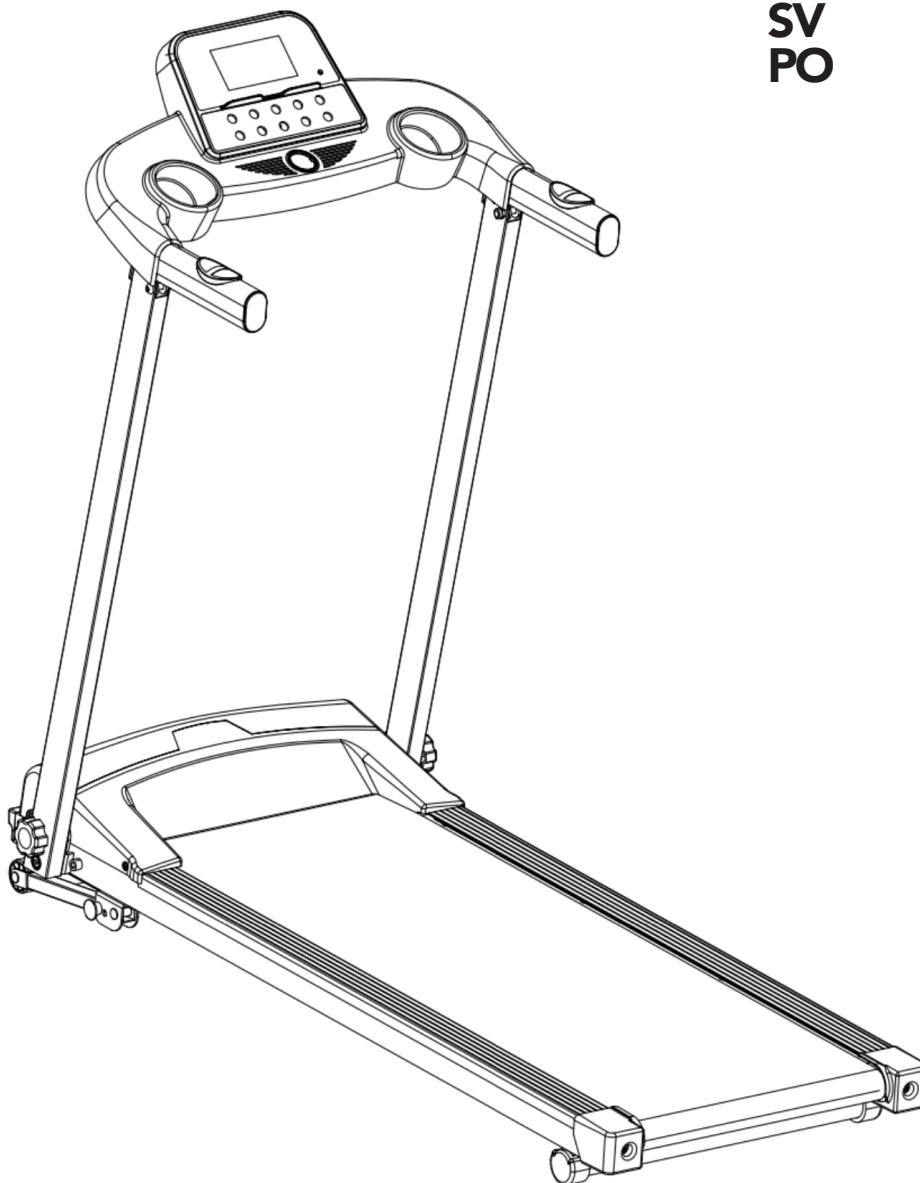


Model: 1380-S1

|           |          |
|-----------|----------|
| <b>NL</b> | p.2-14   |
| <b>EN</b> | p.15-28  |
| <b>FR</b> | p.29-42  |
| <b>DE</b> | p.43-56  |
| <b>ES</b> | p.57-70  |
| <b>IT</b> | p.71-84  |
| <b>SV</b> | p.85-98  |
| <b>PO</b> | p.99-112 |



Bewaar deze instructie op een veilige plek  
en lees het zorgvuldig door voordat u het gebruikt.

## Introductie

Hartelijk dank voor uw keuze voor Infinity Goods.

Wij verzoeken u vriendelijk om altijd de veiligheidsvoorschriften in acht te nemen voor een veilig gebruik. Mocht u vragen hebben, dan kunt u ons altijd bereiken via: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Voor uw veiligheid is het ten strengste verboden de loopband te verplaatsen terwijl deze in werking is, om ongelukken, zoals het beknellen van vingers of andere lichaamsdelen, te voorkomen. Infinity Goods B.V. is niet aansprakelijk voor letsel veroorzaakt door het gebruik van de loopband.

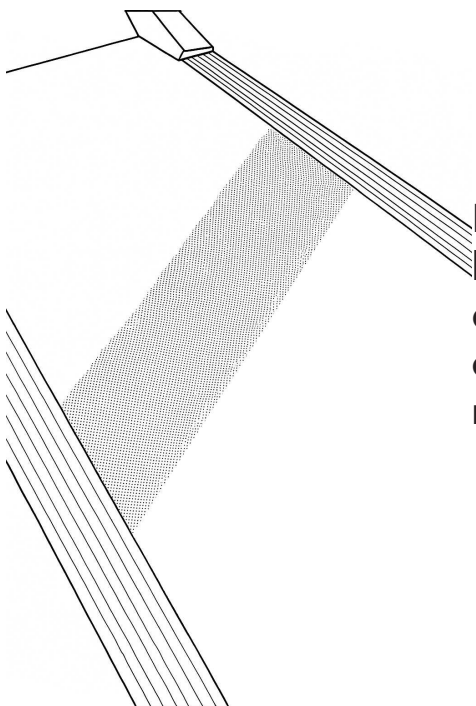
## INHOUDSOPGAVEN

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>Veiligheidsinstructies</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>Paklijst &amp; Technische Specificaties</b> | <b>4</b>  |
| <b>Installatie</b>                             | <b>5</b>  |
| <b>Opvouwen &amp; Verplaatsen</b>              | <b>6</b>  |
| <b>Afstelling Loopband</b>                     | <b>7</b>  |
| <b>Elektronisch Display</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>Programmagegevens</b>                       | <b>10</b> |
| <b>Opwarmen</b>                                | <b>11</b> |
| <b>Veilige Oefeningsmaatregelen</b>            | <b>12</b> |
| <b>Onderhoud</b>                               | <b>13</b> |
| <b>Probleemoplossing</b>                       | <b>14</b> |

# VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

## Voorzorgsmaatregelen:

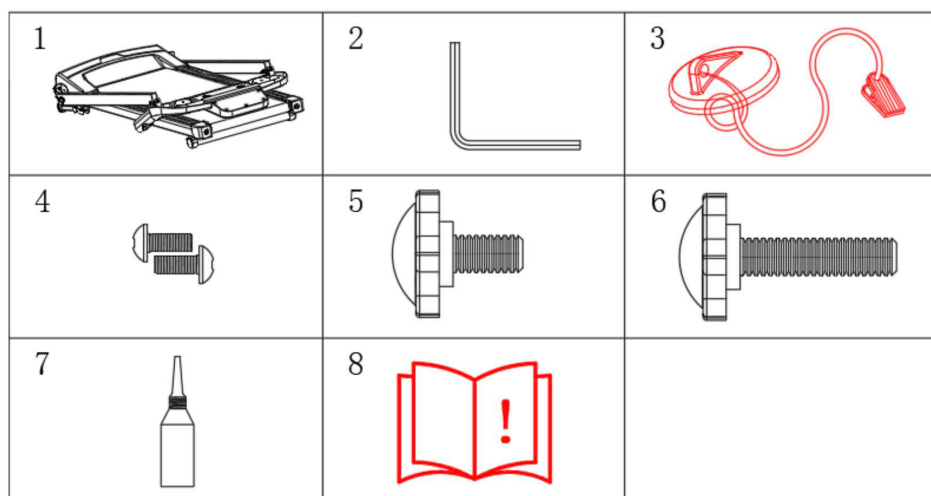
- Bevestig de clip van de veiligheidsschakelaar aan uw kleding of riem voordat u de loopband gebruikt.
- Steek geen voorwerpen in onderdelen van de apparatuur, dit kan schade veroorzaken.
- Plaats de loopband op een schone, vlakke ondergrond. Vermijd dikke tapijten die de luchtcirculatie kunnen belemmeren, en houd de loopband uit de buurt van water of weeromstandigheden.
- Draag tijdens het sporten geschikte kleding en schoeisel om te voorkomen dat u vast komt te zitten of uitglijdt.
- Zorg voor voldoende ruimte (50 cm - 100 cm) rondom het apparaat en houd kinderen en huisdieren uit de buurt.
- Vermijd intensieve inspanning binnen 40 minuten na een maaltijd.
- Het apparaat is alleen bedoeld voor gebruik door volwassenen. Minderjarigen mogen het alleen gebruiken onder toezicht van een volwassene.
- Begin voorzichtig en houd de handgrepen vast totdat u zich stabiel voelt op de loopband.
- Gebruik de loopband alleen binnenshuis, op een geschikte en vochtbestendige locatie. Breng geen wijzigingen aan de apparatuur aan.
- Vervang een beschadigd netsnoer uitsluitend met onderdelen van de originele fabrikant of neem contact op met onze klantenservice.
- Trek onmiddellijk de veiligheidsschakelaar los als de loopband plotseling versnelt of de snelheid ongecontroleerd toeneemt.
- Voorkom brandgevaar door het netsnoer niet te overbelasten, te verlengen, te wijzigen of in de buurt van hittebronnen te plaatsen.
- Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact wanneer de loopband langere tijd niet wordt gebruikt. Gebruik een stopcontact met aarding voor extra veiligheid.
- Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.
- Wees u bewust van de risico's van onjuiste of overmatige lichaamsbeweging.
- Inspecteer het product maandelijks op losse schroeven of beschadigde onderdelen. Vervang of repareer deze onmiddellijk indien nodig.



Let op: de zichtbare lijn op het loopvlak is de lasrand van de loopband. Dit is géén defect, maar een standaard kenmerk dat bij al onze loopbanden voorkomt. De lasrand heeft geen enkele invloed op de werking of duurzaamheid van het apparaat.

## PAKLIJST & TECHNISCHE SPECIFICATIES

| Nr | Naam                | Aantal |
|----|---------------------|--------|
| 1  | Loopband            | 1      |
| 2  | Inbussleutel S5     | 1      |
| 3  | Veiligheidsslot     | 1      |
| 4  | Inbusschroef M8*15  | 2      |
| 5  | M8 Kleine bout      | 2      |
| 6  | M8 Grote bout       | 2      |
| 7  | Loopband Olie 30 ml | 1      |
| 8  | Handleiding         | 1      |



|               |                      |               |                   |
|---------------|----------------------|---------------|-------------------|
| Afmeting      | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Stroom        | Gelijkstroom 2 PK |
| Spanning      | 200V-220V            | Hz            | 50 - 60 Hz        |
| Loopoppervlak | 110 X 40 CM          | Snelheid      | 0,8-12 km/h       |
| Gewicht       | 28 KG                | Draagvermogen | 110 KG            |



## WAARSCHUWING

### Aardingsinstructies

Dit product moet geaard worden. Aarding biedt bij een defect of storing een weg met de minste weerstand voor de elektrische stroom, waardoor het risico op elektrische schokken wordt verminderd. Dit product is uitgerust met een netsnoer dat een aardgeleider en een geaarde stekker bevat. De stekker moet worden aangesloten op een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact dat voldoet aan alle lokale normen en voorschriften.

### Gevaar: Onjuiste aarding kan leiden tot het risico op elektrische schokken.

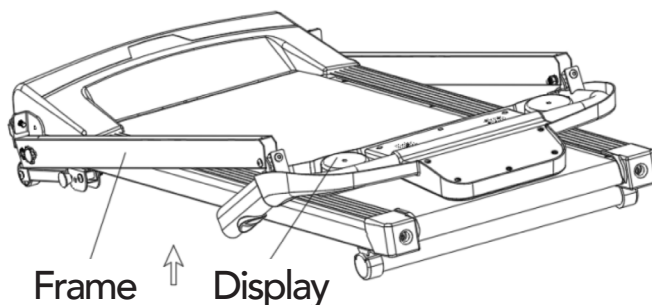
- Als u twijfelt of uw installatie correct geaard is, raadpleeg dan een gekwalificeerde elektricien.
- Verander de bij het product geleverde stekker niet zelf. Als de stekker niet in uw stopcontact past, laat dan door een gekwalificeerde elektricien een geschikt stopcontact installeren.
- Dit product is ontworpen voor gebruik op een standaard 220-volt circuit met een geaarde stekker, zoals getoond bij stekker A in de onderstaande schets.
- Sluit de stekker van dit product alleen aan op een stopcontact dat aan dezelfde specificaties voldoet.
- Gebruik geen adapters of verlengsnoeren die de aardfunctie uitschakelen.

# INSTALLATIE

## Stap 1:

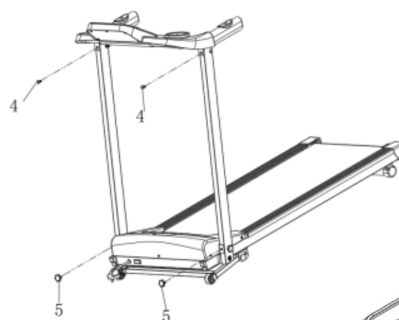
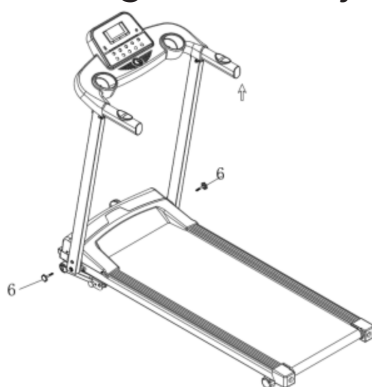
Open de verpakkingsdoos, haal de onderdelen eruit en leg het hoofdframe plat op de grond.

**Waarschuwing:** Bij het uit de verpakking tillen van de machine wordt geadviseerd dit met minstens twee personen te doen om ongelukken te voorkomen.



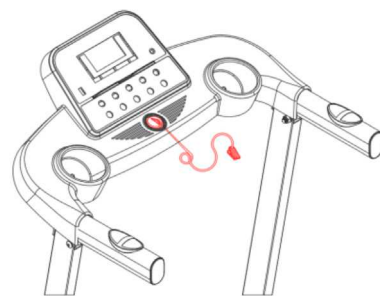
## Stap 2:

Zoals op de afbeelding aangegeven, til de linker- en rechterkolommen omhoog in de richting van de pijl. Bevestig en vergrendel beide zijden met de grote bouten (6). Draai vervolgens met de klok mee om (4) van het elektronische frame vast te zetten en vergrendel uiteindelijk de voorste uiteinden van de onderste linker- en rechterkolommen met (5). Controleer na de installatie of alle onderdelen volledig en correct zijn bevestigd.



## Stap 3:

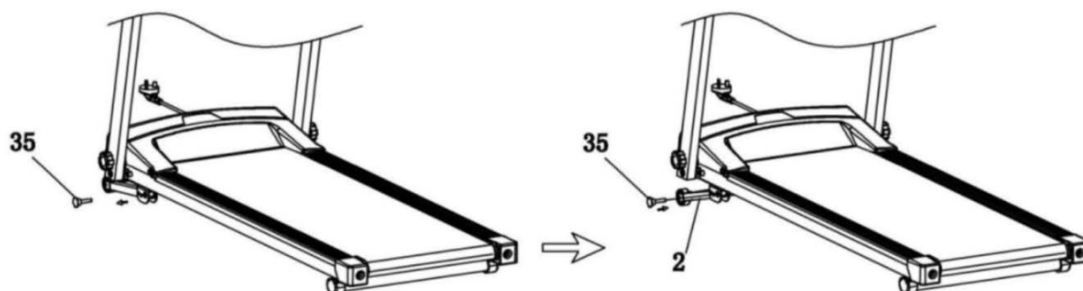
Steek de stekker in het stopcontact en de loopband kan worden gestart.



## Afstelling Helling

1. Til het voorste deel van de machine op en trek de bout (35) eruit volgens de richting van de pijl. Doe dit aan zowel de linker- als rechterkant.

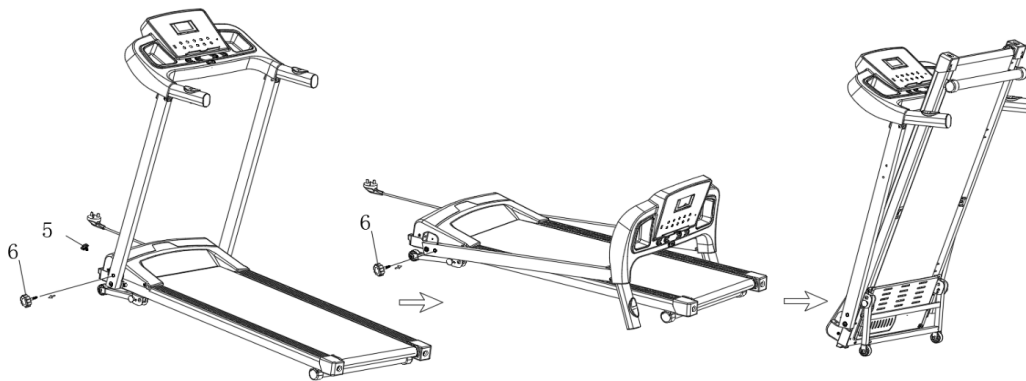
2. Til het voorste deel van de machine krachtig op, trek de basisbeugel (2) omlaag om ervoor te zorgen dat de gaten uitgelijnd zijn. Steek de bout (35) in het overeenkomstige gat volgens de richting van de pijl en voltooi dezelfde handeling aan de andere kant.



## OPVOUWEN & VERPLAATSEN

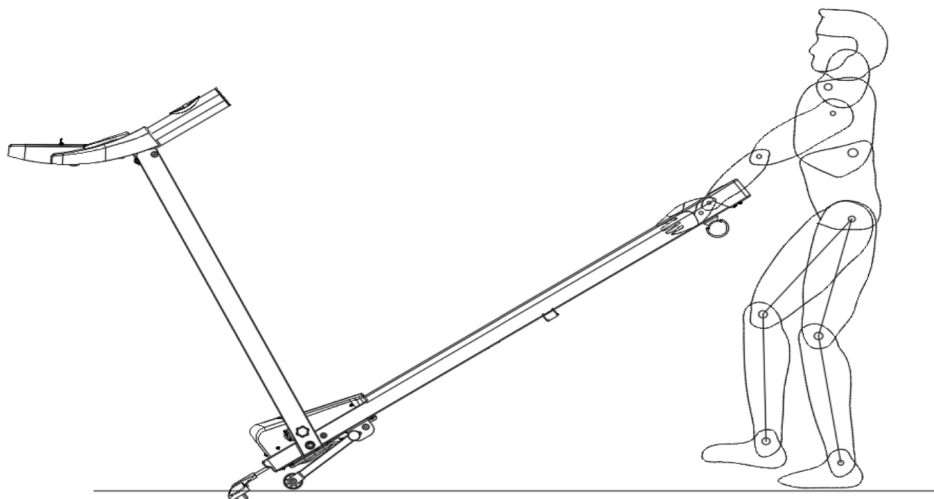
### Beschrijving van de vouwfunctie van de loopband:

1. Druk op de snelheidsaanpassingsknop van de loopband om deze in een hoge hellingsver-snelling te zetten.
2. Draai de grote knop (6) en de kleine knop (5) los, zoals aangegeven in de instructies, en klap de linker- en rechterkolombuizen naar beneden volgens de instructies in het diagram. Voer deze handeling aan beide zijden uit.
3. Schroef de grote knop (6) in het begrenzigingsgat, zoals te zien in de middelste afbeelding, en herhaal deze stap aan beide zijden.
4. Druk op het hieronder weergegeven pictogram om de loopband volledig omhoog te tillen en rechtop neer te zetten. Verplaats de ingeklapte loopband vervolgens naar een veilige plek tegen de muur, buiten het bereik van kinderen.



### Instructies voor het verplaatsen van de loopband:

1. Nadat u de loopband hebt ingeklapt, zet u één kant van de basis vast met uw voeten en trekt u met beide handen de armleuning naar achteren om de machine naar achteren te kantelen.
2. Let erop dat u de loopband na het inklappen verplaatst naar een plek waar kinderen niet makkelijk bij kunnen komen. Dit voorkomt verwondingen, aangezien de loopband kan omvallen en letsel kan veroorzaken.



# AFSTELLING LOOPBAND

## Onderhoud en Afstelling van de Loopband

### 1. Onderhoud en Rust:

Voor een langere levensduur van uw elektrische loopband is het raadzaam de stroom uit te schakelen na 1,5 uur continu gebruik. Laat het apparaat vervolgens 10 minuten rusten voordat u het opnieuw gebruikt. Dit voorkomt oververhitting en draagt bij aan het behoud van de motor en elektronische onderdelen.

### 2. Spanning van de Loopband:

Een correcte spanning van de loopband is essentieel voor optimale prestaties en een lange levensduur. Een te losse loopband kan gaan slippen tijdens het gebruik, terwijl een te strakke band extra belasting op de motor kan veroorzaken, wat de slijtage van de rollen en de loopband versnelt. Een goede indicatie van een juist gespannen loopband is dat u deze met uw handen ongeveer 50-75 mm van de treeplank kunt optillen.

### 3. Controleer de Uitlijning:

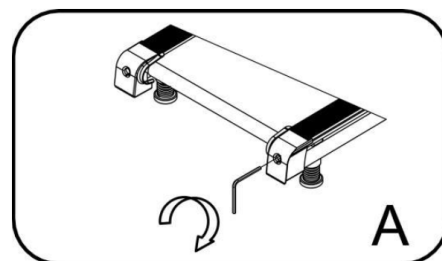
Zorg ervoor dat de loopband gecentreerd blijft tijdens gebruik. Een loopband die naar één kant afwijkt, kan ongelijke slijtage veroorzaken en mogelijk schade aan het apparaat. Controleer de positie van de loopband ten opzichte van de middenlijn van de treeplank. Als de loopband niet goed gecentreerd is, volg dan de instructies in de handleiding van uw model of raadpleeg een professional.

## Middenafstelling van de Loopband:

Plaats de elektrische loopband op een vlakke ondergrond en laat deze werken met een snelheid van 6-8 kilometer per uur. Observeer de positie van de loopband.

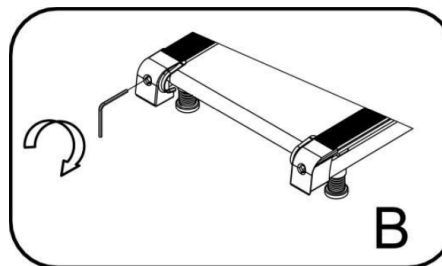
### Als de loopband naar rechts afwijkt:

Haal de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit. Draai vervolgens de aanpassingsschroef aan de rechterkant een kwartslag met de klok mee. Plaats de stroom- en veiligheidssleutel terug, zet de loopband weer aan en observeer de positie van de loopband. Herhaal deze stappen totdat de loopband gecentreerd is (zie afbeelding A).



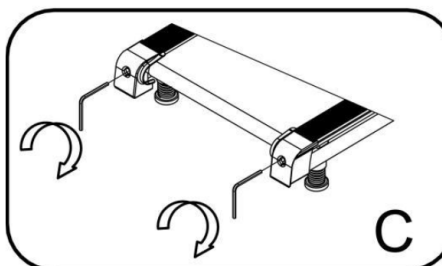
### Als de loopband naar links afwijkt:

Haal de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit. Draai de aanpassingsschroef aan de linkerkant een kwartslag met de klok mee. Plaats de stroom- en veiligheidssleutel terug, zet de loopband weer aan en observeer de positie van de loopband. Herhaal deze stappen totdat de loopband gecentreerd is (zie afbeelding B).

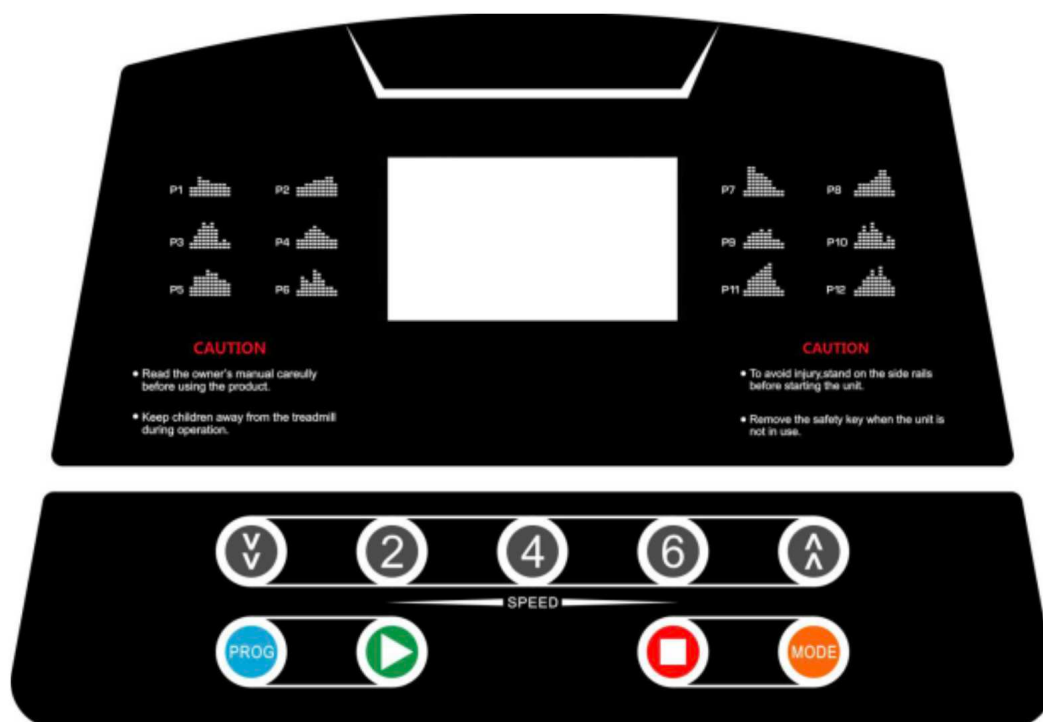


### Losse Loopband na gebruik:

Na verloop van tijd kan de spanning van de loopband afnemen, wat aanpassing vereist. Haal de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit. Draai beide aanpassingsschroeven een kwartslag met de klok mee. Plaats de stroom- en veiligheidssleutel terug, zet de loopband aan en controleer de spanning door op de loopband te gaan staan. Herhaal deze stappen totdat de loopband de juiste spanning heeft (zie afbeelding C).



# ELEKTRONISCH DISPLAY



## Venster- en knopbeschrijving

1. Digitale venster toont de volgende functies:
  - Snelheidsvenster: Geeft een snelheidsbereik weer van 1,0 tot 12,0 km/u.
  - Tijdvenster: Toont de verstreken tijd van 0:00 tot 99:59.
  - Afstandsvenster: Geeft de afgelegde afstand weer van 0,0 tot 99,9 km.
  - Calorievenster: Weergeeft de verbruikte calorieën van 0 tot 999.
  - Hartslagvenster: Toont hartslaggegevens van 50 tot 200 (alleen ter referentie, geen medische gegevens).
  - LED-venster: Voor visuele meldingen.
2. Gemeenschappelijke functietoetsen:
  - Start, stop, modus, programma, snelheidsverhoging en -verlaging, en sneltoetsen voor snelheden van 2, 4, 6 km/u.
3. Functiekнопbeschrijving:
  - Modustoets: Wisselt in stopstatus tussen verschillende aftelmodus (tijd, afstand, calorieën). Gebruik de snelheidsplus- en min-toetsen om de aftelwaarden in te stellen.
  - Programmatoets: Schakelt tussen vaste programma's (P01-P12) en de lichaamsvettest-modus.
  - Startknop: Start de motor wanneer de loopband in stopstatus is.
  - Stoptoets: Stopt de motor wanneer deze in werking is.
  - Snelheidsverhoging/-verlaging: Past de snelheid aan tijdens het lopen.
  - Snelheidssneltoetsen: Directe snelheidsaanpassing naar 2, 4, 6 km/u.

# ELEKTRONISCH DISPLAY

## Opstartinstructies:

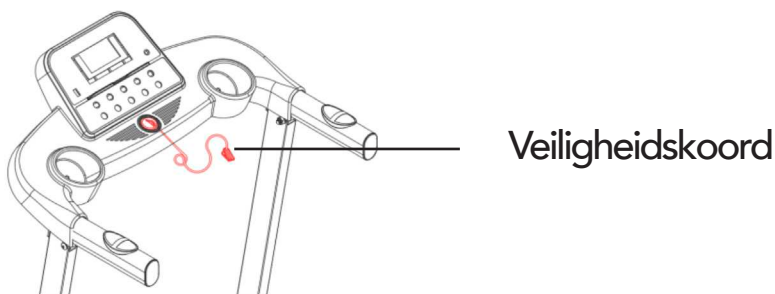
1. Modusbeschrijving:
  - Handmatige modus en aftelmodus voor tijd, afstand en calorieën.
2. Programma beschrijving:
  - 12 vaste programma's (P01-P12): Vooraf ingestelde loopschema's.
  - Vetmeetfunctie: Berekent en toont geschatte lichaamsvetwaarden.
3. Opstartinstructies:
  - Bevestig het rode veiligheidskoord met clip op het gele oppervlakte, **zonder veiligheidskoord zal de loopband niet functioneren**. Zie afbeelding A.
  - Druk op de start/stop-knop om een countdown te activeren en de motor te starten.

## Handmatige modus:

1. Hoe te openen:
  - Wordt direct geactiveerd bij het inschakelen of kan worden geselecteerd via de modus-toets wanneer de loopband in stopstatus is.
2. Instelfuncties:
  - Tijd, afstand en calorieën kunnen worden ingesteld met de mogelijkheid om een aftelmodus te gebruiken.
3. Bediening in handmatige modus:
  - Gebruik de start/stop-knop om de loopband te starten of te stoppen.
  - Pas de snelheid aan met de plus-/min-toetsen of via de sneltoetsen.
  - De loopband stopt automatisch wanneer het ingestelde doel is bereikt.

## Vaste programmamodus:

1. Initiële tijd en aanpassing:
  - De standaard ingestelde tijd is 30 minuten; de tijd kan worden aangepast.
2. Start en aanpassing:
  - De motor start en volgt automatisch de ingestelde programmacurve.
3. Snelheid en segmenten:
  - De snelheid kan worden aangepast en elk programma bestaat uit 10 segmenten, met pieptonen als signalen voor veranderingen in het programma.



# PROGRAMMAGEGEVENS

| tijd<br>programma |          | Bereken de ingestelde tijd/10<br>tijdsperioden = de looptijd van de<br>bovenste en onderste tijdsperioden |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|                   |          | 1                                                                                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01               | snelheid | 3                                                                                                         | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02               | snelheid | 3                                                                                                         | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03               | snelheid | 2                                                                                                         | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04               | snelheid | 3                                                                                                         | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05               | snelheid | 3                                                                                                         | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06               | snelheid | 2                                                                                                         | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07               | snelheid | 2                                                                                                         | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08               | snelheid | 2                                                                                                         | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09               | snelheid | 2                                                                                                         | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10               | snelheid | 2                                                                                                         | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11               | snelheid | 2                                                                                                         | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12               | snelheid | 2                                                                                                         | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

## Lichaamsvettentestprogramma:

- Om de lichaamsvettentest te starten, druk je op de programmaknop en selecteer je het lichaamsvettentestprogramma (FAT).
- Nadat je op de startknop hebt gedrukt, open je de modusknop om de relevante parameters in te stellen:
  1. F-1 (Geslacht): Druk op de plus- of min-toetsen om te kiezen tussen man (1) of vrouw (2).
  2. F-2 (Leeftijd): Stel de leeftijd in tussen 10 en 99 jaar.
  3. F-3 (Lengte): Voer je lengte in (tussen 100-200 cm).
  4. F-4 (Gewicht): Voer je gewicht in (tussen 20-200 kg).
- Het resultaat van de test verschijnt na het vasthouden van de hartslagsensoren gedurende 8 seconden.

## 3. Weergavebereik van elke waarde:

- Tijd: Van 0:00 tot 99:59 minuten, met een instelbaar bereik van 5:00-99:00 minuten.
- Snelheid: Van 1,0 tot 18,0 km/u, met een startwaarde van 1,0 km/u.
- Afstand: Van 0,0 tot 99,9 km, met een instelbare waarde vanaf 1,0 km.
- Calorieën: Van 0 tot 999 kcal, met een startwaarde van 50 kcal.

## Lichaamsvetclassificatie volgens algemene normen:

- ≤19: Dun.
- 20-25: Normaal.
- 25-29: Overgewicht.
- ≥30: Zwaarlijvig.

Deze gegevens dienen alleen ter referentie en zijn niet bedoeld voor medische diagnostiek.

# OPWARMEN

## Opwarming:

Begin elke sessie met 5 tot 10 minuten opwarmingsoefeningen. Dit bereidt het lichaam voor op intensievere activiteiten en helpt blessures te voorkomen.

## Ademhaling:

Houd gedurende de hele training een regelmatige ademhaling aan. Adem in door de neus en uit door de mond om een goede zuurstoftoevoer te garanderen. Coördineer je ademhaling met je bewegingen. Als je merkt dat je ademhaling te snel wordt, stop dan onmiddellijk met de activiteit.

## Frequentie:

Laat hetzelfde spiergebied 48 uur rusten om te herstellen. Dit betekent dat je dezelfde spiergroepen om de dag traint.

## Belasting:

Pas het trainingsgewicht aan op basis van je fysieke conditie en fitnessniveau. Begin met lichtere gewichten en verhoog deze geleidelijk naarmate je kracht verbetert. Spierpijn is normaal in het begin; voortgezet oefenen zal dit ongemak helpen verlichten.

## Rekoefeningen:

### 1. Stretch Down:

- Sta met licht gebogen knieën.
- Buig langzaam vanuit je taille naar voren, laat je rug en schouders ontspannen.
- Probeer je tenen aan te raken met je handen.
- Houd dit 10-15 seconden vast.
- Ontspan en herhaal 3 keer.

### 2. Beenstretch:

- Zit op een schone kussen met één been gestrekt en het andere naar binnen gebogen.
- Reik naar de tenen van je gestrekte been.
- Houd dit 10-15 seconden vast.
- Ontspan en wissel van been, herhaal de rek 3 keer per been.

### 3. Rek van Been- en Hielpees:

- Plaats je handen op een muur of tafel voor steun.
- Zet één voet terug met het been recht en de hiel op de grond.
- Leun naar de muur of tafel.
- Houd dit 10-15 seconden vast.
- Ontspan en herhaal 3 keer voor elk been.

### 4. Rek van de Quadriceps:

- Gebruik je rechterhand voor evenwicht aan een muur of tafel.
- Pak met je linkerhand je linker enkel en trek deze zachtjes naar je billen.
- Houd dit 10-15 seconden vast.
- Ontspan en herhaal 3 keer voor elk been.

### 5. Rek van de Sartorius Spier (Binnendijspier):

- Zit met één been ingevouwen en het andere uitgestrekt.
- Houd de voet van je gebogen been vast en trek deze zachtjes naar je lies.
- Houd dit 10-15 seconden vast.
- Ontspan en herhaal 3 keer voor elk been.



# VEILIGE OEFENINGSMAATREGELEN

## Voorbereiding:

- Medische Consultatie: Als u gezondheidsproblemen heeft, en het is uw eerste keer sporten, raadpleeg dan een arts of professional voordat u begint.
- Vertrouwd Raken met de Loopband: Leer hoe de elektrische loopband werkt, inclusief het starten, stoppen en aanpassen van de snelheid, voordat u het apparaat gebruikt. Begin met een lage snelheid (1,6 tot 3,2 km/u) en verhoog deze langzaam tot 3-5 km/u. Blijf rechtop staan en kijk vooruit. Houd deze snelheid ongeveer 10 minuten vast en stop vervolgens geleidelijk.

## Oefening:

- Bedienings gemak: Maak uzelf vertrouwd met de bediening van de loopband, zoals het aanpassen van snelheid en helling. Begin uw oefeningen pas als u comfortabel bent met de bediening.
- Trainingsroutine: Loop ongeveer 1 kilometer in een constant tempo en houd de tijd bij die u daarvoor nodig heeft. Verhoog vervolgens geleidelijk de snelheid en helling voor een duurtraining van 30 minuten. Wees geduldig en consistent in uw trainingen.

## Hoeveelheid Lichaamsbeweging:

- Korte Workouts: Start met een warming-up van 2 minuten op 4,8 km/u. Verhoog vervolgens geleidelijk de snelheid elke 2 minuten en eindig met een afkoelperiode van 4 minuten.
- Calorieverbranding: Begin met een warming-up van 5 minuten op 4 tot 4,8 km/u. Verhoog de snelheid geleidelijk tijdens een één uur durend TV-programma en verhoog de snelheid tijdens commerciële pauzes.

## Trainingsfrequentie:

- Het doel is om 3-5 keer per week te trainen gedurende 15-60 minuten. Stel een schema op en pas de intensiteit aan door de snelheid en helling te variëren.
- Speciale Smeermiddelen: Breng regelmatig smeermiddel aan tussen de loopband en de treeplank. Dit moet variëren afhankelijk van het gebruik van de loopband (eenmaal per jaar voor lichte gebruikers en eens in de 3 maanden voor zware gebruikers).

## Snelheidsgids voor Gebruikers:

- 1-3,0 km/u: Geschikt voor mensen met een slechte fysieke conditie.
- 3,0-4,5 km/u: Voor personen die lang zitten of niet vaak sporten.
- 4,5-6,0 km/u: Voor normale wandelaars.
- 6,0-7,5 km/u: Voor snelle wandelaars.
- 7,5-9,0 km/u: Voor joggers.
- 9,0-12,0 km/u: Voor lopers met gemiddelde snelheid.
- 12,0 km/u: Voor ervaren hardlopers.

Voor wandelaars is een snelheid van 6 km/u of minder het meest geschikt, terwijl voor hardlopers een snelheid van 8 km/u of meer het meest geschikt is.

## ONDERHOUD

**Waarschuwing:** Zorg ervoor dat u de elektrische loopband loskoppelt van de stroombron voordat u begint met schoonmaken of onderhoud.

- **Reiniging:** Houd de loopband schoon door regelmatig stof en vuil te verwijderen. Veeg het oppervlak van de loopband af met een vochtige doek en zorg ervoor dat er geen water op de elektrische componenten komt.
- **Grondige Reiniging:** Een goede reiniging verlengt de levensduur van uw elektrische loopband.
- **Stofverwijdering:** Verwijder regelmatig stof van alle onderdelen, vooral van de blootliggende delen aan beide zijden van de loopband, om ophoping van vuil te voorkomen.
- **Schoonmaken van de Loopband:** Zorg dat uw schoenen schoon zijn voordat u de loopband gebruikt, om te voorkomen dat vreemde voorwerpen onder de loopband terechtkomen en de loopplanken of riemen beschadigen. Gebruik een vochtige doek met een mild schoonmaakmiddel om het oppervlak van de loopband af te vegen. Let erop dat er geen water op de elektronische componenten of onder de loopband terechtkomt.

### Speciale Smeermiddelen voor Loopbanden:

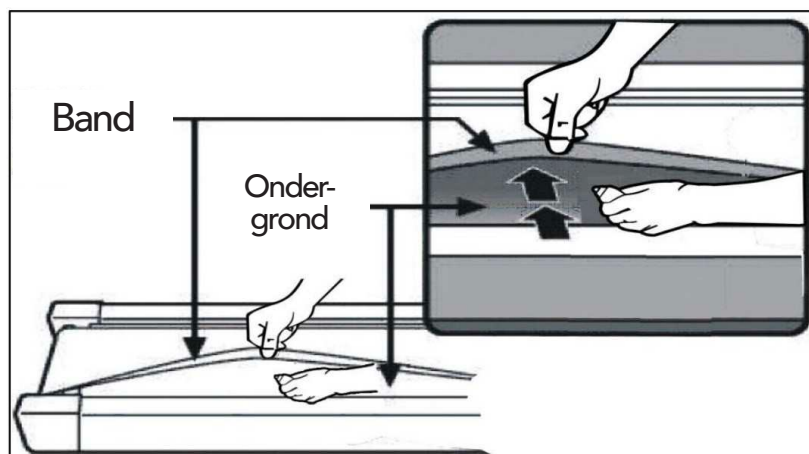
Deze elektrische loopband is vooraf gesmeerd met olie tussen de treeplank en de loopbandriem. De wrijving tussen de loopband en de treeplank heeft grote invloed op de levensduur en prestaties van de loopband. Daarom is het belangrijk om regelmatig smeermiddel aan te brengen. Inspecteer het loopvlak regelmatig en neem contact op met de klantenservice als er schade aan het oppervlak wordt ontdekt.

### Smeerintervallen:

- **Lichte gebruikers** (minder dan 3 uur per week): Smeer de loopband eens per jaar.
- **Middelzware gebruikers** (3-5 uur per week): Smeer de loopband eens per 6 maanden.
- **Zware gebruikers** (meer dan 5 uur per week): Smeer de loopband eens per 3 maanden.

Voor de aanschaf van geschikte smeermiddelen wordt aangeraden deze bij uw lokale dealer te kopen of rechtstreeks contact op te nemen met ons bedrijf.

**Opmerking:** Laat alle overige reparaties uitvoeren door gekwalificeerde professionals om schade of ongelukken te voorkomen.



## PROBLEEMOPLOSSING

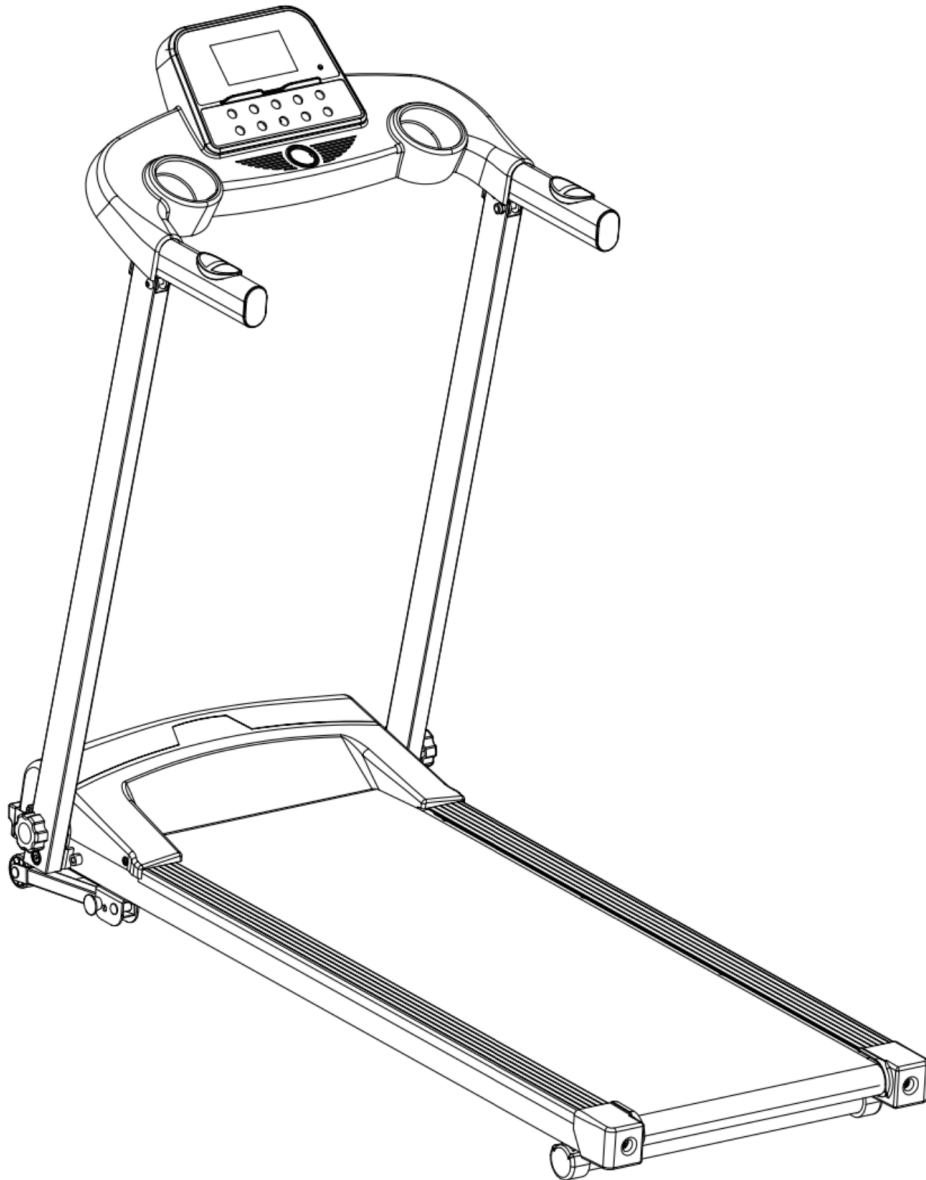
| Foutcode | Probleem                                  | Oplossing                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01      | Signaalcommunicatie mislukt               | De communicatie tussen de elektronische besturing en het elektronische display is onderbroken. Controleer alle verbindingen tussen het display en de onderste communicatielijn van de besturing om er zeker van te zijn dat elke kabel volledig is aangesloten. Controleer of de verbindingskabel tussen het display en de controller beschadigd is en vervang deze indien nodig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E02      | Overspanningsbeveiliging                  | Controleer of de voedingsspanning minder is dan 50% van de normale spanning. Test het apparaat opnieuw met de juiste spanningsspecificatie. Controleer of de controller een vreemde geur afgeeft en vervang deze indien nodig. Controleer ook of de motorkabel goed is aangesloten en verbind de motorkabel opnieuw.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E03      | Geen sensorsignaal                        | Als het snelheidssensorsignaal gedurende 5-8 seconden niet wordt gedetecteerd, controleer dan of de sensorstekker goed is aangesloten of dat de sensor defect is. Sluit de sensor correct aan of vervang deze. Als het motorsignaal langer dan 5-8 seconden niet wordt gedetecteerd, controleer of de motorkabel goed is aangesloten of dat de motor defect is.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| E04      | Fout hellingsfunctie                      | Controleer of de VR-kabel van de hefmotor correct is aangesloten en maak de verbinding opnieuw. Controleer of de AC-kabel van de hefmotor correct is aangesloten op de controller. Inspecteer of de motorkabel beschadigd is of een open circuit heeft, en vervang de kabel of de hefmotor indien nodig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E05      | Overstroombeveiliging                     | De mogelijke oorzaken zijn dat de stroom de nominale belasting overschrijdt en het systeem zichzelf beschermt, of dat een onderdeel van de loopband vastloopt, waardoor de motor niet meer draait. Dit kan gebeuren door een te zware belasting, wat zorgt voor een te hoge stroom en het activeren van de beveiliging. Stel de loopband opnieuw af en start hem opnieuw. Controleer of er een brandgeur of ander ongewoon geluid is wanneer de motor draait, en vervang de motor indien nodig. Controleer ook of de controller naar brand ruikt en vervang deze indien nodig. Controleer of de voedingsspanning overeenkomt met de specificaties en test opnieuw met de juiste spanning. |
| E07      | De veiligheidsschakelaar is losgekoppeld. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controleer of de veiligheidsschakelaar op de juiste plek zit.</li> <li>2. Controleer of de magnetische sensor goed is aangesloten.</li> <li>3. Vervang indien nodig de microschakelaar.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



INFINITY  
G O O D S

# User Manual - TREADMILL

Model: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Keep this instruction in a safe place and read it carefully before using it.

## Introduction

Thank you very much for choosing Infinity Goods. We kindly request that you follow the safety instructions at all times to ensure safe use. If you have any questions, you can always contact us at: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Before assembling the product, please carefully refer to the operation instructions or contact customer service if you encounter difficulties during assembly.

For safety, it is strictly prohibited to move the machine while it is operating to prevent accidental injury, such as pinching fingers or other parts of the body. Infinity Goods is not responsible for injuries caused by improper use.

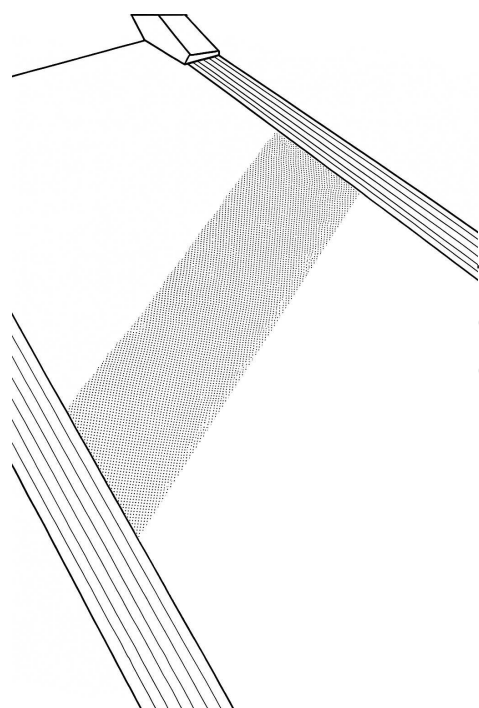
## TABLES OF CONTENTS

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Safety Instructions</b>                         | <b>17</b> |
| <b>Packing List &amp; Technical Specifications</b> | <b>18</b> |
| <b>Installation</b>                                | <b>19</b> |
| <b>Folding &amp; Moving</b>                        | <b>20</b> |
| <b>Treadmill Adjustment</b>                        | <b>21</b> |
| <b>Electronic Display</b>                          | <b>22</b> |
| <b>Program Data</b>                                | <b>24</b> |
| <b>Warm-Up</b>                                     | <b>25</b> |
| <b>Safe Exercise Measures</b>                      | <b>26</b> |
| <b>Maintenance</b>                                 | <b>27</b> |
| <b>Troubleshooting</b>                             | <b>28</b> |

## SAFETY INSTRUCTIONS

### Precautions:

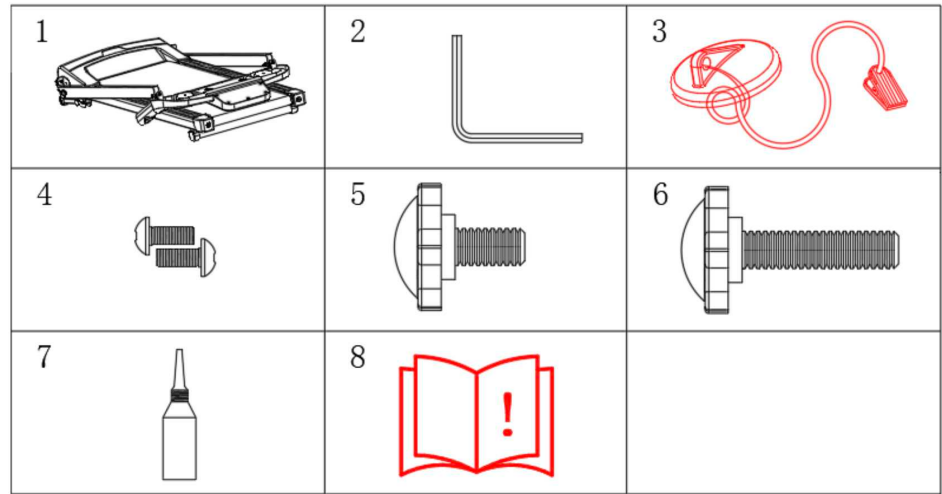
- Attach the safety switch clip to your clothing or belt before using the treadmill.
- Do not insert objects into any part of the equipment, as this may cause damage.
- Place the treadmill on a clean, flat surface. Avoid thick carpets that could obstruct air circulation, and keep the treadmill away from water or outdoor conditions.
- Wear appropriate clothing and footwear while exercising to prevent getting caught or slipping.
- Ensure there is enough space (50 cm - 100 cm) around the machine, and keep children and pets away.
- Avoid intense exercise within 40 minutes after a meal.
- This device is intended for adult use only. Minors should use it only under adult supervision.
- Start slowly and hold onto the handrails until you feel stable on the treadmill.
- Use the treadmill only indoors, in a suitable, moisture-resistant location. Do not make modifications to the equipment.
- Replace a damaged power cord only with parts from the original manufacturer or contact our customer service.
- Immediately disconnect the safety switch if the treadmill suddenly accelerates or the speed increases uncontrollably.
- Prevent fire hazards by not overloading, extending, modifying, or placing the power cord near heat sources.
- Turn off the power and unplug the machine when the treadmill will not be used for an extended period. Use a grounded outlet for additional safety.
- This device is intended for home use only.
- Be aware of the risks of improper or excessive exercise.
- Inspect the product monthly for loose screws or damaged parts. Replace or repair them immediately if necessary.



Note: The visible line on the running surface is the seam of the belt. This is not a defect, but a standard feature present on all our treadmills. The seam does not affect the function or durability of the device in any way.

## PACKING LIST & TECHNICAL SPECIFICATIONS

| No | Name                | QTY |
|----|---------------------|-----|
| 1  | Treadmill           | 1   |
| 2  | Allen Key S5        | 1   |
| 3  | Safety Key          | 1   |
| 4  | Allen Screw M8*15   | 2   |
| 5  | M8 Small Bolt       | 2   |
| 6  | M8 Large Bolt       | 2   |
| 7  | Treadmill Oil 30 ml | 1   |
| 8  | Manual              | 1   |



|                 |                      |            |             |
|-----------------|----------------------|------------|-------------|
| Size            | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Power      | 2 HP        |
| Voltage         | 200V-220V            | Hz         | 50 - 60 Hz  |
| Running Surface | 110 X 40 CM          | Speed      | 0,8-12 km/h |
| Weight          | 28 KG                | Max Weight | 110 KG      |



## WARNING

### Grounding Instructions

This product must be grounded. Grounding provides a path of least resistance for electric current in the event of a fault or malfunction, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a power cord that includes a grounding conductor and a grounded plug. The plug must be inserted into a properly installed and grounded outlet that complies with all local codes and regulations.

### **Danger: Improper grounding can result in a risk of electric shock.**

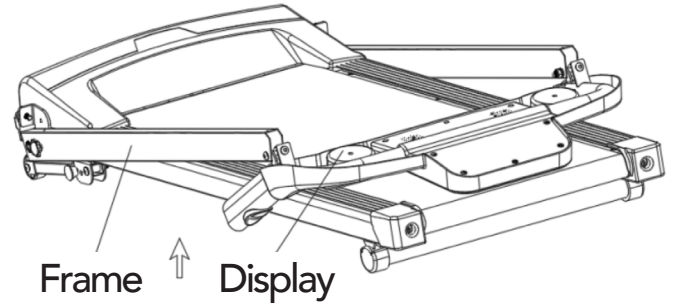
- If you are unsure whether your outlet is properly grounded, consult a qualified electrician.
- Do not modify the plug provided with the product. If the plug does not fit your outlet, have a suitable outlet installed by a qualified electrician.
- This product is designed for use on a standard 220-volt circuit with a grounded plug, as shown by plug A in the diagram below.
- Only connect the plug of this product to an outlet that matches the specified requirements.
- Do not use adapters or extension cords that negate the grounding function.

# INSTALLATION

## Step 1:

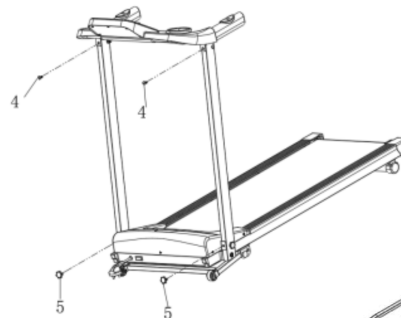
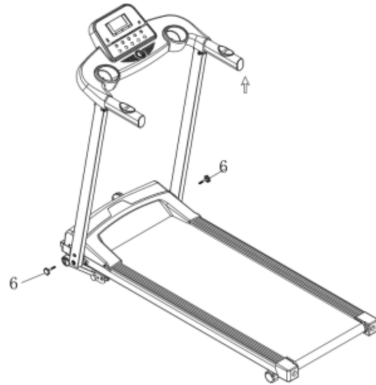
Open the packaging box, remove all parts, and lay the main frame flat on the ground.

**Warning:** When lifting the machine out of the packaging, it is recommended to do so with at least two people to avoid accidents.



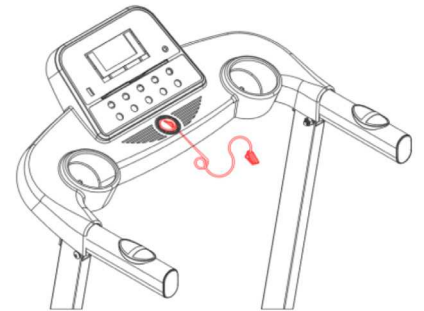
## Step 2:

As shown in the diagram, lift the left and right columns in the direction of the arrows. Secure both sides with the large bolts (6). Then, rotate clockwise to secure (4) on the electronic frame and finally, lock the front ends of the lower left and right columns with (5). After installation, ensure all components are correctly and fully assembled.



## Step 3:

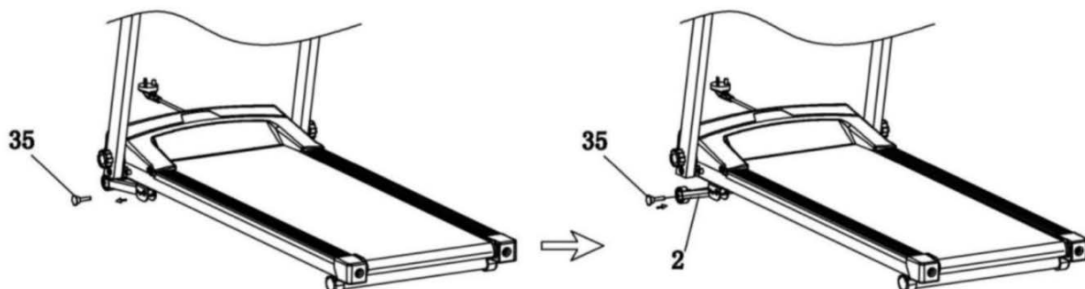
Plug the treadmill into the power outlet, and the treadmill can now be started.



## Incline Adjustment

1. Lift the front part of the machine and pull out the bolt (35) in the direction of the arrow. Do this on both the left and right sides.

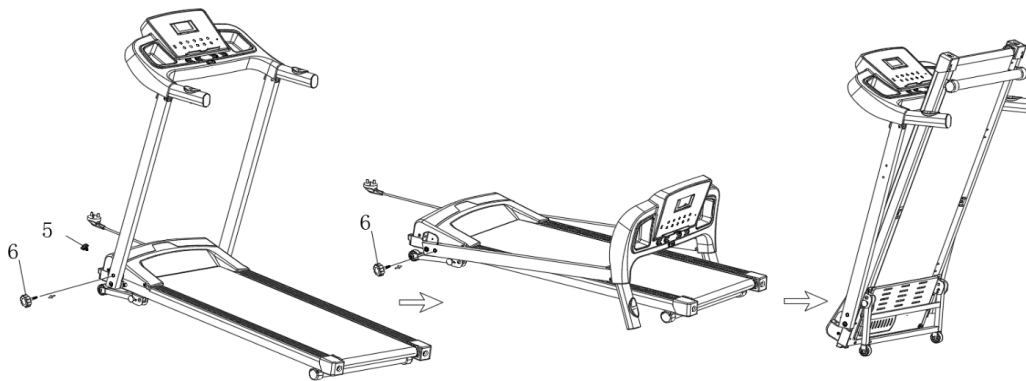
2. Lift the front part of the machine vigorously, pull down the base bracket (2) to ensure that the holes are aligned. Insert the bolt (35) into the corresponding hole in the direction of the arrow and complete the same action on the other side.



## FOLDING & MOVING

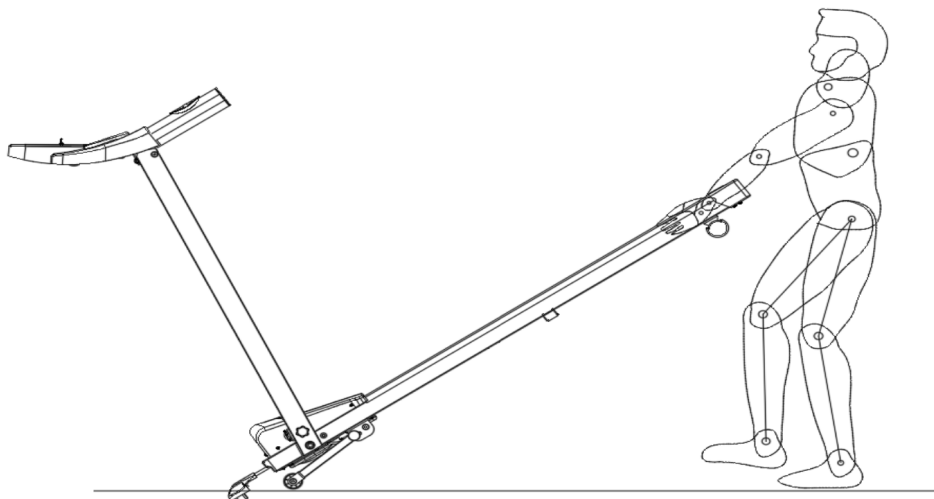
### Folding the treadmill:

1. Press the speed adjustment button on the treadmill to set it to a high incline position.
2. Loosen the large knob (6) and the small knob (5) as shown in the instructions, and fold down the left and right column tubes according to the instructions in the diagram. Repeat this action on both sides.
3. Screw the large knob (6) into the locking hole, as shown in the middle image, and repeat this step on both sides.
4. Press the icon below to lift the treadmill fully and place it upright. Once folded, move the treadmill to a safe location against the wall, out of children's reach.



### Moving the treadmill:

1. After folding the treadmill, secure one side of the base with your feet and pull the armrest backward with both hands to tilt the entire machine back.
2. Ensure that after folding the treadmill, it is moved to a location where children cannot easily access it. This will prevent injuries, as the treadmill could fall and cause harm.



# TREADMILL ADJUSTMENT

## Maintenance and Adjustment of the Treadmill

### Maintenance and Rest:

To prolong the lifespan of your electric treadmill, it is recommended to turn off the power after 1.5 hours of continuous use. Let the machine rest for 10 minutes before using it again. This helps prevent overheating and contributes to the preservation of the motor and electronic components.

### Treadmill Belt Tension:

Proper tension of the treadmill belt is essential for optimal performance and longevity. A belt that is too loose may slip during use, while a belt that is too tight can put extra strain on the motor, increasing the wear on both the rollers and the belt. A good indication that the belt is properly tensioned is that you should be able to lift both sides of the belt approximately 50-75 mm from the deck with your hands.

### Check the Alignment:

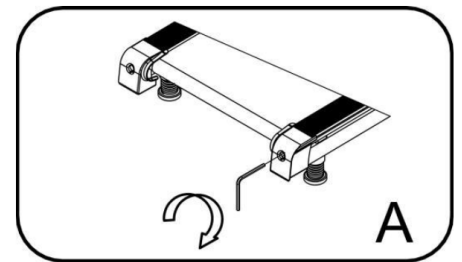
Ensure that the treadmill belt stays centered during use. A belt that drifts to one side can cause uneven wear and potentially damage the machine. Check the position of the belt relative to the centerline of the deck. If the belt is not properly centered, follow the instructions in your model's manual or consult a professional.

### Centering the Treadmill Belt:

Place the treadmill on a flat surface and set it to run at a speed of 6-8 kilometers per hour. Observe the position of the belt.

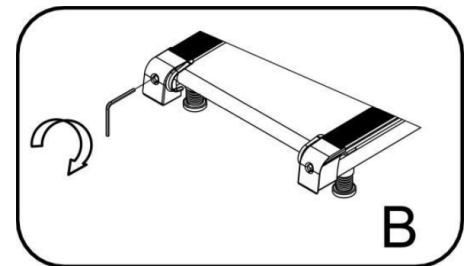
#### If the belt drifts to the right:

Remove the safety key and turn off the power. Then, turn the adjustment screw on the right side a quarter turn clockwise. Insert the power and safety key again, turn on the treadmill, and observe the belt. Repeat these steps until the belt is centered (see image A).



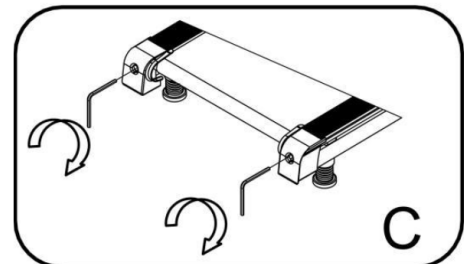
#### If the belt drifts to the left:

Remove the safety key and turn off the power. Turn the adjustment screw on the left side a quarter turn clockwise. Insert the power and safety key again, turn on the treadmill, and observe the belt. Repeat these steps until the belt is centered (see image B).

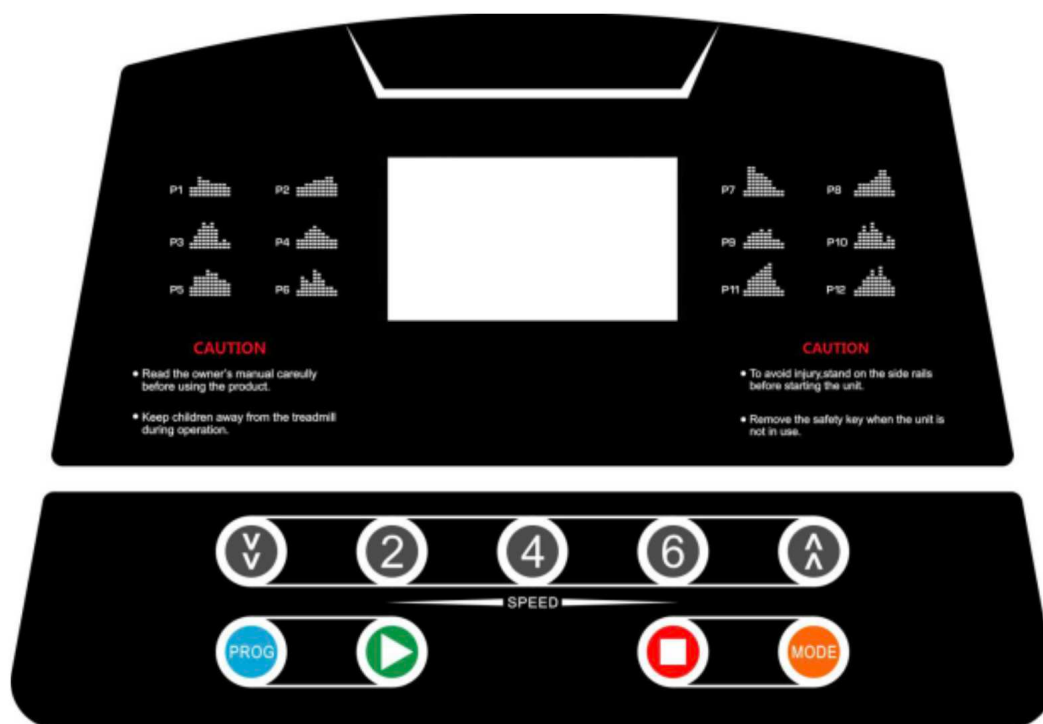


### Loose Belt After Use:

Over time, the belt tension may decrease and require adjustment. Remove the safety key and turn off the power. Turn both adjustment screws a quarter turn clockwise. Insert the power and safety key again, turn on the treadmill, and test the tension by standing on the belt. Repeat these steps until the belt has the correct tension (see image C).



## ELECTRONIC DISPLAY



### Window and Button Description

1. The digital window displays the following functions:
  - The speed window shows a speed range from 1.0 to 12.0 km/h.
  - The time window shows elapsed time from 0:00 to 99:59.
  - The distance window displays the distance traveled, ranging from 0.0 to 99.9 km.
  - The calorie window shows calories burned from 0 to 999.
  - The heart rate window displays heart rate data ranging from 50 to 200 (for reference only, not medical data).
  - The LED window provides visual notifications.
2. **Common function buttons:**
  - Include start, stop, mode, program, speed increase and decrease, and quick-access speed buttons for 2, 4, and 6 km/h.
  - The mode button switches between different countdown modes (time, distance, calories) when the treadmill is in stop status. Use the speed plus and minus buttons to set countdown values.
  - The program button switches between preset programs (P01-P12) and the body fat test mode.
  - The start button activates the motor when the treadmill is in stop status.
  - The stop button halts the motor while it is running.
  - The speed increase and decrease buttons allow speed adjustment while walking.
  - Quick-access speed buttons provide direct speed changes to 2, 4, or 6 km/h.

# ELECTRONIC DISPLAY

## Setup and Startup Instructions

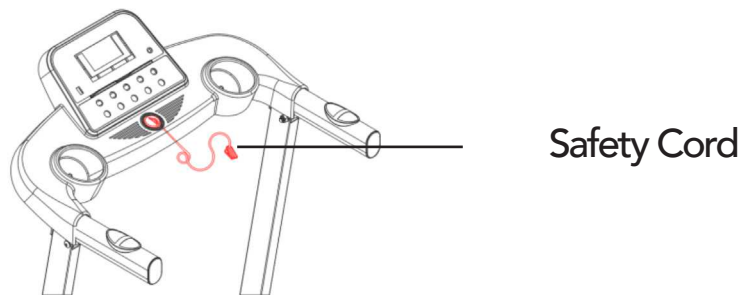
- The manual mode and countdown modes allow for time, distance, and calories to be set.
- There are 12 preset programs (P01-P12) with pre-configured walking routines.
- The body fat measurement function calculates and displays estimated body fat values.
- Attach the red safety cord with the clip to the yellow surface. Without the safety lock, the treadmill will not function. See image A.
- Press the start/stop button to activate a countdown and start the motor.

## Manual Mode

- Manual mode is activated either immediately upon power-up or by selecting it using the mode button when the treadmill is in stop status.
- Time, distance, and calories can be set with countdown options available.
- Use the start/stop button to begin or halt the treadmill. Adjust the speed using the plus/minus buttons or the quick-access buttons. The treadmill will automatically stop once the set goal is reached.

## Fixed Program Mode

1. The default set time is 30 minutes, but the time can be adjusted.
2. Once started, the motor follows the pre-set program curve automatically.
3. Speed can be adjusted, and each program consists of 10 segments, with beeps signaling transitions between segments.



A

## PROGRAM DATA

| time<br>plan |       | Calculate the set time/10 time periods =<br>the running time of the upper and lower<br>time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|--------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|              |       | 1                                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05          | speed | 3                                                                                                   | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06          | speed | 2                                                                                                   | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07          | speed | 2                                                                                                   | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10          | speed | 2                                                                                                   | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11          | speed | 2                                                                                                   | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12          | speed | 2                                                                                                   | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

### Body Fat Test Program:

To start the body fat test, press the program button and select the body fat test program (FAT).

After pressing the start button, use the mode button to enter the relevant parameters:

- F-1 (Gender): Use the plus or minus buttons to select male (1) or female (2).
- F-2 (Age): Set your age between 10 and 99 years.
- F-3 (Height): Enter your height (between 100-200 cm).
- F-4 (Weight): Enter your weight (between 20-200 kg).

The test result will appear after holding the heart rate sensors for 8 seconds.

Display Range for Each Value:

- Time: From 0:00 to 99:59 minutes, with an adjustable range of 5:00-99:00 minutes.
- Speed: From 1.0 to 18.0 km/h, with a starting value of 1.0 km/h.
- Distance: From 0.0 to 99.9 km, with a starting value of 1.0 km.
- Calories: From 0 to 999 kcal, with a starting value of 50 kcal.

Body Fat Classification According to General Standards:

- $\leq 19$ : Thin.
- 20-25: Normal.
- 25-29: Overweight.
- $\geq 30$ : Obese.

These values are for reference only and are not intended for medical diagnosis.

## WARM-UP

### Warm-Up:

Begin each session with 5 to 10 minutes of warm-up exercises. This prepares the body for more intense activity and helps prevent injuries.

### Breathing:

Maintain regular breathing throughout the workout. Inhale through the nose and exhale through the mouth to ensure proper oxygen flow. Coordinate your breathing with your movements. If you find your breathing becomes too rapid, stop the activity immediately.

### Frequency:

Allow 48 hours of rest for the same muscle area to recover. This means training the same muscle groups every other day.

### Load:

Adjust the training weight based on your physical condition and fitness level. Start with lighter weights and gradually increase as your strength improves. It's normal to experience muscle soreness initially; continued practice will help alleviate this discomfort.

### Stretching Exercises:

#### 1. Stretch Down:

- Stand with knees slightly bent.
- Slowly bend forward from your waist, allowing your back and shoulders to relax.
- Attempt to touch your toes with your hands.
- Hold for 10–15 seconds.
- Relax and repeat 3 times.

#### 2. Leg Stretch:

- Sit on a clean cushion with one leg straightened and the other bent inward.
- Reach towards the toes of your straightened leg.
- Hold for 10–15 seconds.
- Relax and switch legs, repeating the stretch 3 times per leg.

#### 3. Leg and Heel Tendon Extension:

- Place hands on a wall or table for support.
- Step one foot back, keeping the leg straight and the heel on the ground.
- Lean towards the wall or table.
- Hold for 10–15 seconds.
- Relax and repeat 3 times for each leg.

#### 4. Head Muscle Extension:

- Use your right hand for balance on a wall or table.
- With your left hand, grab your left ankle and gently pull it towards your buttocks.
- Hold for 10–15 seconds.
- Relax and repeat for each leg 3 times.

#### 5. Sartorius Muscle (Inner Thigh Muscle) Stretch:

- Sit with one leg folded in and the other outstretched.
- Hold the foot of your bent leg and gently pull it towards your groin.
- Hold for 10–15 seconds.
- Relax and repeat 3 times for each leg.



## SAFE EXERCISE MEASURES

### Preparation:

- **Medical Consultation:** If you have health issues, and it is your first time exercising, consult a doctor or professional before starting.
- **Familiarizing Yourself with the Treadmill:** Learn how the treadmill works, including starting, stopping, and adjusting the speed, before using the machine. Begin at a low speed (1.6 to 3.2 km/h) and gradually increase it to 3-5 km/h. Stand upright and look ahead. Maintain this speed for about 10 minutes and then gradually come to a stop.

### Exercise:

- **Familiarity with Controls:** Get comfortable with operating the treadmill, such as adjusting speed and incline. Only begin your workouts once you are confident with the controls.
- **Training Routine:** Walk about 1 kilometer at a steady pace and note the time it takes. Gradually increase speed and incline for a 30-minute endurance workout. Be patient and consistent in your training.

### Amount of Exercise:

- **Short Workouts:** Start with a 2-minute warm-up at 4.8 km/h. Gradually increase the speed every 2 minutes and finish with a 4-minute cool down.
- **Calorie Burning:** Begin with a 5-minute warm-up at 4 to 4.8 km/h. Gradually increase the speed while watching a one-hour TV show, and boost the speed during commercial breaks.

### Training Frequency:

- The goal is to train 3-5 times per week for 15-60 minutes. Create a schedule and adjust the intensity by varying speed and incline.
- **Special Lubricants:** Apply lubricant regularly between the belt and the deck. This should be done depending on the treadmill's usage (once a year for light users and once every 3 months for heavy users).

### Speed Guide for Users:

- 1-3.0 km/h: Suitable for people with poor physical condition.
- 3.0-4.5 km/h: For people who sit for long periods or don't exercise often.
- 4.5-6.0 km/h: For regular walkers.
- 6.0-7.5 km/h: For brisk walkers.
- 7.5-9.0 km/h: For joggers.
- 9.0-12.0 km/h: For moderate-speed runners.
- 12.0 km/h: For experienced runners.

For walkers, a speed of 6 km/h or less is most suitable, while for runners, a speed of 8 km/h or more is ideal.

## MAINTENANCE

**Warning:** Ensure the treadmill is unplugged from the power source before cleaning or performing maintenance.

- **Cleaning:** Keep the treadmill clean by regularly removing dust and dirt. Wipe down the surface of the treadmill with a damp cloth, making sure no water gets on the electrical components.
- **Thorough Cleaning:** Regular cleaning extends the lifespan of your treadmill.
- **Dust Removal:** Frequently remove dust from all parts, especially from the exposed sections on both sides of the treadmill, to prevent dirt buildup.
- **Treadmill Cleaning:** Make sure your shoes are clean before using the treadmill to prevent foreign objects from getting under the belt, which can damage the deck or belt. Use a damp cloth with a mild cleaning solution to wipe down the treadmill surface. Ensure that no water gets onto the electronic components or under the belt.

### Special Lubricants for Treadmills:

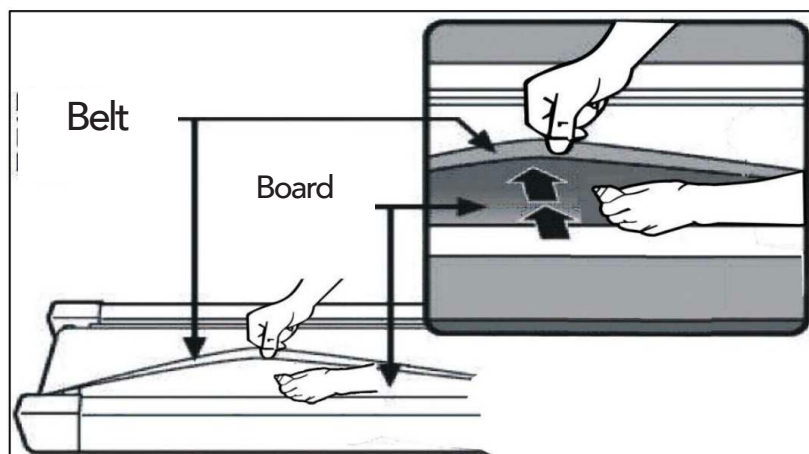
This treadmill is pre-lubricated with oil between the deck and the running belt. The friction between the belt and the deck significantly affects the lifespan and performance of the treadmill. Therefore, it is important to apply lubricant regularly. Inspect the belt frequently and contact customer service if damage to the surface is detected.

### Lubrication Intervals:

- **Light users (less than 3 hours per week):** Lubricate the treadmill once a year.
- **Moderate users (3-5 hours per week):** Lubricate the treadmill once every 6 months.
- **Heavy users (more than 5 hours per week):** Lubricate the treadmill once every 3 months.

For purchasing suitable lubricants, it is recommended to buy them from your local dealer or contact our company directly.

**Note:** Leave all other repairs to qualified professionals to avoid damage or injury.



## TROUBLESHOOTING

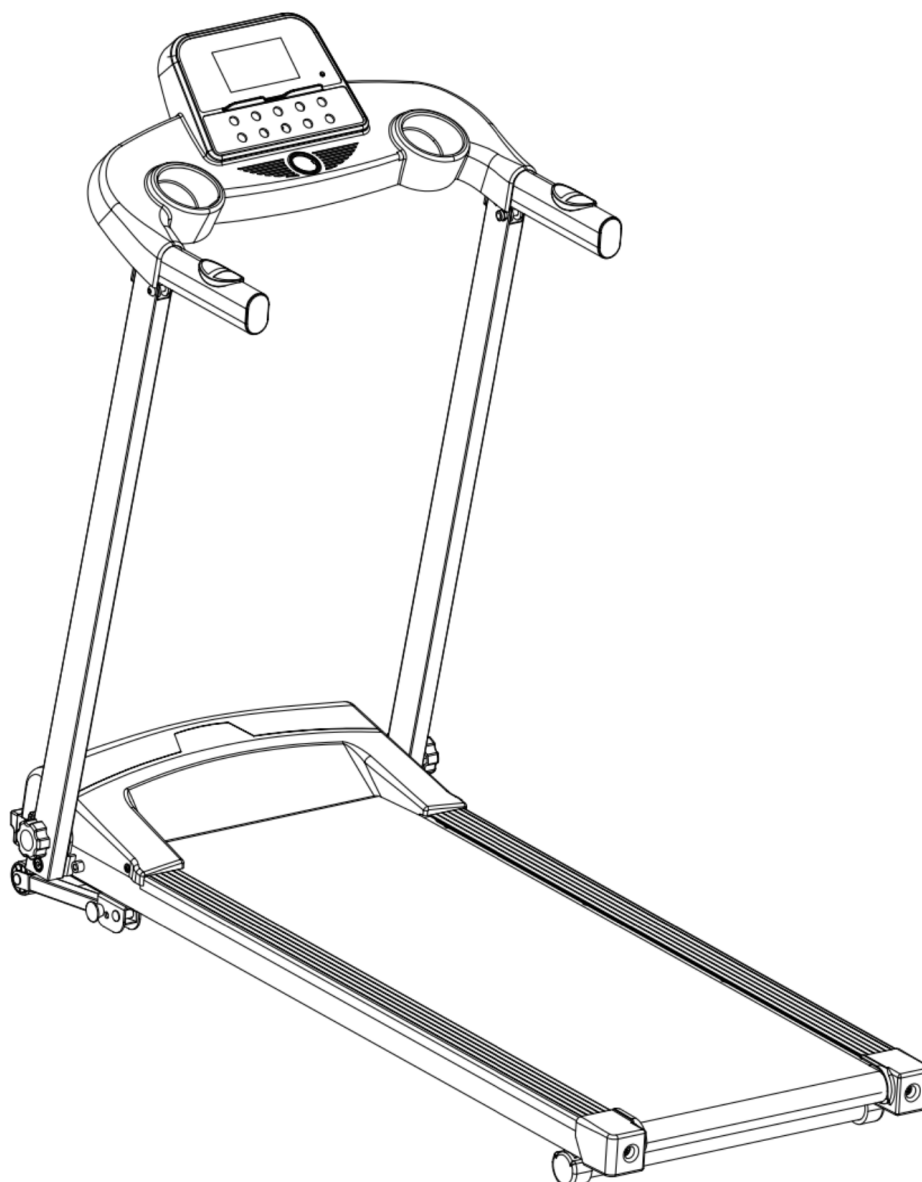
| Error code | Problem                     | Solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01        | Signal Communication Failed | Communication between the electronic control and the electronic display has been interrupted. Check all connections between the display and the lower communication line of the control unit to ensure that all cables are fully connected. Inspect the connection cable between the display and the controller for damage and replace it if necessary.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| E02        | Overvoltage Protection      | Check if the power voltage is less than 50% of the normal voltage. Retest the device with the correct voltage specification. Check if the controller emits a strange odor and replace it if needed. Also, check if the motor cable is properly connected and reconnect it if necessary.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| E03        | No Sensor Signal            | If the speed sensor signal is not detected for 5-8 seconds, check whether the sensor plug is properly connected or if the sensor is faulty. Reconnect the sensor properly or replace it. If the motor signal is not detected for more than 5-8 seconds, check if the motor cable is properly connected or if the motor is defective.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E04        | Incline Error               | Check if the VR cable of the lift motor is correctly connected and reconnect if necessary. Verify that the AC cable of the lift motor is properly connected to the controller. Inspect the motor cable for damage or an open circuit, and replace the cable or the lift motor if needed.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E05        | Overcurrent Protection      | Possible causes include the current exceeding the rated load, which activates system protection, or a part of the treadmill being jammed, preventing the motor from running. This can occur due to an excessive load, which increases the current and triggers the protection system. Readjust the treadmill and restart it. Check for burning smells or unusual noises when the motor is running, and replace the motor if necessary. Also, check if the controller emits a burning odor, and replace the controller if needed. Ensure the power voltage matches the specifications and retest with the correct voltage. |
| E07        | Safety Key Detached         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the safety key is in the correct position.</li> <li>2. Ensure the magnetic sensor is properly connected.</li> <li>3. Replace the microswitch if necessary.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



INFINITY  
G O O D S

# Manuel d'utilisation - Tapis de course

Modèle: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Conservez ces instructions en lieu sûr et lisez-les attentivement avant de les utiliser.

## Introduction

Merci d'avoir choisi Infinity Goods. Nous vous demandons de suivre les consignes de sécurité à tout moment pour assurer une utilisation en toute sécurité. Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à l'adresse suivante : [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Avant d'assembler le produit, veuillez vous référer attentivement aux instructions d'utilisation ou contacter le service client si vous rencontrez des difficultés lors du montage.

Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit de déplacer la machine pendant son fonctionnement afin d'éviter des blessures accidentelles, telles que le pincement des doigts ou d'autres parties du corps. Infinity Goods décline toute responsabilité en cas de blessures causées par une mauvaise utilisation.

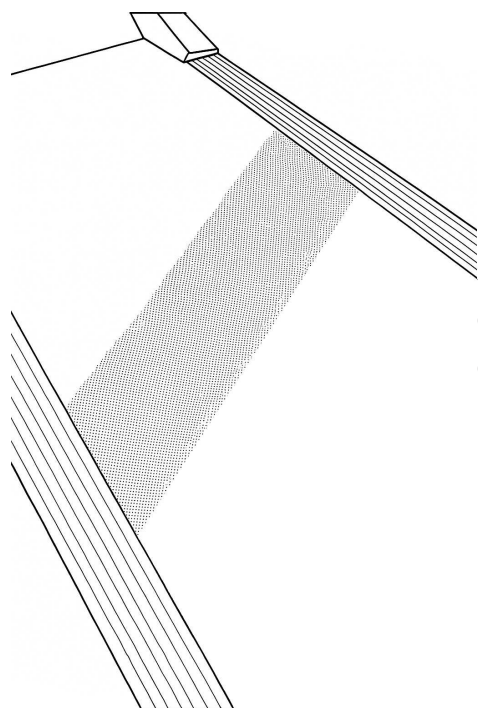
## TABLE DES MATIÈRES

|                                                       |           |
|-------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Instructions de sécurité</b>                       | <b>31</b> |
| <b>Liste d'emballage et spécifications techniques</b> | <b>32</b> |
| <b>Installation</b>                                   | <b>33</b> |
| <b>Pliage et déplacement</b>                          | <b>34</b> |
| <b>Réglage du tapis de course</b>                     | <b>35</b> |
| <b>Affichage électronique</b>                         | <b>36</b> |
| <b>Données des programmes</b>                         | <b>38</b> |
| <b>Échauffement</b>                                   | <b>39</b> |
| <b>Mesures de sécurité pour l'exercice</b>            | <b>40</b> |
| <b>Entretien</b>                                      | <b>41</b> |
| <b>Dépannage</b>                                      | <b>42</b> |

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

## Précautions

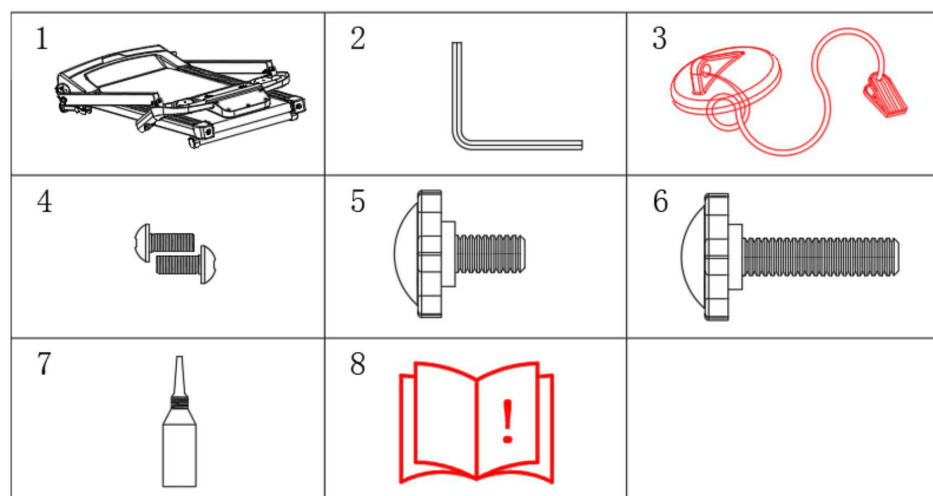
- Attachez le clip de l'interrupteur de sécurité à vos vêtements ou à votre ceinture avant d'utiliser le tapis de course.
- N'insérez aucun objet dans une partie de l'équipement, cela pourrait l'endommager.
- Placez le tapis de course sur une surface propre et plane. Évitez les tapis épais qui pourraient entraver la circulation de l'air, et gardez le tapis de course éloigné de l'eau ou des conditions extérieures.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés pendant l'exercice pour éviter de vous accrocher ou de glisser.
- Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace (50 cm à 100 cm) autour de la machine, et éloignez les enfants et les animaux.
- Évitez les exercices intenses dans les 40 minutes suivant un repas.
- Cet appareil est destiné à une utilisation par des adultes uniquement. Les mineurs doivent l'utiliser sous la surveillance d'un adulte.
- Commencez lentement et tenez-vous aux poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez stable sur le tapis de course.
- Utilisez le tapis de course uniquement en intérieur, dans un endroit adapté et résistant à l'humidité. Ne modifiez pas l'équipement.
- Remplacez un cordon d'alimentation endommagé uniquement avec des pièces du fabricant d'origine ou contactez notre service client.
- Débranchez immédiatement l'interrupteur de sécurité si le tapis de course accélère soudainement ou si la vitesse devient incontrôlable.
- Prévenez les risques d'incendie en évitant de surcharger, de rallonger, de modifier ou de placer le cordon d'alimentation près de sources de chaleur.
- Éteignez la machine et débranchez-la lorsque le tapis de course ne sera pas utilisé pendant une longue période. Utilisez une prise mise à la terre pour une sécurité supplémentaire.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Soyez conscient des risques liés à une utilisation incorrecte ou excessive.
- Inspectez le produit mensuellement pour vérifier s'il y a des vis desserrées ou des pièces endommagées. Remplacez-les ou réparez-les immédiatement si nécessaire.



Remarque : La ligne visible sur la surface de course est la soudure de la bande. Ce n'est pas un défaut, mais une caractéristique standard présente sur toutes nos tapis de course. La soudure n'a aucune incidence sur le fonctionnement ou la durabilité de l'appareil.

## LISTE D'EMBALLAGE ET SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

| No | Nom                              | QTY |
|----|----------------------------------|-----|
| 1  | Tapis de course                  | 1   |
| 2  | Clé Allen S5                     | 1   |
| 3  | Clé de sécurité                  | 1   |
| 4  | Vis Allen M8*15                  | 2   |
| 5  | Petit boulon M8                  | 2   |
| 6  | Grand boulon M8                  | 2   |
| 7  | Huile pour tapis de course 30 ml | 1   |
| 8  | Manuel                           | 1   |



|                   |                      |            |             |
|-------------------|----------------------|------------|-------------|
| Taille            | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Puissance  | 2 HP        |
| Tension           | 200V-220V            | Hz         | 50 - 60 Hz  |
| Surface de course | 110 X 40 CM          | Vitesse    | 0,8-12 km/h |
| Poids             | 28 KG                | Poids max. | 110 KG      |



### AVERTISSEMENT

#### Instructions de mise à la terre

Ce produit doit être mis à la terre. La mise à la terre permet de créer un chemin de moindre résistance pour le courant électrique en cas de défaillance ou de dysfonctionnement, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est équipé d'un cordon d'alimentation comprenant un conducteur de terre et une fiche mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conforme aux codes et règlements locaux.

**Danger :** Une mauvaise mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique.

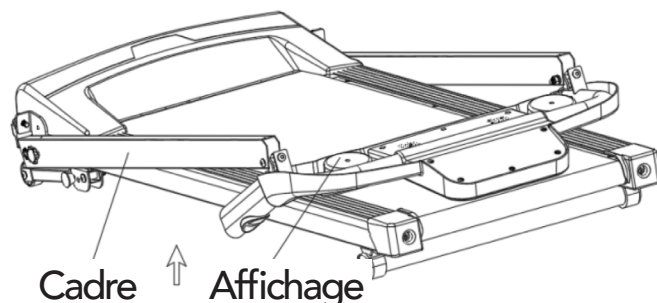
- Si vous n'êtes pas sûr que votre prise soit correctement mise à la terre, consultez un électricien qualifié.
- Ne modifiez pas la fiche fournie avec le produit. Si la fiche ne correspond pas à votre prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.
- Ce produit est conçu pour être utilisé sur un circuit standard de 220 volts avec une fiche mise à la terre, comme indiqué par la fiche A dans le schéma ci-dessous.
- Branchez uniquement la fiche de ce produit dans une prise correspondant aux exigences spécifiées.
- N'utilisez pas d'adaptateurs ou de rallonges qui annulent la fonction de mise à la terre.

# INSTALLATION

## Étape 1

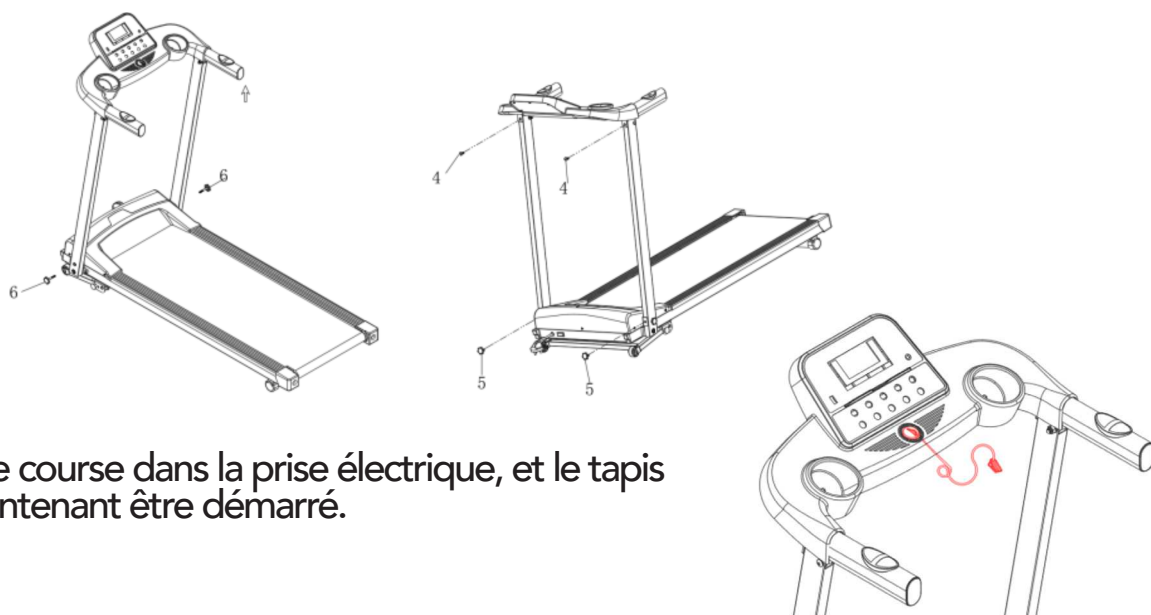
Ouvrez la boîte d'emballage, retirez toutes les pièces et placez le cadre principal à plat sur le sol.

Avertissement : Lors du levage de la machine hors de l'emballage, il est recommandé d'être au moins deux personnes pour éviter les accidents.



## Étape 2

Comme indiqué dans le schéma, soulevez les colonnes gauche et droite dans la direction des flèches. Fixez les deux côtés avec les grands boulons (6). Ensuite, tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer (4) sur le cadre électronique, et enfin, verrouillez les extrémités avant des colonnes inférieures gauche et droite avec (5). Après l'installation, assurez-vous que tous les composants sont correctement et entièrement assemblés.



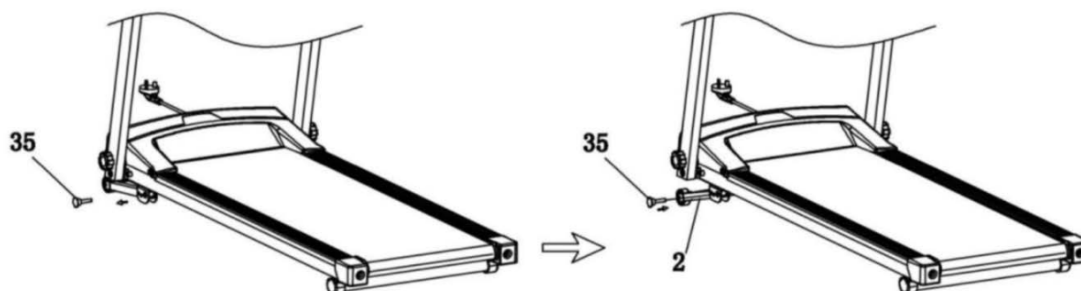
## Étape 3

Branchez le tapis de course dans la prise électrique, et le tapis de course peut maintenant être démarré.

## Réglage de l'inclinaison

1. Soulevez la partie avant de la machine et tirez le boulon (35) dans la direction de la flèche. Faites cela des deux côtés gauche et droit.

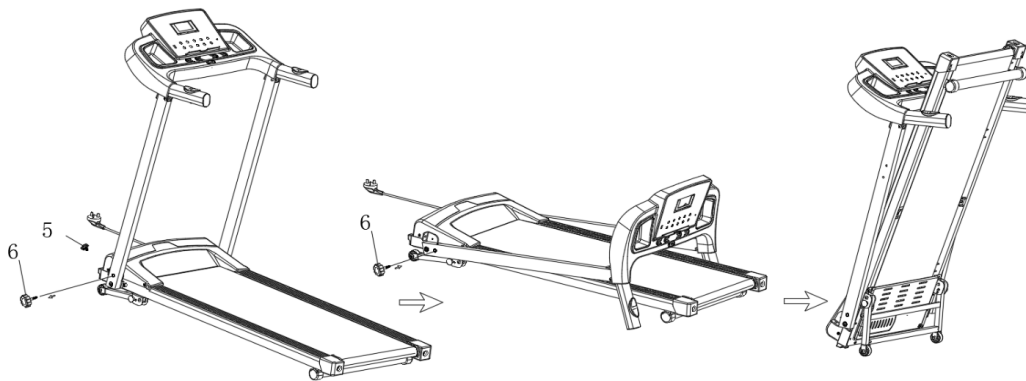
2. Soulevez vigoureusement la partie avant de la machine, abaissez le support de base (2) pour vous assurer que les trous sont alignés. Insérez le boulon (35) dans le trou correspondant dans la direction de la flèche et répétez la même action de l'autre côté.



## PLIAGE ET DÉPLACEMENT

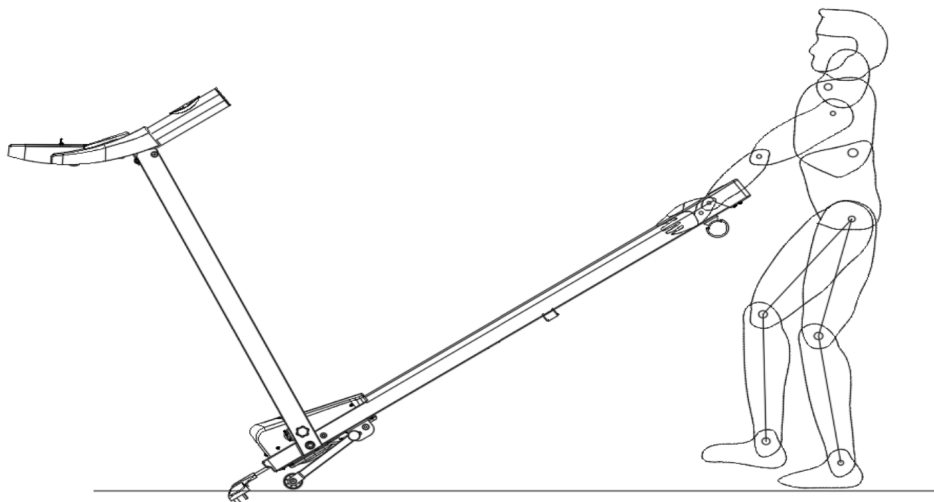
### Pliage du tapis de course

1. Appuyez sur le bouton de réglage de la vitesse sur le tapis de course pour le mettre en position d'inclinaison élevée.
2. Desserrez le grand bouton (6) et le petit bouton (5) comme indiqué dans les instructions, et repliez les colonnes gauche et droite selon les instructions du schéma. Répétez cette action des deux côtés.
3. Vissez le grand bouton (6) dans le trou de verrouillage, comme indiqué dans l'image centrale, et répétez cette étape des deux côtés.
4. Appuyez sur l'icône ci-dessous pour soulever complètement le tapis de course et le placer en position verticale. Une fois plié, déplacez le tapis de course dans un endroit sûr contre le mur, hors de portée des enfants.



### Déplacement du tapis de course

1. Après avoir plié le tapis de course, sécurisez un côté de la base avec vos pieds et tirez les poignées vers l'arrière avec les deux mains pour incliner l'ensemble de la machine vers l'arrière.
2. Assurez-vous qu'après avoir plié le tapis de course, il est déplacé dans un endroit où les enfants ne peuvent pas facilement y accéder. Cela évitera des blessures, car le tapis de course pourrait tomber et causer des dommages.



# RÉGLAGE DU TAPIS DE COURSE

## Entretien et réglage du tapis de course

### Entretien et repos

Pour prolonger la durée de vie de votre tapis de course électrique, il est recommandé d'éteindre l'appareil après 1,5 heure d'utilisation continue. Laissez la machine se reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser à nouveau. Cela aide à éviter la surchauffe et contribue à la préservation du moteur et des composants électroniques.

### Tension de la bande du tapis de course

Une tension correcte de la bande du tapis de course est essentielle pour une performance optimale et une longue durée de vie. Une bande trop lâche peut glisser pendant l'utilisation, tandis qu'une bande trop tendue peut exercer une pression supplémentaire sur le moteur, augmentant l'usure des rouleaux et de la bande. Un bon indicateur que la bande est correctement tendue est que vous devriez pouvoir soulever les deux côtés de la bande d'environ 50 à 75 mm du plateau avec vos mains.

### Vérification de l'alignement

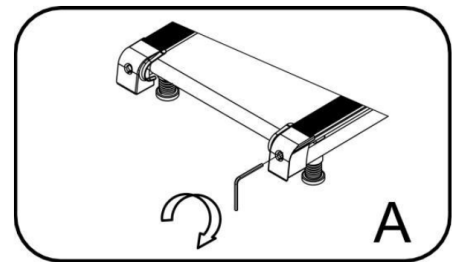
Assurez-vous que la bande du tapis de course reste centrée pendant l'utilisation. Une bande qui dérive d'un côté peut causer une usure inégale et endommager potentiellement la machine. Vérifiez la position de la bande par rapport à l'axe central du plateau. Si la bande n'est pas correctement centrée, suivez les instructions du manuel de votre modèle ou consultez un professionnel.

### Centrage de la bande du tapis de course

Placez le tapis de course sur une surface plane et réglez-le pour qu'il fonctionne à une vitesse de 6 à 8 kilomètres par heure. Observez la position de la bande.

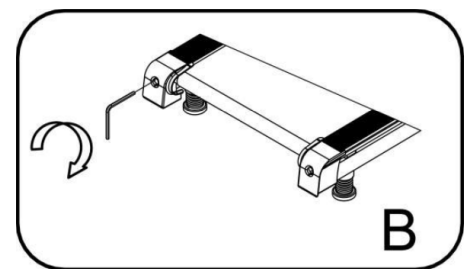
#### Si la bande dérive vers la droite

Retirez la clé de sécurité et éteignez l'appareil. Ensuite, tournez la vis de réglage du côté droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Remettez le courant et la clé de sécurité, rallumez le tapis de course et observez la bande. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la bande soit centrée (voir image A).



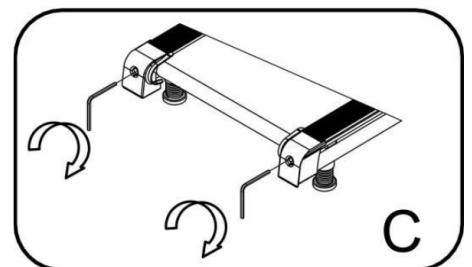
#### Si la bande dérive vers la gauche

Retirez la clé de sécurité et éteignez l'appareil. Tournez la vis de réglage du côté gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Remettez le courant et la clé de sécurité, rallumez le tapis de course et observez la bande. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la bande soit centrée (voir image B).

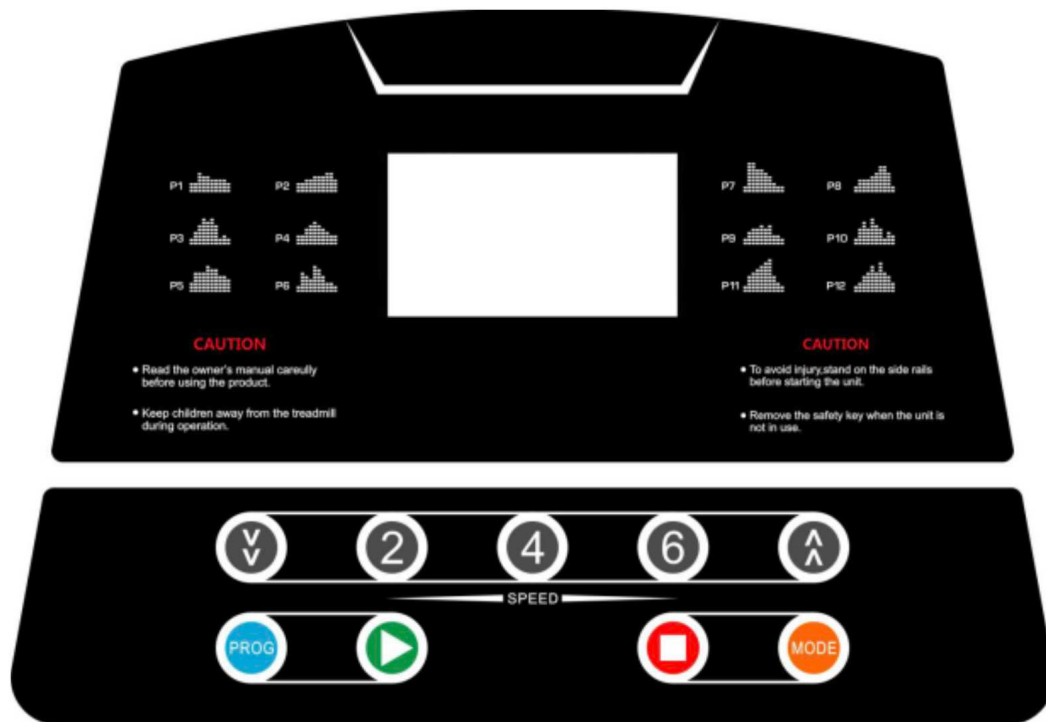


#### Bande lâche après utilisation

Avec le temps, la tension de la bande peut diminuer et nécessiter un ajustement. Retirez la clé de sécurité et éteignez l'appareil. Tournez les deux vis de réglage d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Remettez le courant et la clé de sécurité, rallumez le tapis de course et testez la tension en vous tenant sur la bande. Répétez ces étapes jusqu'à ce que la bande ait la tension correcte (voir image C).



# AFFICHAGE ÉLECTRONIQUE



## Description des fenêtres et des boutons

La fenêtre à tube numérique affiche les fonctions suivantes :

- La fenêtre de vitesse affiche une plage de vitesse de 1,0 à 12,0 km/h.
- La fenêtre de temps affiche le temps écoulé de 0:00 à 99:59.
- La fenêtre de distance affiche la distance parcourue, allant de 0,0 à 99,9 km.
- La fenêtre de calories affiche les calories brûlées de 0 à 999.
- La fenêtre de fréquence cardiaque affiche les données de fréquence cardiaque allant de 50 à 200 (à titre indicatif seulement, et non des données médicales).
- La fenêtre LED fournit des notifications visuelles.

## Boutons de fonction courants :

- Incluent démarrer, arrêter, mode, programme, augmentation et diminution de la vitesse, et boutons d'accès rapide pour les vitesses de 2, 4 et 6 km/h.
- Le bouton mode bascule entre les différents modes de décompte (temps, distance, calories) lorsque le tapis de course est à l'arrêt. Utilisez les boutons plus et moins de vitesse pour régler les valeurs de décompte.
- Le bouton programme passe entre les programmes prédéfinis (P01-P12) et le mode de test de la graisse corporelle.
- Le bouton démarrer active le moteur lorsque le tapis de course est à l'arrêt.
- Le bouton arrêter arrête le moteur pendant qu'il fonctionne.
- Les boutons d'augmentation et de diminution de la vitesse permettent d'ajuster la vitesse pendant la marche.
- Les boutons d'accès rapide permettent des changements de vitesse directs à 2, 4 ou 6 km/h.

## AFFICHAGE ÉLECTRONIQUE

### Instructions de configuration et de démarrage

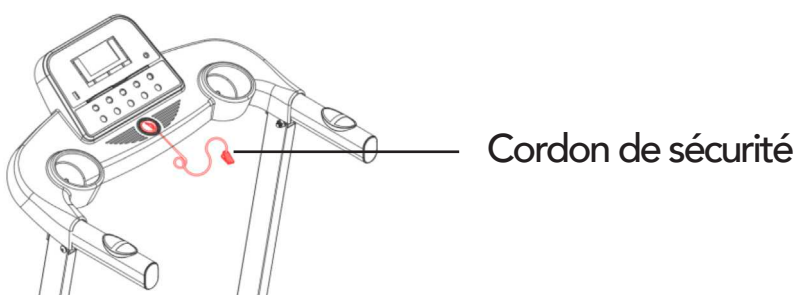
- Le mode manuel et les modes de décompte permettent de régler le temps, la distance et les calories.
- Il existe 12 programmes prédéfinis (P01-P12) avec des routines de marche préconfigurées.
- La fonction de mesure de la graisse corporelle calcule et affiche les valeurs estimées de la graisse corporelle.
- Fixez le cordon de sécurité rouge avec la pince sur la surface jaune. Sans la clé de sécurité, le tapis de course ne fonctionnera pas. Voir l'image A.
- Appuyez sur le bouton démarrer/arrêter pour activer un compte à rebours et démarrer le moteur.

### Mode manuel

- Le mode manuel est activé soit immédiatement lors de la mise sous tension, soit en le sélectionnant à l'aide du bouton mode lorsque le tapis de course est à l'arrêt.
- Le temps, la distance et les calories peuvent être réglés avec des options de décompte disponibles.
- Utilisez le bouton démarrer/arrêter pour commencer ou arrêter le tapis de course. Ajustez la vitesse à l'aide des boutons plus/moins ou des boutons d'accès rapide. Le tapis de course s'arrêtera automatiquement une fois l'objectif fixé atteint.

### Mode programme fixe

- Le temps par défaut est réglé à 30 minutes, mais le temps peut être ajusté.
- Une fois démarré, le moteur suit automatiquement la courbe du programme prédéfini.
- La vitesse peut être ajustée, et chaque programme comprend 10 segments, avec des bips signalant les transitions entre les segments.



A

## DONNÉES DES PROGRAMMES

| time plan |       | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|           |       | 1                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01       | speed | 3                                                                                             | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02       | speed | 3                                                                                             | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03       | speed | 2                                                                                             | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04       | speed | 3                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05       | speed | 3                                                                                             | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06       | speed | 2                                                                                             | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07       | speed | 2                                                                                             | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08       | speed | 2                                                                                             | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09       | speed | 2                                                                                             | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10       | speed | 2                                                                                             | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11       | speed | 2                                                                                             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12       | speed | 2                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

### Programme de test de la graisse corporelle :

Pour démarrer le test de la graisse corporelle, appuyez sur le bouton programme et sélectionnez le programme de test de la graisse corporelle (FAT).

Après avoir appuyé sur le bouton démarrer, utilisez le bouton mode pour entrer les paramètres suivants :

- F-1 (Sexe) : Utilisez les boutons plus ou moins pour sélectionner homme (1) ou femme (2).
- F-2 (Âge) : Réglez votre âge entre 10 et 99 ans.
- F-3 (Taille) : Entrez votre taille (entre 100 et 200 cm).
- F-4 (Poids) : Entrez votre poids (entre 20 et 200 kg).

Le résultat du test apparaîtra après avoir tenu les capteurs de fréquence cardiaque pendant 8 secondes.

### Plage d'affichage pour chaque valeur :

- Temps : De 0:00 à 99:59 minutes, avec une plage réglable de 5:00 à 99:00 minutes.
- Vitesse : De 1,0 à 18,0 km/h, avec une valeur de départ de 1,0 km/h.
- Distance : De 0,0 à 99,9 km, avec une valeur de départ de 1,0 km.
- Calories : De 0 à 999 kcal, avec une valeur de départ de 50 kcal.

### Classification de la graisse corporelle selon les normes générales :

- ≤19 : Maigre.
- 20-25 : Normal.
- 25-29 : Surpoids.
- ≥30 : Obèse.

Ces valeurs sont fournies à titre de référence uniquement et ne sont pas destinées à un diagnostic médical.

# ÉCHAUFFEMENT

## Échauffement :

Commencez chaque séance par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement. Cela prépare le corps à une activité plus intense et aide à prévenir les blessures.

## Respiration :

Maintenez une respiration régulière tout au long de l'entraînement. Inspirez par le nez et expirez par la bouche pour assurer un bon flux d'oxygène. Coordonnez votre respiration avec vos mouvements. Si vous trouvez que votre respiration devient trop rapide, arrêtez immédiatement l'activité.

## Fréquence :

Laissez 48 heures de repos pour permettre à la même zone musculaire de récupérer. Cela signifie entraîner les mêmes groupes musculaires un jour sur deux.

## Charge :

Ajustez le poids d'entraînement en fonction de votre condition physique et de votre niveau de forme. Commencez avec des poids plus légers et augmentez progressivement à mesure que votre force s'améliore. Il est normal de ressentir des douleurs musculaires au début ; la pratique continue aidera à atténuer cet inconfort.

## Exercices d'étirement :

### 1. Étirement vers le bas :

- Tenez-vous debout avec les genoux légèrement fléchis.
- Penchez-vous lentement en avant à partir de la taille, en permettant à votre dos et à vos épaules de se détendre.
- Essayez de toucher vos orteils avec vos mains.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.
- Détendez-vous et répétez 3 fois.

### 2. Étirement des jambes :

- Asseyez-vous sur un coussin propre avec une jambe tendue et l'autre repliée vers l'intérieur.
- Atteignez les orteils de votre jambe tendue.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.
- Détendez-vous et changez de jambe, répétez l'étirement 3 fois par jambe.

### 3. Extension du tendon du talon et de la jambe :

- Placez vos mains sur un mur ou une table pour vous soutenir.
- Reculez un pied en gardant la jambe tendue et le talon au sol.
- Penchez-vous vers le mur ou la table.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.
- Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe.

### 4. Extension des muscles de la tête :

- Utilisez votre main droite pour vous équilibrer sur un mur ou une table.
- Avec votre main gauche, attrapez votre cheville gauche et tirez doucement vers vos fesses.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.
- Détendez-vous et répétez pour chaque jambe 3 fois.

### 5. Étirement du muscle sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) :

- Asseyez-vous avec une jambe repliée et l'autre étendue.
- Tenez le pied de votre jambe pliée et tirez doucement vers votre aine.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.
- Détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe.



## MESURES DE SÉCURITÉ POUR L'EXERCICE

Préparation :

Consultation médicale :

Si vous avez plus de 35 ans ou des problèmes de santé, et que c'est votre première fois à faire de l'exercice, consultez un médecin ou un professionnel avant de commencer.

Familiarisation avec le tapis de course :

Apprenez comment fonctionne le tapis de course, y compris comment démarrer, arrêter et ajuster la vitesse, avant d'utiliser la machine. Commencez à une vitesse lente (1,6 à 3,2 km/h) et augmentez progressivement à 3-5 km/h. Tenez-vous droit et regardez devant vous. Maintenez cette vitesse pendant environ 10 minutes, puis arrêtez-vous progressivement.

Exercice :

Maîtrise des commandes :

Familiarisez-vous avec les commandes du tapis de course, comme l'ajustement de la vitesse et de l'inclinaison. Commencez votre entraînement uniquement lorsque vous êtes confiant avec les commandes.

Routine d'entraînement :

Marchez environ 1 kilomètre à un rythme régulier et notez le temps nécessaire. Augmentez progressivement la vitesse et l'inclinaison pour un entraînement d'endurance de 30 minutes. Soyez patient et constant dans votre entraînement.

Quantité d'exercice :

Séances courtes :

Commencez par un échauffement de 2 minutes à 4,8 km/h. Augmentez progressivement la vitesse toutes les 2 minutes et terminez par 4 minutes de retour au calme.

Brûlage de calories :

Commencez par un échauffement de 5 minutes à 4-4,8 km/h. Augmentez progressivement la vitesse tout en regardant une émission télévisée d'une heure et accélérez pendant les pauses publicitaires.

Fréquence d'entraînement :

L'objectif est de s'entraîner 3 à 5 fois par semaine pendant 15 à 60 minutes. Créez un emploi du temps et ajustez l'intensité en variant la vitesse et l'inclinaison.

Lubrifiants spéciaux :

Appliquez régulièrement du lubrifiant entre la bande et le plateau. Cela doit être fait en fonction de l'utilisation du tapis de course (une fois par an pour les utilisateurs légers et tous les trois mois pour les utilisateurs intensifs).

Guide de vitesse pour les utilisateurs :

- 1-3,0 km/h : Convient aux personnes en mauvaise condition physique.
- 3,0-4,5 km/h : Pour les personnes qui restent assises pendant de longues périodes ou qui ne font pas souvent d'exercice.
- 4,5-6,0 km/h : Pour les marcheurs réguliers.
- 6,0-7,5 km/h : Pour les marcheurs rapides.
- 7,5-9,0 km/h : Pour les joggeurs.
- 9,0-12,0 km/h : Pour les coureurs à vitesse modérée.
- 12,0 km/h : Pour les coureurs expérimentés.

Pour les marcheurs, une vitesse de 6 km/h ou moins est la plus appropriée, tandis que pour les coureurs, une vitesse de 8 km/h ou plus est idéale.

## ENTRETIEN

**Avertissement :** Assurez-vous que le tapis de course est débranché de la source d'alimentation avant de procéder au nettoyage ou à l'entretien.

- **Nettoyage :** Gardez le tapis de course propre en retirant régulièrement la poussière et la saleté. Essuyez la surface du tapis avec un chiffon humide, en veillant à ce que l'eau ne touche pas les composants électriques.
- **Nettoyage approfondi :** Un nettoyage régulier prolonge la durée de vie de votre tapis de course.
- **Élimination de la poussière :** Retirez fréquemment la poussière de toutes les parties, en particulier des sections exposées des deux côtés du tapis, pour éviter l'accumulation de saleté.
- **Nettoyage du tapis de course :** Assurez-vous que vos chaussures sont propres avant d'utiliser le tapis de course pour éviter que des objets étrangers ne passent sous la bande, ce qui pourrait endommager le plateau ou la bande. Utilisez un chiffon humide avec une solution de nettoyage douce pour essuyer la surface du tapis de course. Assurez-vous que l'eau n'atteint pas les composants électroniques ou ne passe sous la bande.

**Lubrifiants spéciaux pour tapis de course :**

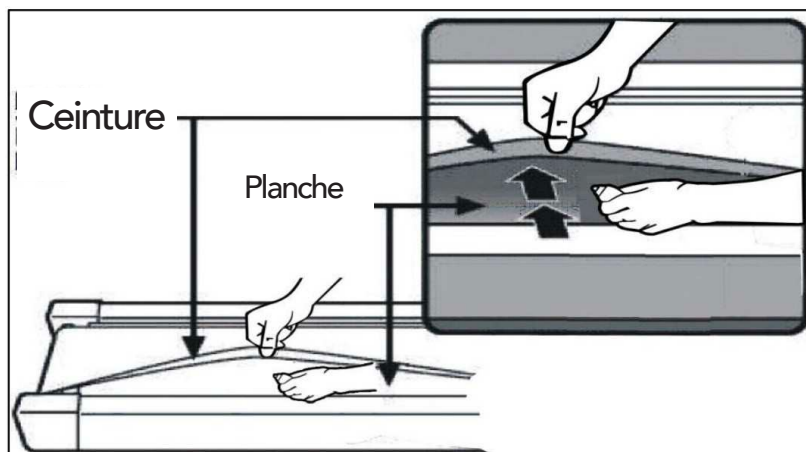
Ce tapis de course est pré-lubrifié avec de l'huile entre le plateau et la bande de course. La friction entre la bande et le plateau affecte considérablement la durée de vie et les performances du tapis de course. Il est donc important d'appliquer régulièrement du lubrifiant. Inspectez fréquemment la bande et contactez le service client si des dommages sont détectés sur la surface.

**Intervalles de lubrification :**

- **Utilisateurs légers** (moins de 3 heures par semaine) : Lubrifiez le tapis de course une fois par an.
- **Utilisateurs modérés** (3 à 5 heures par semaine) : Lubrifiez le tapis de course tous les 6 mois.
- **Utilisateurs intensifs** (plus de 5 heures par semaine) : Lubrifiez le tapis de course tous les 3 mois.

Pour acheter des lubrifiants adaptés, il est recommandé de les acheter auprès de votre revendeur local ou de contacter directement notre entreprise.

**Remarque :** Confiez toutes les autres réparations à des professionnels qualifiés pour éviter d'endommager l'appareil ou de vous blesser.



## DÉPANNAGE

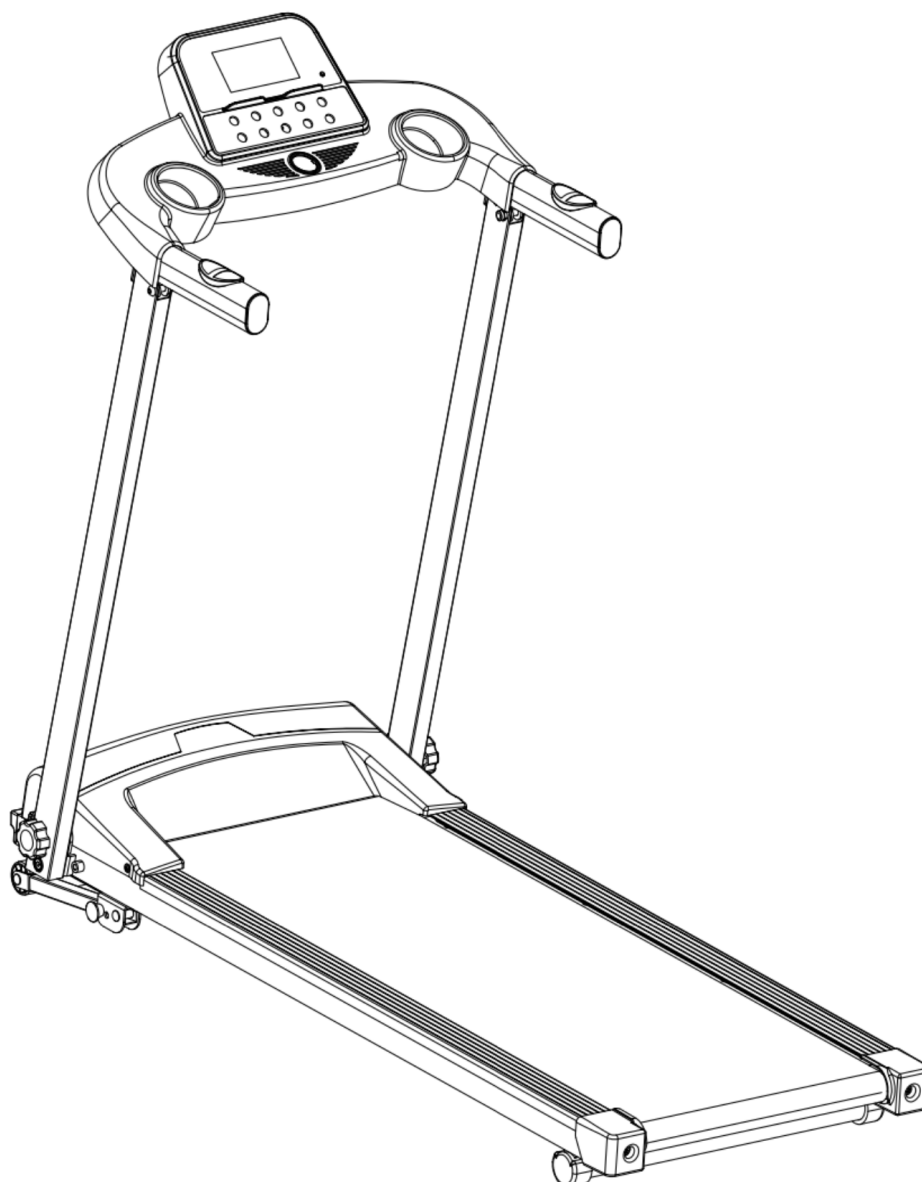
| Code d'erreur | Problème                                | Solution                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01           | Échec de communication du signal        | La communication entre le contrôle électronique et l'affichage électronique a été interrompue. Vérifiez toutes les connexions entre l'affichage et la ligne de communication inférieure de l'unité de contrôle pour vous assurer que tous les câbles sont entièrement connectés. Inspectez le câble de connexion entre l'affichage et le contrôleur pour tout dommage et remplacez-le si nécessaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E02           | Protection contre les surtensions       | Vérifiez si la tension d'alimentation est inférieure à 50 % de la tension normale. Testez à nouveau l'appareil avec la bonne spécification de tension. Vérifiez si le contrôleur émet une odeur étrange et remplacez-le si nécessaire. Vérifiez également si le câble du moteur est correctement connecté et reconnectez-le si besoin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| E03           | Aucun signal du capteur                 | Si le signal du capteur de vitesse n'est pas détecté pendant 5-8 secondes, vérifiez si la fiche du capteur est correctement connectée ou si le capteur est défectueux. Reconnectez le capteur correctement ou remplacez-le. Si le signal du moteur n'est pas détecté pendant plus de 5-8 secondes, vérifiez si le câble du moteur est correctement connecté ou si le moteur est défectueux.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E04           | Erreur d'apprentissage de l'inclinaison | Vérifiez si le câble VR du moteur de levage est correctement connecté et reconnectez-le si nécessaire. Vérifiez également que le câble AC du moteur de levage est correctement connecté au contrôleur. Inspectez le câble moteur pour tout dommage ou circuit ouvert, et remplacez le câble ou le moteur de levage si nécessaire. Une fois tout vérifié, appuyez sur le bouton d'apprentissage sur le contrôleur pour recalibrer le moteur de levage.                                                                                                                                                                                                                                                            |
| E05           | Protection contre les surintensités     | Les causes possibles incluent un courant dépassant la charge nominale, ce qui active la protection du système, ou une partie du tapis de course étant bloquée, empêchant le moteur de fonctionner. Cela peut être dû à une charge excessive, augmentant le courant et déclenchant le système de protection. Réajustez le tapis de course et redémarrez-le. Vérifiez s'il y a des odeurs de brûlé ou des bruits inhabituels lorsque le moteur fonctionne, et remplacez le moteur si nécessaire. Vérifiez également si le contrôleur émet une odeur de brûlé et remplacez-le si nécessaire. Assurez-vous que la tension d'alimentation correspond aux spécifications et testez à nouveau avec la tension correcte. |
| E07           | Clé de sécurité détachée                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vérifiez si la clé de sécurité est en position correcte.</li> <li>2. Assurez-vous que le capteur magnétique est correctement connecté.</li> <li>3. Remplacez le microswitch si nécessaire.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |



INFINITY  
G O O D S

# Benutzerhandbuch – Laufband

Modell: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf und lesen Sie sie sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

## Einleitung

Vielen Dank, dass Sie sich für Infinity Goods entschieden haben. Wir bitten Sie, die Sicherheitsanweisungen jederzeit zu befolgen, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten. Sollten Sie Fragen haben, können Sie uns jederzeit unter folgender Adresse kontaktieren: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Bevor Sie das Produkt montieren, lesen Sie bitte sorgfältig die Betriebsanleitung oder wenden Sie sich an den Kundendienst, falls Sie bei der Montage Schwierigkeiten haben.

Aus Sicherheitsgründen ist es strengstens verboten, das Gerät während des Betriebs zu bewegen, um Verletzungen wie das Einklemmen von Fingern oder anderen Körperteilen zu vermeiden. Infinity Goods übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden.

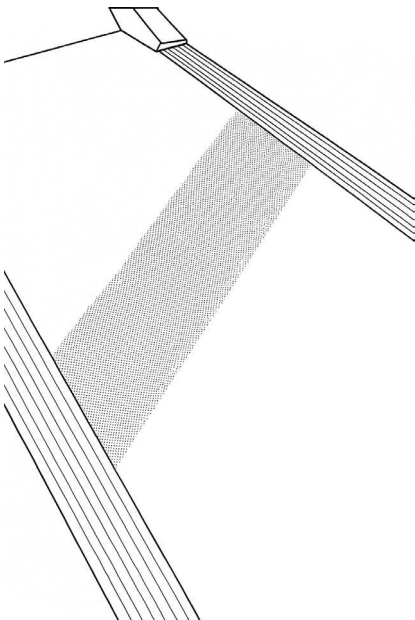
## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                        |           |
|--------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sicherheitsanweisungen</b>                          | <b>45</b> |
| <b>Verpackungsliste und technische Spezifikationen</b> | <b>46</b> |
| <b>Installation</b>                                    | <b>47</b> |
| <b>Zusammenklappen und Bewegen</b>                     | <b>48</b> |
| <b>Einstellung des Laufbands</b>                       | <b>49</b> |
| <b>Elektronische Anzeige</b>                           | <b>50</b> |
| <b>Programmdaten</b>                                   | <b>52</b> |
| <b>Aufwärmen</b>                                       | <b>53</b> |
| <b>Sicherheitsmaßnahmen beim Training</b>              | <b>54</b> |
| <b>Wartung</b>                                         | <b>55</b> |
| <b>Fehlerbehebung</b>                                  | <b>56</b> |

# SICHERHEITSANWEISUNGEN

## Vorsichtsmaßnahmen

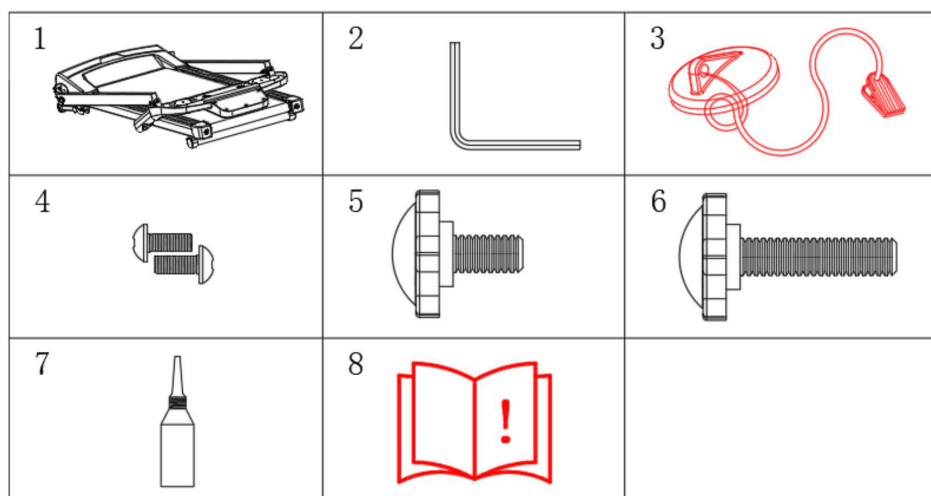
- Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gürtel, bevor Sie das Laufband benutzen.
- Stecken Sie keine Gegenstände in einen Teil des Geräts, da dies Schäden verursachen könnte.
- Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Vermeiden Sie dicke Teppiche, die die Luftzirkulation behindern könnten, und halten Sie das Laufband von Wasser und Außenbereichen fern.
- Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhe beim Training, um ein Hängenbleiben oder Ausrutschen zu vermeiden.
- Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz (50 cm bis 100 cm) um das Gerät herum vorhanden ist, und halten Sie Kinder und Haustiere fern.
- Vermeiden Sie intensives Training innerhalb von 40 Minuten nach einer Mahlzeit.
- Dieses Gerät ist nur für die Verwendung durch Erwachsene bestimmt. Minderjährige sollten es nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
- Beginnen Sie langsam und halten Sie sich an den Handläufen fest, bis Sie sich auf dem Laufband stabil fühlen.
- Verwenden Sie das Laufband nur in Innenräumen, an einem geeigneten, feuchtigkeitsbeständigen Ort. Nehmen Sie keine Änderungen am Gerät vor.
- Ersetzen Sie ein beschädigtes Netzkabel nur durch Originalteile des Herstellers oder kontaktieren Sie unseren Kundendienst.
- Trennen Sie den Sicherheitsstecker sofort, wenn das Laufband plötzlich beschleunigt oder die Geschwindigkeit unkontrolliert ansteigt.
- Vermeiden Sie Brandgefahren, indem Sie das Netzkabel nicht überlasten, verlängern, modifizieren oder in der Nähe von Wärmequellen platzieren.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker, wenn das Laufband über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird. Verwenden Sie eine geerdete Steckdose für zusätzliche Sicherheit.
- Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Seien Sie sich der Risiken einer unsachgemäßen oder übermäßigen Nutzung bewusst.
- Überprüfen Sie das Produkt monatlich auf lose Schrauben oder beschädigte Teile. Ersetzen oder reparieren Sie sie bei Bedarf sofort.



Hinweis: Die sichtbare Linie auf der Lauffläche ist die Schweißnaht des Laufbands. Dies ist kein Defekt, sondern ein Standardmerkmal, das bei all unseren Laufbändern vorkommt. Die Schweißnaht hat keinerlei Einfluss auf die Funktion oder Haltbarkeit des Geräts.

# VERPACKUNGSLISTE UND TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

| No | Name                 | QTY |
|----|----------------------|-----|
| 1  | Laufband             | 1   |
| 2  | Inbusschlüssel S5    | 1   |
| 3  | Sicherheitsschlüssel | 1   |
| 4  | Inbusschraube M8*15  | 2   |
| 5  | M8 kleine Schraube   | 2   |
| 6  | M8 große Schraube    | 2   |
| 7  | Laufbandöl 30 ml     | 1   |
| 8  | Handbuch             | 1   |



|            |                      |                   |             |
|------------|----------------------|-------------------|-------------|
| Größe      | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Leistung          | 2 HP        |
| Spannung   | 200V-220V            | Hz                | 50 - 60 Hz  |
| Lauffläche | 110 X 40 CM          | Geschwindigkeit   | 0,8-12 km/h |
| Gewicht    | 28 KG                | Maximales Gewicht | 110 KG      |



## WARNUNG

### Erdungsanweisungen

Dieses Produkt muss geerdet werden. Die Erdung bietet einen Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom im Falle eines Fehlers oder einer Fehlfunktion und reduziert so das Risiko eines elektrischen Schlags. Dieses Produkt ist mit einem Netzkabel ausgestattet, das einen Erdleiter und einen geerdeten Stecker enthält. Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften und Normen entspricht.

### Gefahr: Unsachgemäße Erdung kann zu einem elektrischen Schlag führen.

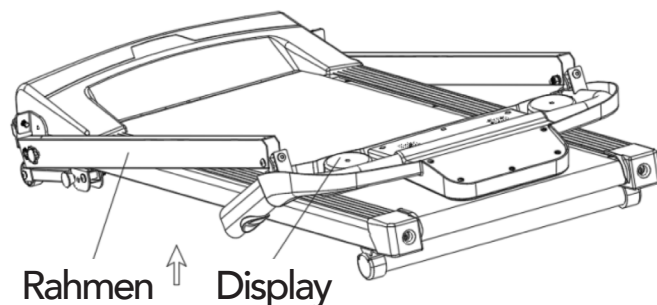
- Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Steckdose ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker.
- Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn der Stecker nicht in Ihre Steckdose passt, lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine geeignete Steckdose installieren.
- Dieses Produkt ist für den Einsatz an einem Standard-220-Volt-Stromkreis mit einem geerdeten Stecker konzipiert, wie in der Abbildung A unten gezeigt.
- Schließen Sie den Stecker dieses Produkts nur an eine Steckdose an, die den angegebenen Anforderungen entspricht.
- Verwenden Sie keine Adapter oder Verlängerungskabel, die die Erdungsfunktion aufheben.

# INSTALLATION

## Schritt 1:

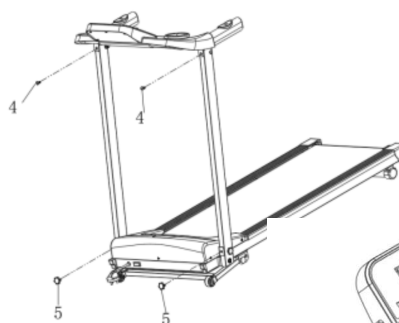
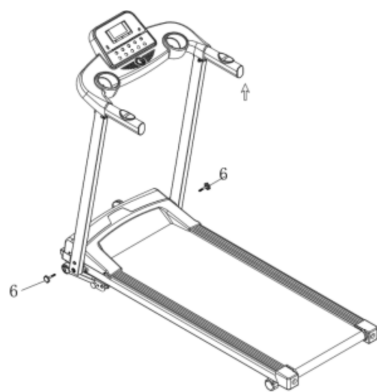
Öffnen Sie den Verpackungskarton, entnehmen Sie alle Teile und legen Sie den Hauptrahmen flach auf den Boden.

Warnung: Beim Herausheben des Geräts aus der Verpackung wird empfohlen, dass mindestens zwei Personen beteiligt sind, um Unfälle zu vermeiden.



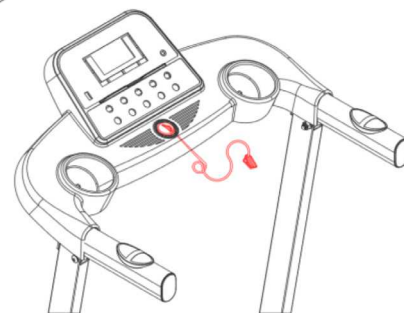
## Schritt 2:

Wie in der Abbildung gezeigt, heben Sie die linken und rechten Säulen in Pfeilrichtung an. Befestigen Sie beide Seiten mit den großen Bolzen (6). Drehen Sie dann im Uhrzeigersinn, um (4) am elektronischen Rahmen zu sichern, und verriegeln Sie schließlich die Vorderseiten der unteren linken und rechten Säulen mit (5). Nach der Installation stellen Sie sicher, dass alle Komponenten korrekt und vollständig montiert sind.



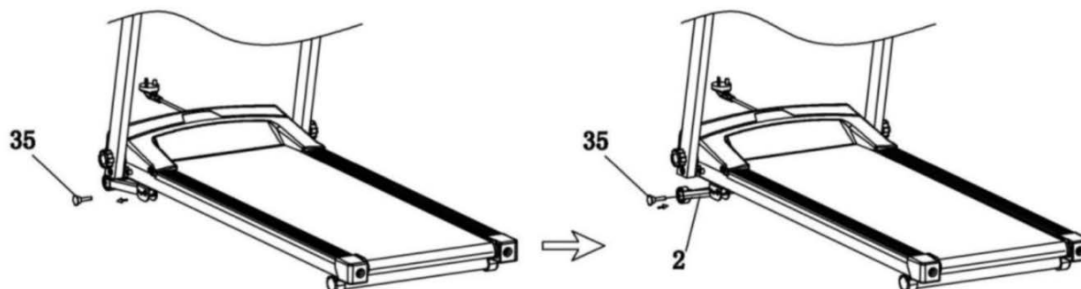
## Schritt 3:

Schließen Sie das Laufband an die Steckdose an, und das Laufband kann jetzt gestartet werden.



## Neigungseinstellung:

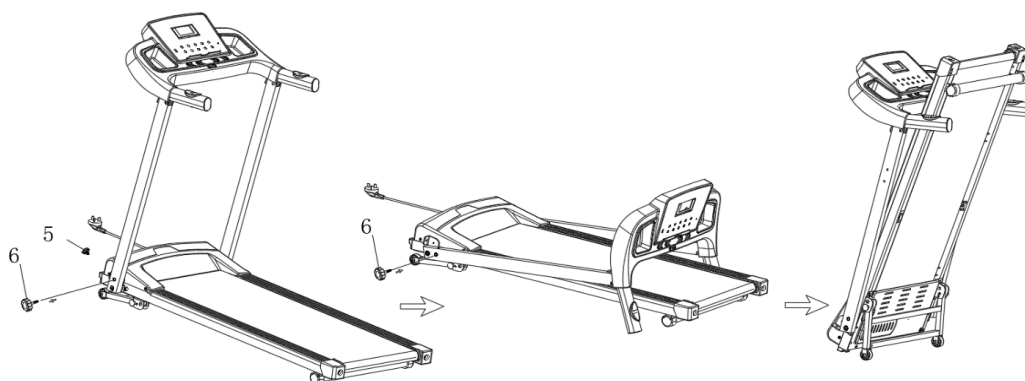
1. Heben Sie den vorderen Teil der Maschine an und ziehen Sie den Bolzen (35) in Pfeilrichtung heraus. Wiederholen Sie dies auf beiden Seiten (links und rechts).
2. Heben Sie den vorderen Teil der Maschine kräftig an und ziehen Sie die Basisstütze (2) nach unten, um sicherzustellen, dass die Löcher übereinstimmen. Setzen Sie den Bolzen (35) in das entsprechende Loch ein und wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite.



## ZUSAMMENKLAPPEN UND BEWEGEN

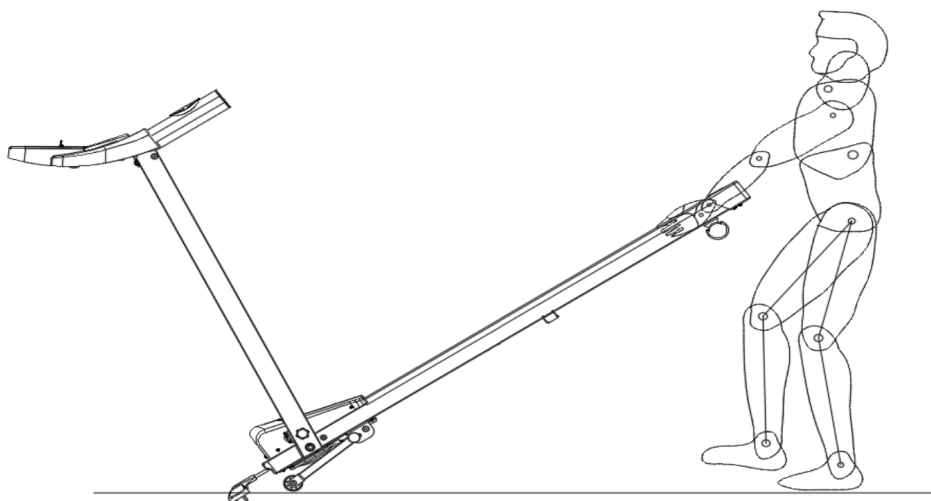
### Zusammenklappen des Laufbands:

1. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste auf dem Laufband, um es in eine hohe Neigungsposition zu bringen.
2. Lösen Sie den großen Knopf (6) und den kleinen Knopf (5), wie in der Anleitung gezeigt, und klappen Sie die linken und rechten Säulenrohre gemäß den Anweisungen in der Abbildung herunter. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf beiden Seiten.
3. Drehen Sie den großen Knopf (6) in das Verriegelungsloch, wie in der mittleren Abbildung gezeigt, und wiederholen Sie diesen Schritt auf beiden Seiten.
4. Drücken Sie das unten stehende Symbol, um das Laufband vollständig anzuheben und es in aufrechter Position zu platzieren. Nachdem es zusammengeklappt ist, bewegen Sie das Laufband an einen sicheren Ort an der Wand, außerhalb der Reichweite von Kindern.



### Bewegen des Laufbands:

1. Nachdem Sie das Laufband zusammengeklappt haben, sichern Sie eine Seite der Basis mit Ihren Füßen und ziehen Sie die Armlehne mit beiden Händen zurück, um die gesamte Maschine nach hinten zu kippen.
2. Stellen Sie sicher, dass das Laufband nach dem Zusammenklappen an einen Ort gebracht wird, an dem Kinder keinen leichten Zugang haben. Dies verhindert Verletzungen, da das Laufband herunterfallen und Schaden verursachen könnte.



# EINSTELLUNG DES LAUFBANDS

## Wartung und Einstellung des Laufbands

### Wartung und Ruhepausen:

Um die Lebensdauer Ihres elektrischen Laufbands zu verlängern, wird empfohlen, das Gerät nach 1,5 Stunden Dauerbetrieb auszuschalten. Lassen Sie die Maschine 10 Minuten ruhen, bevor Sie sie erneut verwenden. Dies hilft, eine Überhitzung zu vermeiden und trägt zum Schutz des Motors und der elektronischen Komponenten bei.

### Spannung des Laufbandgurts:

Die richtige Spannung des Laufbandgurts ist entscheidend für die optimale Leistung und Langlebigkeit. Ein zu lockerer Gurt kann während des Gebrauchs rutschen, während ein zu straffer Gurt den Motor stärker belasten kann, was den Verschleiß der Rollen und des Gurts erhöht. Ein gutes Anzeichen dafür, dass der Gurt richtig gespannt ist, besteht darin, dass Sie beide Seiten des Gurts mit den Händen etwa 50–75 mm vom Laufdeck anheben können.

### Überprüfung der Ausrichtung:

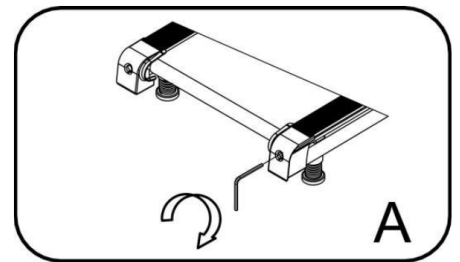
Stellen Sie sicher, dass der Laufbandgurt während des Gebrauchs zentriert bleibt. Ein Gurt, der zur Seite driftet, kann zu ungleichmäßigem Verschleiß führen und die Maschine beschädigen. Überprüfen Sie die Position des Gurts relativ zur Mittellinie des Laufdecks. Wenn der Gurt nicht richtig zentriert ist, befolgen Sie die Anweisungen im Handbuch Ihres Modells oder konsultieren Sie einen Fachmann.

### Zentrieren des Laufbandgurts:

Platzieren Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche und stellen Sie es auf eine Geschwindigkeit von 6–8 Kilometern pro Stunde ein. Beobachten Sie die Position des Gurts.

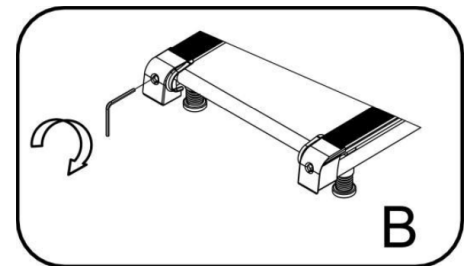
### Wenn der Gurt nach rechts driftet:

Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie das Gerät aus. Drehen Sie dann die Einstellschraube auf der rechten Seite um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie den Stecker und den Sicherheitsschlüssel wieder ein, schalten Sie das Laufband ein und beobachten Sie den Gurt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Gurt zentriert ist (siehe Abbildung A).



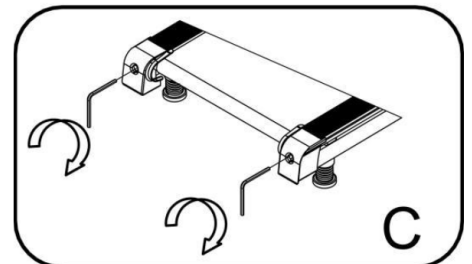
### Wenn der Gurt nach links driftet:

Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie das Gerät aus. Drehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie den Stecker und den Sicherheitsschlüssel wieder ein, schalten Sie das Laufband ein und beobachten Sie den Gurt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Gurt zentriert ist (siehe Abbildung B).

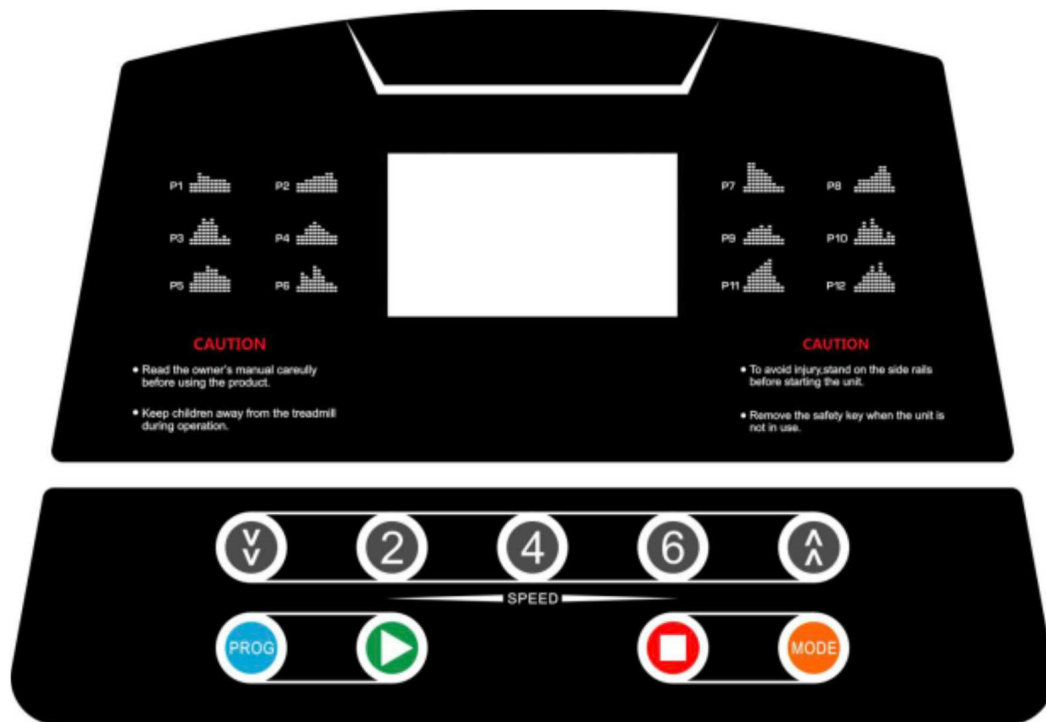


### Lockerer Gurt nach Gebrauch:

Im Laufe der Zeit kann die Spannung des Gurts nachlassen und muss möglicherweise angepasst werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und schalten Sie das Gerät aus. Drehen Sie beide Einstellschrauben um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Stecken Sie den Stecker und den Sicherheitsschlüssel wieder ein, schalten Sie das Laufband ein und testen Sie die Spannung, indem Sie sich auf den Gurt stellen. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Gurt die richtige Spannung hat (siehe Abbildung C).



# ELEKTRONISCHE ANZEIGE



## Fenster- und Tastenbeschreibung

Das digitale Fenster zeigt die folgenden Funktionen an:

- Das Geschwindigkeitsfenster zeigt einen Geschwindigkeitsbereich von 1,0 bis 12,0 km/h an.
- Das Zeitfenster zeigt die verstrichene Zeit von 0:00 bis 99:59 an.
- Das Distanzfenster zeigt die zurückgelegte Strecke an, die von 0,0 bis 99,9 km reicht.
- Das Kalorienfenster zeigt den Kalorienverbrauch von 0 bis 999 an.
- Das Herzfrequenzfenster zeigt Herzfrequenzdaten von 50 bis 200 an (nur als Referenz, keine medizinischen Daten).
- Das LED-Fenster liefert visuelle Benachrichtigungen.

Gängige Funktionstasten:

- Dazu gehören Start, Stopp, Modus, Programm, Geschwindigkeitsveränderung und Schnellwahltasten für 2, 4 und 6 km/h.
- Der Modus-Knopf wechselt zwischen verschiedenen Countdown-Modi (Zeit, Entfernung, Kalorien), wenn das Laufband im Stopp-Status ist. Verwenden Sie die Tasten zur Geschwindigkeitsanpassung, um die Countdown-Werte einzustellen.
- Der Program-Knopf wechselt zwischen voreingestellten Programmen (P01-P12) und dem Körperfett-Testmodus.
- Der Start-Knopf aktiviert den Motor, wenn das Laufband im Stopp-Status ist.
- Der Stopp-Knopf hält den Motor an, während er läuft.
- Die Tasten zur Geschwindigkeitsanpassung ermöglichen die Geschwindigkeitsregulierung während des Gehens.
- Schnellwahltasten bieten direkte Geschwindigkeitsänderungen zu 2, 4 oder 6 km/h.

# ELEKTRONISCHE ANZEIGE

## Einrichtungs- und Startanweisungen

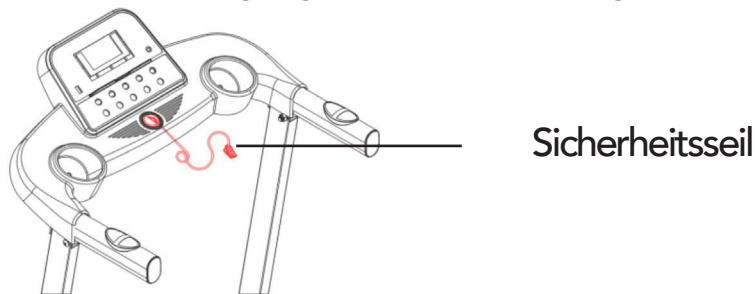
- Der manuelle Modus und die Countdown-Modi ermöglichen das Einstellen von Zeit, Distanz und Kalorien.
- Es gibt 12 voreingestellte Programme (P01-P12) mit vorkonfigurierten Laufprogrammen.
- Die Körperfettmessungsfunktion berechnet und zeigt geschätzte Körperfettwerte an.
- Befestigen Sie das rote Sicherheitsseil mit dem Clip an der gelben Oberfläche. Ohne das Sicherheitsschloss funktioniert das Laufband nicht. Siehe Abbildung A.
- Drücken Sie die Start-/Stopp-Taste, um einen Countdown zu aktivieren und den Motor zu starten.

## Manueller Modus

- Der manuelle Modus wird entweder unmittelbar nach dem Einschalten aktiviert oder durch Auswahl mit der Modus-Taste, wenn das Laufband im Stopp-Status ist.
- Zeit, Distanz und Kalorien können mit verfügbaren Countdown-Optionen eingestellt werden.
- Verwenden Sie die Start-/Stopp-Taste, um das Laufband zu starten oder anzuhalten. Passen Sie die Geschwindigkeit mit den Plus-/Minus-Tasten oder den Schnellwahltasten an. Das Laufband stoppt automatisch, sobald das gesetzte Ziel erreicht ist.

## Fixer Programm-Modus

1. Die voreingestellte Zeit beträgt 30 Minuten, aber die Zeit kann angepasst werden.
2. Sobald das Programm gestartet ist, folgt der Motor automatisch der voreingestellten Programmkurve.
3. Die Geschwindigkeit kann angepasst werden, und jedes Programm besteht aus 10 Segmenten, wobei Signaltöne die Übergänge zwischen den Segmenten anzeigen.



A

# PROGRAMMDATEN

| time plan |       | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|           |       | 1                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01       | speed | 3                                                                                             | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02       | speed | 3                                                                                             | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03       | speed | 2                                                                                             | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04       | speed | 3                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05       | speed | 3                                                                                             | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06       | speed | 2                                                                                             | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07       | speed | 2                                                                                             | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08       | speed | 2                                                                                             | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09       | speed | 2                                                                                             | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10       | speed | 2                                                                                             | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11       | speed | 2                                                                                             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12       | speed | 2                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

## Körperfett-Testprogramm:

Um den Körperfett-Test zu starten, drücken Sie die Programm-Taste und wählen Sie das Körperfett-Testprogramm (FAT).

Nachdem Sie die Start-Taste gedrückt haben, verwenden Sie die Modus-Taste, um die entsprechenden Parameter einzugeben:

- F-1 (Geschlecht): Verwenden Sie die Plus- oder Minus-Tasten, um männlich (1) oder weiblich (2) auszuwählen.
- F-2 (Alter): Stellen Sie Ihr Alter zwischen 10 und 99 Jahren ein.
- F-3 (Größe): Geben Sie Ihre Größe (zwischen 100 und 200 cm) ein.
- F-4 (Gewicht): Geben Sie Ihr Gewicht (zwischen 20 und 200 kg) ein.

Das Testergebnis erscheint nach dem Halten der Herzfrequenzsensoren für 8 Sekunden.

Anzeigebereich für jede Variable:

- Zeit: Von 0:00 bis 99:59 Minuten, mit einem einstellbaren Bereich von 5:00 bis 99:00 Minuten.
- Geschwindigkeit: Von 1,0 bis 18,0 km/h, mit einem Anfangswert von 1,0 km/h.
- Distanz: Von 0,0 bis 99,9 km, mit einem Anfangswert von 1,0 km.
- Kalorien: Von 0 bis 999 kcal, mit einem Anfangswert von 50 kcal.

Klassifikation des Körperfetts gemäß allgemeinen Standards:

- ≤19: Dünn.
- 20-25: Normal.
- 25-29: Übergewichtig.
- ≥30: Fettleibig.

Diese Werte dienen nur zur Orientierung und sind nicht für medizinische Diagnosen bestimmt.

# AUFWÄRMEN

## Aufwärmen:

Beginnen Sie jede Sitzung mit 5 bis 10 Minuten Aufwärmübungen. Dies bereitet den Körper auf intensivere Aktivitäten vor und hilft, Verletzungen zu vermeiden.

## Atmung:

Halten Sie während des Trainings eine regelmäßige Atmung aufrecht. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, um eine optimale Sauerstoffversorgung sicherzustellen. Koordinieren Sie Ihre Atmung mit Ihren Bewegungen. Wenn Sie feststellen, dass Ihre Atmung zu schnell wird, beenden Sie die Aktivität sofort.

## Frequenz:

Lassen Sie 48 Stunden Ruhezeit zu, damit sich der gleiche Muskelbereich erholen kann. Das bedeutet, dass Sie die gleichen Muskelgruppen nur jeden zweiten Tag trainieren sollten.

## Belastung:

Passen Sie das Trainingsgewicht an Ihre körperliche Verfassung und Ihr Fitnesslevel an. Beginnen Sie mit leichteren Gewichten und steigern Sie sich allmählich, wenn Ihre Kraft zunimmt. Es ist normal, anfangs Muskelkater zu verspüren; durch fortgesetztes Training wird dieses Unbehagen nachlassen.

## Dehnübungen:

### 1. Dehnung nach unten:

- Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin.
- Beugen Sie sich langsam von der Taille nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen.
- Versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies 3 Mal.

### 2. Bein-Dehnung:

- Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen mit einem ausgestreckten und einem angewinkelten Bein.
- Greifen Sie nach den Zehen Ihres ausgestreckten Beins.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden.
- Entspannen Sie sich und wechseln Sie das Bein, wiederholen Sie die Dehnung 3 Mal pro Bein.

### 3. Bein- und Fersen-Sehnen-Extension:

- Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand oder einem Tisch ab.
- Stellen Sie einen Fuß nach hinten, halten Sie das Bein gestreckt und die Ferse auf dem Boden.
- Lehnen Sie sich zur Wand oder zum Tisch.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

### 4. Muskel-Dehnung des Oberschenkels:

- Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder einem Tisch ab.
- Greifen Sie mit Ihrer linken Hand Ihren linken Knöchel und ziehen Sie ihn sanft in Richtung Ihres Gesäßes.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies für jedes Bein 3 Mal.

### 5. Dehnung des Sartorius-Muskels (innerer Oberschenkelmuskel):

- Setzen Sie sich mit einem angewinkelten Bein und dem anderen ausgestreckt hin.
- Halten Sie den Fuß Ihres angewinkelten Beins und ziehen Sie ihn sanft in Richtung Ihrer Leiste.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden.
- Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies 3 Mal pro Bein.



# SICHERHEITSMASSNAHMEN BEIM TRAINING

## Vorbereitung:

### Medizinische Beratung:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben und das erste Mal trainieren, konsultieren Sie einen Arzt oder Fachmann, bevor Sie beginnen.

## Vertrautheit mit dem Laufband:

Lernen Sie, wie das Laufband funktioniert, einschließlich Starten, Stoppen und Anpassen der Geschwindigkeit, bevor Sie die Maschine verwenden. Beginnen Sie mit einer niedrigen Geschwindigkeit (1,6 bis 3,2 km/h) und steigern Sie sie allmählich auf 3–5 km/h. Stehen Sie aufrecht und schauen Sie nach vorne. Halten Sie diese Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang und stoppen Sie dann allmählich.

## Training:

### Vertrautheit mit den Steuerungen:

Machen Sie sich mit der Bedienung des Laufbands vertraut, wie z. B. der Einstellung von Geschwindigkeit und Neigung. Beginnen Sie Ihre Workouts erst, wenn Sie sich sicher im Umgang mit den Steuerungen fühlen.

## Trainingsroutine:

Gehen Sie etwa 1 Kilometer mit einem gleichmäßigen Tempo und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen. Erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit und die Neigung für ein 30-minütiges Ausdauertraining. Seien Sie geduldig und konsequent in Ihrem Training.

## Trainingsumfang:

### Kurze Workouts:

Beginnen Sie mit einem 2-minütigen Aufwärmen bei 4,8 km/h. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit alle 2 Minuten und beenden Sie das Training mit einem 4-minütigen Cooldown.

## Kalorienverbrennung:

Beginnen Sie mit einem 5-minütigen Aufwärmen bei 4 bis 4,8 km/h. Erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit, während Sie eine einstündige Fernsehsendung sehen, und steigern Sie die Geschwindigkeit während der Werbepausen.

## Trainingsfrequenz:

Das Ziel ist es, 3–5 Mal pro Woche 15–60 Minuten zu trainieren. Erstellen Sie einen Zeitplan und passen Sie die Intensität an, indem Sie die Geschwindigkeit und die Neigung variieren.

## Spezielle Schmierstoffe:

Tragen Sie regelmäßig Schmiermittel zwischen dem Gurt und der Plattform auf. Dies sollte abhängig von der Nutzung des Laufbands durchgeführt werden (einmal pro Jahr bei leichten Benutzern und alle 3 Monate bei intensiven Benutzern).

## Geschwindigkeitsanleitung für Benutzer:

- 1–3,0 km/h: Geeignet für Menschen mit schlechter körperlicher Verfassung.
- 3,0–4,5 km/h: Für Menschen, die lange sitzen oder selten trainieren.
- 4,5–6,0 km/h: Für regelmäßige Spaziergänger.
- 6,0–7,5 km/h: Für zügige Spaziergänger.
- 7,5–9,0 km/h: Für Jogger.
- 9,0–12,0 km/h: Für Läufer mit moderater Geschwindigkeit.
- 12,0 km/h: Für erfahrene Läufer.

Für Spaziergänger ist eine Geschwindigkeit von 6 km/h oder weniger am besten geeignet, während für Läufer eine Geschwindigkeit von 8 km/h oder mehr ideal ist.

# WARTUNG

Warnung: Stellen Sie sicher, dass das Laufband von der Stromquelle getrennt ist, bevor Sie es reinigen oder warten.

- **Reinigung:** Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie regelmäßig Staub und Schmutz entfernen. Wischen Sie die Oberfläche des Laufbands mit einem feuchten Tuch ab und achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten gelangt.
- **Gründliche Reinigung:** Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands.
- **Staubentfernung:** Entfernen Sie häufig Staub von allen Teilen, insbesondere von den freiliegenden Abschnitten auf beiden Seiten des Laufbands, um die Ansammlung von Schmutz zu verhindern.
- **Reinigung des Laufbands:** Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, bevor Sie das Laufband benutzen, um zu verhindern, dass Fremdkörper unter den Gurt gelangen, was das Deck oder den Gurt beschädigen könnte. Verwenden Sie ein feuchtes Tuch mit einer milden Reinigungslösung, um die Oberfläche des Laufbands abzuwischen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektronischen Komponenten oder unter den Gurt gelangt.

Spezielle Schmierstoffe für Laufbänder:

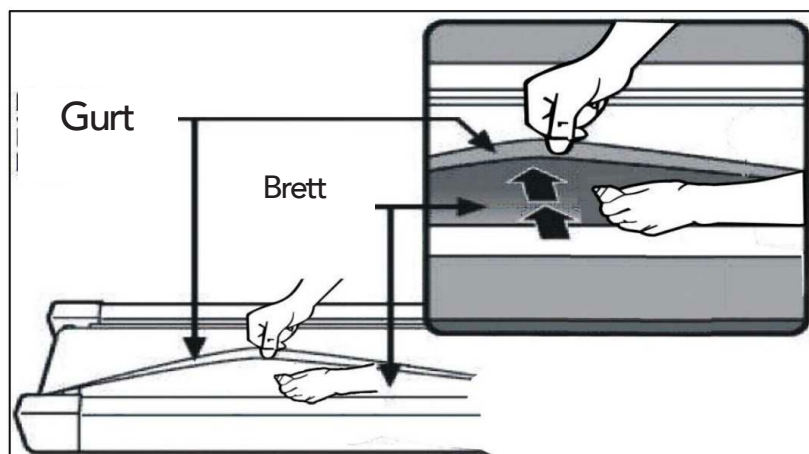
Dieses Laufband ist zwischen der Plattform und dem Laufband mit Öl vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Gurt und der Plattform beeinflusst die Lebensdauer und Leistung des Laufbands erheblich. Daher ist es wichtig, regelmäßig Schmiermittel aufzutragen. Überprüfen Sie den Gurt häufig und wenden Sie sich an den Kundendienst, wenn Schäden an der Oberfläche festgestellt werden.

Schmierintervalle:

- **Leichte Benutzer** (weniger als 3 Stunden pro Woche): Schmieren Sie das Laufband einmal pro Jahr.
- **Mittlere Benutzer** (3–5 Stunden pro Woche): Schmieren Sie das Laufband alle 6 Monate.
- **Schwere Benutzer** (mehr als 5 Stunden pro Woche): Schmieren Sie das Laufband alle 3 Monate.

Um geeignete Schmierstoffe zu kaufen, wird empfohlen, diese bei Ihrem örtlichen Händler zu kaufen oder direkt mit unserem Unternehmen Kontakt aufzunehmen.

Hinweis: Lassen Sie alle anderen Reparaturen von qualifizierten Fachleuten durchführen, um Schäden oder Verletzungen zu vermeiden.



## FEHLERBEHEBUNG

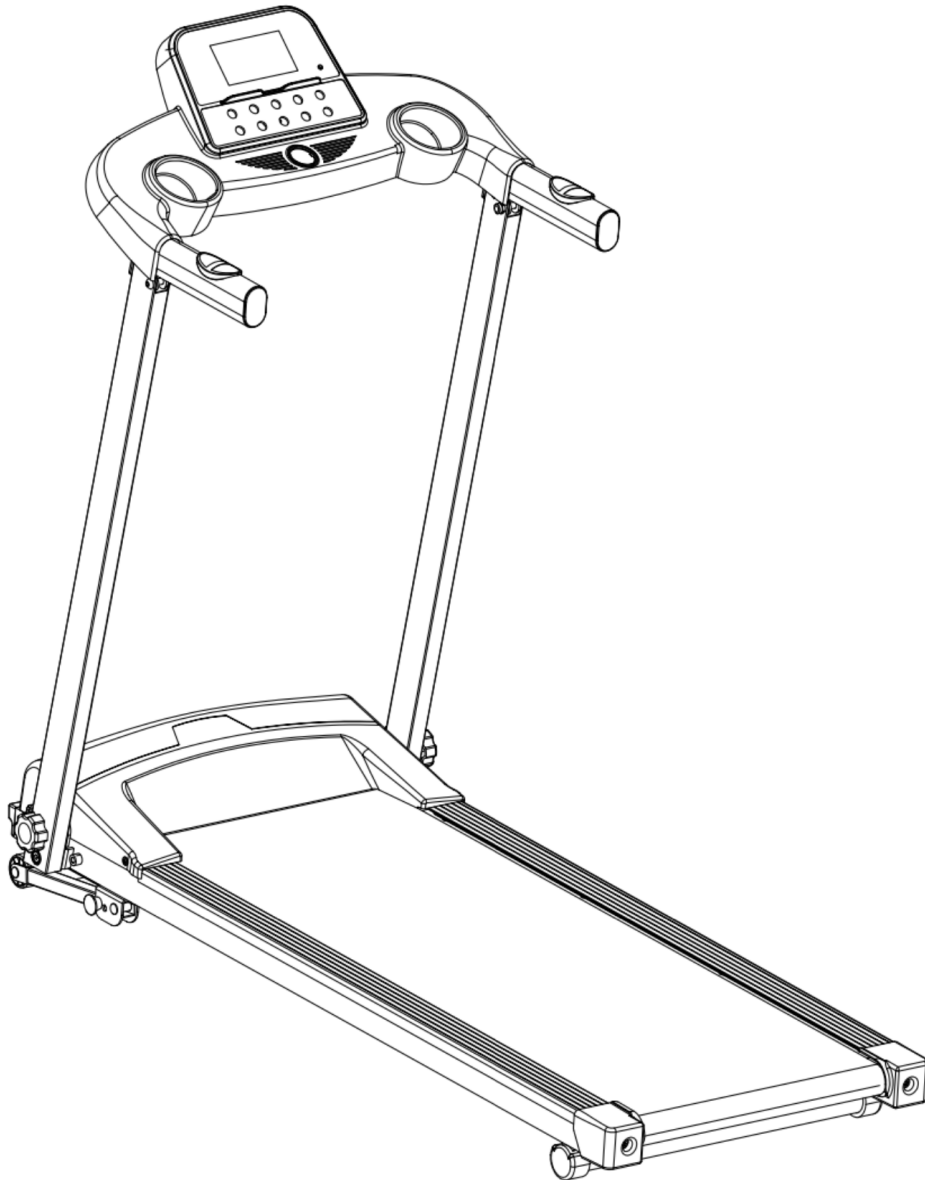
| Fehlercode | Problem                          | Lösung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01        | Signalübertragung fehlgeschlagen | Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem elektronischen Display wurde unterbrochen. Überprüfen Sie alle Verbindungen zwischen dem Display und der unteren Kommunikationsleitung der Steuereinheit, um sicherzustellen, dass alle Kabel vollständig angeschlossen sind. Untersuchen Sie das Verbindungskabel zwischen dem Display und dem Controller auf Schäden und ersetzen Sie es bei Bedarf.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E02        | Überspannungsschutz              | Überprüfen Sie, ob die Stromspannung weniger als 50 % der normalen Spannung beträgt. Testen Sie das Gerät erneut mit den richtigen Spannungswerten. Überprüfen Sie, ob der Controller einen ungewöhnlichen Geruch abgibt, und ersetzen Sie ihn gegebenenfalls. Überprüfen Sie auch, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, und schließen Sie es bei Bedarf erneut an.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| E03        | Kein Sensorsignal                | Wenn das Geschwindigkeitssensorsignal 5-8 Sekunden lang nicht erkannt wird, überprüfen Sie, ob der Sensorstecker richtig angeschlossen ist oder ob der Sensor defekt ist. Schließen Sie den Sensor erneut an oder ersetzen Sie ihn. Wenn das Motorsignal länger als 5-8 Sekunden nicht erkannt wird, überprüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist oder ob der Motor defekt ist.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| E04        | Neigungs-Lernfehler              | Überprüfen Sie, ob das VR-Kabel des Hebemotors richtig angeschlossen ist, und schließen Sie es bei Bedarf erneut an. Überprüfen Sie, ob das AC-Kabel des Hebemotors richtig an den Controller angeschlossen ist. Untersuchen Sie das Motorkabel auf Schäden oder Unterbrechungen und ersetzen Sie bei Bedarf das Kabel oder den Hebemotor. Nachdem alles überprüft wurde, drücken Sie die Lern-Taste am Controller, um den Hebemotor neu zu kalibrieren.                                                                                                                                                                                                                                                        |
| E05        | Überstromschutz                  | Mögliche Ursachen sind ein Strom, der die Nennlast überschreitet, was das Schutzsystem aktiviert, oder ein blockierter Teil des Laufbands, der den Motor am Laufen hindert. Dies kann durch eine übermäßige Last verursacht werden, die den Strom erhöht und das Schutzsystem auslöst. Stellen Sie das Laufband neu ein und starten Sie es neu. Überprüfen Sie auf Brandgerüche oder ungewöhnliche Geräusche während des Motorbetriebs, und ersetzen Sie den Motor bei Bedarf. Überprüfen Sie auch, ob der Controller verbrannt riecht, und ersetzen Sie den Controller bei Bedarf. Stellen Sie sicher, dass die Stromspannung den Spezifikationen entspricht und testen Sie erneut mit der richtigen Spannung. |
| E07        | Sicherheitsschlüssel entfernt    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel in der richtigen Position ist.</li> <li>2. Stellen Sie sicher, dass der Magnetsensor richtig angeschlossen ist.</li> <li>3. Ersetzen Sie bei Bedarf den Mikroschalter.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |



INFINITY  
G O O D S

# Manual de usuario - Cinta de correr

Modelo: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Guarde este manual en un lugar seguro y léalo detenidamente antes de utilizar el aparato.

## Introducción

Muchas gracias por elegir Infinity Goods. Le solicitamos que siga las instrucciones de seguridad en todo momento para garantizar un uso seguro. Si tiene alguna pregunta, siempre puede contactarnos en: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Antes de ensamblar el producto, consulte detenidamente las instrucciones de funcionamiento o contacte al servicio de atención al cliente si tiene dificultades durante el ensamblaje.

Por seguridad, está estrictamente prohibido mover la máquina mientras está en funcionamiento para evitar lesiones accidentales, como pellizcos en los dedos o en otras partes del cuerpo. Infinity Goods no se hace responsable de las lesiones causadas por un uso indebido.

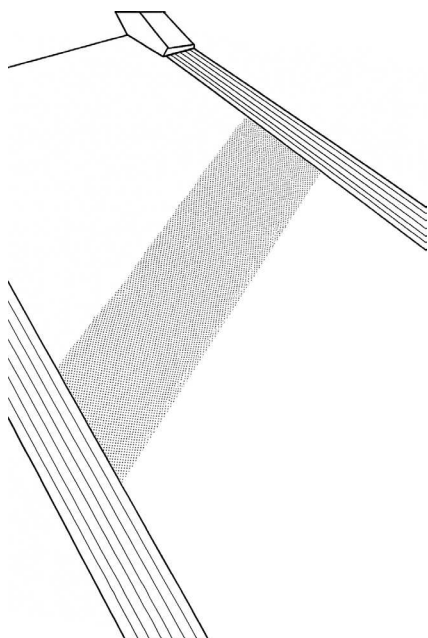
## CONTENIDO

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Instrucciones de seguridad</b>                    | <b>59</b> |
| <b>Lista de embalaje y especificaciones técnicas</b> | <b>60</b> |
| <b>Instalación</b>                                   | <b>61</b> |
| <b>Plegado y traslado</b>                            | <b>62</b> |
| <b>Ajuste de la cinta</b>                            | <b>63</b> |
| <b>Pantalla electrónica</b>                          | <b>64</b> |
| <b>Datos del programa</b>                            | <b>66</b> |
| <b>Calentamiento</b>                                 | <b>67</b> |
| <b>Medidas de ejercicio seguro</b>                   | <b>68</b> |
| <b>Mantenimiento</b>                                 | <b>69</b> |
| <b>Resolución de problemas</b>                       | <b>70</b> |

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

## Precauciones

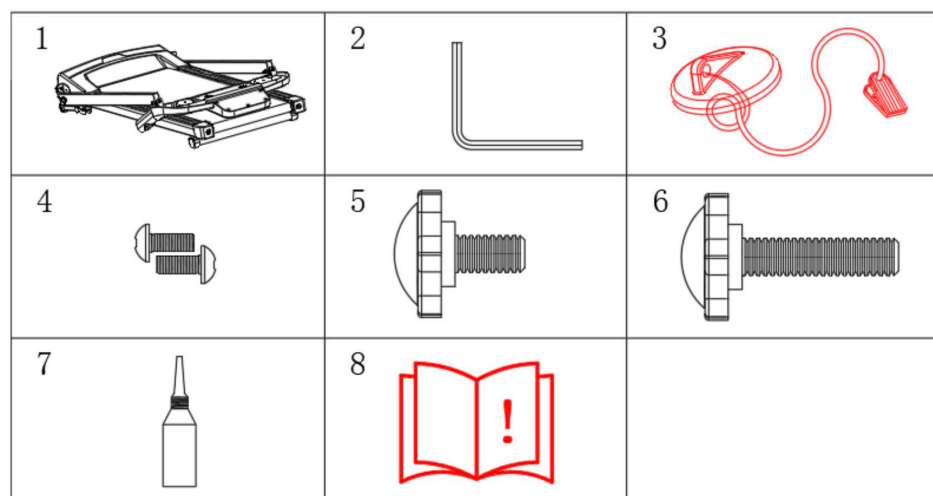
- Coloque el clip del interruptor de seguridad en su ropa o cinturón antes de usar la cinta de correr.
- No introduzca objetos en ninguna parte del equipo, ya que esto podría causar daños.
- Coloque la cinta en una superficie limpia y plana. Evite alfombras gruesas que puedan obstruir la circulación del aire y mantenga la cinta alejada del agua o de condiciones exteriores.
- Use ropa y calzado adecuado mientras hace ejercicio para evitar enganches o resbalones.
- Asegúrese de que haya suficiente espacio (50 cm - 100 cm) alrededor de la máquina y mantenga a los niños y mascotas alejados.
- Evite el ejercicio intenso dentro de los 40 minutos posteriores a una comida.
- Este aparato está destinado exclusivamente al uso por adultos. Los menores deben usarlo solo bajo la supervisión de un adulto.
- Comience despacio y agárrese de los pasamanos hasta que se sienta estable en la cinta.
- Use la cinta solo en interiores, en un lugar adecuado y resistente a la humedad. No modifique el equipo.
- Reemplace un cable de alimentación dañado solo con piezas del fabricante original o contacte a nuestro servicio de atención al cliente.
- Desconecte inmediatamente el interruptor de seguridad si la cinta se acelera repentinamente o la velocidad aumenta de manera incontrolable.
- Prevenga riesgos de incendio evitando sobrecargar, extender, modificar o colocar el cable de alimentación cerca de fuentes de calor.
- Apague el aparato y desenchúfelo cuando la cinta no se utilice por un período prolongado. Use un enchufe con toma de tierra para mayor seguridad.
- Este aparato está destinado exclusivamente para uso doméstico.
- Sea consciente de los riesgos de ejercicio inadecuado o excesivo.
- Inspeccione el producto mensualmente para verificar que no haya tornillos sueltos o piezas dañadas. Reemplácelos o repárelos de inmediato si es necesario.



Atención: La línea visible en la superficie de carrera es la costura de la banda. Esto no es un defecto, sino una característica estándar presente en todas nuestras cintas de correr. La costura no afecta en absoluto al funcionamiento ni a la durabilidad del aparato.

## LISTA DE EMBALAJE Y ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

| No | Nombre                            | Cantidad |
|----|-----------------------------------|----------|
| 1  | Cinta de correr                   | 1        |
| 2  | Llave Allen S5                    | 1        |
| 3  | Llave de seguridad                | 1        |
| 4  | Tornillo Allen M8*15              | 2        |
| 5  | Perno pequeño M8                  | 2        |
| 6  | Perno grande M8                   | 2        |
| 7  | Aceite para cinta de correr 30 ml | 1        |
| 8  | Manual                            | 1        |



|                       |                      |             |             |
|-----------------------|----------------------|-------------|-------------|
| Tamaño                | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Potencia    | 2 HP        |
| Voltaje               | 200V-220V            | Hz          | 50 - 60 Hz  |
| Superficie de carrera | 110 X 40 CM          | Velocidad   | 0,8-12 km/h |
| Peso                  | 28 KG                | Peso máximo | 110 KG      |



### ADVERTENCIA

#### Instrucciones de conexión a tierra

Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica en caso de fallo o mal funcionamiento, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable de alimentación que incluye un conductor de tierra y un enchufe con toma de tierra. El enchufe debe insertarse en una toma de corriente correctamente instalada y conectada a tierra que cumpla con todos los códigos y normativas locales.

#### Peligro: Una conexión a tierra incorrecta puede resultar en riesgo de descarga eléctrica.

Si no está seguro de si su toma de corriente está conectada a tierra correctamente, consulte a un electricista calificado.

No modifique el enchufe suministrado con el producto. Si el enchufe no encaja en su toma de corriente, haga que un electricista calificado instale una toma de corriente adecuada.

Este producto está diseñado para usarse en un circuito estándar de 220 voltios con un enchufe con toma de tierra, como se muestra en el enchufe A en el diagrama a continuación.

Conecte solo el enchufe de este producto a una toma de corriente que cumpla con los requisitos especificados.

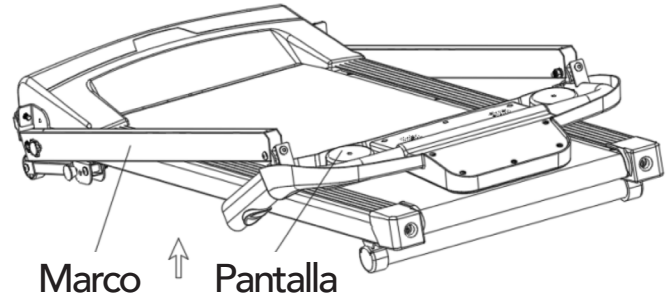
No use adaptadores ni cables de extensión que anulen la función de conexión a tierra.

# INSTALACIÓN

## Paso 1:

Abra la caja de embalaje, retire todas las piezas y coloque el marco principal sobre el suelo.

**Advertencia:** Al levantar la máquina fuera del embalaje, se recomienda hacerlo con al menos dos personas para evitar accidentes.



## Paso 2:

Como se muestra en el diagrama, levante las columnas izquierda y derecha en la dirección de las flechas. Asegure ambos lados con los pernos grandes (6). Luego, gire en el sentido de las agujas del reloj para asegurar (4) en el marco electrónico y, finalmente, bloquee los extremos delanteros de las columnas inferiores izquierda y derecha con (5). Después de la instalación, asegúrese de que todos los componentes estén correctamente y completamente ensamblados.

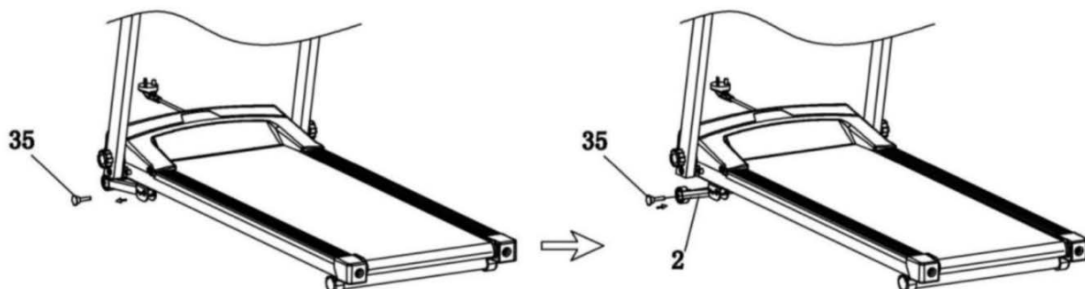


## Paso 3:

Conecte la cinta a la toma de corriente y ya se puede iniciar la cinta.

## Ajuste de la inclinación:

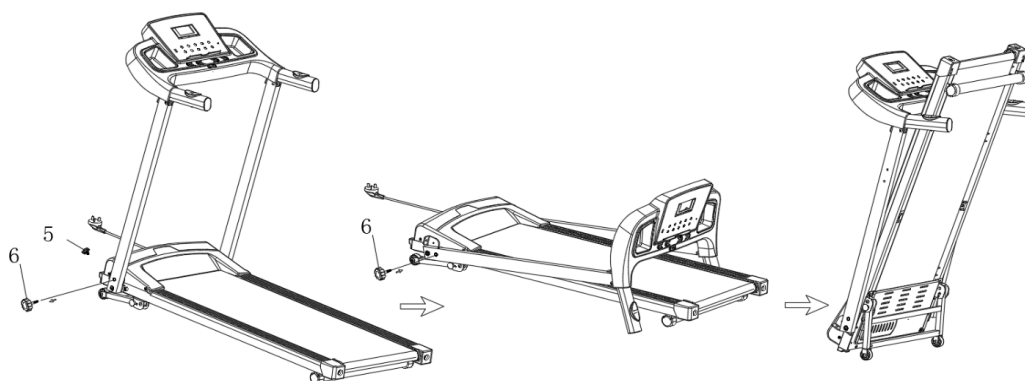
1. Levante la parte delantera de la máquina y retire el perno (35) en la dirección de la flecha. Hágalo en ambos lados, izquierdo y derecho.
2. Levante vigorosamente la parte delantera de la máquina, tire hacia abajo del soporte de la base (2) para asegurarse de que los orificios estén alineados. Inserte el perno (35) en el orificio correspondiente en la dirección de la flecha y repita la misma acción en el otro lado.



## PLEGADO Y TRASLADO

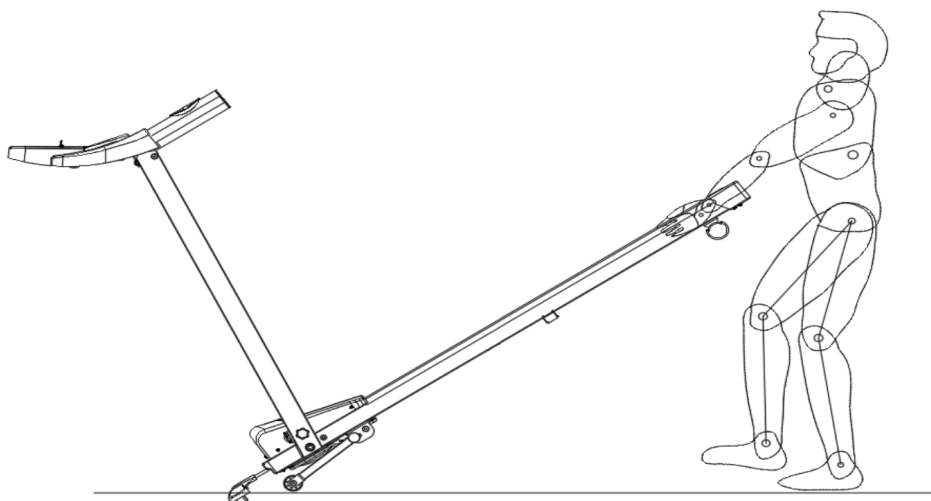
### Plegado de la cinta:

1. Presione el botón de ajuste de velocidad en la cinta para configurarla en una posición de inclinación alta.
2. Afloje el botón grande (6) y el botón pequeño (5) como se indica en las instrucciones, y pliegue los tubos de las columnas izquierda y derecha según las instrucciones del diagrama. Repita esta acción en ambos lados.
3. Atornille el botón grande (6) en el orificio de bloqueo, como se muestra en la imagen central, y repita este paso en ambos lados.
4. Presione el ícono a continuación para levantar completamente la cinta y colocarla en posición vertical. Una vez plegada, traslade la cinta a un lugar seguro contra la pared, fuera del alcance de los niños.



### Traslado de la cinta:

1. Después de plegar la cinta, asegure un lado de la base con los pies y tire de los reposabrazos hacia atrás con ambas manos para inclinar toda la máquina hacia atrás.
2. Asegúrese de que, después de plegar la cinta, se traslade a un lugar donde los niños no puedan acceder fácilmente a ella. Esto evitará lesiones, ya que la cinta podría caerse y causar daños.



## AJUSTE DE LA CINTA

### Mantenimiento y ajuste de la cinta

#### Mantenimiento y descanso:

Para prolongar la vida útil de su cinta eléctrica, se recomienda apagar el aparato después de 1,5 horas de uso continuo. Deje que la máquina descanse durante 10 minutos antes de volver a utilizarla. Esto ayuda a prevenir el sobrecalentamiento y contribuye a la conservación del motor y de los componentes electrónicos.

#### Tensión de la correa de la cinta:

La tensión adecuada de la correa es esencial para un rendimiento óptimo y una larga duración. Una correa demasiado suelta puede deslizarse durante el uso, mientras que una correa demasiado apretada puede ejercer presión adicional sobre el motor, lo que aumenta el desgaste tanto en los rodillos como en la correa. Un buen indicador de que la correa tiene la tensión adecuada es que debería poder levantar ambos lados de la correa aproximadamente 50-75 mm desde la plataforma con las manos.

#### Verificación de la alineación:

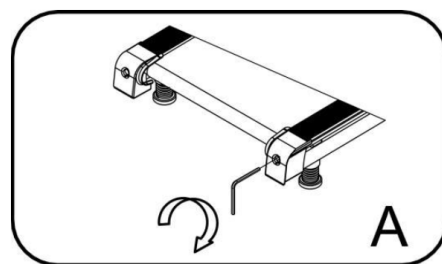
Asegúrese de que la correa de la cinta permanezca centrada durante el uso. Una correa que se desplace hacia un lado puede causar un desgaste desigual y potencialmente dañar la máquina. Verifique la posición de la correa en relación con la línea central de la plataforma. Si la correa no está correctamente centrada, siga las instrucciones en el manual de su modelo o consulte a un profesional.

#### Centrado de la correa de la cinta:

Coloque la cinta sobre una superficie plana y configúrela para que funcione a una velocidad de 6-8 kilómetros por hora. Observe la posición de la correa.

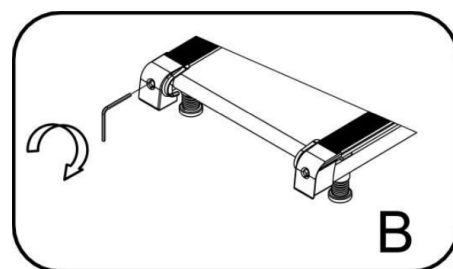
#### Si la correa se desplaza hacia la derecha:

Retire la llave de seguridad y apague el aparato. Luego, gire el tornillo de ajuste en el lado derecho un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Vuelva a insertar la llave de seguridad y encienda la cinta, y observe la correa. Repita estos pasos hasta que la correa esté centrada (ver imagen A).



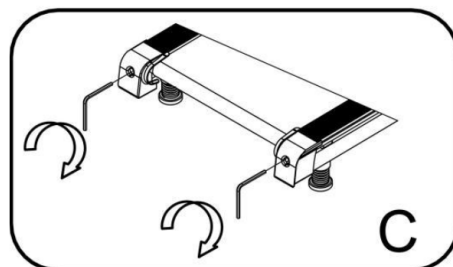
#### Si la correa se desplaza hacia la izquierda:

Retire la llave de seguridad y apague el aparato. Gire el tornillo de ajuste en el lado izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Vuelva a insertar la llave de seguridad y encienda la cinta, y observe la correa. Repita estos pasos hasta que la correa esté centrada (ver imagen B).

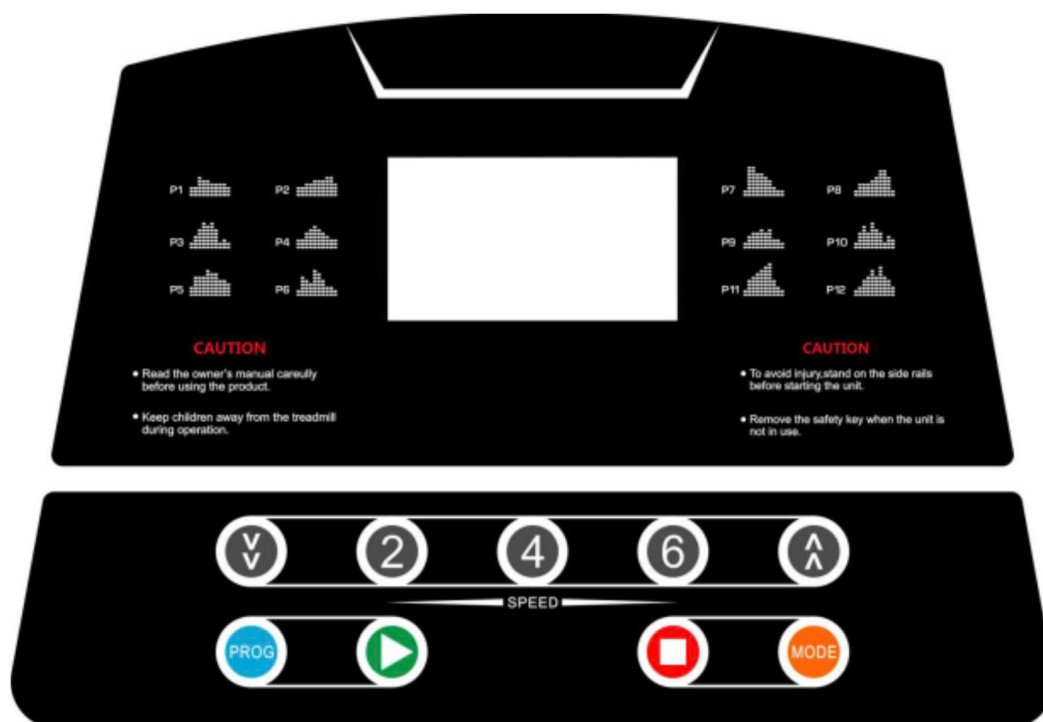


#### Correa floja después del uso:

Con el tiempo, la tensión de la correa puede disminuir y requerir ajuste. Retire la llave de seguridad y apague el aparato. Gire ambos tornillos de ajuste un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Vuelva a insertar la llave de seguridad, encienda la cinta y pruebe la tensión parándose sobre la correa. Repita estos pasos hasta que la correa tenga la tensión correcta (ver imagen C).



# PANTALLA ELECTRÓNICA



## Descripción de la pantalla y los botones

La ventana de tubo digital muestra las siguientes funciones:

- La ventana de velocidad muestra un rango de velocidad de 1,0 a 12,0 km/h.
- La ventana de tiempo muestra el tiempo transcurrido de 0:00 a 99:59.
- La ventana de distancia muestra la distancia recorrida, que va de 0,0 a 99,9 km.
- La ventana de calorías muestra las calorías quemadas, de 0 a 999.
- La ventana de frecuencia cardíaca muestra datos de frecuencia cardíaca que van de 50 a 200 (solo como referencia, no son datos médicos).
- La ventana LED proporciona notificaciones visuales.

Botones de función comunes:

Incluyen inicio, parada, modo, programa, aumento y disminución de velocidad, y botones de acceso rápido para 2, 4 y 6 km/h.

- El botón de modo cambia entre diferentes modos de cuenta regresiva (tiempo, distancia, calorías) cuando la cinta está en estado de parada. Utilice los botones de velocidad más y menos para ajustar los valores de cuenta regresiva.
- El botón de programa cambia entre programas preestablecidos (P01-P12) y el modo de prueba de grasa corporal.
- El botón de inicio activa el motor cuando la cinta está en estado de parada.
- El botón de parada detiene el motor mientras está en funcionamiento.
- Los botones de aumento y disminución de velocidad permiten ajustar la velocidad mientras camina.
- Los botones de acceso rápido proporcionan cambios de velocidad directos a 2, 4 o 6 km/h.

# PANTALLA ELECTRÓNICA

## Instrucciones de configuración y puesta en marcha

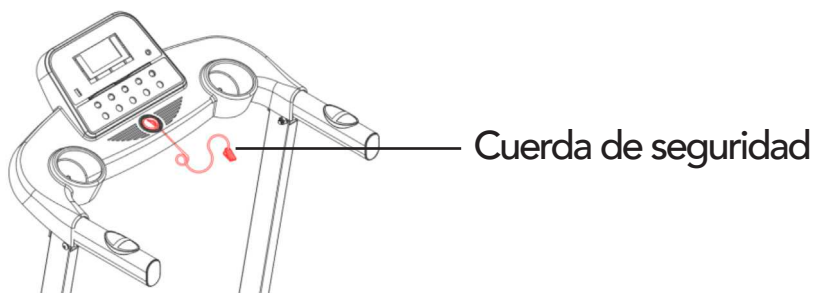
- El modo manual y los modos de cuenta regresiva permiten ajustar el tiempo, la distancia y las calorías.
- Hay 12 programas preestablecidos (P01-P12) con rutinas de caminata preconfiguradas.
- La función de medición de grasa corporal calcula y muestra los valores estimados de grasa corporal.
- Coloque el cordón de seguridad rojo con el clip en la superficie amarilla. Sin el seguro de seguridad, la cinta de correr no funcionará. Ver imagen A.
- Presione el botón de inicio/parada para activar una cuenta regresiva e iniciar el motor.

## Modo manual

- El modo manual se activa inmediatamente al encender el equipo o seleccionándolo con el botón de modo cuando la cinta está en estado de parada.
- Se pueden configurar el tiempo, la distancia y las calorías con opciones de cuenta regresiva disponibles.
- Use el botón de inicio/parada para comenzar o detener la cinta. Ajuste la velocidad usando los botones más/menos o los botones de acceso rápido. La cinta se detendrá automáticamente una vez que se alcance el objetivo establecido.

## Modo de programa fijo

- El tiempo predeterminado es de 30 minutos, pero se puede ajustar.
- Una vez que comience, el motor sigue automáticamente la curva de programa preestablecida.
- La velocidad se puede ajustar y cada programa consta de 10 segmentos, con pitidos que señalan las transiciones entre los segmentos.



A

## DATOS DEL PROGRAMA

| time plan |       | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|           |       | 1                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01       | speed | 3                                                                                             | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02       | speed | 3                                                                                             | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03       | speed | 2                                                                                             | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04       | speed | 3                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05       | speed | 3                                                                                             | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06       | speed | 2                                                                                             | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07       | speed | 2                                                                                             | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08       | speed | 2                                                                                             | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09       | speed | 2                                                                                             | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10       | speed | 2                                                                                             | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11       | speed | 2                                                                                             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12       | speed | 2                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

Programa de prueba de grasa corporal:

Para comenzar la prueba de grasa corporal, presione el botón de programa y seleccione el programa de prueba de grasa corporal (FAT).

Después de presionar el botón de inicio, use el botón de modo para ingresar los parámetros relevantes:

- F-1 (Género): Use los botones más o menos para seleccionar masculino (1) o femenino (2).
- F-2 (Edad): Ajuste su edad entre 10 y 99 años.
- F-3 (Altura): Ingrese su altura (entre 100 y 200 cm).
- F-4 (Peso): Ingrese su peso (entre 20 y 200 kg).

El resultado de la prueba aparecerá después de sostener los sensores de frecuencia cardíaca durante 8 segundos.

Rango de visualización para cada valor:

- Tiempo: De 0:00 a 99:59 minutos, con un rango ajustable de 5:00 a 99:00 minutos.
- Velocidad: De 1,0 a 18,0 km/h, con un valor inicial de 1,0 km/h.
- Distancia: De 0,0 a 99,9 km, con un valor inicial de 1,0 km.
- Calorías: De 0 a 999 kcal, con un valor inicial de 50 kcal.

Clasificación de grasa corporal según estándares generales:

- $\leq 19$ : Delgado.
- 20-25: Normal.
- 25-29: Sobrepeso.
- $\geq 30$ : Obeso.

Estos valores son solo de referencia y no están destinados a un diagnóstico médico.

# CALENTAMIENTO

## Calentamiento:

Comience cada sesión con 5 a 10 minutos de ejercicios de calentamiento. Esto prepara al cuerpo para una actividad más intensa y ayuda a prevenir lesiones.

## Respiración:

Mantenga una respiración regular durante el entrenamiento. Inhale por la nariz y exhale por la boca para asegurar un flujo adecuado de oxígeno. Coordine su respiración con sus movimientos. Si su respiración se vuelve demasiado rápida, detenga la actividad inmediatamente.

## Frecuencia:

Deje pasar 48 horas de descanso para que la misma área muscular se recupere. Esto significa entrenar los mismos grupos musculares cada dos días.

## Carga:

Ajuste el peso de entrenamiento según su condición física y nivel de aptitud. Comience con pesos más ligeros y aumente gradualmente a medida que su fuerza mejore. Es normal experimentar dolor muscular al principio; la práctica continua ayudará a aliviar este malestar.

## Ejercicios de estiramiento:

### 1. Estiramiento hacia abajo:

- Párese con las rodillas ligeramente dobladas.
- Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, permitiendo que su espalda y hombros se relajen.
- Intente tocar sus dedos de los pies con las manos.
- Mantenga la posición durante 10–15 segundos.
- Relájese y repita 3 veces.

### 2. Estiramiento de piernas:

- Siéntese sobre un cojín limpio con una pierna estirada y la otra doblada hacia adentro.
- Alcance los dedos del pie de su pierna estirada.
- Mantenga la posición durante 10–15 segundos.
- Relájese y cambie de pierna, repitiendo el estiramiento 3 veces por pierna.

### 3. Extensión del tendón del talón y la pierna:

- Coloque las manos sobre una pared o mesa para apoyarse.
- Coloque un pie hacia atrás, manteniendo la pierna recta y el talón en el suelo.
- Inclínese hacia la pared o mesa.
- Mantenga la posición durante 10–15 segundos.
- Relájese y repita 3 veces por cada pierna.

### 4. Extensión de los músculos del muslo:

- Use su mano derecha para apoyarse en una pared o mesa.
- Con la mano izquierda, agarre su tobillo izquierdo y tire suavemente hacia sus glúteos.
- Mantenga la posición durante 10–15 segundos.
- Relájese y repita para cada pierna 3 veces.

### 5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo del muslo interno):

- Siéntese con una pierna doblada y la otra estirada.
- Sostenga el pie de su pierna doblada y tire suavemente hacia la ingle.
- Mantenga la posición durante 10–15 segundos.
- Relájese y repita 3 veces por cada pierna.



## MEDIDAS DE EJERCICIO SEGURO

### Preparación:

#### Consulta médica:

Si tiene más de 35 años o problemas de salud, y es la primera vez que hace ejercicio, consulte a un médico o profesional antes de comenzar.

### Familiarizarse con la cinta:

Aprenda cómo funciona la cinta de correr, incluidos el inicio, la parada y el ajuste de la velocidad, antes de usar la máquina. Comience a una velocidad baja (1,6 a 3,2 km/h) y aumente gradualmente a 3-5 km/h. Manténgase erguido y mire hacia adelante. Mantenga esta velocidad durante aproximadamente 10 minutos y luego deténgase gradualmente.

### Ejercicio:

#### Familiaridad con los controles:

Familiarícese con el funcionamiento de la cinta, como ajustar la velocidad y la inclinación. Comience su entrenamiento solo cuando se sienta seguro con los controles.

### Rutina de entrenamiento:

Camine aproximadamente 1 kilómetro a un ritmo constante y anote el tiempo que toma. Aumente gradualmente la velocidad y la inclinación para un entrenamiento de resistencia de 30 minutos. Sea paciente y constante en su entrenamiento.

### Cantidad de ejercicio:

#### Entrenamientos cortos:

Comience con un calentamiento de 2 minutos a 4,8 km/h. Aumente gradualmente la velocidad cada 2 minutos y termine con un enfriamiento de 4 minutos.

### Quema de calorías:

Comience con un calentamiento de 5 minutos a 4-4,8 km/h. Aumente gradualmente la velocidad mientras ve un programa de televisión de una hora y acelere durante los anuncios comerciales.

### Frecuencia de entrenamiento:

El objetivo es entrenar de 3 a 5 veces por semana durante 15 a 60 minutos. Cree un horario y ajuste la intensidad variando la velocidad y la inclinación.

### Lubricantes especiales:

Aplique lubricante regularmente entre la correa y la plataforma. Esto debe hacerse dependiendo del uso de la cinta (una vez al año para usuarios ocasionales y cada 3 meses para usuarios intensivos).

### Guía de velocidad para usuarios:

- 1-3,0 km/h: Adecuado para personas con mala condición física.
- 3,0-4,5 km/h: Para personas que permanecen sentadas por largos períodos o que no hacen ejercicio con frecuencia.
- 4,5-6,0 km/h: Para caminantes regulares.
- 6,0-7,5 km/h: Para caminantes rápidos.
- 7,5-9,0 km/h: Para trotadores.
- 9,0-12,0 km/h: Para corredores de velocidad moderada.
- 12,0 km/h: Para corredores experimentados.

Para caminantes, una velocidad de 6 km/h o menos es la más adecuada, mientras que para corredores, una velocidad de 8 km/h o más es ideal.

## MANTENIMIENTO

**Advertencia:** Asegúrese de que la cinta de correr esté desenchufada de la fuente de alimentación antes de limpiarla o realizar tareas de mantenimiento.

- **Limpieza:** Mantenga la cinta limpia retirando regularmente el polvo y la suciedad. Limpie la superficie de la cinta con un paño húmedo, asegurándose de que no entre agua en los componentes eléctricos.
- **Limpieza a fondo:** La limpieza regular extiende la vida útil de su cinta de correr.
- **Eliminación del polvo:** Retire con frecuencia el polvo de todas las partes, especialmente de las secciones expuestas en ambos lados de la cinta, para evitar la acumulación de suciedad.
- **Limpieza de la cinta:** Asegúrese de que sus zapatos estén limpios antes de usar la cinta para evitar que objetos extraños se introduzcan debajo de la correa, lo que podría dañar la plataforma o la correa. Use un paño húmedo con una solución de limpieza suave para limpiar la superficie de la cinta. Asegúrese de que no entre agua en los componentes electrónicos ni debajo de la correa.

**Lubricantes especiales para cintas de correr:**

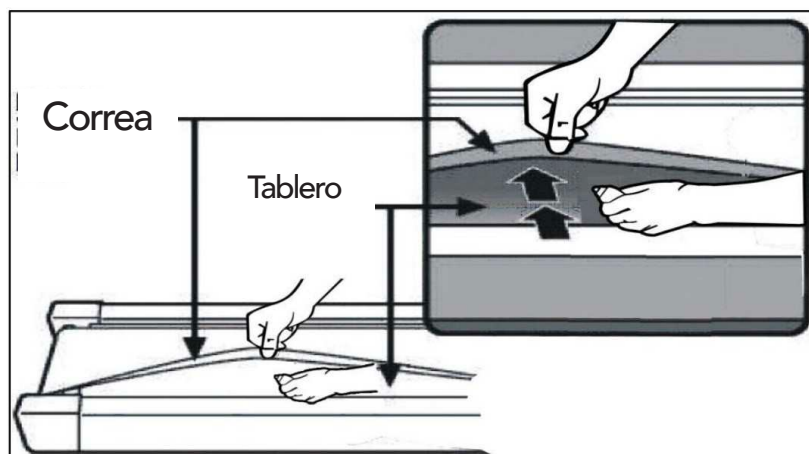
Esta cinta está prelubricada con aceite entre la plataforma y la correa de carrera. La fricción entre la correa y la plataforma afecta significativamente la vida útil y el rendimiento de la cinta. Por lo tanto, es importante aplicar lubricante regularmente. Inspeccione la correa con frecuencia y contacte al servicio al cliente si se detectan daños en la superficie.

**Intervalos de lubricación:**

- **Usuarios ocasionales (menos de 3 horas por semana):** Lubrique la cinta una vez al año.
- **Usuarios moderados (3 a 5 horas por semana):** Lubrique la cinta cada 6 meses.
- **Usuarios intensivos (más de 5 horas por semana):** Lubrique la cinta cada 3 meses.

Para comprar lubricantes adecuados, se recomienda adquirirlos en su distribuidor local o contactar directamente con nuestra empresa.

**Nota:** Deje todas las demás reparaciones a profesionales calificados para evitar daños o lesiones.



## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

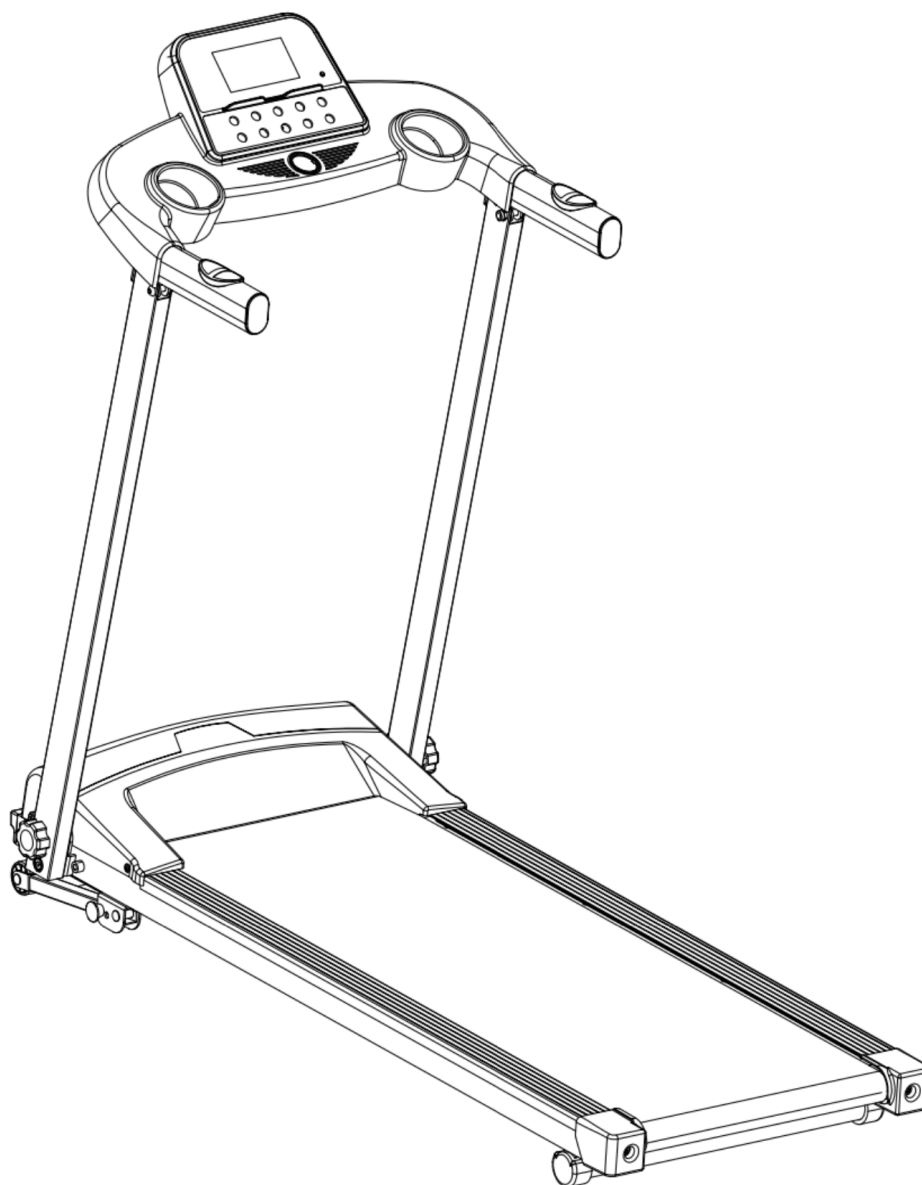
| Código de error | Problema                            | Solución                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01             | Fallo de comunicación de señal      | La comunicación entre el control electrónico y la pantalla electrónica ha sido interrumpida. Verifique todas las conexiones entre la pantalla y la línea de comunicación inferior de la unidad de control para asegurarse de que todos los cables estén completamente conectados. Inspeccione el cable de conexión entre la pantalla y el controlador para ver si está dañado y reemplácelo si es necesario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E02             | Protección contra sobretensión      | Verifique si el voltaje de alimentación es inferior al 50 % del voltaje normal. Vuelva a probar el dispositivo con la especificación de voltaje correcta. Compruebe si el controlador emite un olor extraño y reemplácelo si es necesario. Además, verifique si el cable del motor está bien conectado y vuelva a conectarlo si es necesario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| E03             | Sin señal del sensor                | Si no se detecta la señal del sensor de velocidad durante 5-8 segundos, verifique si el conector del sensor está bien conectado o si el sensor está defectuoso. Vuelva a conectar el sensor correctamente o reemplácelo. Si no se detecta la señal del motor durante más de 5-8 segundos, verifique si el cable del motor está bien conectado o si el motor está defectuoso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E04             | Error de aprendizaje de inclinación | Verifique si el cable VR del motor de elevación está correctamente conectado y vuelva a conectarlo si es necesario. Verifique que el cable AC del motor de elevación esté correctamente conectado al controlador. Inspeccione el cable del motor para detectar daños o circuitos abiertos, y reemplace el cable o el motor de elevación si es necesario. Una vez que todo esté verificado, presione el botón de aprendizaje en el controlador para recalibrar el motor de elevación.                                                                                                                                                                                                                              |
| E05             | Protección contra sobrecorriente    | Las causas posibles incluyen que la corriente exceda la carga nominal, lo que activa la protección del sistema, o que una parte de la cinta de correr esté bloqueada, lo que impide que el motor funcione. Esto puede deberse a una carga excesiva, que aumenta la corriente y activa el sistema de protección. Ajuste la cinta de correr y vuelva a encenderla. Verifique si hay olores a quemado o ruidos inusuales cuando el motor está funcionando, y reemplace el motor si es necesario. Además, verifique si el controlador emite olor a quemado, y reemplácelo si es necesario. Asegúrese de que el voltaje de alimentación coincida con las especificaciones y vuelva a probarlo con el voltaje correcto. |
| E07             | Llave de seguridad desconectada     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique si la llave de seguridad está en la posición correcta.</li> <li>2. Asegúrese de que el sensor magnético esté correctamente conectado.</li> <li>3. Reemplace el interruptor de seguridad si es necesario.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |



INFINITY  
G O O D S

# Manuale d'uso - Tapis Roulant

Modello: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro e leggerle attentamente prima di utilizzare il prodotto.

## Introduzione

Grazie mille per aver scelto Infinity Goods. Ti chiediamo gentilmente di seguire le istruzioni di sicurezza in ogni momento per garantire un utilizzo sicuro. In caso di domande, puoi sempre contattarci all'indirizzo: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Prima di assemblare il prodotto, consultare attentamente le istruzioni operative o contattare l'assistenza clienti in caso di difficoltà durante l'assemblaggio.

Per motivi di sicurezza, è severamente vietato spostare la macchina mentre è in funzione per prevenire lesioni accidentali, come il pizzicamento delle dita o di altre parti del corpo. Infinity Goods non è responsabile per lesioni causate da un uso improprio.

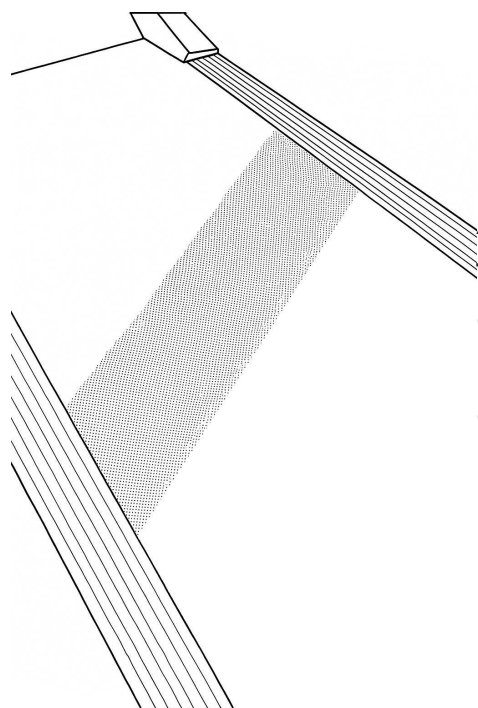
## INDICE

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Istruzioni di sicurezza</b>                     | <b>73</b> |
| <b>Elenco dei componenti e specifiche tecniche</b> | <b>74</b> |
| <b>Installazione</b>                               | <b>75</b> |
| <b>Piegatura e spostamento</b>                     | <b>76</b> |
| <b>Regolazione del tapis roulant</b>               | <b>77</b> |
| <b>Display elettronico</b>                         | <b>78</b> |
| <b>Dati del programma</b>                          | <b>80</b> |
| <b>Riscaldamento</b>                               | <b>81</b> |
| <b>Misure per un esercizio sicuro</b>              | <b>82</b> |
| <b>Manutenzione</b>                                | <b>83</b> |
| <b>Risoluzione dei problemi</b>                    | <b>84</b> |

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

## Precauzioni

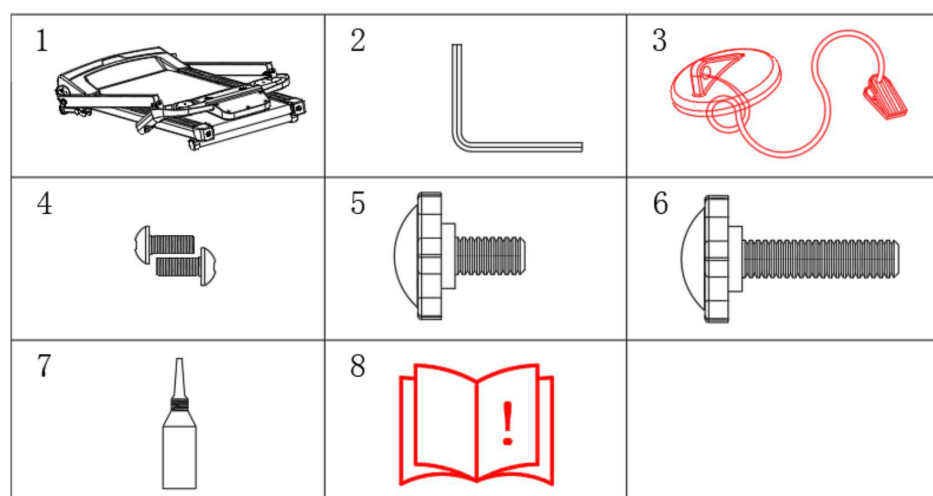
- Attaccare il fermo di sicurezza ai vestiti o alla cintura prima di utilizzare il tapis roulant.
- Non inserire oggetti in nessuna parte dell'attrezzatura, poiché ciò potrebbe causare danni.
- Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e piana. Evitare tappeti spessi che potrebbero ostruire la circolazione dell'aria e tenere il tapis roulant lontano dall'acqua o da condizioni esterne.
- Indossare abbigliamento e calzature adeguati durante l'esercizio per evitare di impigliarsi o scivolare.
- Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio (50 cm - 100 cm) attorno alla macchina e tenere lontani bambini e animali domestici.
- Evitare l'esercizio intenso entro 40 minuti da un pasto.
- Questo dispositivo è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti. I minori devono utilizzarlo solo sotto la supervisione di un adulto.
- Iniziare lentamente e tenersi ai corrimano fino a sentirsi stabili sul tapis roulant.
- Usare il tapis roulant solo all'interno, in un luogo adatto e resistente all'umidità. Non apportare modifiche all'attrezzatura.
- Sostituire un cavo di alimentazione danneggiato solo con parti del produttore originale o contattare il nostro servizio clienti.
- Disconnettere immediatamente il fermo di sicurezza se il tapis roulant accelera improvvisamente o la velocità aumenta in modo incontrollabile.
- Evitare rischi di incendio non sovraccaricando, allungando, modificando o posizionando il cavo di alimentazione vicino a fonti di calore.
- Spegnerne l'alimentazione e scollegare la macchina quando il tapis roulant non verrà utilizzato per un periodo prolungato. Utilizzare una presa a terra per una maggiore sicurezza.
- Questo dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Essere consapevoli dei rischi derivanti da un esercizio improprio o eccessivo.
- Ispezionare il prodotto mensilmente per verificare la presenza di viti allentate o parti danneggiate. Sostituirle o ripararle immediatamente se necessario.



Attenzione: La linea visibile sulla superficie di corsa è la giuntura del nastro. Questo non è un difetto, ma una caratteristica standard presente in tutti i nostri tapis roulant. La giuntura non influisce in alcun modo sul funzionamento o sulla durata del dispositivo.

## ELENCO DEI COMPONENTI E SPECIFICHE TECNICHE

| No | Nome                         | QTY |
|----|------------------------------|-----|
| 1  | Tapis roulant                | 1   |
| 2  | Chiave a brugola S5          | 1   |
| 3  | Chiave di sicurezza          | 1   |
| 4  | Vite a brugola M8*15         | 2   |
| 5  | Bullone piccolo M8           | 2   |
| 6  | Bullone grande M8            | 2   |
| 7  | Olio per tapis roulant 30 ml | 1   |
| 8  | Manuale                      | 1   |



|                     |                      |              |             |
|---------------------|----------------------|--------------|-------------|
| Dimensioni          | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Potenza      | 2 HP        |
| Voltaggio           | 200V-220V            | Hz           | 50 - 60 Hz  |
| Superficie di corsa | 110 X 40 CM          | Velocità     | 0,8-12 km/h |
| Peso                | 28 KG                | Peso massimo | 110 KG      |



### AVVERTENZA

#### Istruzioni di messa a terra

Questo prodotto deve essere messo a terra. La messa a terra fornisce un percorso di minore resistenza per la corrente elettrica in caso di guasto o malfunzionamento, riducendo il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è dotato di un cavo di alimentazione che include un conduttore di messa a terra e una spina con messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa correttamente installata e messa a terra, conforme a tutte le normative e i codici locali.

#### Pericolo: Una messa a terra impropria può comportare il rischio di scosse elettriche.

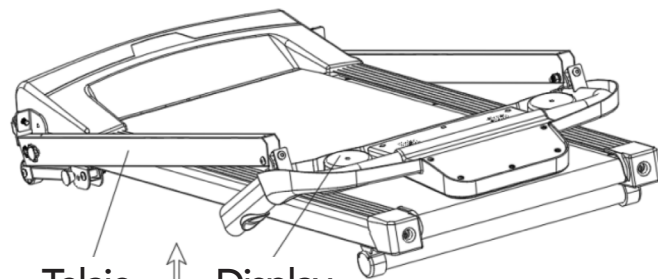
- Se non sei sicuro che la tua presa sia correttamente messa a terra, consulta un elettricista qualificato.
- Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se la spina non si adatta alla tua presa, fai installare una presa adeguata da un elettricista qualificato.
- Questo prodotto è progettato per l'uso con un circuito standard a 220 volt con una spina con messa a terra, come mostrato dalla spina A nel diagramma qui sotto.
- Collegare solo la spina di questo prodotto a una presa che corrisponda ai requisiti specificati.
- Non utilizzare adattatori o prolunghe che annullano la funzione di messa a terra.

# INSTALLAZIONE

## Passo 1:

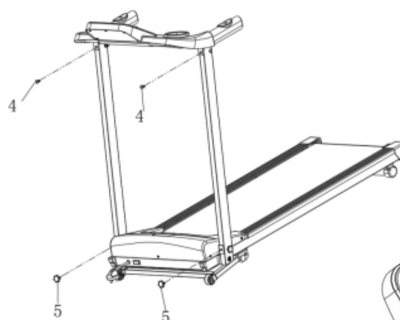
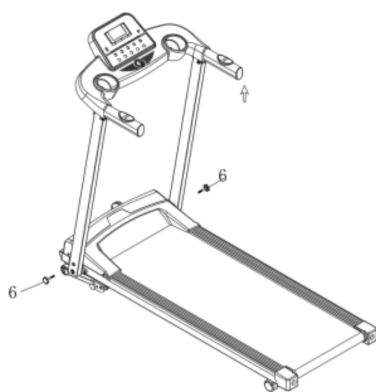
Aprire la scatola di imballaggio, rimuovere tutte le parti e posizionare il telaio principale piatto sul pavimento.

**Avvertenza:** Quando si solleva la macchina dall'imballaggio, si consiglia di farlo con almeno due persone per evitare incidenti.



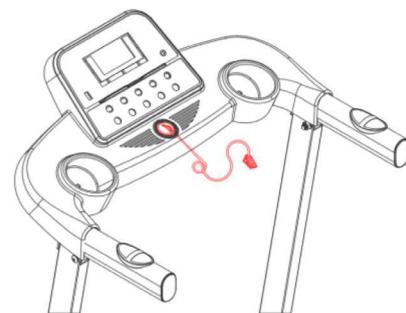
## Passo 2:

Come mostrato nel diagramma, sollevare le colonne sinistra e destra nella direzione delle frecce. Fissare entrambi i lati con i bulloni grandi (6). Quindi, ruotare in senso orario per fissare (4) sul telaio elettronico e infine bloccare le estremità anteriori delle colonne inferiori sinistra e destra con (5). Dopo l'installazione, assicurarsi che tutti i componenti siano correttamente e completamente assemblati.



## Passo 3:

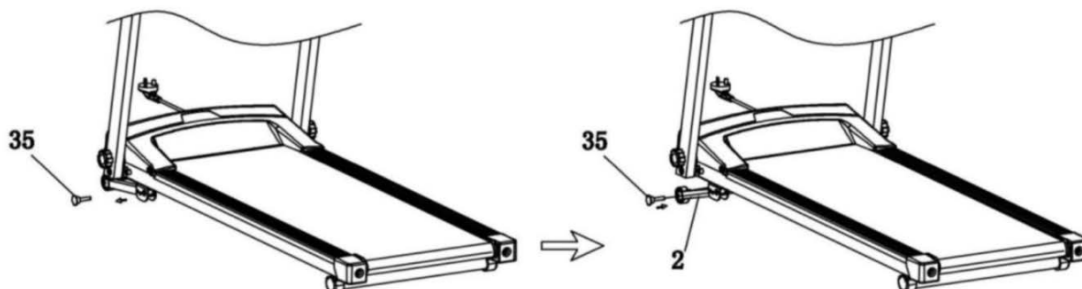
Collegare il tapis roulant alla presa di corrente e il tapis roulant può essere avviato.



## Regolazione dell'inclinazione

1. Sollevare la parte anteriore della macchina e rimuovere il perno (35) nella direzione della freccia. Fare lo stesso su entrambi i lati, sinistro e destro.

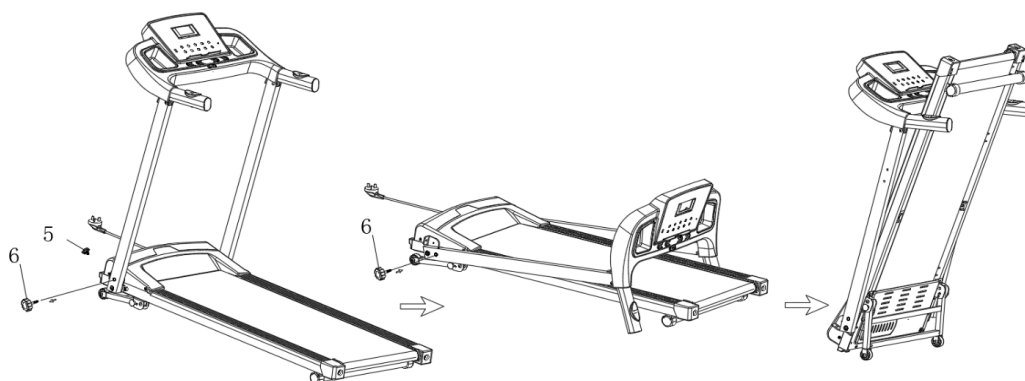
2. Sollevare energicamente la parte anteriore della macchina, tirare verso il basso il supporto della base (2) per assicurarsi che i fori siano allineati. Inserire il perno (35) nel foro corrispondente nella direzione della freccia e completare la stessa operazione sull'altro lato.



## PIEGATURA E SPOSTAMENTO

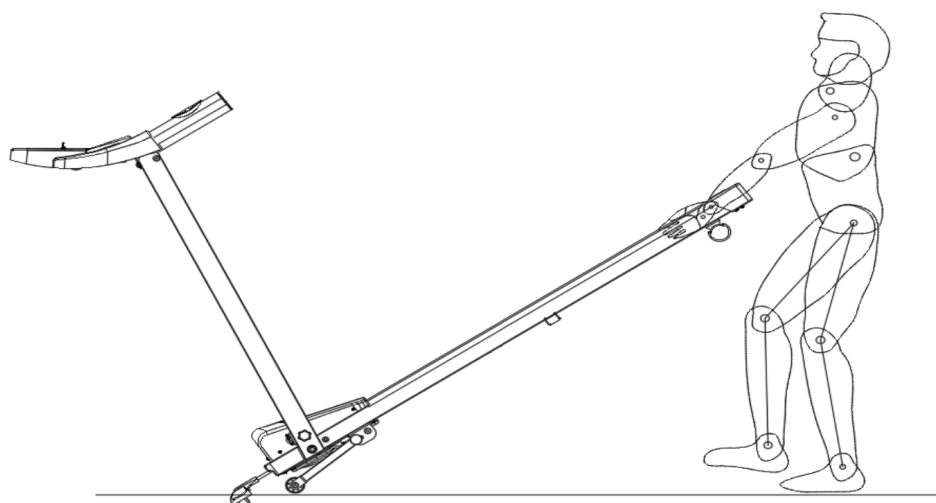
### Piegatura del tapis roulant:

1. Premere il pulsante di regolazione della velocità sul tapis roulant per impostarlo in una posizione di inclinazione elevata.
2. Allentare il grande pomello (6) e il piccolo pomello (5) come indicato nelle istruzioni, e piegare i tubi delle colonne sinistra e destra secondo le istruzioni nel diagramma. Ripetere questa azione su entrambi i lati.
3. Avvitare il grande pomello (6) nel foro di blocco, come mostrato nell'immagine centrale, e ripetere questo passaggio su entrambi i lati.
4. Premere l'icona qui sotto per sollevare completamente il tapis roulant e metterlo in posizione verticale. Una volta piegato, spostare il tapis roulant in un luogo sicuro contro il muro, fuori dalla portata dei bambini.



### Spostamento del tapis roulant:

1. Dopo aver piegato il tapis roulant, fissare un lato della base con i piedi e tirare indietro i braccioli con entrambe le mani per inclinare l'intera macchina all'indietro.
2. Assicurarsi che, una volta piegato, il tapis roulant venga spostato in un luogo dove i bambini non possano facilmente accedervi. Questo eviterà lesioni, poiché il tapis roulant potrebbe cadere e causare danni.



# REGOLAZIONE DEL TAPIS ROULANT

## Manutenzione e regolazione del tapis roulant

### Manutenzione e riposo:

Per prolungare la durata del tuo tapis roulant elettrico, si consiglia di spegnere l'alimentazione dopo 1,5 ore di utilizzo continuo. Lasciare riposare la macchina per 10 minuti prima di riutilizzarla. Questo aiuta a prevenire il surriscaldamento e contribuisce alla conservazione del motore e dei componenti elettronici.

### Tensione della cinghia del tapis roulant:

Una tensione adeguata della cinghia del tapis roulant è essenziale per un funzionamento ottimale e una lunga durata. Una cinghia troppo allentata può slittare durante l'uso, mentre una cinghia troppo stretta può esercitare una pressione extra sul motore, aumentando l'usura sia sui rulli che sulla cinghia. Un buon indicatore che la cinghia è correttamente tesa è che dovresti essere in grado di sollevare entrambi i lati della cinghia di circa 50-75 mm dal piano con le mani.

### Controllo dell'allineamento:

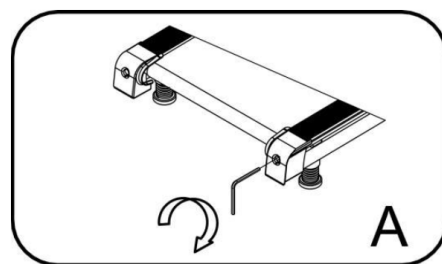
Assicurarsi che la cinghia del tapis roulant rimanga centrata durante l'uso. Una cinghia che si sposta su un lato può causare un'usura irregolare e potenzialmente danneggiare la macchina. Controllare la posizione della cinghia rispetto alla linea centrale del piano. Se la cinghia non è correttamente centrata, seguire le istruzioni nel manuale del proprio modello o consultare un professionista.

### Centraggio della cinghia del tapis roulant:

Posizionare il tapis roulant su una superficie piana e impostarlo per funzionare a una velocità di 6-8 chilometri all'ora. Osservare la posizione della cinghia.

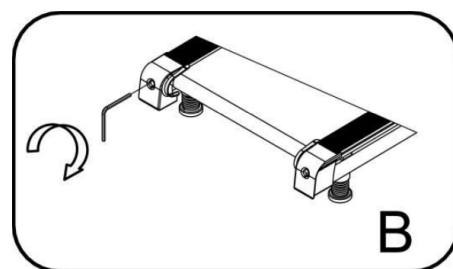
#### Se la cinghia si sposta verso destra:

Rimuovere la chiave di sicurezza e spegnere l'alimentazione. Quindi, girare la vite di regolazione sul lato destro di un quarto di giro in senso orario. Reinserire la chiave di sicurezza e accendere il tapis roulant, e osservare la cinghia. Ripetere questi passaggi fino a quando la cinghia è centrata (vedere immagine A).



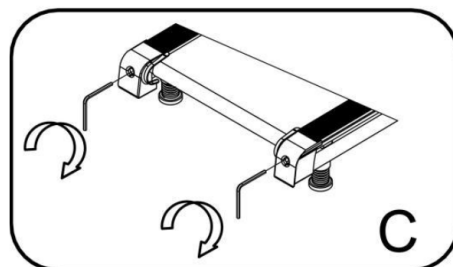
#### Se la cinghia si sposta verso sinistra:

Rimuovere la chiave di sicurezza e spegnere l'alimentazione. Girare la vite di regolazione sul lato sinistro di un quarto di giro in senso orario. Reinserire la chiave di sicurezza e accendere il tapis roulant, e osservare la cinghia. Ripetere questi passaggi fino a quando la cinghia è centrata (vedere immagine B).

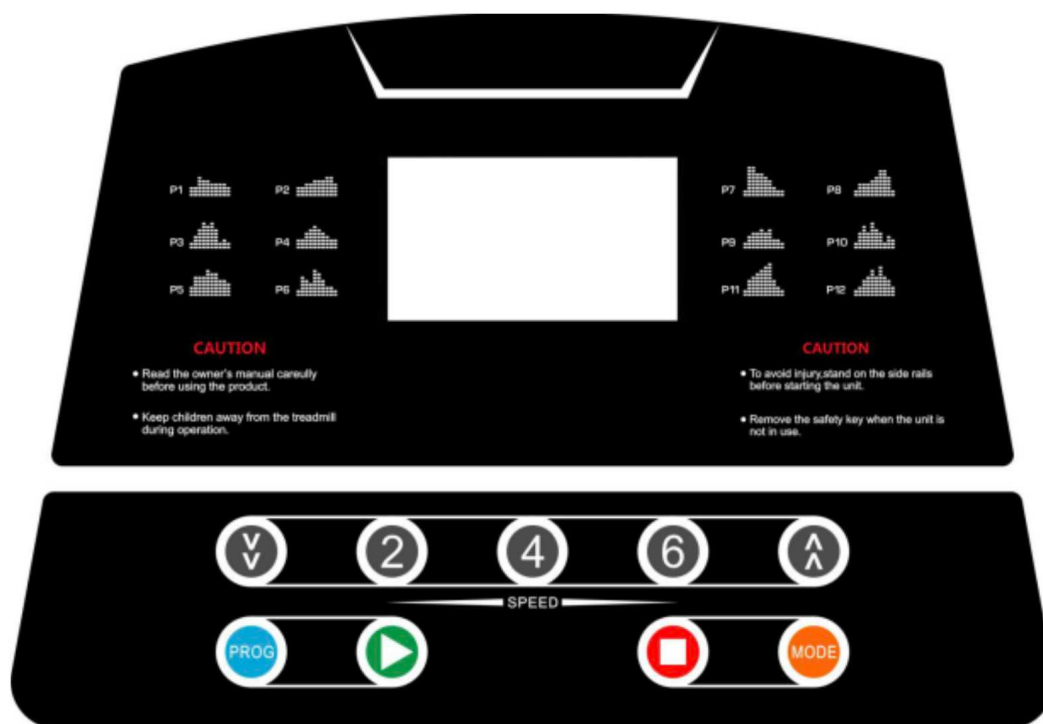


#### Cinghia allentata dopo l'uso:

Nel tempo, la tensione della cinghia può diminuire e richiedere una regolazione. Rimuovere la chiave di sicurezza e spegnere l'alimentazione. Girare entrambe le viti di regolazione di un quarto di giro in senso orario. Reinserire la chiave di sicurezza, accendere il tapis roulant e testare la tensione stando sulla cinghia. Ripetere questi passaggi fino a quando la cinghia ha la tensione corretta (vedere immagine C).



## DISPLAY ELETTRONICO



### Descrizione della finestra e dei pulsanti

La finestra digitale visualizza le seguenti funzioni:

- La finestra della velocità mostra un intervallo di velocità da 1,0 a 12,0 km/h.
- La finestra del tempo mostra il tempo trascorso da 0:00 a 99:59.
- La finestra della distanza mostra la distanza percorsa, che va da 0,0 a 99,9 km.
- La finestra delle calorie mostra le calorie bruciate da 0 a 999.
- La finestra della frequenza cardiaca visualizza i dati della frequenza cardiaca, che vanno da 50 a 200 (solo a scopo di riferimento, non sono dati medici).
- La finestra LED fornisce notifiche visive.

### Pulsanti di funzione comuni:

Includono avvio, arresto, modalità, programma, aumento e diminuzione della velocità e pulsanti di accesso rapido per 2, 4 e 6 km/h.

- Il pulsante modalità consente di cambiare tra le diverse modalità di conto alla rovescia (tempo, distanza, calorie) quando il tapis roulant è in stato di arresto. Utilizzare i pulsanti più e meno per impostare i valori di conto alla rovescia.
- Il pulsante programma consente di passare tra i programmi preimpostati (P01-P12) e la modalità di test del grasso corporeo.
- Il pulsante di avvio attiva il motore quando il tapis roulant è in stato di arresto.
- Il pulsante di arresto arresta il motore mentre è in funzione.
- I pulsanti di aumento e diminuzione della velocità consentono di regolare la velocità durante la camminata.
- I pulsanti di accesso rapido consentono di cambiare direttamente la velocità a 2, 4 o 6 km/h.

## DISPLAY ELETTRONICO

### Istruzioni di configurazione e avvio

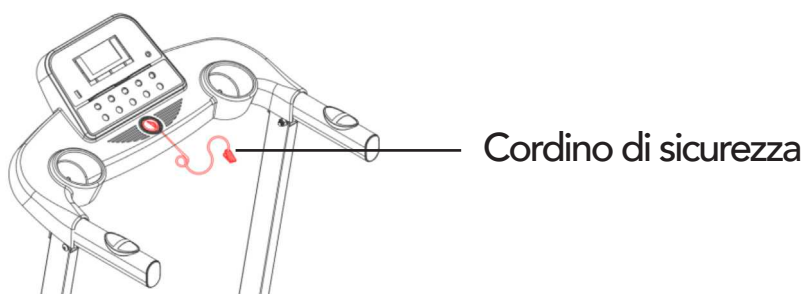
- La modalità manuale e le modalità di conto alla rovescia consentono di impostare il tempo, la distanza e le calorie.
- Sono disponibili 12 programmi preimpostati (P01-P12) con routine di camminata preconfigurate.
- La funzione di misurazione del grasso corporeo calcola e visualizza i valori stimati di grasso corporeo.
- Fissare il cordino di sicurezza rosso con la clip sulla superficie gialla. Senza la chiave di sicurezza, il tapis roulant non funzionerà. Vedi immagine A.
- Premere il pulsante di avvio/arresto per attivare un conto alla rovescia e avviare il motore.

### Modalità manuale

- La modalità manuale si attiva immediatamente all'accensione o selezionandola utilizzando il pulsante modalità quando il tapis roulant è in stato di arresto.
- È possibile impostare il tempo, la distanza e le calorie con le opzioni di conto alla rovescia disponibili.
- Usare il pulsante di avvio/arresto per avviare o arrestare il tapis roulant. Regolare la velocità utilizzando i pulsanti più/meno o i pulsanti di accesso rapido. Il tapis roulant si arresterà automaticamente una volta raggiunto l'obiettivo impostato.

### Modalità programma fisso

1. Il tempo predefinito è di 30 minuti, ma può essere regolato.
2. Una volta avviato, il motore segue automaticamente la curva del programma preimpostato.
3. La velocità può essere regolata e ogni programma è composto da 10 segmenti, con segnali acustici che indicano le transizioni tra i segmenti.



A

## DATI DEL PROGRAMMA

| time plan |       | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|           |       | 1                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01       | speed | 3                                                                                             | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02       | speed | 3                                                                                             | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03       | speed | 2                                                                                             | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04       | speed | 3                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05       | speed | 3                                                                                             | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06       | speed | 2                                                                                             | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07       | speed | 2                                                                                             | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08       | speed | 2                                                                                             | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09       | speed | 2                                                                                             | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10       | speed | 2                                                                                             | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11       | speed | 2                                                                                             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12       | speed | 2                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

### Programma di test del grasso corporeo:

Per avviare il test del grasso corporeo, premere il pulsante programma e selezionare il programma di test del grasso corporeo (FAT).

Dopo aver premuto il pulsante di avvio, usare il pulsante modalità per inserire i parametri rilevanti:

- F-1 (Genere): Usare i pulsanti più o meno per selezionare maschio (1) o femmina (2).
- F-2 (Età): Impostare l'età tra 10 e 99 anni.
- F-3 (Altezza): Inserire l'altezza (tra 100 e 200 cm).
- F-4 (Peso): Inserire il peso (tra 20 e 200 kg).

Il risultato del test apparirà dopo aver tenuto i sensori della frequenza cardiaca per 8 secondi.

Gamma di visualizzazione per ogni valore:

- Tempo: Da 0:00 a 99:59 minuti, con un intervallo regolabile di 5:00-99:00 minuti.
- Velocità: Da 1,0 a 18,0 km/h, con un valore iniziale di 1,0 km/h.
- Distanza: Da 0,0 a 99,9 km, con un valore iniziale di 1,0 km.
- Calorie: Da 0 a 999 kcal, con un valore iniziale di 50 kcal.

Classificazione del grasso corporeo secondo gli standard generali:

- $\leq 19$ : Sottopeso.
- 20-25: Normale.
- 25-29: Sovrappeso.
- $\geq 30$ : Obeso.

Questi valori sono solo di riferimento e non sono destinati a una diagnosi medica.

# RISCALDAMENTO

## Riscaldamento:

Iniziare ogni sessione con 5-10 minuti di esercizi di riscaldamento. Questo prepara il corpo per attività più intense e aiuta a prevenire lesioni.

## Respirazione:

Mantenere una respirazione regolare durante l'allenamento. Inspirare attraverso il naso ed espirare attraverso la bocca per garantire un flusso adeguato di ossigeno. Coordinare la respirazione con i movimenti. Se la respirazione diventa troppo rapida, interrompere immediatamente l'attività.

## Frequenza:

Lasciare 48 ore di riposo per consentire il recupero dello stesso gruppo muscolare. Questo significa allenare gli stessi gruppi muscolari a giorni alterni.

## Carico:

Regolare il peso di allenamento in base alle proprie condizioni fisiche e al livello di fitness. Iniziare con pesi più leggeri e aumentare gradualmente man mano che la forza migliora. È normale avvertire dolore muscolare all'inizio; la pratica continua aiuterà a ridurre questo fastidio.

## Esercizi di stretching:

### 1. Allungamento verso il basso:

- Stare in piedi con le ginocchia leggermente piegate.
- Piegarsi lentamente in avanti dalla vita, consentendo alla schiena e alle spalle di rilassarsi.
- Tentare di toccare le dita dei piedi con le mani.
- Mantenere la posizione per 10-15 secondi.
- Rilassarsi e ripetere 3 volte.

### 2. Allungamento delle gambe:

- Sedersi su un cuscino pulito con una gamba distesa e l'altra piegata verso l'interno.
- Raggiungere le dita del piede della gamba distesa.
- Mantenere la posizione per 10-15 secondi.
- Rilassarsi e cambiare gamba, ripetendo lo stretching 3 volte per gamba.

### 3. Estensione del tendine del tallone e della gamba:

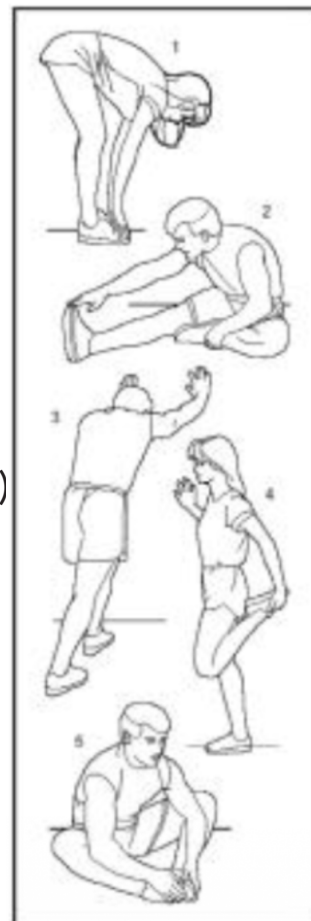
- Posizionare le mani su una parete o un tavolo per supporto.
- Posizionare un piede indietro, mantenendo la gamba dritta e il tallone a terra.
- Piegarsi verso la parete o il tavolo.
- Mantenere la posizione per 10-15 secondi.
- Rilassarsi e ripetere 3 volte per ogni gamba.

### 4. Estensione del muscolo della coscia:

- Usare la mano destra per bilanciarsi su una parete o un tavolo.
- Con la mano sinistra, afferrare la caviglia sinistra e tirarla delicatamente verso i glutei.
- Mantenere la posizione per 10-15 secondi.
- Rilassarsi e ripetere per ciascuna gamba 3 volte.

### 5. Stretching del muscolo sartorio (muscolo interno della coscia)

- Sedersi con una gamba piegata e l'altra distesa.
- Afferrare il piede della gamba piegata e tirarlo delicatamente verso l'inguine.
- Mantenere la posizione per 10-15 secondi.
- Rilassarsi e ripetere 3 volte per ciascuna gamba.



## MISURE PER UN ESERCIZIO SICURO

### **Preparazione:**

#### **Consultazione medica:**

Se hai più di 35 anni o problemi di salute, e questa è la prima volta che ti alleni, consulta un medico o un professionista prima di iniziare.

#### **Familiarizzarsi con il tapis roulant:**

Imparare come funziona il tapis roulant, compresi l'avvio, l'arresto e la regolazione della velocità, prima di utilizzare la macchina. Iniziare a una velocità bassa (1,6 a 3,2 km/h) e aumentare gradualmente a 3-5 km/h. Stare in posizione eretta e guardare avanti. Mantenere questa velocità per circa 10 minuti e poi fermarsi gradualmente.

### **Esercizio:**

#### **Familiarità con i comandi:**

Acquisire familiarità con il funzionamento del tapis roulant, come regolare la velocità e l'inclinazione. Iniziare gli allenamenti solo quando si è sicuri con i comandi.

#### **Routine di allenamento:**

Camminare per circa 1 chilometro a un ritmo costante e annotare il tempo impiegato. Aumentare gradualmente la velocità e l'inclinazione per un allenamento di resistenza di 30 minuti. Essere pazienti e costanti nell'allenamento.

### **Quantità di esercizio:**

#### **Allenamenti brevi:**

Iniziare con un riscaldamento di 2 minuti a 4,8 km/h. Aumentare gradualmente la velocità ogni 2 minuti e terminare con un raffreddamento di 4 minuti.

#### **Bruciare calorie:**

Iniziare con un riscaldamento di 5 minuti a 4-4,8 km/h. Aumentare gradualmente la velocità mentre si guarda un programma televisivo di un'ora e accelerare durante le pause pubblicitarie.

#### **Frequenza dell'allenamento:**

L'obiettivo è allenarsi 3-5 volte a settimana per 15-60 minuti. Creare un programma e regolare l'intensità variando la velocità e l'inclinazione.

#### **Lubrificanti speciali:**

Applicare regolarmente lubrificante tra la cinghia e il piano. Questo dovrebbe essere fatto in base all'utilizzo del tapis roulant (una volta all'anno per gli utenti occasionali e una volta ogni 3 mesi per gli utenti intensivi).

#### **Guida alla velocità per gli utenti:**

- 1-3,0 km/h: Adatto per persone con scarsa forma fisica.
- 3,0-4,5 km/h: Per persone che rimangono sedute per lunghi periodi o non si allenano spesso.
- 4,5-6,0 km/h: Per camminatori regolari.
- 6,0-7,5 km/h: Per camminatori veloci.
- 7,5-9,0 km/h: Per chi corre a passo leggero.
- 9,0-12,0 km/h: Per chi corre a velocità moderata.
- 12,0 km/h: Per corridori esperti.

Per i camminatori, una velocità di 6 km/h o inferiore è la più adatta, mentre per i corridori, una velocità di 8 km/h o più è ideale.

## MANUTENZIONE

**Avvertenza:** Assicurarsi che il tapis roulant sia scollegato dalla fonte di alimentazione prima di pulirlo o eseguire operazioni di manutenzione.

- **Pulizia:** Mantenere il tapis roulant pulito rimuovendo regolarmente polvere e sporco. Pulire la superficie del tapis roulant con un panno umido, assicurandosi che l'acqua non entri nei componenti elettrici.
- **Pulizia approfondita:** La pulizia regolare prolunga la durata del tapis roulant.
- **Rimozione della polvere:** Rimuovere frequentemente la polvere da tutte le parti, in particolare dalle sezioni esposte su entrambi i lati del tapis roulant, per evitare l'accumulo di sporco.
- **Pulizia del tapis roulant:** Assicurarsi che le scarpe siano pulite prima di utilizzare il tapis roulant per evitare che oggetti estranei si incastrino sotto la cinghia, causando danni al piano o alla cinghia. Usare un panno umido con una soluzione detergente delicata per pulire la superficie del tapis roulant. Assicurarsi che l'acqua non entri nei componenti elettronici o sotto la cinghia.

**Lubrificanti speciali per tapis roulant:**

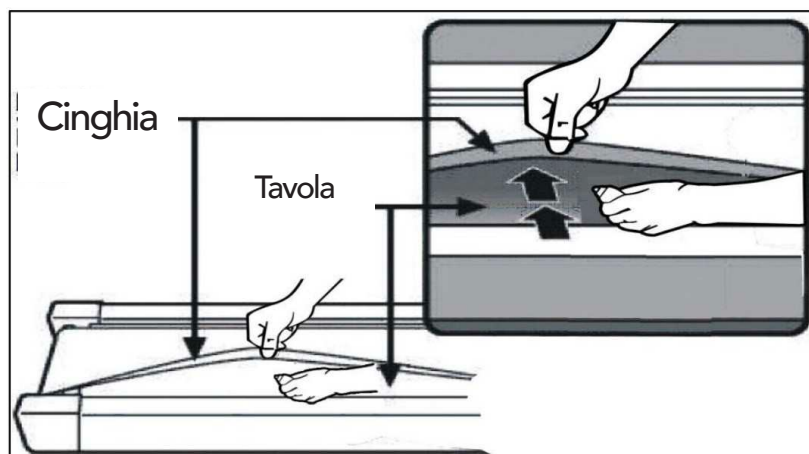
Questo tapis roulant è pre-lubrificato con olio tra il piano e la cinghia di corsa. L'attrito tra la cinghia e il piano influisce significativamente sulla durata e le prestazioni del tapis roulant. Pertanto, è importante applicare regolarmente il lubrificante. Ispezionare frequentemente la cinghia e contattare il servizio clienti se si rilevano danni alla superficie.

**Intervalli di lubrificazione:**

- **Utenti occasionali** (meno di 3 ore a settimana): Lubrificare il tapis roulant una volta all'anno.
- **Utenti moderati** (3-5 ore a settimana): Lubrificare il tapis roulant ogni 6 mesi.
- **Utenti intensivi** (più di 5 ore a settimana): Lubrificare il tapis roulant ogni 3 mesi.

Per acquistare lubrificanti adatti, si consiglia di acquistarli dal proprio rivenditore locale o di contattare direttamente la nostra azienda.

**Nota:** Lasciare tutte le altre riparazioni a professionisti qualificati per evitare danni o lesioni.



## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

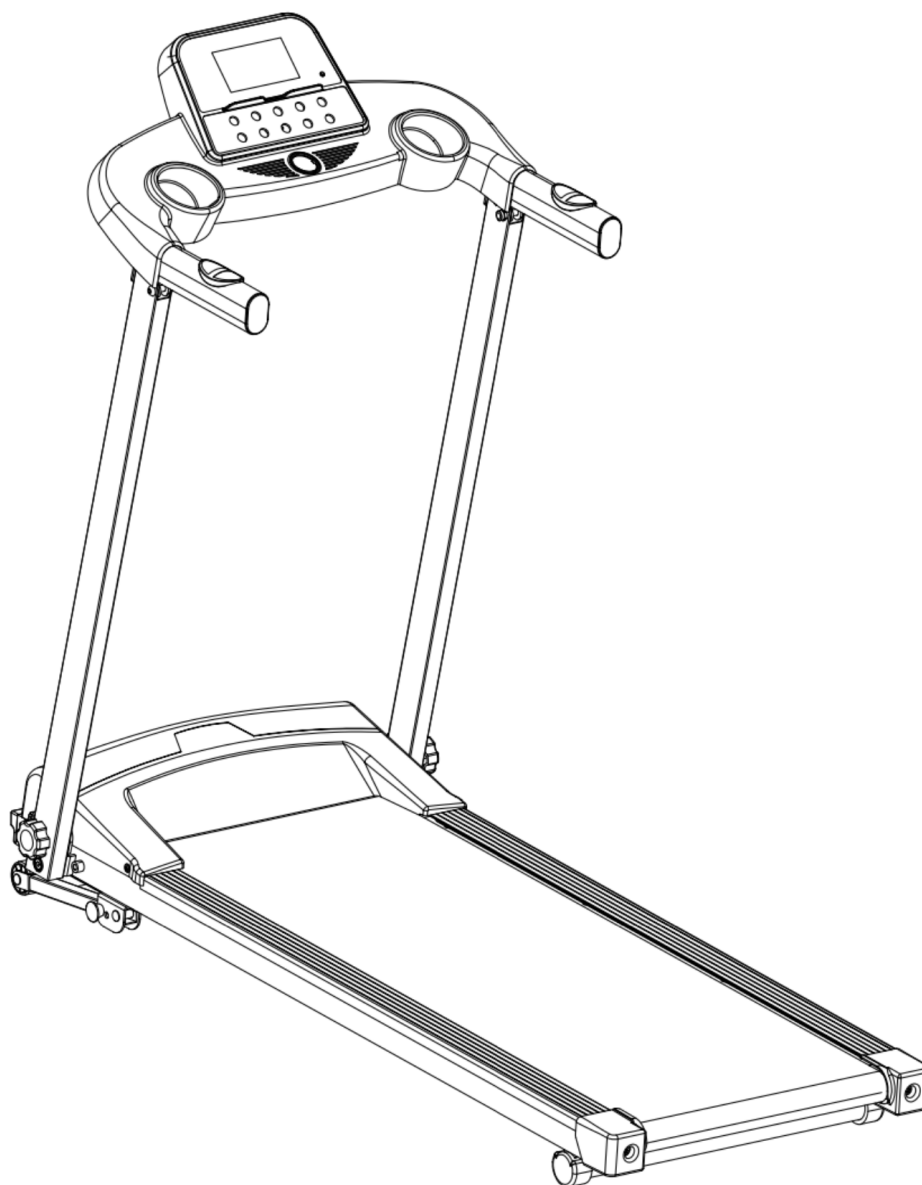
| Codice di errore | Problema                                  | Soluzione                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01              | Comunicazione del segnale fallita         | La comunicazione tra il controllo elettronico e il display elettronico è stata interrotta. Verificare tutte le connessioni tra il display e la linea di comunicazione inferiore dell'unità di controllo per assicurarsi che tutti i cavi siano completamente collegati. Controllare se il cavo di collegamento tra il display e il controller è danneggiato e sostituirlo se necessario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| E02              | Protezione contro le sovratensioni        | Verificare se la tensione di alimentazione è inferiore al 50% della tensione normale. Riprova il dispositivo con la corretta specifica di tensione. Controlla se il controller emette un odore strano e sostituisilo se necessario. Inoltre, controlla se il cavo del motore è correttamente collegato e riconnettilo se necessario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| E03              | Nessun segnale dal sensore                | Se il segnale del sensore di velocità non viene rilevato per 5-8 secondi, controlla se la spina del sensore è correttamente collegata o se il sensore è difettoso. Riconnetti correttamente il sensore o sostituisilo. Se il segnale del motore non viene rilevato per più di 5-8 secondi, controlla se il cavo del motore è correttamente collegato o se il motore è difettoso.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E04              | Errore di apprendimento dell'inclinazione | Verifica se il cavo VR del motore di sollevamento è collegato correttamente e ricollegalo se necessario. Verifica che il cavo AC del motore di sollevamento sia correttamente collegato al controller. Ispeziona il cavo del motore per danni o circuiti aperti e sostituisci il cavo o il motore di sollevamento se necessario. Una volta controllato tutto, premi il pulsante di apprendimento sul controller per ricalibrare il motore di sollevamento.                                                                                                                                                                                                                                      |
| E05              | Protezione contro le sovracorrenti        | Le possibili cause includono una corrente che supera il carico nominale, che attiva la protezione del sistema, o una parte del tapis roulant che è bloccata, impedendo al motore di funzionare. Ciò può essere causato da un carico eccessivo che aumenta la corrente e attiva il sistema di protezione. Regola il tapis roulant e riavvialo. Verifica se ci sono odori di bruciato o rumori insoliti quando il motore è in funzione, e sostituisci il motore se necessario. Verifica anche se il controller emette un odore di bruciato e sostituisci il controller se necessario. Assicurati che la tensione di alimentazione corrisponda alle specifiche e riprova con la tensione corretta. |
| E07              | Chiave di sicurezza scollegata            | 1. Verifica se la chiave di sicurezza è nella posizione corretta.<br>2. Assicurati che il sensore magnetico sia correttamente collegato.<br>3. Sostituisci l'interruttore a microonde se necessario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



INFINITY  
G O O D S

# Användarmanual – LÖPBAND

Modell: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Förvara denna instruktion på en säker plats och läs den noggrant innan användning.

## Introduktion

Tack så mycket för att du valde Infinity Goods. Vi ber dig vänligen att alltid följa säkerhetsanvisningarna för att säkerställa säker användning. Om du har några frågor kan du alltid kontakta oss på: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Innan du monterar produkten, hänvisa noggrant till bruksanvisningen eller kontakta kundservice om du stöter på svårigheter under monteringen.

Av säkerhetsskäl är det strängt förbjudet att flytta maskinen medan den är i drift för att förhindra oavsiktliga skador, såsom klämda fingrar eller andra delar av kroppen. Infinity Goods ansvarar inte för skador orsakade av felaktig användning.

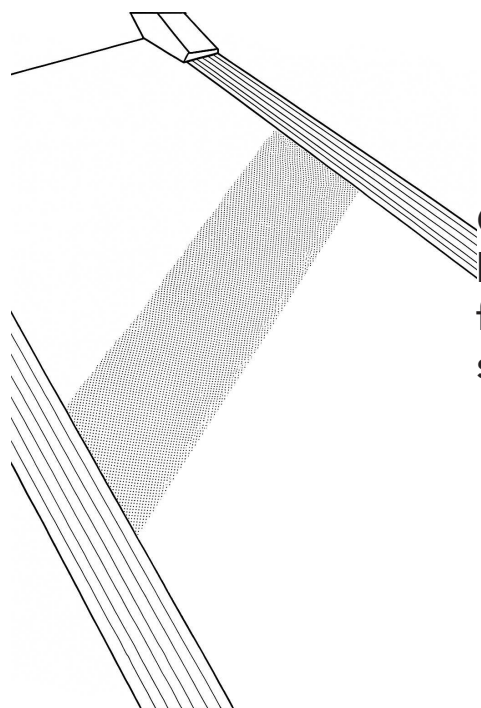
## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Säkerhetsinstruktioner</b>                           | <b>87</b> |
| <b>Förpackningslista &amp; Tekniska specifikationer</b> | <b>88</b> |
| <b>Installation</b>                                     | <b>89</b> |
| <b>Fällning &amp; Flyttning</b>                         | <b>90</b> |
| <b>Justering av löpbandet</b>                           | <b>91</b> |
| <b>Elektronisk display</b>                              | <b>92</b> |
| <b>Programdata</b>                                      | <b>94</b> |
| <b>Uppvärmning</b>                                      | <b>95</b> |
| <b>Säkra träningsåtgärder</b>                           | <b>96</b> |
| <b>Underhåll</b>                                        | <b>97</b> |
| <b>Felsökning</b>                                       | <b>98</b> |

# SÄKERHETSINSTRUKTIONER

## Försiktighetsåtgärder:

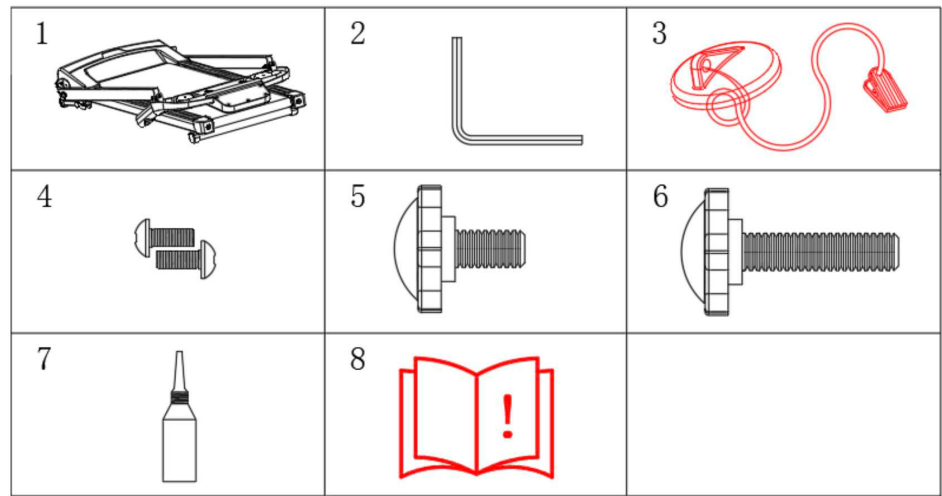
- Fäst säkerhetsbrytarklämman på dina kläder eller bälte innan du använder löpbandet.
- För in inga föremål i någon del av utrustningen, eftersom det kan orsaka skador.
- Placera löpbandet på en ren, plan yta. Undvik tjocka mattor som kan hindra luftcirkulationen och håll löpbandet borta från vatten eller utomhusförhållanden.
- Använd lämpliga kläder och skor under träningen för att undvika att fastna eller halka.
- Se till att det finns tillräckligt med utrymme (50 cm – 100 cm) runt maskinen och håll barn och husdjur borta.
- Undvik intensiv träning inom 40 minuter efter en måltid.
- Denna enhet är avsedd för vuxna. Minderåriga bör endast använda den under vuxnas övervakning.
- Starta långsamt och håll i handtagen tills du känner dig stabil på löpbandet.
- Använd löpbandet endast inomhus på en lämplig, fuktbeständig plats. Gör inga ändringar på utrustningen.
- Byt ut en skadad strömkabel endast med delar från originaltillverkaren eller kontakta vår kundtjänst.
- Koppla omedelbart bort säkerhetsbrytaren om löpbandet plötsligt accelererar eller hastigheten ökar okontrollerat.
- Förebygg brandrisker genom att inte överbelasta, förlänga eller modifiera strömkabeln eller placera den nära värmekällor.
- Stäng av strömmen och koppla ur enheten när löpbandet inte kommer att användas under en längre tid. Använd ett jordat uttag för extra säkerhet.
- Denna enhet är endast avsedd för hemmabruk.
- Var medveten om riskerna med felaktig eller överdriven träning.
- Inspektera produkten varje månad för lösa skruvar eller skadade delar. Byt ut eller reparera dem omedelbart om det behövs.



Observera: Den synliga linjen på löpytan är skarven på löpbandet. Detta är inte ett fel, utan en standardfunktion som finns på alla våra löpband. Skarven påverkar inte på något sätt apparatens funktion eller hållbarhet.

# FÖRPACKNINGSLISTA & TEKNISKA SPECIFIKATIONER

| No | Namn                | Kvanti-<br>tet |
|----|---------------------|----------------|
| 1  | Löppband            | 1              |
| 2  | Insexnyckel S5      | 1              |
| 3  | Säkerhetsnyckel     | 1              |
| 4  | Insexskruv M8*15    | 2              |
| 5  | M8 liten bult       | 2              |
| 6  | M8 stor bult        | 2              |
| 7  | Löppbandsolja 30 ml | 1              |
| 8  | Manuell             | 1              |



|          |                      |           |             |
|----------|----------------------|-----------|-------------|
| Storlek  | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Driva     | 2 HP        |
| Spänning | 200V-220V            | Hz        | 50 - 60 Hz  |
| Löpyta   | 110 X 40 CM          | Hastighet | 0,8-12 km/h |
| Vikt     | 28 KG                | Maxvikt   | 110 KG      |



## VARNING

### Jordningsinstruktioner

Denna produkt måste jordas. Jordning ger en lägsta resistansväg för elektrisk ström vid fel eller funktionsfel och minskar risken för elstötar. Produkten är utrustad med en strömkabel som inkluderar en jordledare och en jordad kontakt. Kontakten måste anslutas till ett korrekt installerat och jordat uttag som uppfyller alla lokala koder och regler.

### Fara: Felaktig jordning kan resultera i risk för elstötar.

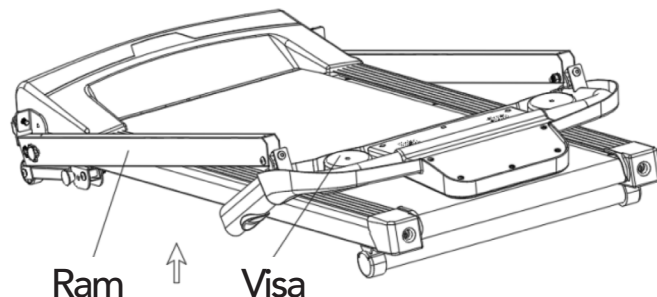
- Om du är osäker på om ditt uttag är korrekt jordat, kontakta en kvalificerad elektriker.
- Modifiera inte kontakten som medföljer produkten. Om kontakten inte passar i ditt uttag, låt en kvalificerad elektriker installera ett lämpligt uttag.
- Denna produkt är avsedd att användas på en standard 220-volts krets med en jordad kontakt, som visas av kontakt A i diagrammet nedan.
- Anslut endast produktens kontakt till ett uttag som matchar de specificerade kraven.
- Använd inte adaptrar eller förlängningskablar som tar bort jordningsfunktionen.

# INSTALLATION

## Steg 1:

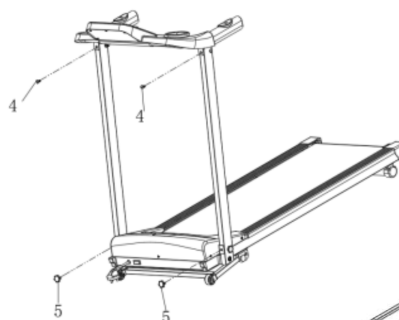
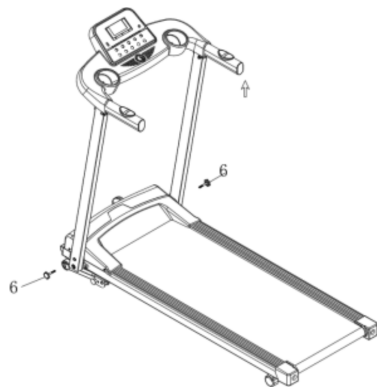
Öppna förpackningslådan, ta bort alla delar och lägg huvudramen plant på golvet.

Varning: När du lyfter maskinen ur förpackningen rekommenderas det att göra det med minst två personer för att undvika olyckor.



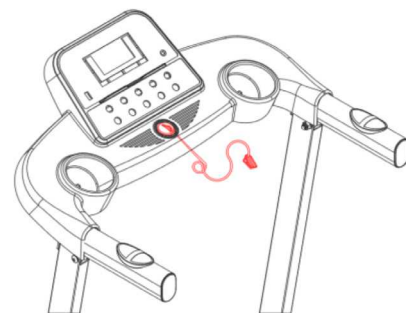
## Steg 2:

Som visas i diagrammet, lyft de vänstra och högra pelarna i pilarnas riktning. Fäst båda sidorna med de stora bultarna (6). Vrid sedan medsols för att fästa (4) på den elektroniska ramen och lås till sist framändarna av de nedre vänstra och högra pelarna med (5). Efter installationen, se till att alla komponenter är korrekt och fullständigt monterade.



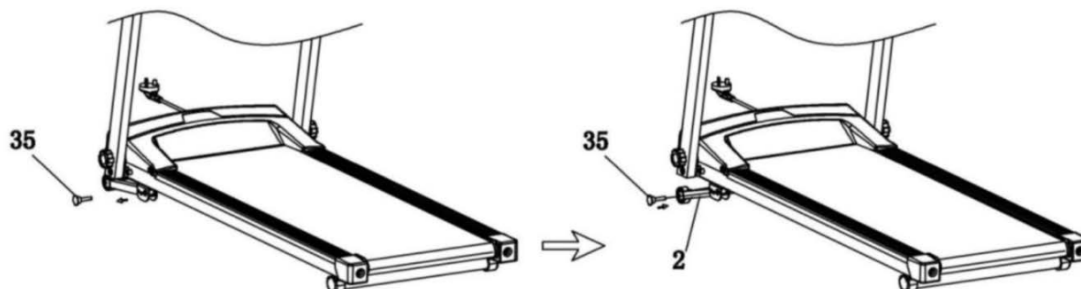
## Steg 3:

Anslut löpbandet till ett eluttag, och löpbandet kan nu startas.



## Justering av lutning:

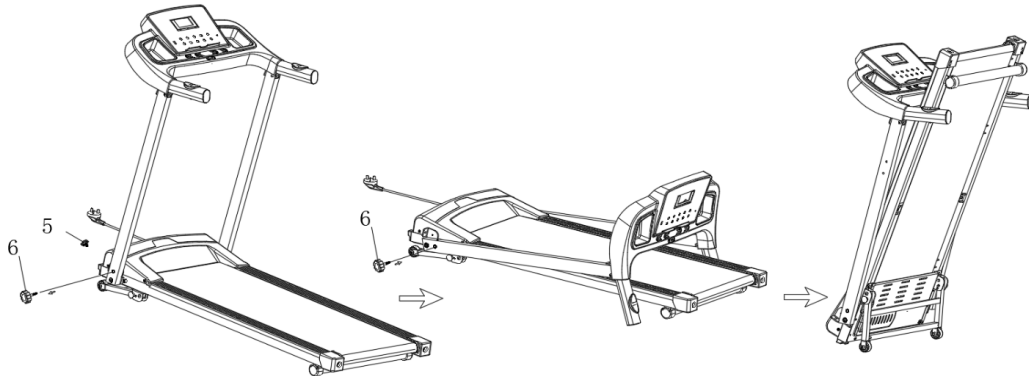
1. Lyft den främre delen av maskinen och dra ut bulten (35) i pilens riktning. Gör detta på både vänster och höger sida.
2. Lyft maskinens främre del kraftigt och dra ner bottenstödet (2) för att säkerställa att hålen är i linje. Sätt in bulten (35) i motsvarande hål i pilens riktning och gör samma sak på andra sidan.



## FÄLLNING & FLYTTNING

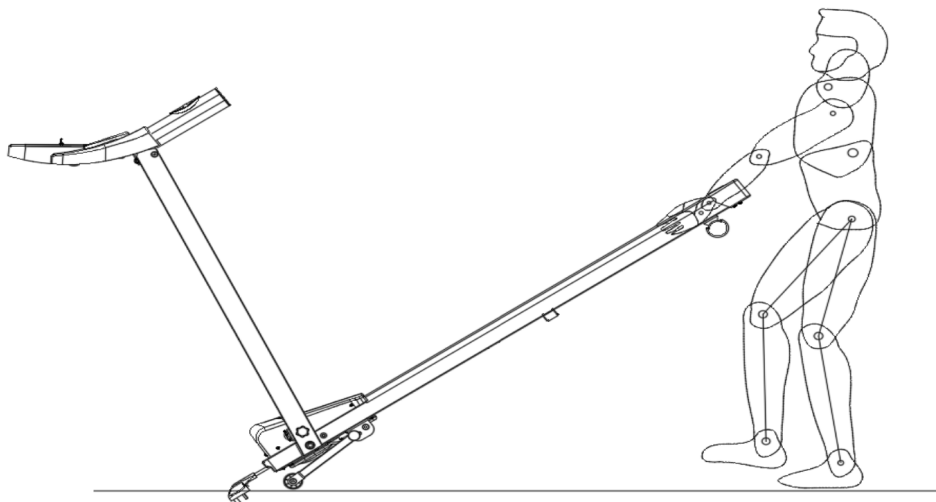
### Fällning av löpbandet:

1. Tryck på hastighetsjusteringsknappen på löpbandet för att ställa in en hög lutningsposition.
2. Lossa den stora knoppen (6) och den lilla knoppen (5) enligt instruktionerna och fäll ner de vänstra och högra pelarrören enligt diagrammet. Upprepa denna åtgärd på båda sidor.
3. Skruva in den stora knoppen (6) i låshålet, som visas i mittenbilden, och upprepa detta steg på båda sidor.
4. Tryck på ikonen nedan för att lyfta löpbandet helt och placera det upprätt. När det är hopfällt, flytta löpbandet till en säker plats mot väggen, utom räckhåll för barn.



### Flyttning av löpbandet:

1. Efter att ha fällt ihop löpbandet, säkra ena sidan av basen med fötterna och dra bakåt armstödet med båda händerna för att luta hela maskinen bakåt.
2. Säkerställ att löpbandet flyttas till en plats där barn inte lätt kan komma åt det, efter att det har fällts ihop. Detta kommer att förhindra skador, eftersom löpbandet kan falla och orsaka skada.



# JUSTERING AV LÖPBANDET

## Underhåll och justering av löpbandet

### Underhåll och vila:

För att förlänga livslängden på ditt elektriska löpband rekommenderas det att stänga av strömmen efter 1,5 timmars kontinuerlig användning. Låt maskinen vila i 10 minuter innan den används igen. Detta hjälper till att förhindra överhettning och bidrar till att bevara motorn och de elektroniska komponenterna.

### Spänning på löpbandets rem:

Korrekt spänning på löpbandets rem är avgörande för optimal prestanda och livslängd. En rem som är för lös kan glida under användning, medan en rem som är för stram kan belasta motorn och öka slitaget på både rullarna och remmen. En bra indikation på att remmen är korrekt spänd är att du ska kunna lyfta båda sidorna av remmen ungefär 50-75 mm från plattformen med händerna.

### Kontrollera inriktningen:

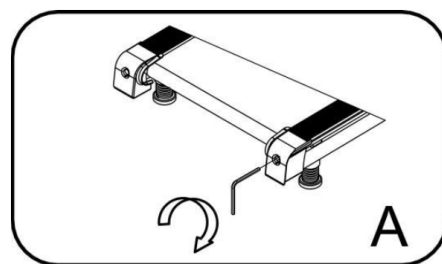
Säkerställ att löpbandets rem håller sig centrerad under användning. En rem som driver åt ena sidan kan orsaka ojämnt slitage och potentiellt skada maskinen. Kontrollera positionen av remmen i förhållande till mittlinjen på plattformen. Om remmen inte är korrekt centrerad, följ instruktionerna i modellens manual eller kontakta en professionell tekniker.

## Justering av löpbandets rem:

Placera löpbandet på en plan yta och ställ in det på en hastighet av 6-8 kilometer per timme. Observera remmens position.

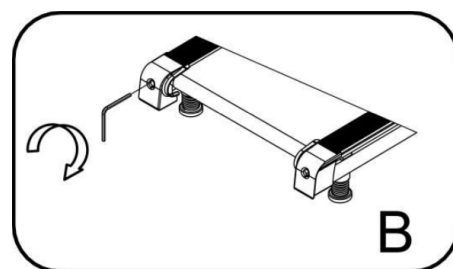
### Om remmen driver till höger:

Ta bort säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen. Vrid sedan justeringsskruven på höger sida en kvarts varv medurs. Sätt in strömmen och säkerhetsnyckeln igen, slå på löpbandet och observera remmen. Upprepa dessa steg tills remmen är centrerad (se bild A).



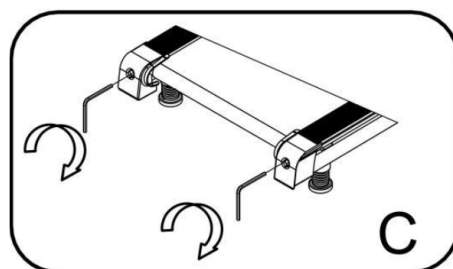
### Om remmen driver till vänster:

Ta bort säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen. Vrid justeringsskruven på vänster sida en kvarts varv medurs. Sätt in strömmen och säkerhetsnyckeln igen, slå på löpbandet och observera remmen. Upprepa dessa steg tills remmen är centrerad (se bild B).

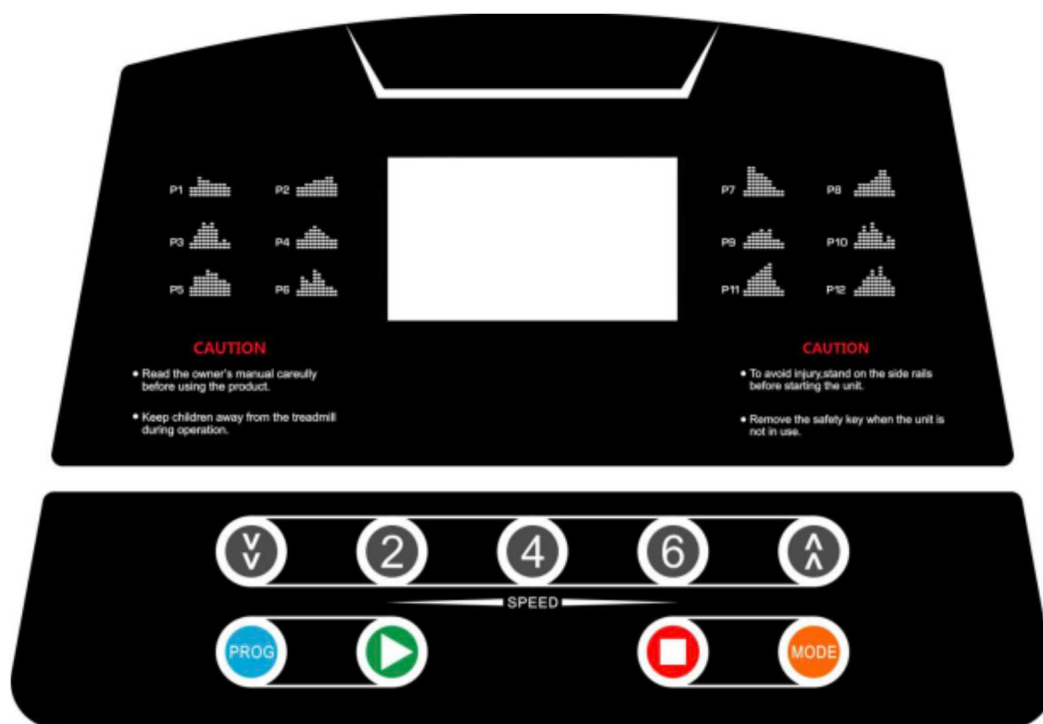


### Lös rem efter användning:

Med tiden kan spänningen på remmen minska och behöva justeras. Ta bort säkerhetsnyckeln och stäng av strömmen. Vrid båda justeringsskruvarna en kvarts varv medurs. Sätt in strömmen och säkerhetsnyckeln igen, slå på löpbandet och testa spänningen genom att stå på remmen. Upprepa dessa steg tills remmen har rätt spänning (se bild C).



## ELEKTRONISK DISPLAY



### Fönster- och knappbeskrivning

Den digitala skärmen visar följande funktioner:

- Hastighetsfönstret visar ett hastighetsintervall från 1,0 till 12,0 km/h.
- Tidsfönstret visar förfluten tid från 0:00 till 99:59 minuter.
- Distansfönstret visar avståndet som sträckts, med ett intervall från 0,0 till 99,9 km.
- Kalorifönstret visar förbrända kalorier från 0 till 999 kcal.
- Pulsfönstret visar pulsdata i intervallet 50 till 200 (för referens, ej medicinsk data).
- LED-fönstret ger visuella notiser.

### Vanliga funktionsknappar:

Inkluderar start, stopp, läge, program, hastighetsökning och -minskning, samt snabbknappar för hastigheterna 2, 4 och 6 km/h.

- Läge-knappen växlar mellan olika nedräkningslägen (tid, distans, kalorier) när löpbandet är i stoppat läge. Använd hastighetsknapparna plus och minus för att ställa in nedräkningsvärden.
- Programknappen växlar mellan förinställda program (P01-P12) och kropps fetttestläget.
- Startknappen aktiverar motorn när löpbandet är i stoppat läge.
- Stoppknappen stannar motorn medan den är igång.
- Knapparna för hastighetsökning och -minskning justerar hastigheten medan du går.
- Snabbknapparna för hastighet möjliggör direkt byte till 2, 4 eller 6 km/h.

# ELEKTRONISK DISPLAY

## Instruktioner för uppstart och inställning

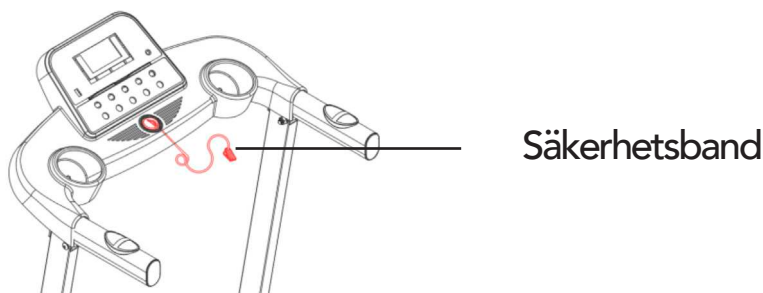
- Manuellt läge och nedräkningslägen möjliggör inställning av tid, distans och kalorier.
- Det finns 12 förinställda program (P01-P12) med förkonfigurerade gångrutiner.
- Funktionen för kroppsfettsmätning beräknar och visar uppskattade kroppsfettsvärden.
- Fäst det röda säkerhetsbandet med klämman på den gula ytan. Utan säkerhetslåset kommer löpbandet inte att fungera. Se bild A.
- Tryck på start/stopp-knappen för att aktivera en nedräkning och starta motorn.

## Manuellt läge

- Manuellt läge aktiveras antingen omedelbart vid uppstart eller genom att välja det med läge-knappen när löpbandet är i stoppat läge.
- Tid, distans och kalorier kan ställas in med nedräkningsalternativ tillgängliga.
- Använd start/stopp-knappen för att börja eller stoppa löpbandet. Justera hastigheten med plus- eller minusknapparna eller snabbknapparna. Löpbandet stannar automatiskt när det uppsatta målet är uppnått.

## Fast programläge

1. Standardinställd tid är 30 minuter, men tiden kan justeras.
2. När programmet startas följer motorn den förinställda programkurvan automatiskt.
3. Hastigheten kan justeras, och varje program består av 10 segment, med signaler som indikerar övergångar mellan segmenten.



A

# PROGRAMDATA

| time plan |       | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|-----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|           |       | 1                                                                                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01       | speed | 3                                                                                             | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02       | speed | 3                                                                                             | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03       | speed | 2                                                                                             | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04       | speed | 3                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05       | speed | 3                                                                                             | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06       | speed | 2                                                                                             | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07       | speed | 2                                                                                             | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08       | speed | 2                                                                                             | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09       | speed | 2                                                                                             | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10       | speed | 2                                                                                             | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11       | speed | 2                                                                                             | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12       | speed | 2                                                                                             | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

## Kroppsfetttestprogram:

För att starta kroppsfettsmätningen, tryck på programknappen och välj kroppsfettsprogrammet (FAT).

Efter att ha tryckt på startknappen, använd läge-knappen för att ange relevanta parametrar:

- F-1 (Kön): Använd plus- eller minusknapparna för att välja man (1) eller kvinna (2).
- F-2 (Ålder): Ställ in din ålder mellan 10 och 99 år.
- F-3 (Längd): Ange din längd (mellan 100-200 cm).
- F-4 (Vikt): Ange din vikt (mellan 20-200 kg).

Testresultatet visas efter att du hållit i pulssensorerna i 8 sekunder.

Visningsintervall för varje värde:

- Tid: Från 0:00 till 99:59 minuter, med ett justerbart intervall på 5:00-99:00 minuter.
- Hastighet: Från 1,0 till 18,0 km/h, med startvärdet 1,0 km/h.
- Distans: Från 0,0 till 99,9 km, med startvärdet 1,0 km.
- Kalorier: Från 0 till 999 kcal, med startvärdet 50 kcal.

Klassificering av kroppsfett enligt allmänna standarder:

- ≤19: Mager.
- 20-25: Normal.
- 25-29: Overviktig.
- ≥30: Fetma.

Dessa värden är endast för referens och är inte avsedda för medicinsk diagnos.

# UPPVÄRMNING

## Uppvärmning:

Börja varje träningspass med 5 till 10 minuter av uppvärmningsövningar. Detta förbereder kroppen för mer intensiv aktivitet och hjälper till att förebygga skador.

## Andning:

Bibehåll regelbunden andning under träningspasset. Andas in genom näsan och ut genom munnen för att säkerställa rätt syretillförsel. Koordinera din andning med dina rörelser. Om din andning blir för snabb, avsluta omedelbart aktiviteten.

## Frekvens:

Låt samma muskelområde vila i 48 timmar för återhämtning. Detta innebär att träna samma muskelgrupper varannan dag.

## Belastning:

Justera träningsvikten efter din fysiska kondition och fitnessnivå. Börja med lättare vikter och öka gradvis när din styrka förbättras. Det är normalt att uppleva träningsvärk i början; fortsätt träna regelbundet för att minska obehaget.

## Stretchingövningar:

### 1. Stretching neråt:

- Stå med knäna lätt böjda.
- Böj långsamt framåt från midjan och låt rygg och axlar slappna av.
- Försök att nå dina tår med händerna.
- Håll positionen i 10–15 sekunder.
- Slappna av och upprepa tre gånger.

### 2. Benstretch:

- Sitt på en ren kudde med ett ben utsträckt och det andra böjt inåt.
- Sträck dig mot tårna på det utsträckta benet.
- Håll i 10–15 sekunder.
- Slappna av och byt ben, upprepa stretchingen tre gånger per ben.

### 3. Sträckning av ben och hälsenor:

- Placera händerna på en vägg eller ett bord som stöd.
- Sätt ena foten bakåt, håll benet rakt och hälen i marken.
- Luta dig framåt mot väggen eller bordet.
- Håll i 10–15 sekunder.
- Slappna av och upprepa tre gånger per ben.

### 4. Huvudmuskelsträckning:

- Använd höger hand som balansstöd mot en vägg eller ett bord.
- Med vänster hand, greppa vänster fotled och dra försiktigt foten mot skinkorna.
- Håll i 10–15 sekunder.
- Slappna av och upprepa för varje ben tre gånger.

### 5. Sträckning av skräddarmuskeln (insida lår):

- Sitt med ett ben böjt in och det andra utsträckt.
- Håll foten på det böjda benet och dra försiktigt in det mot ljumsken.
- Håll i 10–15 sekunder.
- Slappna av och upprepa tre gånger för varje ben.



# SÄKRA TRÄNINGSAÅTGÄRDER

## Förberedelse:

- Medicinsk konsultation: Om du är över 35 år eller har hälsoproblem, och det är din första gång att träna, konsultera en läkare eller professionell innan du börjar.
- Bekanta dig med löpbandet: Lär dig hur löpbandet fungerar, inklusive start, stopp och justering av hastighet, innan du använder maskinen. Börja på låg hastighet (1,6 till 3,2 km/h) och öka gradvis till 3-5 km/h. Stå upprätt och titta framåt. Håll denna hastighet i cirka 10 minuter och stanna sedan gradvis.

## Träning:

- Bekantskap med kontroller: Se till att du känner dig bekväm med att använda löpbandet, som att justera hastighet och lutning. Börja träna först när du är säker på hur du hanterar kontrollerna.
- Träningsrutin: Gå cirka 1 kilometer i ett jämnt tempo och notera tiden det tar. Öka successivt hastigheten och lutningen för ett 30-minuters uthållighetspass. Ha tålamod och var konsekvent i din träning.

## Träningsmängd:

- Korta träningspass: Börja med en 2-minuters uppvärmning på 4,8 km/h. Öka gradvis hastigheten varannan minut och avsluta med 4 minuters nedvarvning.
- Kaloriförbränning: Börja med en 5-minuters uppvärmning på 4 till 4,8 km/h. Öka gradvis hastigheten medan du tittar på ett timlångt TV-program och öka hastigheten under reklam-pauser.

## Träningsfrekvens:

- Målet är att träna 3-5 gånger per vecka i 15-60 minuter. Skapa ett schema och justera intensiteten genom att variera hastighet och lutning.
- Speciella smörjmedel: Applicera smörjmedel regelbundet mellan löpbandet och plattformen. Detta bör göras beroende på hur ofta löpbandet används (en gång per år för lättare användare och en gång var tredje månad för tunga användare).

## Hastighetsguide för användare:

- 1-3,0 km/h: Lämpligt för personer med dålig fysisk kondition.
- 3,0-4,5 km/h: För personer som sitter mycket eller sällan tränar.
- 4,5-6,0 km/h: För regelbundna gångare.
- 6,0-7,5 km/h: För snabbgångare.
- 7,5-9,0 km/h: För joggare.
- 9,0-12,0 km/h: För löpare i måttlig hastighet.
- 12,0 km/h: För erfarna löpare.

För gångare är en hastighet på 6 km/h eller mindre mest lämplig, medan för löpare är en hastighet på 8 km/h eller mer idealisk.

## UNDERHÅLL

**Varning:** Se till att löpbandet är fränkopplat från strömkällan innan du rengör eller utför underhåll.

- **Rengöring:** Håll löpbandet rent genom att regelbundet ta bort damm och smuts. Torka av löpbandets yta med en fuktig trasa och se till att inget vatten kommer på de elektriska komponenterna.
- **Noggrann rengöring:** Regelbunden rengöring förlänger livslängden på ditt löpband.
- **Damm borttagning:** Ta ofta bort damm från alla delar, särskilt de exponerade sektionerna på båda sidor av löpbandet, för att förhindra smutsuppsamling.
- **Rengöring av löpbandet:** Se till att dina skor är rena innan du använder löpbandet för att förhindra att främmande föremål kommer under remmen, vilket kan skada plattformen eller remmen. Använd en fuktig trasa med ett mildt rengöringsmedel för att torka av löpbandets yta. Se till att inget vatten kommer på de elektroniska komponenterna eller under remmen.

**Speciella smörjmedel för löpband:**

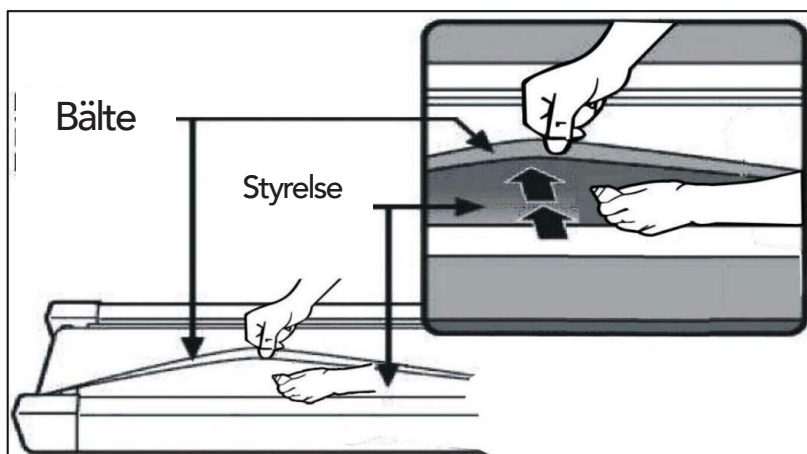
Detta löpband är försmort med olja mellan plattformen och löpbandet. Friktionen mellan bandet och plattformen påverkar löpbandets livslängd och prestanda avsevärt. Därför är det viktigt att regelbundet applicera smörjmedel. Inspektera remmen ofta och kontakta kundservice om skador upptäcks på ytan.

**Smörjintervaller:**

- **Lätta användare** (mindre än 3 timmar per vecka): Smörj löpbandet en gång om året.
- **Medelanvändare** (3-5 timmar per vecka): Smörj löpbandet var sjätte månad.
- **Tunga användare** (mer än 5 timmar per vecka): Smörj löpbandet var tredje månad.

För att köpa lämpliga smörjmedel rekommenderas det att köpa dem från din lokala återförsäljare eller kontakta vårt företag direkt.

**Observera:** Lämna alla andra reparationer till kvalificerade yrkesmän för att undvika skador eller olyckor.



# FELSÖKNING

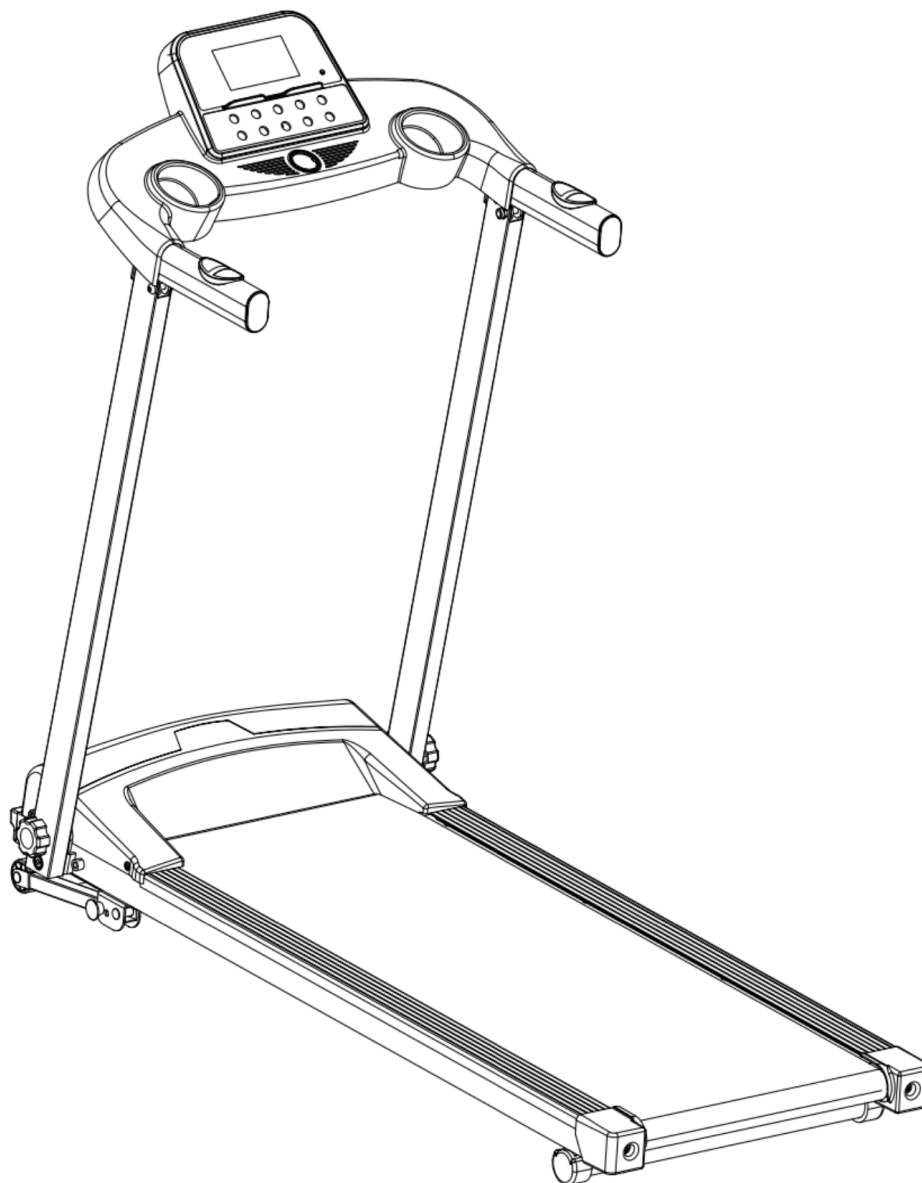
| Felkod | Problem                       | Lösning                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01    | Signalöverföring misslyckades | Kommunikationen mellan den elektroniska styrningen och den elektroniska displayen har avbrutits. Kontrollera alla anslutningar mellan displayen och den nedre kommunikationslinjen till kontrollenheten för att säkerställa att alla kablar är helt anslutna. Inspektera anslutningskabeln mellan displayen och styrenheten för skador och byt ut den om det behövs.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E02    | Överspänningsskydd            | Kontrollera om strömspänningen är mindre än 50 % av normal spänning. Testa enheten igen med rätt specifikation för spänning. Kontrollera om styrenheten avger en konstig lukt och byt ut den om det behövs. Kontrollera också om motorkabeln är korrekt ansluten och anslut den på nytt om nödvändigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E03    | Inget sensorsignal            | Om hastighetssensorsignalen inte upptäcks inom 5-8 sekunder, kontrollera om sensorsladden är korrekt ansluten eller om sensorn är defekt. Återanslut sensorn ordentligt eller byt ut den. Om motorsignalen inte upptäcks inom mer än 5-8 sekunder, kontrollera om motorkabeln är korrekt ansluten eller om motorn är defekt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| E04    | Fel vid lutningsinläring      | Kontrollera om VR-kabeln till lyftmotorn är korrekt ansluten och återanslut den om nödvändigt. Kontrollera att AC-kabeln till lyftmotorn är korrekt ansluten till styrenheten. Inspektera motorkabeln för skador eller öppna kretsar, och byt ut kabeln eller lyftmotorn om det behövs. När allt är kontrollerat, tryck på inlärningsknappen på styrenheten för att kalibrera lyftmotorn.                                                                                                                                                                                                                                                 |
| E05    | Överströmsskydd               | Möjliga orsaker inkluderar att strömmen överstiger den angivna belastningen, vilket aktiverar systemskyddet, eller att en del av löpbandet är fastnat, vilket hindrar motorn från att köra. Detta kan orsakas av en överbelastning, vilket ökar strömmen och aktiverar skyddssystemet. Justera löpbandet och starta om det. Kontrollera om det finns brännlukt eller ovanliga ljud när motorn går, och byt ut motorn om det behövs. Kontrollera också om styrenheten avger en brännlukt, och byt ut styrenheten om nödvändigt. Se till att strömspänningen överensstämmer med specifikationerna och testa enheten igen med rätt spänning. |
| E07    | Säkerhetsnyckeln lossad       | 1. Kontrollera om säkerhetsnyckeln är i rätt läge.<br>2. Se till att den magnetiska sensorn är ordentligt ansluten.<br>3. Byt ut mikrobrytaren om nödvändigt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |



INFINITY  
G O O D S

# Instrukcja obsługi – BIEŻNIA

Model: 1380-S1



**Infinity Goods B.V.**  
Laan van Kronenburg 14  
1183 AS, Amstelveen  
The Netherlands



Przechowuj tę instrukcję w bezpiecznym miejscu i dokładnie przeczytaj przed użyciem.

## Wprowadzenie

Dziękujemy bardzo za wybór marki Infinity Goods. Prosimy o przestrzeganie instrukcji bezpieczeństwa, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie. Jeśli masz jakiegokolwiek pytania, skontaktuj się z nami pod adresem: [service@infinitygoods.eu](mailto:service@infinitygoods.eu).

Przed rozpoczęciem montażu produktu zapoznaj się dokładnie z instrukcją obsługi lub skontaktuj się z działem obsługi klienta, jeśli napotkasz trudności podczas montażu.

Ze względów bezpieczeństwa surowo zabrania się przenoszenia urządzenia podczas jego pracy, aby zapobiec przypadkowym obrażeniom, takim jak przyciśnięcie palców lub innych części ciała. Firma Infinity Goods nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia spowodowane niewłaściwym użytkowaniem.

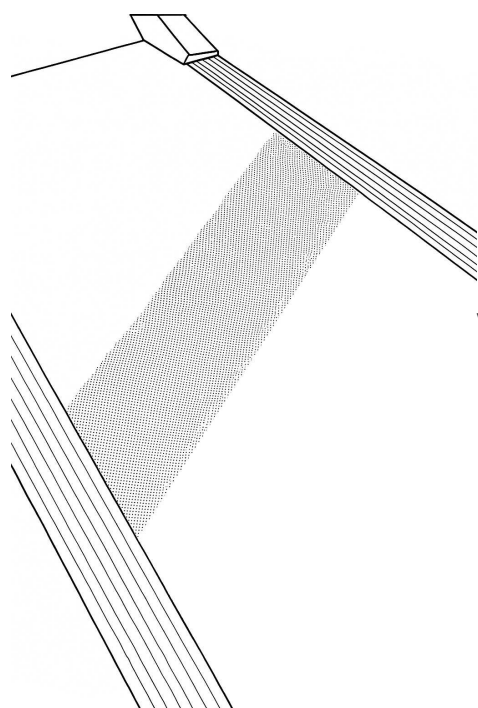
## SPIS TREŚCI

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>Instrukcje bezpieczeństwa</b>              | <b>101</b> |
| <b>Lista części i specyfikacja techniczna</b> | <b>102</b> |
| <b>Instalacja</b>                             | <b>103</b> |
| <b>Składanie i przenoszenie</b>               | <b>104</b> |
| <b>Regulacja bieżni</b>                       | <b>105</b> |
| <b>Wyświetlacz elektroniczny</b>              | <b>106</b> |
| <b>Dane programów</b>                         | <b>108</b> |
| <b>Rozgrzewka</b>                             | <b>109</b> |
| <b>Środki ostrożności podczas ćwiczeń</b>     | <b>110</b> |
| <b>Konserwacja</b>                            | <b>111</b> |
| <b>Rozwiązywanie problemów</b>                | <b>112</b> |

## NSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

### Środki ostrożności:

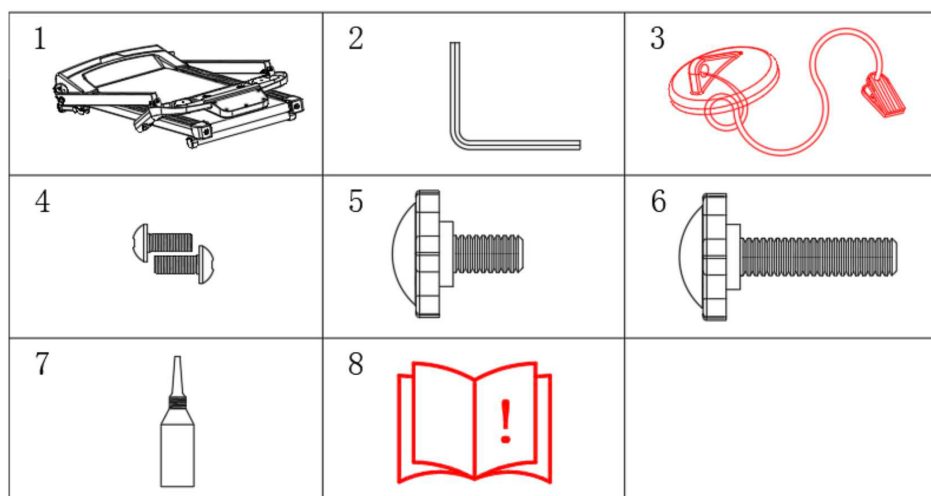
- Przypnij klips wyłącznika bezpieczeństwa do odzieży lub pasa przed rozpoczęciem ćwiczeń na bieżni.
- Nie wkładaj przedmiotów do żadnej części urządzenia, ponieważ może to spowodować uszkodzenie.
- Ustaw bieżnię na czystej, płaskiej powierzchni. Unikaj grubych dywanów, które mogą utrudniać cyrkulację powietrza, i trzymaj bieżnię z dala od wody lub warunków zewnętrznych.
- Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież i obuwie, aby zapobiec zahaczeniu lub poślizgnięciu się.
- Zachowaj odpowiednią przestrzeń (50 cm - 100 cm) wokół urządzenia i trzymaj dzieci oraz zwierzęta domowe z dala.
- Unikaj intensywnych ćwiczeń w ciągu 40 minut po posiłku.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku przez osoby dorosłe. Osoby niepełnoletnie mogą z niego korzystać wyłącznie pod nadzorem dorosłych.
- Zaczynaj powoli i trzymaj się poręczy, aż poczujesz się stabilnie na bieżni.
- Bieżnia powinna być używana wyłącznie w pomieszczeniach, w odpowiednich miejscach odpornych na wilgoć. Nie dokonuj żadnych modyfikacji urządzenia.
- Wymieniaj uszkodzony przewód zasilający wyłącznie na oryginalne części lub skontaktuj się z działem obsługi klienta.
- Natychmiast wyłącz wyłącznik bezpieczeństwa, jeśli bieżnia nagle przyspiesza lub prędkość wzrasta niekontrolowanie.
- Aby zapobiec zagrożeniom pożarowym, nie przeciążaj, nie przedłużaj ani nie modyfikuj przewodu zasilającego ani nie umieszczaj go w pobliżu źródeł ciepła.
- Wyłącz zasilanie i odłącz urządzenie, gdy bieżnia nie będzie używana przez dłuższy czas. Używaj gniazdka z uziemieniem dla dodatkowego bezpieczeństwa.
- Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku domowego.
- Pamiętaj o ryzyku związanym z niewłaściwym lub nadmiernym ćwiczeniem.
- Co miesiąc sprawdzaj produkt pod kątem poluzowanych śrub lub uszkodzonych części. W razie potrzeby natychmiast je wymień lub napraw.



Uwaga: Widoczna linia na powierzchni bieżni to spaw pasa. Nie jest to wada, lecz standardowa cecha występująca we wszystkich naszych bieżniach. Spaw nie ma żadnego wpływu na działanie ani trwałość urządzenia.

## LISTA CZĘŚCI I SPECYFIKACJA TECHNICZNA

| No | Nazwa                | Ilość |
|----|----------------------|-------|
| 1  | Bieżnia              | 1     |
| 2  | Klucz imbusowy S5    | 1     |
| 3  | Klucz bezpieczeństwa | 1     |
| 4  | Śruba imbusowa M8*15 | 2     |
| 5  | Mała śruba M8        | 2     |
| 6  | Duża śruba M8        | 2     |
| 7  | Olej do bieżni 30 ml | 1     |
| 8  | Instrukcja           | 1     |



|                     |                      |            |             |
|---------------------|----------------------|------------|-------------|
| Rozmiar             | 112.5 X 61.3 X 13 CM | Moc        | 2 HP        |
| Napięcie            | 200V-220V            | Hz         | 50 - 60 Hz  |
| Powierzchnia bieżni | 110 X 40 CM          | Prędkość   | 0,8-12 km/h |
| Waga                | 28 KG                | Maks. waga | 110 KG      |



### OSTRZEŻENIE

#### Instrukcja uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony. Uziemienie zapewnia drogę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego w przypadku usterki lub awarii, zmniejszając ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód zasilający zawierający przewód uziemiający i wtyczkę z uziemieniem. Wtyczka musi być podłączona do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka, które spełnia wszystkie lokalne przepisy i normy.

#### Niebezpieczeństwo: Nieprawidłowe uziemienie może spowodować ryzyko porażenia prądem.

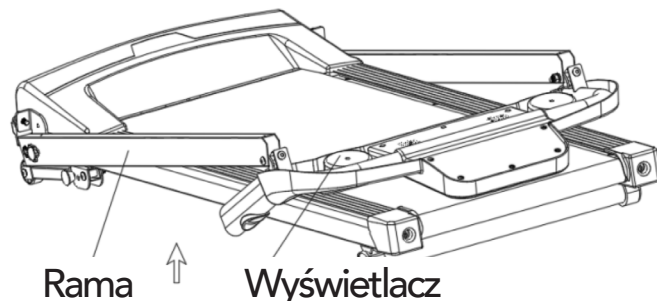
- Jeśli nie jesteś pewien, czy gniazdko jest prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem.
- Nie modyfikuj dostarczonej wtyczki. Jeśli wtyczka nie pasuje do twojego gniazdka, skontaktuj się z elektrykiem w celu zainstalowania odpowiedniego gniazdka.
- Ten produkt jest przeznaczony do użytku w standardowym obwodzie 220 V z uziemioną wtyczką, jak pokazano na ilustracji A poniżej.
- Podłączaj wtyczkę produktu tylko do gniazdka spełniającego określone wymagania.
- Nie używaj adapterów ani przedłużaczy, które usuwają funkcję uziemienia.

# INSTALACJA

## Krok 1:

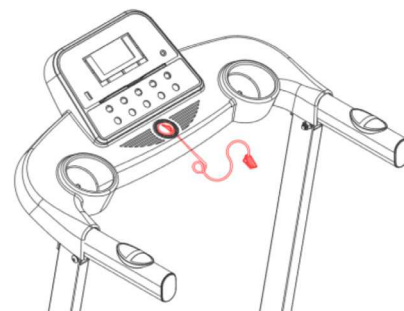
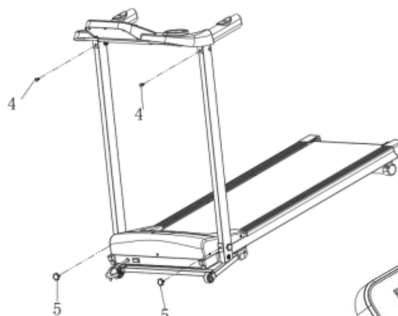
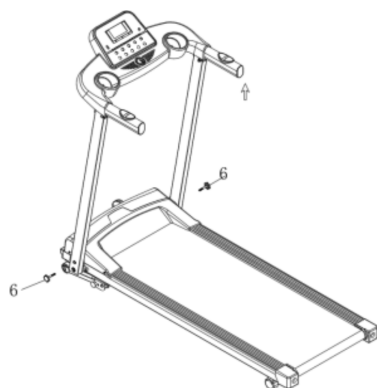
Otwórz opakowanie, usuń wszystkie części i połóż główną ramę płasko na podłodze.

**Ostrzeżenie:** Podczas wyjmowania urządzenia z opakowania zaleca się, aby robiły to co najmniej dwie osoby, aby uniknąć wypadków.



## Krok 2:

Jak pokazano na ilustracji, podnieś lewe i prawe kolumny w kierunku strzałek. Zamocuj obie strony za pomocą dużych śrub (6). Następnie obróć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby przymocować (4) do ramy elektronicznej i na końcu zablokuj przednie końce dolnych lewych i prawych kolumn za pomocą (5). Po instalacji upewnij się, że wszystkie elementy są prawidłowo i w pełni zmontowane.

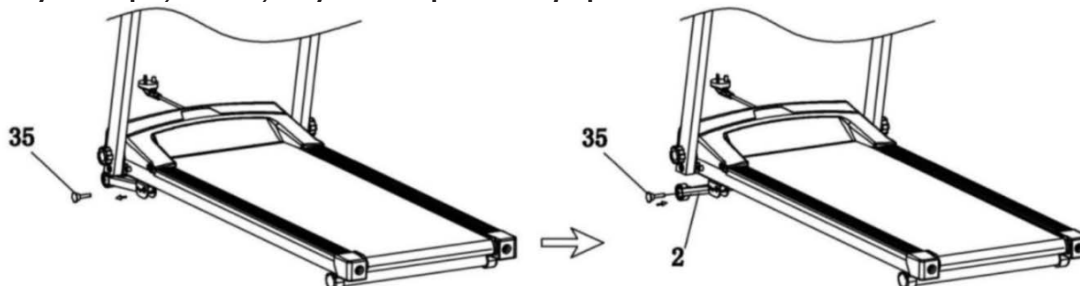


## Krok 3:

Podłącz bieżnię do gniazdka elektrycznego i bieżnia może teraz zostać uruchomiona.

## Regulacja nachylenia:

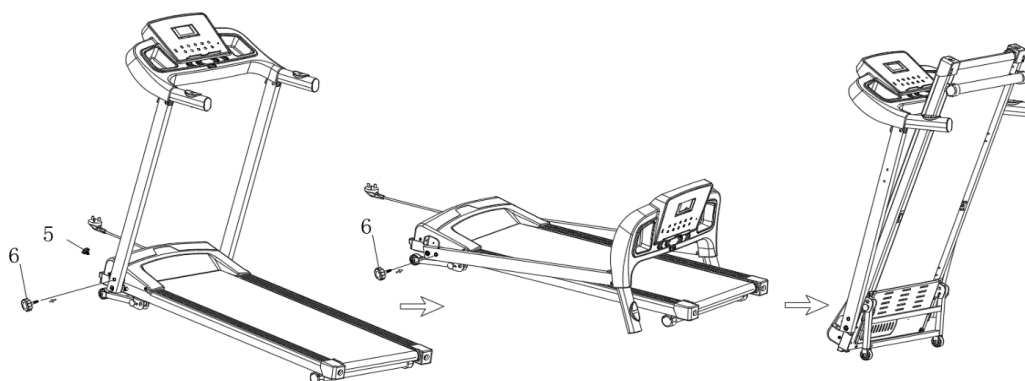
1. Podnieś przednią część maszyny i wyciągnij śrubę (35) w kierunku strzałki. Zrób to po obu stronach, lewej i prawej.
2. Energicznie podnieś przednią część maszyny, opuść wspornik podstawy (2), aby upewnić się, że otwory są wyrównane. Włóż śrubę (35) do odpowiedniego otworu zgodnie z kierunkiem strzałki i wykonaj tę samą czynność po drugiej stronie.



## SKŁADANIE I PRZENOSZENIE

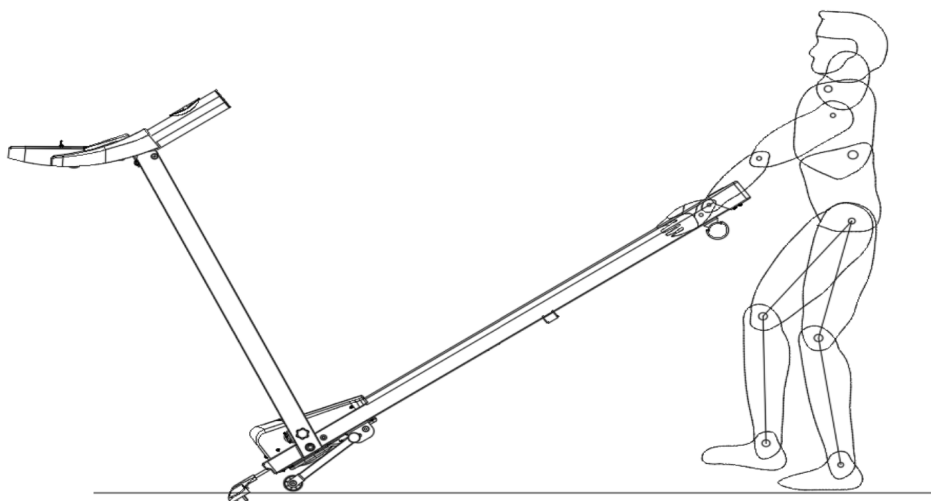
### Składanie bieżni:

1. Naciśnij przycisk regulacji prędkości na bieżni, aby ustawić ją w wysokiej pozycji nachylenia.
2. Poluzuj dużą śrubę (6) i małą śrubę (5) zgodnie z instrukcją i złożź lewe i prawe rurki kolumny zgodnie z instrukcją na ilustracji. Powtórz tę czynność po obu stronach.
3. Wkręć dużą śrubę (6) w otwór blokujący, jak pokazano na środkowym obrazku, i powtórz ten krok po obu stronach.
4. Naciśnij ikonę poniżej, aby całkowicie podnieść bieżnię i ustawić ją w pozycji pionowej. Po złożeniu przesun bieżnię w bezpieczne miejsce, opierając ją o ścianę, poza zasięgiem dzieci.



### Przenoszenie bieżni:

1. Po złożeniu bieżni zabezpiecz jedną stronę podstawy stopami i pociągnij poręcz obiema rękami do tyłu, aby przechylić całą maszynę.
2. Upewnij się, że po złożeniu bieżnia jest przeniesiona w miejsce niedostępne dla dzieci. Zapobiegnie to obrażeniom, ponieważ bieżnia może się przewrócić i spowodować obrażenia.



## REGULACJA BIEŻNI

### Konserwacja i regulacja bieżni

#### Konserwacja i odpoczynek:

Aby przedłużyć żywotność bieżni elektrycznej, zaleca się wyłączenie zasilania po 1,5 godzinie ciągłego użytkowania. Pozwól maszynie odpocząć przez 10 minut przed ponownym użyciem. Pomaga to zapobiec przegrzaniu i przyczynia się do zachowania silnika oraz komponentów elektronicznych.

#### Napięcie pasa bieżni:

Prawidłowe napięcie pasa bieżni jest niezbędne dla optymalnej wydajności i trwałości. Zbyt luźny pas może ślizgać się podczas użytkowania, a zbyt napięty może obciążać silnik, zwiększając zużycie zarówno rolek, jak i pasa. Dobrym wskaźnikiem prawidłowego napięcia pasa jest to, że powinieneś być w stanie podnieść obie strony pasa na około 50-75 mm od podłoża rękami.

#### Sprawdzenie wyrównania:

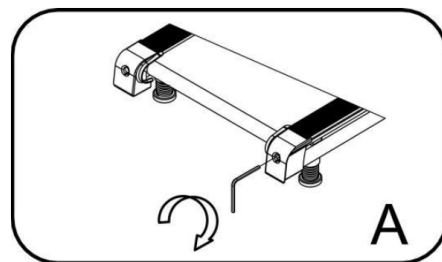
Upewnij się, że pas bieżni pozostaje wyśrodkowany podczas użytkowania. Pas, który przesuwają się na jedną stronę, może powodować nierównomierne zużycie i potencjalnie uszkodzić maszynę. Sprawdź położenie pasa w stosunku do linii środkowej podłoża. Jeśli pas nie jest prawidłowo wyśrodkowany, postępuj zgodnie z instrukcjami w instrukcji obsługi swojego modelu lub skonsultuj się z profesjonalistą.

### Centrowanie pasa bieżni:

Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni i ustaw ją na prędkość 6-8 km/h. Obserwuj położenie pasa.

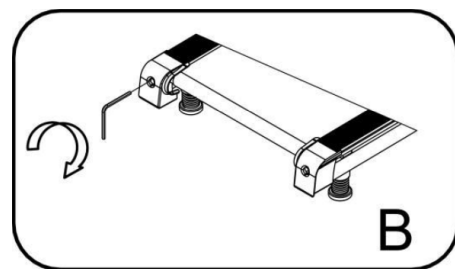
#### Jeśli pas przesuwają się w prawo:

Wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Następnie obróć śrubę regulacyjną po prawej stronie o ćwierć obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Włóż zasilanie i klucz bezpieczeństwa ponownie, włóż bieżnię i obserwuj pas. Powtórz te kroki, aż pas zostanie wyśrodkowany (patrz obrazek A).



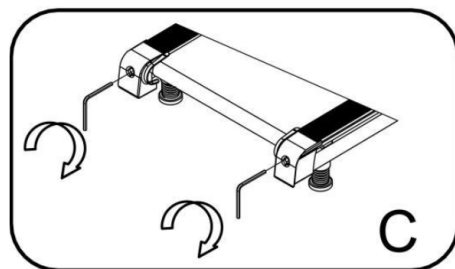
#### Jeśli pas przesuwają się w lewo:

Wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Obróć śrubę regulacyjną po lewej stronie o ćwierć obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Włóż zasilanie i klucz bezpieczeństwa ponownie, włóż bieżnię i obserwuj pas. Powtórz te kroki, aż pas zostanie wyśrodkowany (patrz obrazek B).

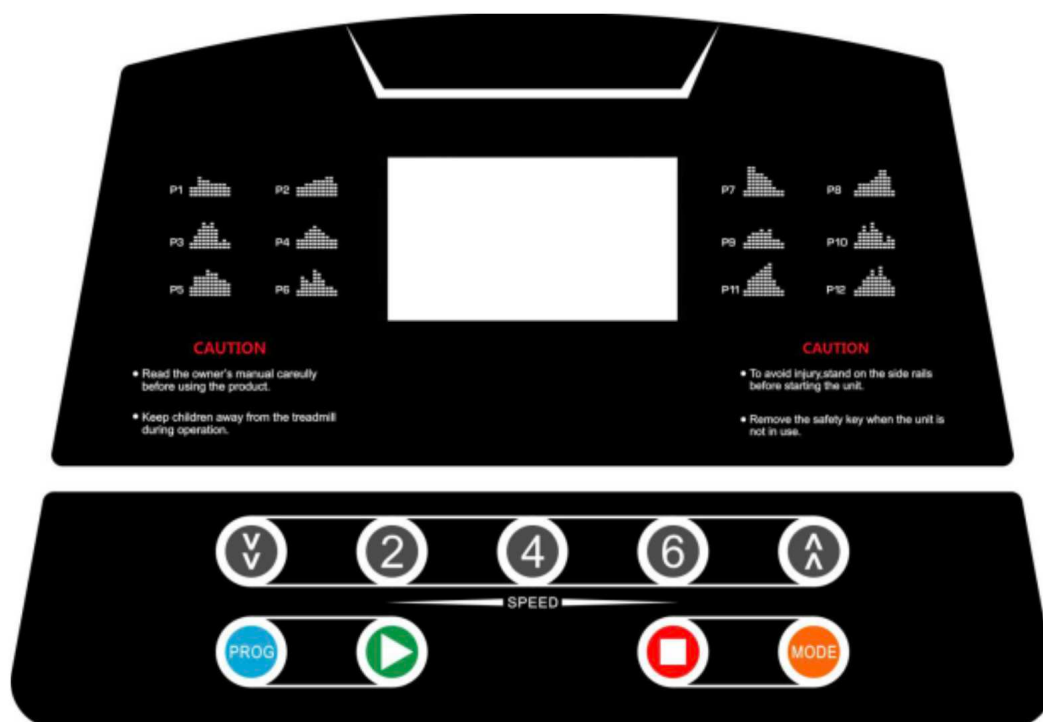


#### Luzowanie pasa po użytkowaniu:

Z czasem napięcie pasa może się zmniejszyć i będzie wymagało regulacji. Wyjmij klucz bezpieczeństwa i wyłącz zasilanie. Obróć obie śruby regulacyjne o ćwierć obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Włóż zasilanie i klucz bezpieczeństwa ponownie, włóż bieżnię i sprawdź napięcie, stając na pasie. Powtórz te kroki, aż pas osiągnie prawidłowe napięcie (patrz obrazek C).



# WYŚWIETLACZ ELEKTRONICZNY



## Opis okien i przycisków

### Okno cyfrowe wyświetla następujące funkcje:

- Okno prędkości pokazuje zakres prędkości od 1,0 do 12,0 km/h.
- Okno czasu wyświetla czas od 0:00 do 99:59 minut.
- Okno dystansu wyświetla pokonany dystans w zakresie od 0,0 do 99,9 km.
- Okno kalorii pokazuje spalone kalorie w zakresie od 0 do 999 kcal.
- Okno tętna wyświetla dane o tętnie w zakresie od 50 do 200 (wyłącznie w celach referencyjnych, nie do diagnozy medycznej).
- Okno LED dostarcza wizualnych powiadomień.

### Przyciski funkcji standardowych:

Obejmują start, stop, tryb, program, zwiększanie i zmniejszanie prędkości oraz przyciski szybkiego dostępu do prędkości 2, 4 i 6 km/h.

- Przycisk trybu przełącza między różnymi trybami odliczania (czas, dystans, kalorie) w stanie zatrzymania bieżni. Użyj przycisków zwiększania i zmniejszania prędkości, aby ustawić wartości odliczania.
- Przycisk programu przełącza między zaprogramowanymi ustawieniami (P01-P12) oraz trybem testu tkanki tłuszczowej.
- Przycisk startu aktywuje silnik, gdy bieżnia jest w stanie zatrzymania.
- Przycisk stop zatrzymuje silnik podczas jego pracy.
- Przyciskami zwiększania i zmniejszania prędkości można dostosować prędkość podczas chodzenia.
- Przyciski szybkiego dostępu do prędkości umożliwiają natychmiastową zmianę prędkości na 2, 4 lub 6 km/h.

# WYŚWIETLACZ ELEKTRONICZNY

## Instrukcje konfiguracji i uruchomienia

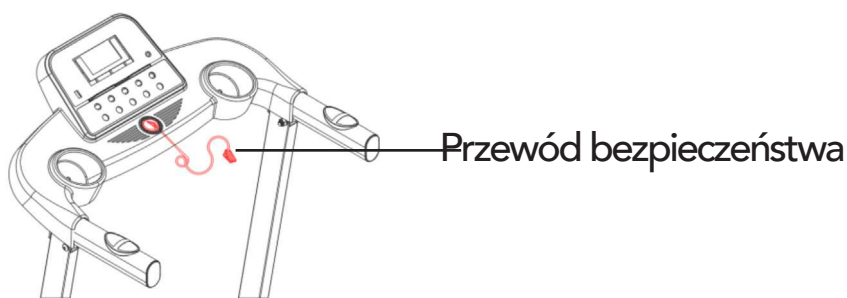
- Tryb ręczny oraz tryby odliczania pozwalają na ustawienie czasu, dystansu i kalorii.
- Bieżnia posiada 12 zaprogramowanych programów (P01-P12) z zaplanowanymi trybami chodzenia.
- Funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej oblicza i wyświetla szacowane wartości tkanki tłuszczowej.
- Przymocuj czerwony przewód bezpieczeństwa z klipsem do żółtej powierzchni. Bez blokady bezpieczeństwa bieżnia nie będzie działać. Zobacz obrazek A.
- Naciśnij przycisk start/stop, aby aktywować odliczanie i uruchomić silnik.

## Tryb ręczny

- Tryb ręczny jest aktywowany natychmiast po włączeniu zasilania lub poprzez wybranie go przyciskiem trybu, gdy bieżnia jest w stanie zatrzymania.
- Czas, dystans i kalorie można ustawić z opcją odliczania.
- Użyj przycisku start/stop, aby uruchomić lub zatrzymać bieżnię. Dostosuj prędkość za pomocą przycisków plus/minus lub przycisków szybkiego dostępu. Bieżnia automatycznie się zatrzyma, gdy osiągnie ustawiony cel.

## Tryb zaprogramowany

1. Domyślny czas to 30 minut, ale czas można dostosować.
2. Po uruchomieniu silnik automatycznie podąża za zaprogramowaną krzywą programu.
3. Prędkość można dostosować, a każdy program składa się z 10 segmentów, sygnalizowanych dźwiękiem przy zmianie segmentu.



A

## DANE PROGRAMÓW

| time<br>plan |       | Calculate the set time/10 time periods =<br>the running time of the upper and lower<br>time periods |   |   |   |   |   |    |   |   |    |
|--------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
|              |       | 1                                                                                                   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8 | 9 | 10 |
| P01          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4  | 4 | 4 | 3  |
| P02          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 6 | 6 | 4  |
| P03          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6  | 2 | 3 | 2  |
| P04          | speed | 3                                                                                                   | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 4 | 3 | 2  |
| P05          | speed | 3                                                                                                   | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7  | 5 | 5 | 4  |
| P06          | speed | 2                                                                                                   | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5  | 3 | 3 | 2  |
| P07          | speed | 2                                                                                                   | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5  | 3 | 2 | 2  |
| P08          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8  | 8 | 6 | 2  |
| P09          | speed | 2                                                                                                   | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6  | 3 | 3 | 2  |
| P10          | speed | 2                                                                                                   | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5  | 2 | 4 | 3  |
| P11          | speed | 2                                                                                                   | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2  |
| P12          | speed | 2                                                                                                   | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9  | 6 | 5 | 3  |

### Program testu tkanki tłuszczowej:

Aby uruchomić test tkanki tłuszczowej, naciśnij przycisk programu i wybierz program testu tkanki tłuszczowej (FAT).

Po naciśnięciu przycisku start, użyj przycisku trybu, aby wprowadzić odpowiednie parametry:

- F-1 (Płeć): Użyj przycisków plus lub minus, aby wybrać mężczyzna (1) lub kobieta (2).
- F-2 (Wiek): Ustaw swój wiek w zakresie od 10 do 99 lat.
- F-3 (Wzrost): Wprowadź swój wzrost (w zakresie od 100 do 200 cm).
- F-4 (Waga): Wprowadź swoją wagę (w zakresie od 20 do 200 kg).

Wynik testu pojawi się po trzymaniu czujników tętna przez 8 sekund.

Zakres wyświetlania dla poszczególnych wartości:

- Czas: od 0:00 do 99:59 minut, z regulowanym zakresem od 5:00 do 99:00 minut.
- Prędkość: od 1,0 do 18,0 km/h, z wartością początkową 1,0 km/h.
- Dystans: od 0,0 do 99,9 km, z wartością początkową 1,0 km.
- Kalorie: od 0 do 999 kcal, z wartością początkową 50 kcal.

Klasyfikacja tkanki tłuszczowej według ogólnych standardów:

- ≤19: Szczupła.
- 20-25: Normalna.
- 25-29: Nadwaga.
- ≥30: Otyłość.

Te wartości mają charakter wyłącznie informacyjny i nie są przeznaczone do diagnozy medycznej.

# ROZGRZEWKA

## Rozgrzewka:

Rozpocznij każdą sesję treningową od 5 do 10 minut ćwiczeń rozgrzewających. Przygotowuje to ciało do bardziej intensywnej aktywności i pomaga zapobiegać kontuzjom.

## Oddychanie:

Utrzymuj regularny rytm oddechu podczas ćwiczeń. Wdychaj powietrze przez nos i wydychaj przez usta, aby zapewnić odpowiedni przepływ tlenu. Koordynuj oddychanie z ruchem. Jeśli twój oddech stanie się zbyt szybki, natychmiast przerwij ćwiczenie.

## Częstotliwość:

Daj mięśniom 48 godzin odpoczynku na regenerację. Oznacza to, że te same partie mięśni należy trenować co drugi dzień.

## Obciążenie:

Dostosuj ciężar treningowy do swojej kondycji fizycznej i poziomu sprawności. Zaczynaj od lżejszych ciężarów i stopniowo je zwiększaj wraz z poprawą siły. Na początku może pojawić się zakwaszenie mięśni; regularne ćwiczenia pomogą zmniejszyć ten dyskomfort.

## Ćwiczenia rozciągające:

### 1. Rozciąganie w dół:

- Stój z lekko ugiętymi kolanami.
- Powoli pochylaj się do przodu od talii, pozwalając plecom i ramionom się rozluźnić.
- Spróbuj dotknąć palcami stóp.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund.
- Rozluźnij się i powtórz trzy razy.

### 2. Rozciąganie nóg:

- Usiądź na czystej macie z jedną nogą wyprostowaną, a drugą zgiętą do wewnątrz.
- Sięgnij w kierunku palców wyprostowanej nogi.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund.
- Rozluźnij się, zmień nogę i powtórz trzy razy na każdą nogę.

### 3. Rozciąganie ścięgna Achillesa:

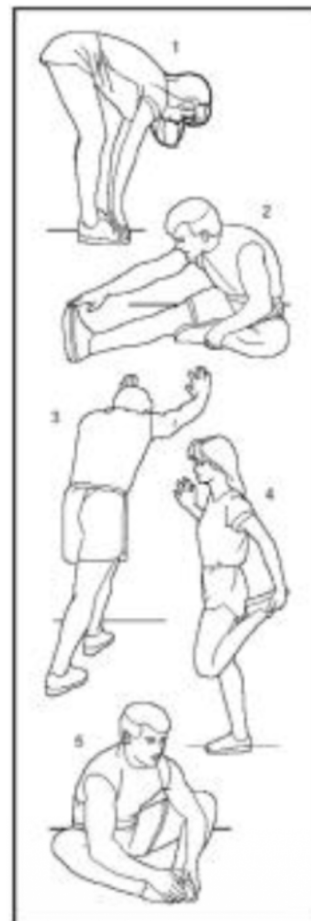
- Oprzyj dłonie na ścianie lub stole dla stabilności.
- Wysun jedną nogę do tyłu, trzymając ją prostą i piętę na ziemi.
- Pochyl się w stronę ściany lub stołu.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund.
- Rozluźnij się i powtórz trzy razy dla każdej nogi.

### 4. Rozciąganie mięśni głowy:

- Użyj prawej ręki, aby oprzeć się o ścianę lub stół dla równowagi.
- Lewą ręką chwyć lewą kostkę i delikatnie pociągnij ją w kierunku pośladków.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund.
- Rozluźnij się i powtórz dla każdej nogi trzy razy.

### 5. Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrzznego uda):

- Usiądź z jedną nogą zgiętą i drugą wyprostowaną.
- Chwyć stopę zgiętej nogi i delikatnie przyciągnij ją w kierunku pachwiny.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund.
- Rozluźnij się i powtórz trzy razy dla każdej nogi.



## ŚRODKI OSTROŻNOŚCI PODCZAS ĆWICZEŃ

### Przygotowanie:

- Konsultacja medyczna: Jeśli masz ponad 35 lat lub problemy zdrowotne, i jest to twój pierwszy raz, kiedy ćwiczysz, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą przed rozpoczęciem treningu.
- Zapoznanie się z bieżnią: Naucz się, jak działa bieżnia, w tym jak ją włączyć, zatrzymać i dostosować prędkość, zanim zaczniesz ją używać. Zaczynaj od niskiej prędkości (1,6 do 3,2 km/h) i stopniowo zwiększaj ją do 3-5 km/h. Stój wyprostowany i patrz przed siebie. Utrzymaj tę prędkość przez około 10 minut, a następnie stopniowo się zatrzymaj.

### Trening:

- Zapoznanie się z kontrolkami: Upewnij się, że czujesz się komfortowo, obsługując bieżnię, na przykład regulując prędkość i nachylenie. Rozpocznij treningi dopiero wtedy, gdy opanujesz kontrolki.
- Plan treningowy: Spaceruj przez około 1 kilometr w jednostajnym tempie i zanotuj czas, który to zajmuje. Stopniowo zwiększaj prędkość i nachylenie, aby wykonać 30-minutowy trening wytrzymałościowy. Bądź cierpliwy i regularny w swoich treningach.

### Ilość ćwiczeń:

- Krótkie treningi: Zaczynij od 2-minutowej rozgrzewki z prędkością 4,8 km/h. Stopniowo zwiększaj prędkość co 2 minuty i zakończ 4-minutowym schłodzeniem.
- Spalanie kalorii: Zaczynij od 5-minutowej rozgrzewki z prędkością 4 do 4,8 km/h. Stopniowo zwiększaj prędkość, oglądając godzinny program telewizyjny, i przyspieszaj podczas przerw reklamowych.

### Częstotliwość treningów:

- Celem jest trening 3-5 razy w tygodniu, przez 15-60 minut. Stwórz harmonogram i dostosuj intensywność, zmieniając prędkość i nachylenie.
- Specjalne środki smarne: Regularnie aplikuj smar między pasem a platformą bieżni. Powinno to być robione w zależności od częstotliwości użytkowania bieżni (raz w roku dla lekkich użytkowników i co 3 miesiące dla intensywnych użytkowników).

### Przewodnik po prędkościach dla użytkowników:

- 1-3,0 km/h: Odpowiednie dla osób o słabej kondycji fizycznej.
- 3,0-4,5 km/h: Dla osób, które dużo siedzą lub rzadko ćwiczą.
- 4,5-6,0 km/h: Dla regularnych spacerowiczów.
- 6,0-7,5 km/h: Dla osób chodzących szybkim tempem.
- 7,5-9,0 km/h: Dla osób truchtających.
- 9,0-12,0 km/h: Dla biegaczy o umiarkowanej prędkości.
- 12,0 km/h: Dla doświadczonych biegaczy.

Dla spacerowiczów najbardziej odpowiednia jest prędkość 6 km/h lub mniej, natomiast dla biegaczy idealna będzie prędkość 8 km/h lub więcej.

# KONSERWACJA

**Ostrzeżenie:** Upewnij się, że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania przed czyszczeniem lub konserwacją.

- **Czyszczenie:** Utrzymuj bieżnię w czystości, regularnie usuwając kurz i brud. Wytrzyj powierzchnię bieżni wilgotną szmatką, upewniając się, że woda nie dostanie się do komponentów elektrycznych.
- **Gruntowne czyszczenie:** Regularne czyszczenie wydłuża żywotność bieżni.
- **Usuwanie kurzu:** Często usuwaj kurz z wszystkich części, zwłaszcza z odsłoniętych sekcji po obu stronach bieżni, aby zapobiec gromadzeniu się brudu.
- **Czyszczenie bieżni:** Upewnij się, że twoje buty są czyste przed użyciem bieżni, aby zapobiec dostaniu się obcych przedmiotów pod pas, co może uszkodzić platformę lub pas. Użyj wilgotnej szmatki z łagodnym środkiem czyszczącym, aby wytrzeć powierzchnię bieżni. Upewnij się, że woda nie dostanie się do komponentów elektronicznych lub pod pasem.

**Specjalne środki smarne do bieżni:**

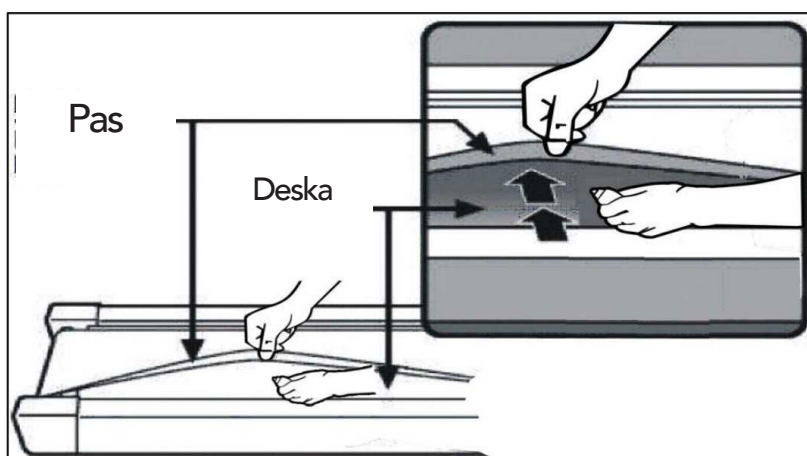
Ta bieżnia jest wstępnie nasmarowana olejem między platformą a pasem bieżni. Tarcie między pasem a platformą znacząco wpływa na żywotność i wydajność bieżni. Dlatego ważne jest, aby regularnie aplikować smar. Często sprawdzaj stan pasa i skontaktuj się z działem obsługi klienta, jeśli zauważysz uszkodzenia powierzchni.

**Interwały smarowania:**

- **Lekkie użytkowanie** (mniej niż 3 godziny tygodniowo): Smaruj bieżnię raz w roku.
- **Średnie użytkowanie** (3-5 godzin tygodniowo): Smaruj bieżnię co 6 miesięcy.
- **Intensywne użytkowanie** (ponad 5 godzin tygodniowo): Smaruj bieżnię co 3 miesiące.

Aby zakupić odpowiednie środki smarne, zaleca się zakup ich u lokalnego sprzedawcy lub kontakt z naszą firmą bezpośrednio.

**Uwaga:** Wszystkie inne naprawy należy powierzyć wykwalifikowanym specjalistom, aby uniknąć uszkodzeń lub wypadków.



## TROUBLESHOOTING

| Kod błędu | Problem                                     | Rozwiązanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01       | Błąd komunikacji sygnału                    | Komunikacja między jednostką sterującą a wyświetlaczem została przerwana. Sprawdź wszystkie połączenia między wyświetlaczem a dolną linią komunikacyjną jednostki sterującej, aby upewnić się, że wszystkie kable są prawidłowo podłączone. Sprawdź kabel połączeniowy między wyświetlaczem a kontrolerem pod kątem uszkodzeń i w razie potrzeby go wymień.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E02       | Zabezpieczenie przed przepięciem            | Sprawdź, czy napięcie zasilania jest niższe niż 50% normalnego napięcia. Ponownie przetestuj urządzenie z prawidłową specyfikacją napięcia. Sprawdź, czy kontroler wydaje dziwny zapach i w razie potrzeby go wymień. Sprawdź również, czy kabel silnika jest prawidłowo podłączony, i w razie potrzeby go podłącz.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| E03       | Brak sygnału z czujnika                     | Jeśli sygnał czujnika prędkości nie jest wykrywany przez 5-8 sekund, sprawdź, czy wtyczka czujnika jest prawidłowo podłączona lub czy czujnik jest uszkodzony. Podłącz czujnik ponownie lub wymień go. Jeśli sygnał silnika nie jest wykrywany przez więcej niż 5-8 sekund, sprawdź, czy kabel silnika jest prawidłowo podłączony lub czy silnik jest uszkodzony.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| E04       | Błąd kalibracji nachylenia                  | Sprawdź, czy kabel VR silnika podnoszenia jest prawidłowo podłączony, i w razie potrzeby go podłącz ponownie. Sprawdź, czy kabel AC silnika podnoszenia jest prawidłowo podłączony do kontrolera. Sprawdź kabel silnika pod kątem uszkodzeń lub przerw w obwodzie i wymień kabel lub silnik podnoszenia, jeśli to konieczne. Po sprawdzeniu wszystkiego naciśnij przycisk kalibracji na kontrolerze, aby ponownie skalibrować silnik podnoszenia.                                                                                                                                                                                |
| E05       | Zabezpieczenie przed przeciążeniem prądowym | Możliwe przyczyny to przekroczenie prądu obciążenia znamionowego, co aktywuje system ochrony, lub zablokowana część bieżni, co uniemożliwia działanie silnika. Może to wynikać z nadmiernego obciążenia, które zwiększa prąd i wyzwala system ochrony. Wyreguluj bieżnię i uruchom ją ponownie. Sprawdź, czy podczas pracy silnika nie ma zapachu spalenizny lub nietypowych dźwięków, i w razie potrzeby wymień silnik. Sprawdź również, czy kontroler wydaje zapach spalenizny, i w razie potrzeby wymień kontroler. Upewnij się, że napięcie zasilania odpowiada specyfikacjom i przetestuj ponownie z prawidłowym napięciem. |
| E07       | Klucz bezpieczeństwa odłączony              | 1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa znajduje się w prawidłowej pozycji.<br>2. Upewnij się, że czujnik magnetyczny jest prawidłowo podłączony.<br>3. Wymień mikrowyłącznik, jeśli to konieczne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |