages du décompte.

Explications sur le fonctionnement :

La vitesse initiale est de 1 km/h. L'affichage de la distance commence à décompter en fonction de la distance paramétrée. L'affichage du temps et des calories est compté à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse, afin de régler la valeur de la vitesse de course. Lorsque la distance paramétrée est atteinte, l'appareil commence à freiner automatiquement, afin d'arrêter la fonction de course.

Mode Compteur de calories :

En mode Veille, appuyez sur la touche Mode, afin de sélectionner le mode Calories. L'affichage des calories clignote, et affiche 50. Vous pouvez paramétrer le calcul de calories souhaité au moyen de la touche Vitesse +/- . Paramétrez la plage de réglage de 20 ~ 990, et appuyez sur la touche Start.

La vitesse initiale est de 1 km/h. L'affichage des calories commence en fonction des calories à perdre. L'affichage du temps et de la distance démarre à zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse, afin d'ajuster la valeur du temps de course. Lorsque le nombre de calories à perdre arrive à zéro, l'appareil commence à freiner automatiquement, afin d'arrêter la fonction de course.

Utilisation et fonctions

5. ANALYSE DE LA MASSE GRAISSEUSE

Les réglages :

En mode Veille ou en mode Réglage, appuyez sur la touche de programmation, afin de paramétrer l'analyse de la masse grasseuse. Après avoir sélectionné le statut du réglage pour l'analyse de la masse grasseuse, les fonctions de paramétrage s'ouvrent dans la fenêtre d'affichage. Avec les touches +/-, vous pouvez sélectionner les réglages suivants :

- F-1 : Sélectionnez votre sexe ; (1) masculin (2) féminin
- F-2 : Saisissez votre âge ; vous pouvez voir le nombre 25 dans l'affichage. Avec les touches +/-, vous pouvez sélectionner votre âge personnel.
- F-3 : Saisissez votre taille ; vous pouvez voir le nombre 170 dans l'affichage. Avec les touches +/-, vous pouvez sélectionner votre taille personnelle.
- F-4 : Saisissez votre poids ; vous pouvez voir le nombre 70 dans l'affichage. Avec les touches +/-, vous pouvez sélectionner votre poids personnel.
- F-5 : De vos deux mains, enserrez désormais les deux plaques de capteurs métalliques présents sur les poignées, jusqu'à ce qu'un chiffre s'allume dans l'affichage.

6. DESCRIPTION DE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE

L'indice de masse corporelle est le résultat de la taille, du poids, de l'âge et du sexe d'une personne. Cet indice peut être utilisé comme base pour corriger son poids de manière saine. L'indice de masse corporelle idéal doit se situer entre 20 et 25. Les valeurs inférieures à 19 indiquent que la personne se trouve en sous poids, tandis que les valeurs situées entre 26 et 29 indiquent un surpoids, et une valeur supérieure à 30 est un indice d'obésité.

REMARQUE : les données servent uniquement de valeur indicative, et ne remplacent pas la consultation d'un médecin !

7. FRÉQUENCE CARDIAQUE

Le tapis de course dispose de capteurs de pulsation au niveau des mains, sur les poignées à gauche et droite. Pour l'activation de la mesure du pouls, veuillez ensermer les capteurs de pulsation au niveau des mains durant 5 secondes, en utilisant les paumes de vos mains. Les prochaines 30 secondes vont calculer votre pouls actuel. Ensermez les poignées de manière détendue. Si vous ensermez trop étroitement les poignées, des erreurs de calcul peuvent survenir. Veuillez nettoyer les capteurs de pulsation régulièrement, afin d'être certain de pouvoir garantir un contact optimal avec ceux-ci.

La mesure de la fréquence cardiaque n'a pas de fonction médicale. De nombreux facteurs peuvent influencer la mesure de votre fréquence cardiaque. Les capteurs de pulsation au niveau des mains ne peuvent pas retranscrire votre fréquence cardiaque avec autant de précision qu'une ceinture pectorale, par exemple. La mesure de la fréquence cardiaque sert uniquement de facteur indicatif lors de votre entraînement.

Utilisation et fonctions

Mode Veille :

Si le tapis de course n'est pas utilisé durant plus de 5 minutes, il passe automatiquement en mode Veille. L'écran s'éteint automatiquement. Afin de continuer à utiliser le tapis de course, appuyez sur une touche de votre choix, afin d'activer l'affichage et attendez que l'écran soit entièrement rallumé.

Clé de sécurité :

Afin de pouvoir utiliser le tapis de course, vous devez insérer la clé de sécurité à l'endroit prévu. Si vous devez retirer la clé de sécurité durant le fonctionnement du tapis de course, toutes les fonctions sont immédiatement arrêtées, toutes les données réinitialisées, l'écran affiche « — » et vous entendez un signal chaque seconde. Pour reprendre votre entraînement, réinsérez la clé de sécurité et renez le nouveau toutes vos données dans le système.

Description de la fonction du comptage de pas :

Le nombre de vos pas est comptabilisé durant votre utilisation du tapis roulant, et s'affiche dans la fenêtre de calcul des pas. La mémoire est réinitialisée après votre entraînement.

REMARQUE : le comptage de pas peut être influencé par de nombreux facteurs, et donc être incorrect. Cette fonction peut cependant servir de facteur indicatif lors de votre entraînement.

Fonction de charge USB :

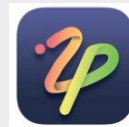
Après branchement à l'alimentation électrique, un appareil de votre choix peut être chargé au moyen d'un câble USB.

Fonction de musique via Bluetooth :

Lecture de musique : Cliquez sur les « Réglages du système » de votre appareil, et activez la fonction Bluetooth. Connectez « RZ_TreadMill » afin de lire votre musique par l'enceinte du tapis roulant.

Application d'entraînement :

Nous vous conseillons de télécharger l'application d'entraînement « SmartTreadmill » dans l'App Store. Disponible pour iOS et Android.



- Connexion Bluetooth
- Ajustement de la vitesse de course
- Différents programmes fitness disponibles
- Enregistrement des données de mouvement

Étirements

Avant d'utiliser le tapis de course, il est préférable d'effectuer des étirements durant 5 à 10 minutes. S'étirer avant l'entraînement permet d'améliorer la flexibilité des muscles, et de réduire ainsi le risque de blessures.



AVANT DE LA CUISSE

En position debout, attrapez de votre main droite votre cheville droite, et ramenez votre talon autant que possible jusqu'au fessier, jusqu'à ressentir une tension à l'avant de la cuisse. Les genoux restent serrés ! Prenez de préférence appui à un endroit, ou faites votre étirement en position assise. Tenir 15 secondes, et répéter l'étirement sur la jambe gauche. Ne vous cambrez pas.

INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Asseyez-vous en rassemblant vos plantes de pied l'une contre l'autre, vos genoux regardant vers l'extérieur. Ramenez autant que possible les pieds vers votre ventre. Appuyez doucement vos genoux sur le sol. Tenir durant 15 secondes.



ARRIÈRE DE LA CUISSE

Tenez-vous debout, et essayez de baisser autant que possible les bras et cuisses jusqu'au sol, tout en expirant. Vous devez sentir une tension douce dans vos jambes. Tenir cette position durant 15 secondes, et essayez de poursuivre cet étirement. Augmentez la sensation de tension en expirant, et garder cette position en inspirant.

MOLLET ET TALON D'ACHILLE

En vous appuyant sur vos bras, inclinez-vous vers l'avant contre un mur. Placez la jambe gauche devant la droite. Gardez votre jambe droite tendue, et votre pied gauche bien au sol, puis pliez la jambe gauche et inclinez-vous vers l'avant, en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenir la tension, et répéter cet étirement avec l'autre jambe durant 15 secondes.



ROULEMENT DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite durant une seconde, vous sentez alors une tension sur le côté gauche de la nuque. Remettez ensuite votre tête en position, tendez le menton vers le haut tout en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche durant une seconde, vous sentez alors une tension sur le côté droit de la nuque. Remettez ensuite votre tête en position, et baissez votre tête vers votre torse. Répétez cet exercice deux fois.

Étirements



HAUSSEMENT D'ÉPAULE

Haussez votre épaule droite durant une seconde vers votre oreille. Haussez ensuite votre épaule gauche durant une seconde, tout en baissant simultanément votre épaule droite.

S'ÉTIRER SUR LE CÔTÉ

Ouvrez vos bras vers le côté. Tendez vos deux bras au-dessus de la tête, et tout en alternant, toujours étirer chaque bras un peu plus haut, en direction du plafond. Effectuer cet exercice durant 15 secondes.



Affichage

	Valeur à l'allumage	Réglage initial	Plage réglable	Plage d'affichage
Durée (minutes/secondes)	0:00	30:00	8:00 – 99:00	0:00 - 99:59
Vitesse (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Distance (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 – 99.9
Fréquence cardiaque (battements par minute)	P	N/A	N/A	40 - 199
Calories (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

Affichage

DIAGRAMME DE MOUVEMENTS PAR PROGRAMME PL-P12

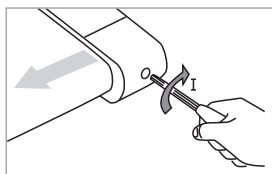
Programme	Section	Réglage du temps / 20 intervalles de temps = durée de l'intervalle de temps supérieure et inférieure																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

ENTRETIEN RÉGULIER

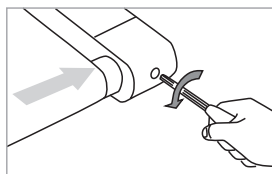
1. Tendre le tapis de course :

Au moment de la livraison, le tapis de course est réglé sur une tension moyenne. Cependant, il peut arriver que le tapis de course glisse lors du transport, ou qu'il se ramollisse en son centre après une utilisation prolongée. Si vous avez la sensation que le tapis de course glisse lors de son utilisation, celui-ci doit être retendu.

Pour supprimer tout risque de glissade, veuillez éteindre le tapis de course et tourner les vis d'un quart de tour vers la droite ou gauche, comme illustré ci-dessous. Rallumez ensuite le tapis de course, et vérifiez s'il glisse encore. Répéter éventuellement l'opération. Cependant, ne JAMAIS tourner les vis plus d'un quart de tour. Le tapis de course est bien réglé, lorsque vous n'avez plus l'impression de glisser durant l'utilisation du tapis.



Tend le côté droit du tapis de course.



Tend le côté gauche du tapis de course.

REMARQUE : Lors du réglage du tapis de course, veiller à ce que la vitesse soit inférieure à 3KM/h et à garder les doigts, cheveux et vêtements hors du tapis de course.

Affichage

2. Centrer le tapis de course :

Le tapis de course est pré-réglé en usine, et peut être trop détendu ou trop serré après son transport ou son utilisation. Lorsque le tapis de course est trop détendu, la vitesse doit être réglée sur 6KM/h. Tournez la vis de réglage dans le sens horaire. Lorsque le tapis de course est trop tendu, tournez dans le sens anti-horaire la vis de réglage gauche et droite, en utilisant une clé à fourche. L'angle de rotation doit être réglé sur environ 90 degrés.

3. Transport :

Assurez-vous que le tapis de course est éteint, et qu'il ne se déplace plus après avoir retiré le câble secteur. Soulever ensuite l'extrémité inférieure du tapis de course, afin de le basculer. Vous pouvez ensuite déplacer le tapis de course sur sa partie avant, au moyen des deux roues de transport.

REMARQUE : lorsque vous déplacez le tapis de course, bien le tenir et évitez d'endommager les éléments en plastique.

4. Nettoyage :

AVERTISSEMENT ! Afin d'éviter tout choc électrique, vous devez retirer la fiche secteur, avant de nettoyer le tapis roulant !

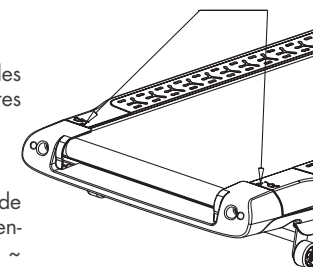
Le tapis de course doit être régulièrement nettoyé. Nous recommandons d'essuyer régulièrement le tapis de course avec un chiffon en coton sec. Veuillez ne pas utiliser de détergent acide.

5. Lubrification du tapis de course :

Avant de quitter l'atelier de fabrication, le tapis de course a été pré-enduit d'un lubrifiant à base de silicone. Après un certain temps, l'huile de lubrification disparaît, et le frottement entre le tapis de course et le plateau augmente la résistance de l'appareil. La puissance et la longévité du tapis de course sont alors réduites. Par conséquent, nous vous recommandons d'utiliser de l'huile de lubrification (env. 60 ml).

- Tous les combien de temps effectuer un remplissage d'huile ?
Lors d'une utilisation hebdomadaire de moins de 5 heures tous les six mois, lors d'une utilisation hebdomadaire de moins de 5 heures tous les trois mois.

- Méthode de remplissage
Arrêtez tout d'abord le tapis de course. L'entonnoir du tapis de course se remplit avec env. 30 ml. Le tapis de course démarre ensuite, et fonctionne durant env. 10 minutes à une vitesse de 3 ~ 5KM/h.



6. Contrôle du tapis de course :

- Il est recommandé de toujours vérifier le tapis roulant afin de détecter la présence de vis et éléments desserrés, et le cas échéant, fixer et resserrer ces vis.
- Vérifier régulièrement si le tapis de course est étanche, et s'il présente un ramollissement de sa surface.
- Contrôlez le freinage d'urgence avec la clé de sécurité, afin de vérifier sa fonctionnalité et sa sûreté.
- Vérifiez régulièrement la lubrification entre le tapis de course et le plateau de course.

Nettoyage et entretien

1. NETTOYAGE

Après chaque utilisation, nettoyez la transpiration sur l'appareil, ou toute autre trace d'humidité. Le tapis de course peut être nettoyé avec un chiffon sec et un produit de nettoyage doux pour les pièces correspondantes. N'utilisez pas de produit abrasif ou de solvant. Évitez toute trace d'humidité sur l'écran, pouvant entraîner des dommages sur l'appareil et le corps. Ne pas exposer l'appareil et plus spécialement la console, aux rayons directs du soleil.

2. STOCKAGE

Stocker l'appareil dans un endroit sec et propre de votre maison. Ne jamais stocker l'appareil à l'air libre. Assurez-vous que l'interrupteur de protection est éteint après utilisation, et que la fiche secteur est débranchée.

Résolution des problèmes

Problème	Cause possible	Solution possible
Le tapis de course ne démarre pas.	- La fiche secteur n'est pas insérée. - La clé de sécurité n'est pas insérée. - Un fusible est désactivé dans le compartiment moteur.	- Insérer la fiche secteur. - Insérer la clé de sécurité. - Remettre ou remplacer le fusible.
La surface de marche glisse	Pas assez tendue	Tendre la surface de marche
Le tapis de course ralentit durant son utilisation	- Pas assez lubrifié. - Trop de tension.	- Appliquer de l'huile à base de silicone. - Ajuster la tension.
La surface de marche n'est pas centrée	La tension est mal réglée.	Régler correctement le tendeur à gauche et à droite.

Caractéristiques techniques

Écran de la console : 340mm x 110mm
Écran tactile en acrylique : Distance | Calories | Étapes | Mode | Temps | Vitesse | Pouls | Exigence de programmation | Taux de graisse corporelle

Propriétés : Repliable | Système de musique via Bluetooth | Enceinte audio HD | Vitesse One Touch | Réglages individuels du programme | Design attractifs | Poignée d'entraînement L-Fit | Chargeur de téléphone portable | Support d'appareil intelligent | Système de sécurité

moteur : Moteur 1.0 CHP - sans vibrations, puissant et silencieux

Volt : 220-240 V 50/60Hz

Vitesse : 1.0 - 12 km/h

Taux de graisse corporelle : Oui

Surface de marche : 120cm x 42cm

Technologie préservant les articulations : Tech. iCS (système d'amortissement intelligent)

Châssis au sol : Tapis en MDF

Dimensions (replié) : 163cm(L) x 65cm(l) x 46cm(H)

Dimensions (debout) : 163cm(L) x 65cm(l) x 133cm(H)

Dimensions d'emballage : 170cm(L) x 73cm(l) x 47cm(H)

Poids :
P.N.: 53kg
P.B.: 58kg

Capacité de poids maximale : 100kg

Certificats:



Cet appareil est conforme aux directives européennes CEM 2014/30/UE et DBT 2014/35/UE.

Conditions de garantie

Le commerçant garantit le produit décrit au verso durant un délai obligatoire prescrit par la loi. La garantie s'applique à partir de la date d'achat de l'appareil. Une preuve d'achat comportant cette date doit être fournie. Si des défauts sont relevés sur les produits fabriqués en Allemagne, le commerçant s'engage à les remplacer ou les réparer gratuitement. Cette garantie ne couvre pas les pièces d'usure telles que les housses en tissu. Pour cela, le produit défectueux devra être retourné avec le ticket de caisse avant l'expiration du délai de garantie.

La garantie devient nulle si des défauts sont constatés suite à des réparations ou modifications apportées au produit par un tiers autre que le commerçant ou le personnel de maintenance autorisé. La garantie du commerçant se limite à la réparation ou au remplacement du produit. La responsabilité du commerçant ou du vendeur ne saurait être engagée en cas de dommages résultant d'une manipulation non conforme aux instructions fournies et/ou d'une utilisation inappropriée de l'appareil. Si la déclaration attestant de pannes ou de défauts de l'appareil intervient après expiration du délai de garantie ou si, après inspection, ces détériorations s'avèrent ne pas être couvertes par la garantie, la totalité des frais de réparation et d'inspection sera à la charge du client.

Avertissement légal : l'ensemble des contenus ne constituent aucun remède thérapeutique. Le diagnostic et la thérapie des maladies et autres troubles physiques requiert un traitement sur avis d'un médecin, d'un praticien de la santé ou d'un thérapeute. Les données figurent ici à titre d'information uniquement, et ne doivent pas être utilisées pour un traitement médical. Chaque utilisateur est invité à passer un examen médical, et si nécessaire à consulter un spécialiste, afin de s'assurer qu'il peut utiliser l'appareil dans des cas concrets. Toute utilisation ou thérapie s'effectue aux propres risques de l'utilisateur. Nous n'offrons aucune garantie médicale et nous ne suivons pas de serment médical.

Casada International GmbH
Obermeiers Feld 3
33104 Paderborn, Germany
info@casada.com
www.casada.com

Les droits de reproduction des photographies, textes et images ici présents sont détenus par CASADA Group GmbH et ne peuvent être réutilisés sans autorisation explicite.
Copyright © 2018 CASADA International GmbH.
Tous droits réservés.

[illegible]



< relaxmyway

2000. évi alapítása óta a CASADA név kiváló minőségű wellness és fitness termékeket jelöl.

Ma a CASADA készülékek világszerte kaphatók. A megbízható és kiváló minőség mellett a folyamatos továbbfejlesztés, az összetéveszthetetlen design és az életminőség javítására való szigorú törekvés tüntetik ki a CASADA termékeit.

Gratulálunk!

Fitnesseszközünk megvásárlásával bizonyította egészség-tudatosságát. .

Hogy hosszú távon használhassa előnyeit, arra kérjük, figyelmesen olvassa el a biztonsági útmutatót és tartsa be az utasításokat.

Sok örömet kívánunk Önnek személyes **PowerWalker**-e használatához.

Table des Matières

Biztonsági útmutató.....	70
A futópad részei.....	72
Összeszerelés.....	73
Konzol.....	76
Használat és funkciók.....	78
Bemelegítő gyakorlatok.....	82
Kijelző.....	83
Tisztítás és ápolás.....	86
Hibaelhárítás.....	86
Műszaki adatok.....	87
EU kompatibilitási nyilatkozat.....	88
Garancia feltételei.....	88

Biztonsági Útmutató

Ezeket a biztonsági utasításokat még a futópad használata előtt feltétlenül tanulmányozni kell. Olvassa el az összes előírást, mielőtt a futópadot üzembe helyezi.



FIGYELEM: Húzza ki a csatlakozót a konnektorból használat után, az eszköz össze-, szétszerelése és tisztítása során, illetve ha nem kívánja használni, hogy ne érje áramütés.

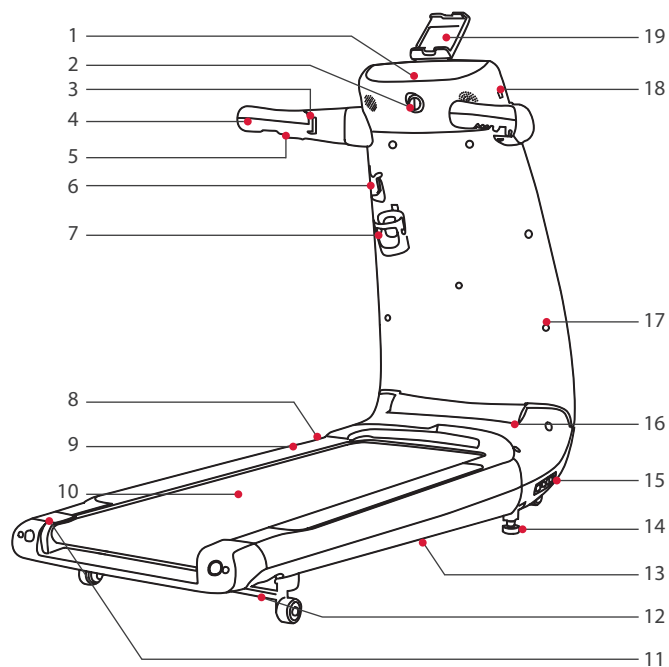
- Ne hagyja az eszközt őrízetlenül, amíg az elektromos hálózathoz van csatlakoztatva.
- Ezt a futópadot belsőtéri használatra fejlesztették ki és csak ott használható. A nem rendeltetésszerű használat nem megengedett.
- Ne végezzen olyan változtatást vagy egyéb átalakítást, ami ebben a leírásban nem szerepel. Ez károsíthatja a gépet és elveszítheti a garanciát.
- Állítsa a futópadot stabil és egyenes felületre. Vegye figyelembe a minimum 2 méteres biztonsági sugarat.
- Ne párás helyiségben állítsa fel.
- Ne tegye ki közvetlen napsütésnek és magas hőmérsékletnek.
- Ne használja túlzottan nedves helyen. Ebben az esetben vegye fel a kapcsolatot forgalmazójával.
- Bizonyosodjon meg arról, hogy az a helyiség, amelyben a futópad áll, megfelelően szellőztethető, illetve a motortér is megfelelő szellőzést kap.
- Ne tegyen semmilyen tárgyat a futópadra.
- Ellenőrizze edzés előtt a futópad stabilitását.
- Ne használja a hálózati kábelt húzóeszközként.
- Idősebb és nem megfelelő fizikai állapotban lévő személyek a gépet csak felügyelet mellett használhatják.
- Ne használjon semmilyen sprayt vagy aeroszol terméket a gép közelében, hogy elkerülje annak károsodását.
- Viseljen kényelmes és megfelelő öltözetet. Ne használja a gépet zokniban vagy mezítláb. Ügyeljen arra, hogy ruházata ne legyen túl bő, és ne akadjon be az edzés során.
- 14 éven aluli gyermekek, terhes nők és betegek a futópadot nem használhatják. A biztonsági előírások be nem tartása sérüléshez vezethet.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés során más személyek vagy háziállatok ne tereljék el a figyelmét.
- Használat után kapcsolja ki a gépet és húzza ki a hálózati csatlakozót.
- Ügyeljen arra, hogy kezei szárazak legyenek. A hálózati csatlakozót ne nedves kézzel húzza ki, különben áramütésnek vagy egyéb sérülésnek teszi ki magát.
- Két óránál rövidebb edzéseket javasolunk. Ha a motor ennél hosszabb ideig működik, kapcsolja ki a gépet és szüneteltesse körülbelül egy óráig.
- Ha át akarja helyezni a futópadot, szüneteltesse az áramellátást és távolítsa el a villanyvezetékét.
- A burkolatot csak szakemberek bonthatják meg.
- Ne használja a gépet, ha a külső borítás be van szakadva vagy törve, vagy ha a hegesztett alkatrészek nem megfelelően illeszkednek. (A belső szerkezet nincs külön befedve.)
- Az edzés során ne ugráljon fel-le. Ha leesik a gépről, megsérülhet.
- Ne használja a futópadot, ha a kábel, a hálózati csatlakozó vagy az adapter sérült illetve laza. A nem megfelelő használat áramütéshez, rövidzárlathoz vezethet vagy tűz ütethet ki.
- Ne hajlítsa vagy ferdítse el a hálózati csatlakozót, különben az áramellátást akadályozza. A nem megfelelő használat során tűz ütethet ki vagy áramütés érheti.

Biztonsági Útmutató

- A pulzusmérés nem orvosi célokat szolgál, a mérési eredmények csupán referenciaértékként szolgálnak.
- Bizonyosodjon meg edzés előtt arról, hogy a futópad minden funkciója kifogástalanul működik. A fogantyúknak és tartóoszlopoknak stabil összeköttetésben kell lenniük; sérüléshez vezethet, ha ez a két elem nincs biztonságosan rögzítve.
- A bekapcsoláskor nem állhat a gépen.
- Az edzéshez rögzítse a biztonsági csipeszt a ruhájához. Ha leesik a gépről, az azonnal kikapcsolódik.
- Edzés előtt győződjön meg arról, hogy lábaival követi a futópad mozgásirányát. Ha a futósebesség megfelel Önnek, kezdje el az edzést. Ellenőrizze, hogy futótartása helyes.
- Kezdsénel a futósebesség ne legyen nagyobb 4 km/óránál, így kiküszöbölheti a sérülésveszélyt.
- Ha vége az edzésnek, befejezéshez leveheti a biztonsági csipeszt vagy megnyomhatja a Stop gombot.
- Ha az edzés alatt a futópadon bármilyen szokatlan tapaszta, kapcsolja ki a gépet és szakítsa meg az áramellátást.
- Ez az eszköz egyszemélyes, és 100 kg-os testsúlyig használható. Az edzés során más személy a futópadon nem tartózkodhat.
- Ha az edzés során lábai érzéketlenné válnak, szédülést, mellkasi fájdalmat, rosszulértséget, légszomjat, gyors szívverést vagy más szokatlan testi tünetet tapasztal, azonnal szakítsa meg az edzést, és konzultáljon orvosával.
- Ha az alábbiakban felsorolt panaszok miatt kezelésben részesül, a futópadot csak szakorvosa beleegyezésével használhatja.
- akut hát- vagy lábsérülés, érzécsökkenés a derékban, tarkóban vagy a lábakban (porckorongsér, csigolya elcsúszás, valamint más időskori megbetegedések)
- ízületi gyulladás, reuma, köszvény
- csonttritkulás és hasonló tünetek
- vérellátási zavarok (szív, és érrendszeri megbetegedések, magas vérnyomás stb.)
- légutak diszfunkciója
- elektromos, beültetett orvosi eszközök, pacemaker használata
- rosszindulatú daganatok
- trombózis vagy aneurizma, akut pajzsmirigydaganatok
- diabétesz által okozott tudatzavar
- bőrsérülések
- 38 fokal vagy afölötti lázas megbetegedés
- terhesség vagy valószínűsíthető terhesség, menstruáció

A Futópad részei

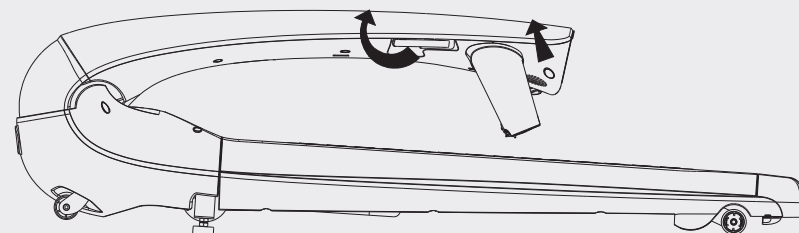
- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. Záró burkolat | 11. Konzol |
| 2. Futófelület | 12. Okostelefon és tablet tartó |
| 3. Oldalsó lépő felület | 13. USB csatlakozó |
| 4. Oldalsó sín | 14. Burkolat |
| 5. Italtartó | 15. Motorburkolat |
| 6. Összehajtó kar | 16. Hálózati csatlakozás |
| 7. Biztonsági kulcs | 17. Állítható lábak |
| 8. Összecsukó gomb | 18. Emelő váz |
| 9. Kapaszkodó fogantyú | 19. Dőlésszög beállítás |
| 10. Szívfrekvencia érzékelő | |



Összeszerelés

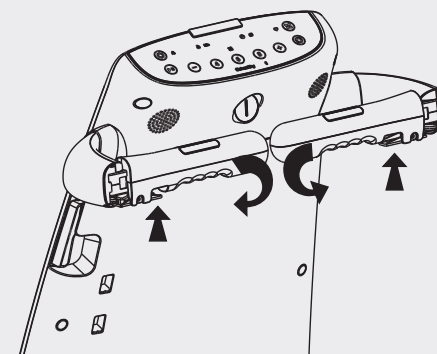
1. FEL- ÉS ÖSSZEHAJTÁS

Húzza ki egy kézzel az oldalsó fogantyút addig, amíg a zár kioldódik. Majd a másik kezével húzza a konzolt kattanásig felfelé. Ha össze akarja hajtani a futópadot, húzza ki az oldalsó fogantyút a zár kioldódásáig, és nyomja a konzolt lefelé, amíg egy „klikk” hangot hall.



2. FOGANTYÚK KI- ÉS BEHAJTÁSA

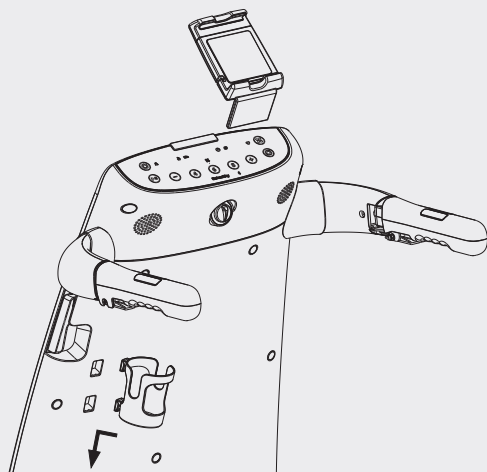
Nyomja meg a gombot a fogantyú alatt és húzza a fogantyút kattanásig belülről kifelé. Ismételje meg ezt a másikkal is. A fogantyúk behajtásához nyomja meg ismét a gombot és hajtja vissza őket egymás után.



Összeszerelés

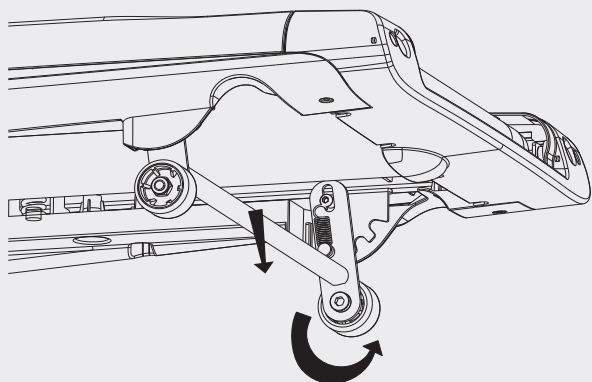
3. ITAL- ÉS MOBILTELEFON TARTÓ

Helyezze be az italtartót az erre szolgáló nyílásba és nyomja lefelé; majd fogja a mobiltelefon tartót és állítsa be az erre kialakított helyre.



4. DÖLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁS

A futópadnak egy manuálisan állatható, háromfokozatú dőlésszög beállítója van. Az egyik kezével emelje fel a gépet hátrafelé, a másikkal húzza finoman a kart és engedje a megfelelő pozícióba teljesen bekattanani.

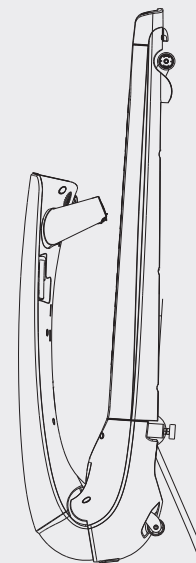


Összeszerelés

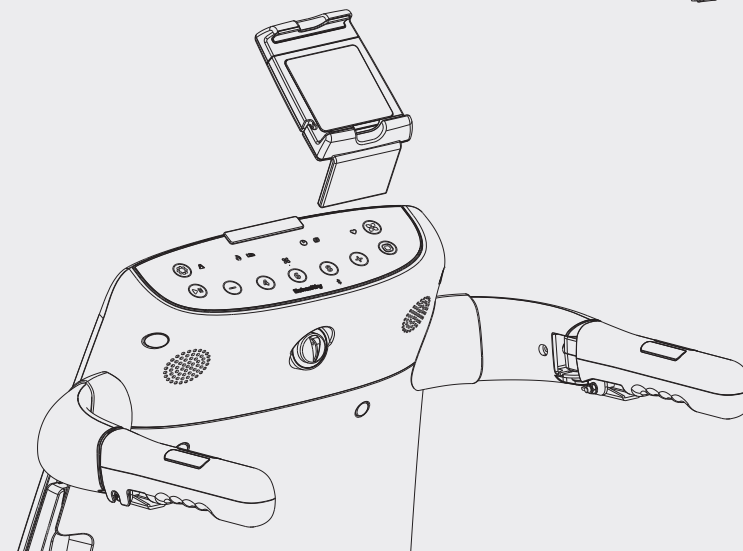
5. FÜGGŐLEGES BEÁLLÍTÁS

FIGYELEM! A futópad nem szakszerű beállítása sérüléshez és a gép károsodásához vezet!

Emelje meg a futópadot egy kézzel a hátsó részénél. A másikkal húzza ki finoman a kerek fekete gombot úgy, hogy az U formájú fémrúd teljesen bekattanjon és lesimuljon.



FIGYELEM: Ahhoz hogy a futópadot használni lehessen és a további beállítások elvégezhetők legyenek, a biztonsági kulcsot be kell helyezni!



**START/SZÜNET: KÉSZENLÉTI ÁLLAPOT (STANDBY)**

A futópad 5 másodperces visszaszámlálás után indul el a kiválasztott programmal. Ha az eszköz már mozgásban van, de szüneteltetni szeretné, nyomja meg ezt a gombot. Nyomja meg ismételten, amennyiben újra mozgásba szeretné hozni.

**STOP**

Ezzel a gombbal megállítja a futópadot, minden beállítást visszaállít. A gomb megnyomásával a gépet készenléti üzemmódba helyezi.

**PROGRAMKIVÁLASZTÁS**

Amennyiben a gép készenléti üzemmódban van, a gomb megnyomásával kiválaszthat egyet a különböző programokból.

**FUNKCIÓ KIVÁLASZTÁS**

Készenléti üzemmódban nyomja meg ezt a gombot, hogy be tudja állítani az időt, a távolságot és a kalóriaszámlálót.

**SEBESSÉG BEÁLLÍTÁS**

A futási sebesség futás közbeni beállításához nyomja meg ezt a billentyűt. A sebesség 0,1 km/órával emelhető, amely a visszaszámláló funkcionál és egyéb programbeállítások esetén is változtatható.

**SEBESSÉG BEÁLLÍTÁS**

A futási sebesség futás közbeni beállításához nyomja meg ezt a billentyűt. A sebesség 0,1 km/órával csökkenthető, amely a visszaszámláló funkcionál és egyéb programbeállítások esetén is változtatható.

**SEBESSÉG GYORSÍTÁS**

Ezzel a billentyűvel a futópad sebessége mozgó állapotban közvetlenül 4 km/óra emelhető.

**SEBESSÉG GYORSÍTÁS**

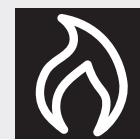
Ezzel a billentyűvel a futópad sebessége mozgó állapotban közvetlenül 6 km/óra emelhető.

**SEBESSÉG GYORSÍTÁS**

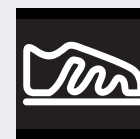
Ezzel a billentyűvel a futópad sebessége mozgó állapotban közvetlenül 8 km/óra emelhető.



Távolság



Kalória



Lépések



Program



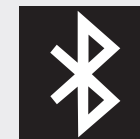
Idő



Gyorsaság



Szívfrekvencia



Bluetooth

Használat és funkciók

1. MANUÁLIS PROGRAMFUNKCIÓ

Kézi beállítás:

Miután bekapcsolta a gépet, nyomja meg a Start billentyűt, így eljut a Kézi beállítások menühöz.

Futásbeállítás:

A kezdő sebesség 1 km/óra. Idő, megtett távolság, elégetett kalória nullától kezdve. A Sebességbeállító billentyű segítségével ki tudja választani futósebességét.

Ha a futás hossza meghaladja a 99:59 percet, a futópad nem áll meg, de az idő ismét nullától indul.

2. AUTOMATIKUS PROGRAMFUNKCIÓ

Automataprogramok:

Az automatikus programválasztáshoz nyomja meg a Program billentyűt manuális üzemmódban vagy a Beállítás menüben. Ekkor a kijelző 30 percet mutat és villog. A +/- billentyűkkel beállítható a kívánt futási idő, a kiválasztható érték 8:00 és 99:00 perc között van. A program elkezdéséhez nyomja meg a Start billentyűt. Az időszámlálás a beállított futási időnek, távolságnak és kalóriaértéknek megfelelően indul. A Sebesség beállítás megnyomásával tudja a futási sebességet beállítani.

3. A FELHASZNÁLÓ ÁLTAL MEGHATÁROZOTT PROGRAMOK

Saját program beállítása:

A felhasználó által meghatározott programok (UI-U3) adott paramétereit manuális üzemmódban vagy a Beállítás menüben lehet megadni. Kezdször látja a villogó 30:00 perces értéket. A +/- billentyűkkel beállítható a kívánt futási idő, a beállítható érték 8:00 - 99:00 perc. A megfelelő gyorsasági fokozat megadásához nyomja meg a Funkció billentyűt. Miután elvégezte a beállítást, a felhasználó kívánt program elindításához nyomja meg a Start billentyűt.

A felhasználó által meghatározott program 20 szakaszra van lebontva. Minden szakasz sebességfokozata meghatározott értéknek megfelelően van kialakítva. Minden fázis futási ideje egy huszada a beállított időnek. Az időtartomány a beállított futási időnek, távolságnak és kalóriaértéknek megfelelően indul. A Sebesség beállítás billentyű megnyomásával tudja a futási sebességet beállítani.

Használat és funkciók

4. VISSZASZÁMLÁLÓ FUNKCIÓK

A futásidő hosszúságának beállítása:

A kezdeti készenléti üzemmódban nyomja meg a Funkció billentyűt, hogy ki tudja választani a futás idejének hosszúságát. Ha a kijelző 30:00 percet mutat és villog, a +/- billentyűkkel beállítható a kívánt futási idő, a beállítható érték 8:00-99:00 perc. Nyomja meg a Start billentyűt, hogy visszatérjen a Visszaszámlálás menübe.

A program leírása:

A kezdősebesség 1 km/óra. Az időmérő a beállított futási időnek megfelelően kezd számlálni. A távolságmérő és a kalóriaszámláló nullától felfelé számol. A futási sebesség beállításához nyomja meg a Sebesség beállítása gombot. Ha a beállított idő nullához érkezik, megkezdődik az automatikus fékezés, és a futóprogram leáll.

Távolsági funkció aktiválása:

En mode Veille, appuyez sur la touche Mode, afin de sélectionner le mode Distance. Lorsque l'écran affiche 1,0 km et clignote, la touche +/- permet de paramétrer la distance nécessaire. La plage de réglage s'étend de 1,0 à 99,0 km. Appuyez sur la touche Start, afin de réinitialiser les réglages du décompte.

A program leírása:

A kezdősebesség 1 km/óra. A távolságmérő a beállított távolságnak megfelelően elkezdi visszafelé számlálni. Az idő-, és kalóriaszámláló nullától felfelé számol. A futási sebesség beállításához nyomja meg a Sebesség beállítása gombot. Ha eléri a beállított távolságot, megkezdődik az automatikus fékezés, és a futóprogram leáll.

Kalóriaszámláló:

A kezdeti készenléti üzemmódban nyomja meg a Funkció billentyűt, hogy ki tudja választani a Kalóriaszámláló funkciót. A kalóriaszámláló villog, és 50-es értéket mutat. A +/- Sebességbeállító gombbal tudja a kívánt kalóriaértéket beállítani, az érték 20 és 990 között legyen. Majd nyomja meg a Start billentyűt.

A kezdősebesség 1 km/óra. A kalóriaszámláló a kiválasztott értéknek megfelelően elkezdi számlálni. Az idő-, és távolságmérő nullától felfelé számol. A futási idő bekalibrálásához nyomja meg a Sebesség beállítása billentyűt. Ha az előirányzott kalóriaérték eléri a nullát, megkezdődik az automatikus fékezés, és a futóprogram leáll.

Használat és funkciók

5. TESTZSÍR ANALÍZIS

Beállítások:

A kezdeti készenléti üzemmódban vagy a Beállítás menüben nyomja meg a Program billentyűt, hogy végre tudja hajtani a testzsír analízisre vonatkozó beállításokat. Amint a Testzsír teszt beállítást kiválasztotta, megjelennek a kijelzőn a paraméterek. A +/- billentyűkkel a következő beállításokat tudja kiválasztani:

F-1 : Adja meg a nemét; (1) férfi (2) nő.

F-2 : Adja meg az életkorát; az értéknél a 25-ös számot látja. A +/- billentyűkkel beállíthatja saját életkorát.

F-3 : Írja be testmagasságát, az értéknél a 170-es számot látja. A +/- billentyűkkel beállíthatja saját testmagasságát.

F-4 : Írja be testsúlyát, az értéknél a 70-es számot látja. A +/- billentyűkkel beállíthatja saját testsúlyát.

F-5 : Majd fogja meg mindkét kezével a fogantyúknál lévő fém szenzorlemezeket, és maradjon így, amíg egy szám a kijelzőn megjelenik.

6. A TESTZSÍR INDEX LEÍRÁSA:

A testzsír index egy adott személy magasságából, súlyából, életkorából és neméből tevődik össze, melyet az egészségesnek tekintett súly meghatározásához alkalmaznak. Az ideális testzsír index 20 és 25 között van. 19 alatti értékek túl alacsony súlyt jelentenek, 26 és 29 közötti értéket túlsúllynak tekintünk, és 30 feletti elhízásról beszélünk.

FIGYELEM: Az adatok csak támpontként szolgálnak, és nem helyettesítik az orvosi szaktanácsadást!

7. SZÍVFREKVENCIA

A futópad rendelkezik kézi pulzusszenzorokkal, amelyek a jobb és baloldali fogantyúnál helyezkednek el. A pulzusmérés aktiválásához szorítsa meg tenyerével a szenzorokat 5 másodpercre. A következő 30 másodpercben sor kerül az aktuális pulzusszám mérésére. Fogja lazán a fogantyúkat, a túl erős szorítás hibás mérési eredményeket hozhat. Rendszeresen tisztítsa a pulzusérzékelőt, hogy a megfelelő érintkezés mindig biztosítva legyen.

A szívfrekvencia mérés nem orvostechikai módszer. Sok tényező befolyásolhatja szívfrekvenciája megmérését. A kézi pulzusszenzorok nem olyan pontosak, mint a mellkas heveder. A szívfrekvencia mérés csak egy edzést segítő eszköz.

Használat és funkciók

Nyugalmi állapot:

Ha a futópadot 5 percnél tovább nem használják, nyugalmi állapotba kerül. A kijelző automatikusan kikapcsolódik. Amennyiben ismét szeretné használni a gépet, nyomjon meg egy tetszőleges billentyűt, ezzel aktiválni tudja a rendszert és várjon, amíg a kijelzőn minden jelzés látható.

Biztonsági kulcs:

A futópad használatához helyezze be a biztonsági kulcsot az erre szolgáló helyre. Ha edzés közben a kulcsot kihúzza, minden funkció azonnal leáll, az összes mért érték visszaáll a kiinduló értékre, a kijelző „---” jelet mutat, és másodpercenként hall egy jelzőhangot. Az edzés folytatásához helyezze vissza a kulcsot és ismét írjon be minden adatot a rendszerbe.

Lépésszámláló:

A futópadon történő futás közben a lépései is összeszámolásra kerülnek, az értéket a lépésszámláló ablakban megtekintheti. Az edzés végén az érték visszaáll a kiindulópontra.

FIGYELEM: A lépésszámlálást sok tényező befolyásolhatja, és ezért hibás lehet. Ez a funkció azonban segítheti az edzést.

USB-funkció:

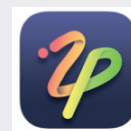
Miután a gép az elektromos hálózathoz kapcsolódott, az adott eszköz feltölthető egy USB csatlakozó segítségével.

Bluetooth zenefunkció:

Zenelejátszás: Keresse meg a Rendszerbeállítások funkciót az eszközén és nyissa meg a Bluetooth funkciót, majd kösse össze a „RZ_TreadMill” menüvel, ezután a futópad hangosítóján keresztül tud zenét hallgatni.

Edzés APP:

Ajánljuk Önnek a „SmartTreadmill” appot, amelyet letölthet az App Store-ból. iOS és androidos készülékekkel is elérhető.



- Bluetooth összeköttetés
- Futási sebességhez való alkalmazkodás
- Változatos fitneszprogramok
- Futás közbeni értékek feljegyzése

Bemelegítés

A futópád használata előtt ajánlatos 5-10 percig bemelegítő gyakorlatokat végezni, amelyek elősegítik a mozgékonyág javulását és csökkentik a sérülésveszélyt.

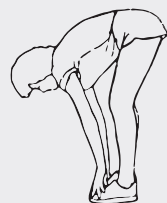


ELÜLSŐ FELSO COMB

Álló helyzetben fogja meg jobb kézzel a jobb lábfejét és húzza a talpát a fenekéhez addig, amíg érzi a nyújtást a felsőcomb elülső részében. A térdek egymás mellett maradnak! Valahol támaszkodjon meg, vagy csinálja a gyakorlatot ülve. Tartsa 15 másodpercig, majd ismételje meg bal lábbal. A gyakorlat közben ne homorítson.

BELSŐ COMB

Üljön le, a talpakat fordítsa egymással szembe, a térdei kifelé mutatnak. A lábait húzza minél közelebb az altestéhez. Óvatosan nyomja le a térdét a talajhoz. Tartsa meg 15 másodpercig.

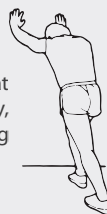


OLDALSÓ FELSO COMB

Egyenesedjen fel és kilégzés közben próbálja meg a karokat és a felsőtestet a talajhoz közelíteni, amennyire csak tudja. A lábaiban kellemes húzódást kell éreznie. Tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig, és próbáljon meg még jobban megnyújtózni. Kilégzéskor növelje a nyújtást, a belégzés során maradjon a pozícióban.

VÁDLI ÉS ACHILLES-ÍN

Mindkét kézzel támaszkodjon a falnak. Tegye a bal lábát a jobb elé. Tartsa jobb lábát egyenesen, és a bal lábát a földön, majd hajlítsa be a bal lábát és hajoljon előre úgy, hogy a csípője egyre közelebb kerüljön a falhoz. Tartsa a pozíciót és ismételje meg ugyanezt szintén 15 másodpercig.



FEJKÖRZÉS

Hajtsa a fejét egy másodpercig jobbra és érezze a nyújtást a tarkó bal oldalán. Majd húzza a fejét vissza, nyújtsa az állát felfelé, és közben hagyja nyitva a száját. Azután fordítsa a fejét egy másodpercig balra és érezze a nyújtást a tarkó jobb oldalán. Majd húzza vissza a fejét, és hajtsa a mellkasa felé. Ismételje meg a gyakorlatot kétszer.

Bemelegítés



VÁLLEMEELÉS

Emelje fel a jobb, majd a bal vállát a füléhez egy másodpercig. Ezzel egyidejűleg a másik vállát engedje le.

OLDALSÓ NYÚJTÁS

Nyújtsa ki oldalra a kezeit, aztán emelje fel őket a feje fölé. Majd nyújtózkodjon váltakozva egyre feljebb. Csinálja a gyakorlatot 15 másodpercig.



Kijelző

	Bekapcsolási érték	Kezdő beállítás	Beállítható érték	Megjelenített érték
Idő (Perc/Másodperc)	0:00	30:00	8:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Sebesség (km/h)	0.0	N/A	N/A	1 - 12
Távolság (km)	0.0	1.0	1.0 - 99.0	0.0 - 99.9
Szívfrekvencia (szívverés per-cenként)	P	N/A	N/A	40 - 199
Kalória (kcal)	0	50	20 - 990	0 - 999

PROGRAM (1-12.)- MOZGÁSTÁBLÁZAT

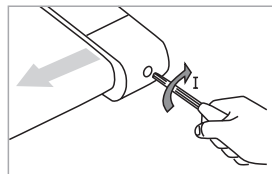
Program	Szakasz	Idő beállítása/ 20 időszakasz = Futási idő az alsó és felső időszakokban																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Sebesség	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

RENDSZERES KARBANTARTÁS

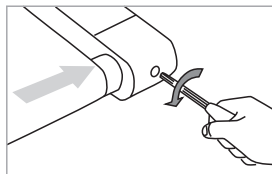
1. Futószalag feszesítése:

A futószalag a szállításkor csak közepes mértékben van kifeszítve. Előfordulhat azonban, hogy félrecsúszik vagy hosszabb használat után félrehúzó. Ha edzés közben olyan érzése van, hogy a futószalag félrecsúszik, a feszeségét újra be kell állítani.

Ehhez kapcsolja ki a gépet, majd húzzon a csavaron egy negyed fordulatot jobbra vagy balra, ahogy az ábrán látja. Majd kapcsolja be ismét, és ellenőrizze, hogy még mindig félrehord-e a futószalag. Ha kell, ismétlje meg az előző eljárást. De SOHA ne csavarja tovább a csavart egy negyed fordulatnál. A futószalag akkor van helyesen beállítva, ha nincs már olyan érzése, hogy futás közben félrecsúszik.



A futószalag jobb oldalának feszesítése



A futószalag bal oldalának feszesítése

FIGYELEM: A futópád beállításánál a sebesség maradjon 3 Km/óránál kisebb, és ügyeljen arra, hogy ujjja, haja vagy ruházata ne szoruljon be.

2. A futópád centrírozása:

A futópádot gyárilag beállították, de a szállítás során illetve használat közben meglazulhat vagy megfeszülhet. Ha túl laza, a sebességet 6 km/óra kell beállítani. Húzza meg a beállító csavart az óra járásának megfelelően. Ha a futószalag túl feszes, húzza meg csavarhúzóval a jobb és bal beállító csavarokat az óra járásával ellenkező irányba. A forgásszög körülbelül 90°.

3. Szállítás:

Győződjön meg arról, hogy a futópád ki van kapcsolva, és a kábel kihúzása után nem mozog. Majd emelje fel a gép alsó felét, hogy össze tudja hajtani. Ezután a mozgatóhengerek segítségével az elülső oldalára fordíthatja.

FIGYELEM: Ha mozgatja a futópádot, ügyeljen arra, hogy tartsa stabilan és ne sérüljenek a műanyag alkatrészek.

4. Tisztítás:

FIGYELEM! Hogy elkerülje az áramütést, tisztítás előtt húzza ki a hálózati csatlakozót a konnektorból!

A gépet rendszeresen tisztítani kell, amihez száraz pamuttrörlőt ajánlunk. Kérjük, ne használjon savtartalmú tisztítószeret.

5. Futópád olajozása:

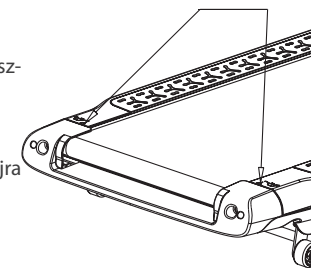
A gépet gyárilag szilikon tartamú kenőanyaggal beolajozzák. Egy idő után ez a kenőolaj eltűnik, a futószalag és a talpazat közti súrlódás növeli az ellenállást. Ezáltal csökken a futógép teljesítménye és élettartama. Ezért azt ajánljuk, hogy használjon kenőolajat, alkalmanként kb. 60 ml-t.

- Milyen gyakran kell utántölteni?

Heti 5 óránál kevesebb használat esetén félévente, heti 5 óránál hosszabb használat esetén pedig háromhavonta.

- Utántöltés

Állítsa meg a futópádot. A tölcser 30 ml-el tölthető fel. Majd indítsa újra a gépet, és 3-5 km/órás sebességgel kb. 10 percig működtesse.



6. A futópád ellenőrzése:

Rendszeresen ellenőrizni kell

- futópád kilazuló részeit, a csavarokat szükség esetén meg kell húzni.
- futópád feszeségét, van-e valahol eltérés.
- biztonsági kulccsal történő vészfék működését
- futópád és a futószalag közti rész olajozottságát

Tisztítás és ápolás

1. TISZTÍTÁS

A gépet minden használat után tisztítsa meg az izzadságtól és egyéb nedvességtől. Száraz kendővel tisztítható, a megfelelő részeket kímélő tisztítószerrel kezelheti. Ne használjon dörzsölő hatású, és oldószert. Ügyeljen arra, hogy a képernyő ne legyen nedves. A nedvesség károsíthatja a gépet és balesetveszélyes. Ne tegye ki az eszközt, főként a konzolt, közvetlen napsütésnek.

2. TÁROLÁS

A gépet tiszta és száraz helyen tartsa, ne vigye ki a szabadba. Győződjön meg arról, hogy a kapcsoló a használat után ki van kapcsolva és a hálózati csatlakozó ki van húzva.

Hibaelhárítás

Probléma	Lehetséges okok	Lehetséges megoldás
A futópáda nem indul.	• A hálózati kapcsoló nincs bedugva. • A biztonsági kulcs nincs behelyezve. • A biztosíték a motortérben nincs aktiválva.	• Hálózati kapcsolót bedugni. • Helyezze be a biztonsági kulcsot. • Visszaállítani vagy kicserélni a biztosítékot.
A futófelület csúszik.	• Nem elég feszes.	• A futófelület feszességét állítsa be.
A futószalag szorul használat közben.	• Nincs eléggé beolajozva. • Túl feszes.	• Szilikonolajat utántölteni. • Lazítsa a feszességet.
A futószalag nincs centrálva.	• Feszesség nincs helyesen beállítva.	• Állítsa be helyesen a feszességet jobbra és balra.

Műszaki Adatok | Különlegességek

Konzolkijelző:	340mm x 110mm
Akril érintőképernyő:	Távolság Kalóriák Lépések Funkció Idő Sebesség Pulzus Programkiválasztás Testzsír mérés
Tulajdonságok:	összecscukható Bluetooth zenerendszer HD-Audio hangosító One-Touch sebesség egyedi programbeállítások attraktív design L-Fit kapcsolkodó mobilfeltöltő okoseszköz tároló /
Motor:	1.0 biztonsági rendszer CHP-Motor - zökkenőmentes, nagy teljesítményű halk
Teljesítmény:	220-240 V 50/60Hz
Sebesség:	1.0 - 12 km/h
Testzsír mérés:	igen
Futófelület:	120cm x 42cm
Csúszásgátló technológia:	iCS (intelligens csillapítórendszer)
Talajborítás:	MDF futófelület
Méret (összehajtva):	163cm(L) x 65cm(W) x 46cm(H)
Méret (felállítva):	163cm(L) x 65cm(W) x 133cm(H)
Összecscukott állapotban:	170cm(L) x 73cm(W) x 47cm(H)
Súly:	Nettó: 53kg Bruttó: 58kg
Maximális terhelhetőség:	100kg
Tanúsítványok:	



Jótállási feltételek





< relaxmyway

С момента своего основания в 2000 году CASADA олицетворяет высококачественные изделия для сферы укрепления здоровья и фитнеса.

Сегодня продукты CASADA доступны по всему миру. Непрерывное развитие, безупречный дизайн и постоянная направленность на повышение уровня жизни, а также непревзойденное качество – все это отличает продукцию CASADA.

Поздравляем!

Приобретая это массажное кресло, вы проявили осведомленность о необходимости заботиться о своем здоровье.

Для того, чтобы вы могли получать пользу от преимуществ своего массажного кресла на протяжении длительного времени, мы просим вас прочесть и тщательно соблюдать инструкцию по безопасности.

Мы очень надеемся, что вы сможете получить удовольствие от использования своего личного **PowerWalker**.

Содержание

Инструкции по безопасности.....	92
Компоненты беговой дорожки.....	94
Инструкция по применению изделия	95
Консоль.....	98
Применение и функции. Описание режима движения.....	100
Упражнения на растяжку	104
Экран.....	105
Очистка и техническое обслуживание	108
Поиск и устранение неисправностей	108
Спецификации изделия	109
Декларация соответствия ЕС.....	110
Гарантийные условия	110

Инструкции по безопасности

При каждом использовании беговой дорожки необходимо соблюдать основные правила техники безопасности: перед использованием данного оборудования внимательно ознакомьтесь со всей информацией по технике безопасности.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. В целях снижения риска поражения электрическим током отключайте беговую дорожку от источника питания после каждого использования, а также перед очисткой, сборкой или обслуживанием изделия.

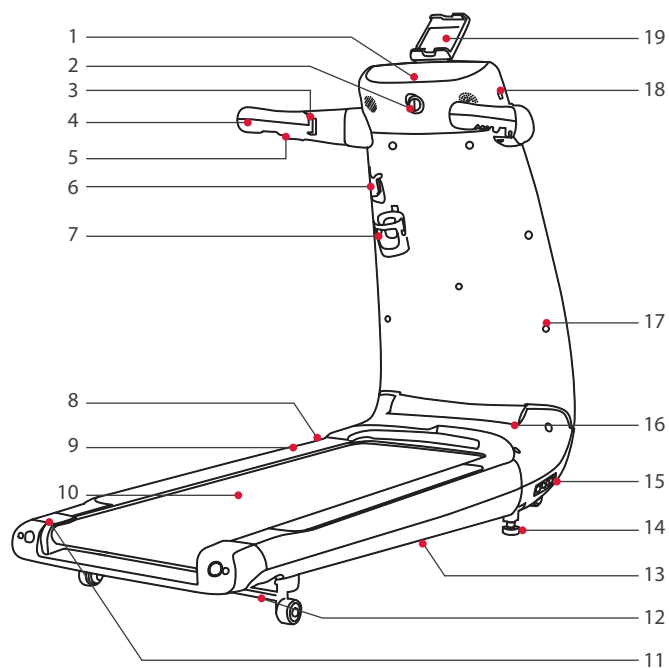
- Никогда не оставляйте без присмотра беговую дорожку, подключенную к источнику питания.
- Данная беговая дорожка разработана для использования в помещении. Используйте данное изделие только по назначению. Ненадлежащее использование изделия запрещено.
- Не пытайтесь ремонтировать или осуществлять какие-либо другие регулировки или изменения, за исключением описанных в данном руководстве, во избежание повреждений и прекращения действия гарантии.
- Поместите беговую дорожку на твердую ровную поверхность и обеспечьте наличие безопасной зоны в радиусе двух метров от беговой дорожки.
- Не устанавливайте беговую дорожку во влажной среде.
- Не используйте и не устанавливайте беговую дорожку в местах, подверженных воздействию прямых солнечных лучей или высокой температуры.
- Не используйте беговую дорожку после воздействия на нее избыточной влажности или воды. В указанных случаях обращайтесь к вашему продавцу изделия.
- Убедитесь, что помещение, в котором находится беговая дорожка, хорошо вентилируется, а воздушные отверстия моторного отсека не заблокированы.
- Не размещайте на беговой дорожке посторонние предметы.
- Перед тренировкой проверьте устойчивость беговой дорожки.
- Не тяните беговую дорожку за шнур питания.
- Пожилым людям или людям с ограниченными возможностями стоит использовать беговую дорожку только под наблюдением других лиц.
- Не используйте распылители или аэрозоли рядом с беговой дорожкой, чтобы избежать повреждений.
- При использовании носите удобную спортивную одежду. Не используйте беговую дорожку босиком или в носках. Всегда носите соответствующую закрытую спортивную обувь. Не носите свободную или мешковатую одежду, а также другие предметы, которые могут попасть внутрь беговой дорожки и создать опасность застревания.
- Дети в возрасте до 14 лет, беременные женщины и больные люди не должны использовать беговую дорожку. Несоблюдение правил техники безопасности может привести к получению травмы.
- Убедитесь, что люди и домашние животные не отвлекают вас во время тренировки.
- После использования выключите беговую дорожку и отсоедините шнур питания от сети.
- Убедитесь, что ваши руки являются сухими. Не отключайте вилку питания от сети мокрыми руками во избежание поражения электрическим током и получения других травм.
- Мы настоятельно рекомендуем вам не превышать рекомендуемый максимум-2 часа для тренировочной сессии. Если двигатель работает более 2 часов, выключите его и дайте ему остыть около 1 часа.
- Чтобы переместить беговую дорожку, необходимо отсоединить ее от источника питания и достать шнур питания.
- Неспециалистам не позволяется открывать наружную крышку беговой дорожки.

Инструкции по безопасности

- Не используйте беговую дорожку, если наружная крышка разобрана, сломана или ослаблена (внутренняя структура не должна быть открыта), чтобы избежать несчастных случаев и травм.
 - Не прыгайте вверх и вниз во время тренировки. Падение может привести к травмам.
 - Не включайте беговую дорожку, если шнур питания, вилка питания или гнездо адаптера повреждены или ослаблены. Несоблюдение правил техники безопасности может привести к поражению электрическим током, короткому замыканию или возгоранию.
 - Не сгибайте и не скручивайте шнур питания. Не используйте неисправный источник питания. Несоблюдение данных требований может привести к возгоранию или поражению электрическим током.
 - Монитор сердечного ритма на данной беговой дорожке не является медицинским устройством, и результаты измерения предоставляются исключительно в справочных целях.
 - Перед тренировкой убедитесь, что все функции беговой дорожки работают правильно. Ручка и передняя часть должны быть прочно соединены; если эти два элемента не будут надежно закреплены, могут возникнуть травмы.
 - Не стойте на беговой дорожке во время включения.
 - Перед тренировкой прикрепите ключ безопасности к одежде. В случае падения устройство немедленно отключается.
 - Перед тренировкой убедитесь, что вы идете по направлению движения беговой дорожки. Если скорость движения соответствует вашим ожиданиям, начинайте тренировку. Убедитесь в правильности вашего бегового положения.
 - В начале скорость бега не должна превышать 4 км/ч, чтобы избежать риска получения травмы.
 - По окончании тренировки потяните за ключ безопасности или нажмите кнопку остановки, чтобы завершить тренировку.
 - Если вы заметили что-то необычное при использовании беговой дорожки, выключите ее и отсоедините от источника питания.
 - Данное устройство предназначено для индивидуальных тренировок и рассчитано на максимальную грузоподъемность 100 кг. Убедитесь, что во время тренировки на беговой дорожке нет других людей.
 - Если вы чувствуете онемение ног, головокружение, боль в грудной клетке, тошноту, одышку, быстрое сердцебиение и другие физические нарушения во время тренировки, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу.
 - Если вы проходите лечение от любого из следующих заболеваний, убедитесь, что вы можете использовать беговую дорожку, проконсультировавшись со специалистом.
-
- Серьезные травмы спины или ног, онемение в области талии, шеи или ног (грыжа межпозвоночного диска, спондилолистез и прочие возрастные заболевания).
 - Артрит, ревматизм, подагра.
 - Остеопороз и аналогичные нарушения.
 - Нарушения кровообращения (сердечные заболевания, сосудистые заболевания, высокое кровяное давление и т. д.)
 - Дисфункция дыхательных путей.
 - Электронные имплантируемые медицинские устройства, используемые электрокардиостимулятором.
 - Злокачественные опухоли.
 - Тромбоз или тяжелая аневризма, тяжелые опухоли паращитовидной железы.
 - Нарушение сознания, вызванное диабетом.
 - Поражения кожи.
 - Пациенты с температурой 38 градусов Цельсия и выше.
 - Беременные женщины, возможно беременные женщины и женщины во время менструации.

Компоненты беговой дорожки

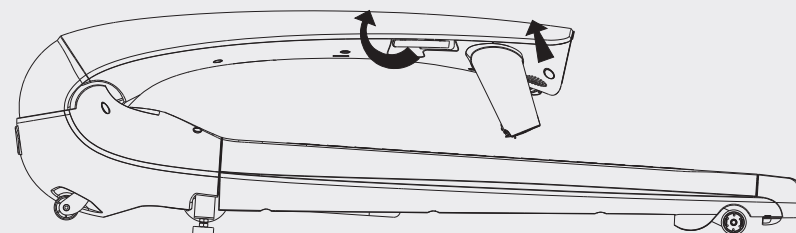
- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Консоль | 11. Торцевая крышка |
| 2. Монитор сердечного ритма | 12. Регулировка наклона |
| 3. Ручка | 13. Выравнивающая рама |
| 4. Кнопка для складывания ручки | 14. Регулируемые ножки |
| 5. Ключ безопасности | 15. Разъём питания |
| 6. Рычаг для складывания прибора | 16. Крышка мотора |
| 7. Держатель для бутылки | 17. Крышка |
| 8. Боковой борт | 18. USB - разъем |
| 9. Верхний борт | 19. Держатель для мобильного телефона |
| 10. Беговая лента | |



Инструкция по применению изделия

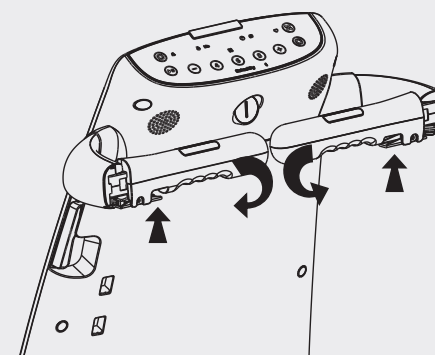
1. СЛОЖИТЕ СТОЙКУ

Вытягивайте боковую рукоятку одной рукой, пока не разблокируется замок. Другой рукой потяните стойку вверх до ее фиксации. Чтобы повторно сложить беговую дорожку, тяните за боковую рукоятку до тех пор, пока замок не разблокируется, и надавливайте на стойку, пока не услышите щелчок.



2. РАЗЛОЖИТЕ И СЛОЖИТЕ РУКОЯТКИ

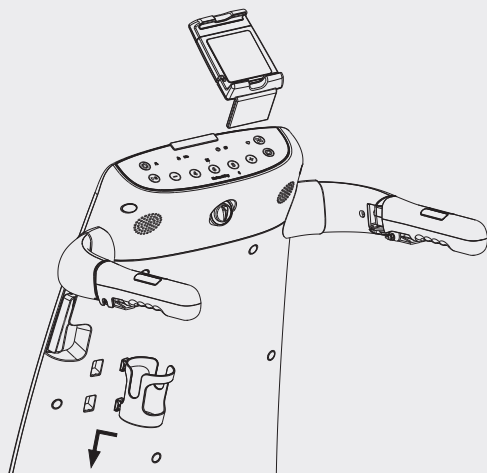
Нажмите на кнопку для складывания под ручкой и вытащите ее, чтобы она встала на место. Повторите это действие с другой ручкой. Чтобы снова сложить ручки, еще раз нажмите кнопку и задвиньте рукоятки по очереди.



Инструкция по применению изделия

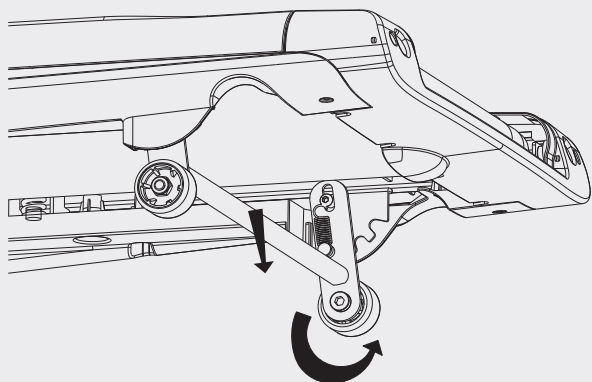
3. УСТАНОВКА ПОЛКИ С МЕСТОМ ДЛЯ БУТЫЛКИ И МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА

Вставьте подстаканник в предусмотренный для него слот и надавите на него. Достаньте держатель для смартфона или планшета и вставьте его в предусмотренный для него слот.



4. РЕГУЛИРОВКА УГЛА НАКЛОНА

Данная беговая дорожка оснащена функцией ручной трехступенчатой регулировки угла наклона; поднимите одной рукой заднюю часть беговой дорожки, слегка потяните ручку на себя до полной фиксации ручки на нужной высоте.

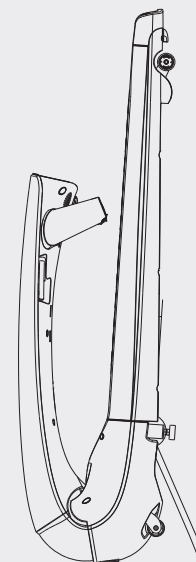


Инструкция по применению изделия

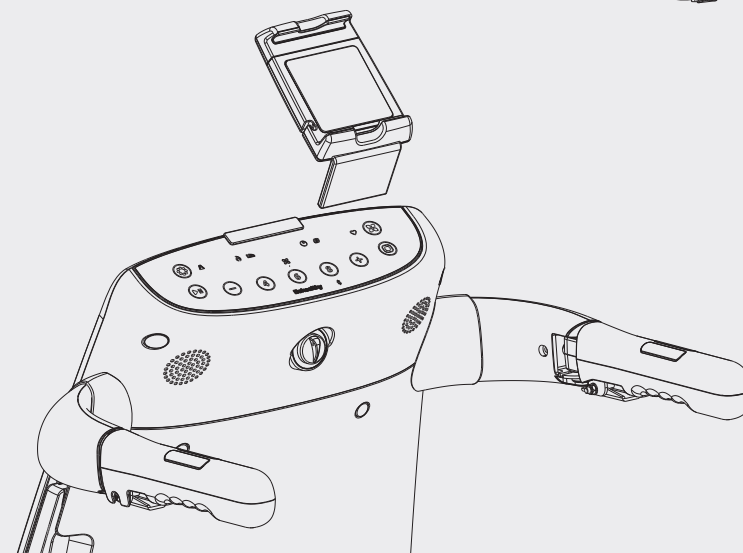
5. ВЕРТИКАЛЬНОЕ ХРАНЕНИЕ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

Предупреждение! Неправильное размещение беговой дорожки может привести к травмам и повреждениям!

Установите беговую дорожку, держась одной рукой за заднюю часть дорожки. Другой рукой слегка вытяните круглую черную ручку, чтобы U-образный металлический стержень встал на пол и надежно зафиксировался.



ВНИМАНИЕ: Вам НЕОБХОДИМО вставить ключ безопасности для того, чтобы использовать беговую дорожку или выполнять какие-либо дополнительные настройки!



Консоль



КНОПКА «ПУСК / ПАУЗА»: НАСТРОЙКИ РЕЖИМА ОЖИДАНИЯ.

После обратного отсчета в 5 секунд беговая дорожка запускает выбранную программу. Когда беговая дорожка находится в режиме бега, нажмите эту кнопку, чтобы приостановить беговую дорожку. Нажмите эту кнопку еще раз, чтобы перезапустить беговую дорожку.



КНОПКА «СТОП»

Эта кнопка останавливает беговую дорожку, сбрасывает все настройки; беговая дорожка переходит в режим ожидания.



КНОПКА ВЫБОРА ПРОГРАММЫ

Эта кнопка используется для выбора одной из различных программ, когда беговая дорожка находится в режиме ожидания.



КНОПКА ВЫБОРА РЕЖИМА

Используйте эту кнопку в режиме ожидания, чтобы настроить параметры обратного отсчета времени, расстояния и калорий.



СКОРОСТЬ +

Нажмите эту кнопку, чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки во время бега. Скорость увеличивается на 0,1 км/ч за клик; в режиме обратного отсчета и в режиме настройки программы можно также настраивать скорость.



СКОРОСТЬ -

Нажмите эту кнопку, чтобы отрегулировать скорость беговой дорожки во время бега. Скорость уменьшается на 0,1 км/ч за клик; в режиме обратного отсчета и в режиме настройки программы можно также настраивать скорость.

Консоль



КНОПКА ДЛЯ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ

При нажатии этой кнопки скорость беговой дорожки увеличивается сразу на 4 км/ч.



КНОПКА ДЛЯ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ

При нажатии этой кнопки скорость беговой дорожки увеличивается сразу на 6 км/ч.



КНОПКА ДЛЯ БЫСТРОГО ИЗМЕНЕНИЯ СКОРОСТИ

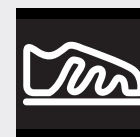
При нажатии этой кнопки скорость беговой дорожки увеличивается сразу на 8 км/ч.



Расстояние



Калории



Подсчет шагов



Программа



Время



Скорость



Пuls



Bluetooth

Применение и функции.

Описание режима движения

1. ФУНКЦИЯ РУЧНОЙ НАСТРОЙКИ

Настройка ручного режима:

Когда беговая дорожка включена, используйте кнопку «Пуск», чтобы активировать ручной режим.

Инструкции для бега:

Начальная скорость при старте составляет 1 км/ч. Отсчет времени, расстояния и калорий начинается с нуля. С помощью кнопки скорости отрегулируйте скорость движения.

Если время работы превышает 99:59 минут, беговая дорожка не останавливается, отсчет времени просто снова начинается с нуля.

2. ФУНКЦИИ АВТОМАТИЧЕСКИХ ПРОГРАММ

Автоматические программы:

В ручном режиме или режиме настройки нажмите кнопку выбора программы, чтобы перейти к выбору автоматической программы. Дисплей мигает и показывает 30:00 минут. Установите желаемое время работы с помощью кнопок +/-; диапазон настройки 8:00 ~ 99:00 минут. Нажмите «Пуск», чтобы начать программу. Отображение времени начинается в соответствии с установленным временем работы, расстоянием и количеством калорий. Вы можете отрегулировать скорость движения нажатиями на кнопки «Скорость». Пользовательские программы

3. ПРОГРАММЫ, ЗАДАННЫЕ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕМ

Создайте свою собственную программу:

В ручном режиме или режиме настройки вы можете ввести индивидуальные настройки для пользовательских программ (UI-U3). Сначала вы видите мигание 30:00 мин на экране. Установите желаемое время работы с помощью кнопок +/-; диапазон настройки 8:00 ~ 99:00 минут. Затем нажмите кнопку «Режим», чтобы установить уровень скорости для каждого этапа. После внесения необходимых изменений нажмите кнопку «Пуск», чтобы начать пользовательскую программу.

Пользовательская программа разделена на 20 этапов. Уровень скорости каждого этапа выполняется в соответствии с одним из заданных значений. Время работы каждой фазы составляет 1/20 от установленного времени. Отображение запускается в соответствии с установленным временем работы, расстоянием и количеством калорий. Вы можете отрегулировать скорость движения, нажав кнопку «Скорость».

Применение и функции.

Описание режима движения

4. ФУНКЦИИ ОБРАТНОГО ОТСЧЕТА

Установка времени работы:

В начальном режиме ожидания нажмите кнопку «Режим», чтобы выбрать время работы. Когда на дисплее мигает 30:00 минут, желаемое время работы можно отрегулировать с помощью кнопки +/- . Диапазон настройки от 8:00 до 99:00 минут. Нажмите кнопку «Пуск», чтобы вернуться к настройкам обратного отсчета.

Инструкции для бега:

Начальная скорость составляет 1 км/ч. Отсчет времени работы начинается в соответствии с выбранными настройками. Отсчет показателей расстояния и калорий начинается с нуля. Нажмите кнопку «Скорость», чтобы установить скорость. Когда выбранное время достигнет нуля, беговая дорожка автоматически замедляется, чтобы остановить работу.

Обратный отсчет расстояния

В начальном режиме ожидания нажмите кнопку «Режим», чтобы выбрать режим расстояния. Когда на дисплее мигает 1,0 км, желаемое расстояние можно отрегулировать с помощью кнопки +/- . Диапазон настройки от 1,0 до 99,0 км. Нажмите кнопку «Пуск», чтобы вернуться к настройкам обратного отсчета.

Описание работы:

Начальная скорость составляет 1 км/ч. Отсчет расстояния начинается в соответствии с выбранными настройками. Время и калории считаются с нуля. Нажмите кнопку «Скорость», чтобы установить уровень скорости. Когда достигнуто заданное значение расстояния, начинается автоматическое замедление, чтобы остановить работу.

Обратный отсчет калорий:

В начальном режиме ожидания нажмите кнопку «Режим», чтобы выбрать режим калорий. Дисплей мигает и показывает 50 калорий. Вы можете установить желаемое количество калорий с помощью кнопки «Скорость» +/- . Установите значение в диапазоне 20 ~ 990, затем нажмите «Пуск».

Начальная скорость составляет 1 км/ч. Отсчет калорий начинается с заданного значения. Время и расстояние считаются с нуля. Нажмите кнопку «Скорость», чтобы установить время работы. Когда значение калорий достигнет нуля, беговая дорожка автоматически замедляется, чтобы остановить работу.

Применение и функции.

Описание режима движения

5. ТЕСТ НА ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ

Настройка:

В режиме ожидания или настройки нажмите кнопку выбора программы, чтобы настроить параметры выполнения теста на жировые отложения. После выбора режима жировых отложений на экране отобразятся функции параметров. Используйте кнопки +/- для выбора и установки следующих значений:

F-1 : введите свой пол; (1) мужской (2) женский

F-2 : введите свой возраст; исходный возраст по умолчанию составляет 25 лет. Используйте кнопки +/-, чтобы установить свой возраст.

F-3 : введите свой рост; по умолчанию на дисплее отображается значение 170 см. Используйте кнопки +/-, чтобы настроить ваш рост.

F-4 : введите свой вес; по умолчанию на дисплее отображается значение 70 кг. Используйте кнопки +/-, чтобы установить свой вес.

F-5 : Возьмитесь двумя руками за металлические датчики пульса на ручках, пока на дисплее не появится соответствующее значение.

6. ПОЯСНЕНИЯ ПО ИНДЕКСУ МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела рассчитывают исходя из роста, веса, возраста и пола человека. Его можно использовать в качестве справочного значения веса здорового человека для выполнения регулировки. Идеальный индекс массы тела должен составлять от 20 до 25. Значения ниже 19 считаются недостаточными, значения между 26 и 29 считаются избыточными, ожирение соответствует значениям свыше 30.

ПРИМЕЧАНИЕ. указанные данные предназначены для использования исключительно в качестве приблизительных справочных значений и не заменяют медицинские рекомендации лечащего врача!

7. ПУЛЬС

Ручки беговой дорожки оснащены датчиками пульса. Чтобы активировать монитор сердечного ритма, накройте металлическую часть рукоятки ладонями рук на 5 секунд. Монитор активируется и измерит ваш импульс в течение 30 секунд. Не держитесь слишком крепко за ручки. В противном случае могут произойти неправильные измерения. Регулярно чистите датчики пульса, чтобы обеспечить надлежащий контакт.

Измерение сердечного ритма не является медицинской функцией. Многие факторы могут влиять на измерение частоты сердечных сокращений. Датчики пульса на рукоятках не могут так точно определить частоту сердечных сокращений как, например, грудной ремень. Измерение частоты сердечных сокращений предназначено только для упражнений.

Применение и функции.

Описание режима движения

Спящий режим:

Если беговая дорожка не используется более 5 минут, она автоматически переходит в спящий режим. Дисплей автоматически выключается. Чтобы снова использовать беговую дорожку, нажмите любую кнопку, чтобы выйти из спящего режима и дождитесь полной подсветки дисплея.

Ключ безопасности:

Чтобы использовать беговую дорожку, вы должны вставить ключ безопасности в указанное место. Если вы захотите достать ключ безопасности во время работы, все функции немедленно прекратятся, все данные сбросятся, на дисплее отобразится «---», и вы услышите ежесекундный звуковой сигнал. Чтобы возобновить работу, повторно подключите ключ безопасности и снова введите все данные.

Описание подсчета шагов:

Во время бега на беговой дорожке количество шагов проверяется и отображается на дисплее. После тренировки происходит сброс памяти.

ПРИМЕЧАНИЕ. Количество шагов может зависеть от многих факторов и, следовательно, может быть неточным. Однако эта функция, безусловно, может служить в качестве помощи для упражнений.

Порт USB:

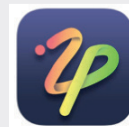
Когда беговая дорожка подключена к источнику питания, вы можете зарядить свое устройство, подключив его к порту USB.

Функция проигрывания музыки через Bluetooth:

Воспроизведение музыки: Перейдите к системным настройкам устройства и включите функцию Bluetooth. Подключитесь к «RZ_TreadMill», чтобы воспроизвести музыку через колонки беговой дорожки.

Приложения для тренировок:

Мы рекомендуем Вам скачать приложение SmartTreadmill через магазин приложений, доступный в системах iOS и Android.



- подключение через Bluetooth
- регулировка скорости бега
- наличие различных тренировочных программ
- запись данных о движениях

Упражнения на растяжку

Перед использованием беговой дорожки лучше всего сделать растяжку в течение 5-10 минут, чтобы разогреться. Растяжка перед тренировкой помогает повысить гибкость и снижает риск получения травмы.

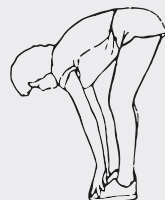


КВАДРИЦЕПС

В положении стоя возьмитесь правой рукой за ступню или лодыжку. Поднесите пятку к ягодицам, пока не почувствуете напряжение в передней части бедра. Держите колени вместе и не прогибайте спину! Вы можете опереться одной рукой о стену для равновесия. Досчитайте до 15 и повторите действия другой ногой.

ВНУТРЕННЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

Сидя на полу, вытянув ноги перед собой, согните колени и соедините подошвы ног, колени направлены наружу. Подтяните ступни как можно ближе к бедрам. Аккуратно надавите на колени. Сохраняйте данное положение в течение 15 секунд.



ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА

В вертикальном положении на выдохе наклонитесь вперед, опустите руки и верхнюю часть туловища как можно ниже. Вы должны чувствовать приятное растяжение в задней части ног. Сохраняйте данное положение в течение 15 секунд, затем на выдохе попытайтесь опуститься еще ниже и сохраняйте данное положение на вдохе.

ИКРЫ И АХИЛЛЕСОВО СУХОЖИЛИЕ

Положите обе руки на стену. Поставьте левую ногу перед правой ногой. Держите правую ногу прямо и левую ногу на полу. Затем согните левую ногу и наклонитесь вперед, придвинув бедра к стене. Сохраняйте данное положение в течение 15 секунд и повторите указанные действия другой ногой.



ВРАЩЕНИЯ ГОЛОВЫ

Поверните голову вправо на секунду и почувствуйте растяжение с левой стороны шеи. Затем наклоните голову назад, вытяните подбородок вверх и откройте рот. Поверните голову влево на секунду и почувствуйте растяжение с правой стороны шеи. Верните голову назад в вертикальное положение, затем опустите голову к груди. Повторите дважды.



Упражнения на растяжку



ПОДЪЕМ ПЛЕЧ

Поднимите правое плечо до уха на секунду. Затем поднимите левое плечо на одну секунду, одновременно опуская правое.

БОКОВЫЕ МЫШЦЫ

Разведите руки в стороны. Поднимите обе руки над головой и потяните каждую руку попеременно немного выше к потолку. Сохраняйте данное положение в течение 15 секунд.



Экран

	Начальное значение	Значение по умолчанию	Диапазон значений	Пределы отображения
Время (минуты/секунды)	0:00	30:00	8:00 – 99:00	0:00 - 99:59
Скорость (км/ч)	0,0	Н/Д	Н/Д	1 - 12
Расстояние (км)	0,0	1,0	1,0 - 99,0	0,0 – 99,9
Пульс (удары в минуту)	P	N/A	N/A	40 - 199
Калории (ккал)	0	50	20 - 990	0 - 999

ДИАГРАММА ДВИЖЕНИЙ ПРОГРАММЫ PL-P12

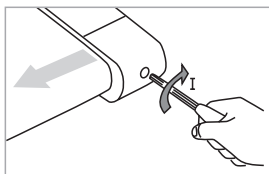
Программа	Период	Регулировка времени / 20 временных периодов = время работы для верхнего и нижнего периодов времени																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Скорость	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

РЕГУЛЯРНОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

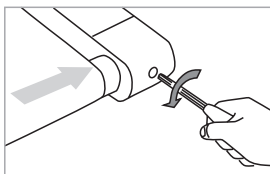
1. Регулировка бегового полотна:

Регулировка бегового полотна при поставке соответствует среднему уровню. Тем не менее, полотно может сместиться во время транспортировки или после продолжительного использования. Если вы думаете, что полотно не остается на своем месте во время бега, его необходимо подтянуть.

Чтобы предотвратить смещение полотна, выключите беговую дорожку. Затем поверните винты на четверть вправо или четверть влево, как показано ниже. После регулировки снова включите беговую дорожку и проверьте, остается ли полотно на своем месте. При необходимости повторите процедуру. НИКОГДА не поворачивайте винты более чем на четверть оборота за раз. Беговое полотно отрегулировано правильно, когда у вас больше нет ощущения, что оно смещается во время бега.



Подтяжка правой стороны полотна



Подтяжка левой стороны полотна

ПРИМЕЧАНИЕ: При настройке беговой дорожки нельзя превышать максимальную скорость 3 км/ч, а пальцы, волосы и одежду следует держать подальше от беговой дорожки.

2. Центрирование бегового полотна:

Полотно отрегулировано в заводских условиях и может быть слишком свободно или туго натянутым после транспортировки или применения. Когда беговое полотно слишком ослаблено, скорость регулируется до 6 км/ч. Поверните регулировочный винт по часовой стрелке. Когда полотно затянется, используйте ключ, поворачивая левый и правый регулировочные винты в направлении против часовой стрелки. Угол вращения отрегулирован примерно на 90 градусов.

3. Транспортировка:

Убедитесь, что беговая дорожка выключена и не работает после отсоединения шнура питания. Затем слегка поднимите нижний конец беговой дорожки, чтобы наклонить ее. Теперь вы можете перемещать беговую дорожку с помощью двух передних роликов.

ПРИМЕЧАНИЕ: При перемещении беговой дорожки держите ее крепко и не повредите пластиковые детали.

4. Очистка:

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Во избежание поражения электрическим током перед чисткой отключите беговую дорожку от источника питания!

Беговую дорожку следует регулярно чистить. Мы рекомендуем регулярно вытирать ее сухой хлопчатобумажной тканью. Не используйте едкие чистящие средства.

5. Смазка бегового полотна:

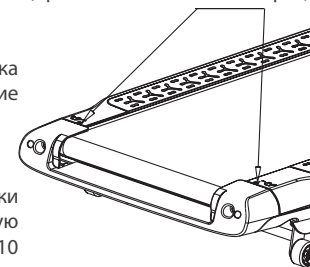
Перед тем, как отправить беговую дорожку с завода, ее плату предварительно покрывают силиконовой смазкой. Через некоторое время смазка стирается, и повышается трение между полотном беговой дорожки и платой. Это снижает производительность и долговечность беговой дорожки. Поэтому мы рекомендуем использовать смазочное масло (приблизительно 60 мл за раз).

- Как часто требуется смазывать полотно?

При использовании в течение менее 5 часов в неделю смазка необходима каждые шесть месяцев. При использовании в течение более 5 часов в неделю смазка необходима каждые три месяца.

- Способ нанесения смазки

Выключите беговую дорожку. Заполните воронку беговой дорожки приблизительно 30 мл смазки. После этого запустите беговую дорожку и установите ее скорость на 3-5 км/ч примерно на 10 минут.



6. Отверстие для смазки:

Контроль и проверка беговой дорожки

- Рекомендуется всегда проверять беговую дорожку на ослабленные детали и винты, при необходимости затягивать винты.
- Регулярно проверяйте правильность натяжения бегового полотна.
- Проверяйте аварийное торможение с помощью ключа безопасности для контроля безопасности и функционирования.
- Регулярно проверяйте наличие смазки между беговым полотном и платформой.

Очистка и техническое обслуживание

1. ОЧИСТКА

После каждой тренировки убедитесь, что устройство вытерто, и на нем не остается пота. Беговую дорожку можно очистить мягкой тканью и мягким моющим средством. Не используйте абразивы или растворители. Не следует подвергать панель с дисплеем воздействию избыточной влажности, так как это может повредить устройство и привести к возникновению опасности поражения электрическим током. Пожалуйста, держите беговую дорожку, особенно компьютерную консоль, вдали от прямых солнечных лучей, чтобы предотвратить повреждение экрана.

2. ХРАНЕНИЕ

Храните беговую дорожку в чистом и сухом помещении. Никогда не оставляйте и не используйте устройство на открытом воздухе. Убедитесь, что главный выключатель питания выключен, а шнур питания не подключен к розетке.

Поиск и устранение неисправностей

Неисправность	Причины	Устранение
Беговая дорожка не запускается.	- Беговая дорожка не подключена к источнику питания. - Ключ безопасности установлен неправильно. - Автоматический предохранитель не сработал.	- Подключите шнур питания к сетевой розетке. - Установите ключ безопасности. - Сбросьте автоматический предохранитель или вызовите электрика, чтобы заменить автоматический предохранитель.
Полотно проскальзывает.	Недостаточно тугое натяжение полотна.	Отрегулируйте натяжение полотна.
Полотно вибрирует при наступании.	- Недостаточно смазки нанесено на беговую деку. - Чрезмерно тугое натяжение полотна.	- Нанесите смазку. - Отрегулируйте натяжение полотна
Полотно не центрировано.	Неравномерное распределение давления полотна на задние ролики.	Выполните центрирование полотна.

Спецификации изделия

Экран консоли:	340 мм x 110 мм
Полимерная сенсорная панель:	Расстояние Калории Шаги Режим Время Скорость Пульс Заданная программа Измерение телесного жира
Характеристики:	Складная Проигрывание музыки через Bluetooth Динамики HD Регулировка скорости одним нажатием Пользовательская настройка программ Модный дизайн Ручка L-Fit для тренировки Зарядное устройство для мобильного телефона Держатель для смартфона Система аварийной защиты
Двигатель:	Длительная мощность 1,0 л.с. - плавная, мощная, тихая работа
Напряжение:	220-240 В 50/60 Гц
Диапазон скорости:	1,0 - 12 км/ч
Измерение телесного жира:	Да
Беговое полотно:	120 x 42 см
Технология защиты суставов:	Технология iCS (умная система амортизации).
Несущая рама:	Беговая дека из МДФ
Габариты изделия (в сложенном виде):	163 см (Д) x 65 см (Ш) x 46 см (В)
Габариты изделия (в собранном виде):	163 см (Д) x 65 см (Ш) x 133 см (В)
Масса упаковки:	170 см (Д) x 73 см (Ш) x 47 см (В)
Масса:	нетто: 53кг брутто: 58кг
Максимальная масса пользователя:	100кг
Сертификаты:	



Декларация соответствия ЕС

Соответствует европейским нормативным стандартам EMC 2014/30/EU и LVD 2014/35/EU.

Гарантийные условия

Гарантийные обязательства согласно выданному гарантийному талону. При обращении в сервисную службу наличие гарантийного талона обязательно!

Компания «Касада Интернешнл ГмбХ»
ОбермайерсФельд, 3
г. Падерборн, Германия, 33104
info@casada.com
www.casada.com

Генеральный импортёр в России:
ООО «Касада»
117041 г. Москва
Ул. Академика Понtryгина, д.21, корпус 1,
помещение VII, ком 1
тел (495) 740-54-25
эл. адрес: info@casada.ru
Адрес в интернете: casada.ru

Авторские права на изображения и тексты принадлежат компании «CASADA International GmbH» и не могут использоваться без явно выраженного ее согласия.

Авторское право © 2018 CASADA International GmbH. Все права сохранены.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

