

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# INSTRUCTION MANUAL



For use with **BLUEFIN FITNESS TASK 2.0** Treadmill



---

Dear customer,

We are pleased that you have chosen a device from the **BLUEFIN FITNESS** product range. **BLUEFIN FITNESS** sports equipment offers you the highest quality and latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, and to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning and starting the training and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the general safety and accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



**Please make sure that all persons using the device have read and understood the user manual.**

---



---

## **SAFETY PRECAUTIONS**

**This general safety information must be observed when using this product. Read all instructions before using the product. Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.**

**Please keep this manual for future reference.**

1. Before commencing assembly and use of your new Treadmill, carefully read the instruction manual to understand the information provided. The correct installation, maintenance and use of your Treadmill is important to ensure you get the safest and most effective fitness workout.
  2. Please ensure the equipment has been assembled according to the assembly manual.
  3. If you are over 45 years old, have health or medical problems and/or this is your first time exercising in over 12 months, please consult your local Doctor or Medical Professional before use.
  4. The maximum user weight is 120Kg.
  5. Should you experience any of the following symptoms including: headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, nausea or any sharp muscle or joint pain, immediately stop training and consult your Doctor or Medical Professional.
  6. Ensure that young children and pets are kept away from the equipment to prevent injury, the equipment is for adult use only.
  7. The equipment should be placed on a hard, flat surface and at least 0.5 meters away from any obstacles.
  8. Before using the equipment, please check all nuts and bolts of the Treadmill are tightened securely.
-

---

## **SAFETY PRECAUTIONS (cont.)**

9. Do not place the treadmill in rooms or areas that are exposed to high levels of moisture i.e. outside, near heated indoor pools/spas, non-insulated garages or rooms.
10. It is strongly recommended you wear appropriate clothing and footwear when using your Treadmill for your own personal comfort.
11. The equipment is not suitable for use as a medical device.

---

## **WARNING**



**BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 45 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

---

## DIRECTIONS FOR USE



In order to avoid an accident, please ensure you have the treadmill safety key securely attached to your clothing. In the event, that you accidentally trip or slip whilst walking or running on the treadmill, removing the safety key from the console will ensure the power is paused to the motor bringing the belt to a stop. Re-attach the safety key to commence your workout.

When exercising on the treadmill concentrate on looking straight ahead and not at your feet, to avoid any risk of tripping or falling. Increase the speed gradually allowing yourself to adapt to the speed setting before making any further speed adjustments.

To pause or stop your treadmill use the emergency stop button or safety key when necessary. Once you have completed installation of the treadmill and the motor cover is securely on, you may plug in the power cord. It is recommended you use a good quality surge protector device.

---

---

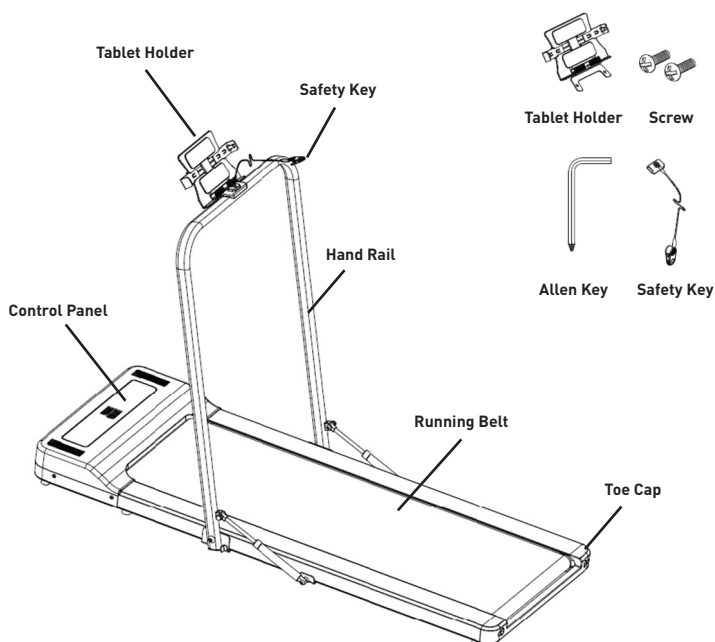
## **DIRECTIONS FOR USE (cont.)**

1. Position the treadmill on a clean and level surface, close to a dedicated wall socket power point. A rubber floor mat is recommended to assist with maintenance and protection of your floor.
  2. For your safety, never start the treadmill while you are standing on the running belt. Place your feet on either side of the running belt side rails and press the start button. Increase the speed gradually to the desired speed level before standing on the belt surface.
  3. Wear appropriate clothing and footwear when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that could become caught in any of the moving parts of the treadmill.
  4. The motor cover should never be removed while in use. A qualified electrical technician must be in attendance should any maintenance work need to be carried out. Always unplug the power cord should the cover ever need to be removed for maintenance reasons.
  5. Young children should be kept away from the treadmill whilst it is in use to avoid injury and safety concerns.
-

## ASSEMBLY INSTRUCTION



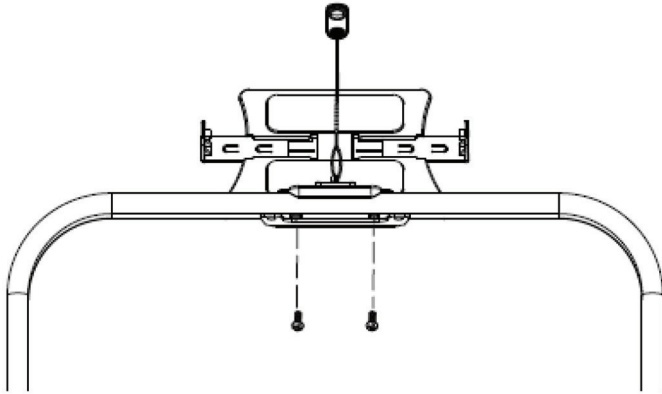
Place all parts of the Treadmill in a cleared area and remove the packing materials. Do not dispose of the packing materials until assembly is completed. Before you start installation inspect and prepare all parts and screws featured in this manual. When you open the carton, you will find the following parts.





---

## ASSEMBLY INSTRUCTION (cont.)



**Attach the Tablet Holder onto the Hand Rail. Secure with 2 x Screws. Tighten with Allen Key provided.**

---

## OPERATION INSTRUCTIONS



### Function Buttons

|                       |                                                                                                                                                |
|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>START/STOP (⏻)</b> | Press the POWER button to start/stop training.                                                                                                 |
| <b>SCAN (S)</b>       | Press the S button to show other functions (Calories, Time, Distance etc.)                                                                     |
| <b>PROGRAM (P)</b>    | Press the P button to select pre-set training program (P01-P06) before training.                                                               |
| <b>MODE (M)</b>       | Press the M button to select different functions (Calories, Time, Distance) for setting exercise goals in manual program mode before training. |
| <b>SPEED UP (+)</b>   | Press the + button to increase speed, calories, time or distance.                                                                              |
| <b>SPEED DOWN (-)</b> | Press the - button to decrease                                                                                                                 |

NB/ If you need to stop the treadmill during your workout, press 'STOP' or pull out the Safety Key.

---

---

## OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)

### Display Functions

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TIME</b>     | Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the remote to begin exercising, the LED window will countdown 3 seconds with the LED showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the remote to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.                                                                               |
| <b>SPEED</b>    | Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 8.0 KPH. You may increase or decrease the speed by pressing the SPEED + or SPEED - button on the remote.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DISTANCE</b> | Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the remote to begin exercising, the LED window will countdown 3 seconds with the LED showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the remote to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.                                                                                                                   |
| <b>CALORIES</b> | Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the remote to begin exercising, the LED window will countdown 3 seconds with the LED showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the remote to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment). |

---



---

## OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)

### Manual Program Mode

You may pre-set target TIME, DISTANCE, or CALORIES in STOP mode before training. Only one of the functions can be pre-set.

To set TIME press the MODE button on the remote until you see the split window of TIME begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the remote to change the setting. Each increment is 1 minute. The pre-set target time range is from 5:00 to 99:00 minutes. Once you pre-set target time, press the START button on the computer to begin exercising.

To set DISTANCE press the MODE button on the remote until you see the split window of DISTANCE begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the remote to change the setting. The pre-set target distance range is from 0.50 to 65.0 kilometers, the default distance is 1 kilometer. Once you pre-set target distance, press the START button on the computer to begin exercising.

To set CALORIES press the MODE button on the remote until you see the split window of CALORIES begin blinking. Press the SPEED + or SPEED - button on the remote to change the setting. The pre-set target calorie range is from 10 to 995 calories. Once you pre-set target calories, press the START button on the computer to begin exercising.

---

# OPERATION INSTRUCTIONS (cont.)

## Pre-Set Program training Mode:

The computer offers 6 pre-set programs (P01-P6). You may select one of the pre-set training programs in STOP mode before training. Press the P (PROGRAM) button on the remote to select one of the training programs, press the START button on the computer to begin exercising.

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P03 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P04 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P05 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P06 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |



---

## CARE & MAINTENANCE

### WARNING

**TO PREVENT ELECTRICAL SHOCK, PLEASE TURN OFF AND UNPLUG THE TREADMILL BEFORE CLEANING OR PERFORMING ROUTINE MAINTENANCE.**

**ALWAYS CHECK THE WEAR AND TEAR COMPONENTS LIKE FOOT LOCK LATCH TUBE AND RUNNING BELT TO PREVENT INJURY.**

#### **Cleaning:**

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

The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard.

Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

#### **Storage:**

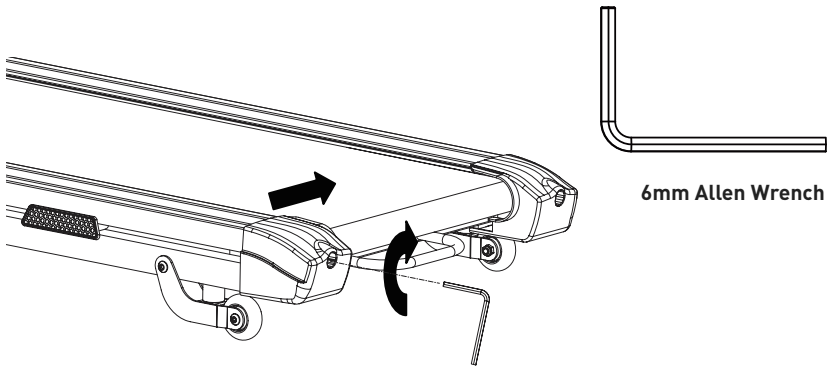
Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

---

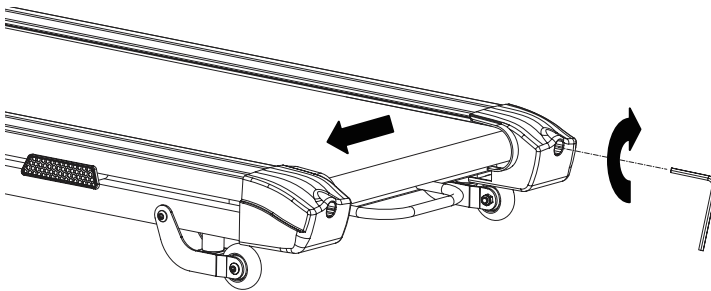
# TROUBLESHOOTING

| PROBLEM                         | POTENTIAL CAUSES                                      | CORRECTIONS                                                                       |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Treadmill will not start.       | Treadmill not plugged in.                             | Plug the power cord into a wall outlet.                                           |
|                                 | Safety Tether Key is not correctly installed.         | Reinstall the Safety Tether Key.                                                  |
|                                 | Circuit breaker (home) has been tripped.              | Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. |
|                                 | Treadmill circuit breaker has been tripped.           | Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.                             |
| Belt slips.                     | Belt not tight enough.                                | Adjust belt tension.                                                              |
| Belt hesitates when stepped on. | Not enough lubrication applied onto the running belt. | Apply lubricant.                                                                  |
|                                 | Belt is too tight.                                    | Adjust belt tension.                                                              |
| Belt is not centered.           | Running belt tension not even across the rear roller. | Centre the belt.                                                                  |

## BELT ADJUSTMENT



The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 4.0-6.0 KPH. Use the Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.

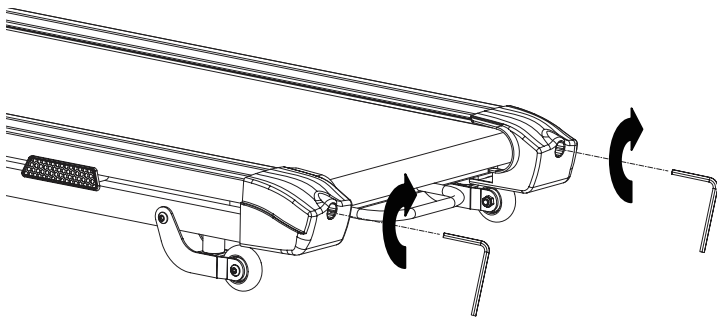


If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



---

## BELT ADJUSTMENT (cont.)



If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the 6 mm Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 4.0-6.0 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.

---

---

## LUBRICATION

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

### How to check running belt for proper lubrication:

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

If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

### How to apply lubricant:

Lift one side of running belt.

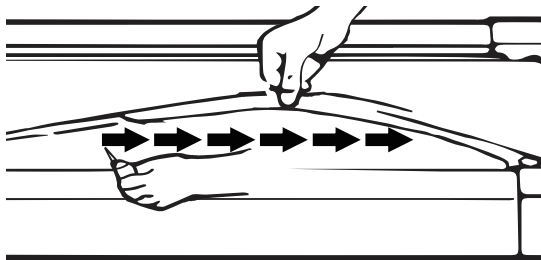
Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant.

**NOTE: DO NOT OVER LUBRICATE RUNNING DECK. ANY EXCESS LUBRICANT THAT COMES OUT SHOULD BE WIPED OFF.**



Lubricant  
1 PC



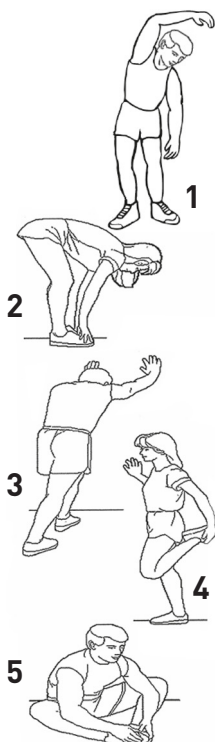
# WARM UP & COOL DOWN!



To prevent injuries you should start with warm-up, cool-down and stretching exercises before and after each workout.

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily. This reduces the risk of a spasm, or muscle injury, during exercise. To warm up yourself we suggest the following stretch exercise as shown in the graphic: Do not overstretch or pull your muscles.

## IF IT HURTS, STOP IT!



### Side bends

Pass the arm over your head and bend the upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten up yourself. Repeat this 3 times for each side. (picture 1).

### Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times. (picture 2)

### Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts. Then relax and repeat 3 times for each leg. (picture 3)

### Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15 counts, relax. Repeat three times for each foot. (picture 4)

### Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts. Then relax and repeat 3 times. (picture 5)

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# BEDIENUNG SHANDBUCH



Zur Verwendung mit **BLUEFIN FITNESS TASK**  
2.0 Laufband







---

Sehr geehrter Kunde,

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der **BLUEFIN FITNESS**-Produktreihe entschieden haben. **BLUEFIN FITNESS** Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und modernste Technik.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll auszuschöpfen und um jahrelang Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte diese Anleitung vor der Inbetriebnahme und dem Beginn der Schulung sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät gemäß den Anweisungen. Die Betriebssicherheit und Funktion des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers sowie die Sicherheitshinweise in dieser Betriebsanleitung beachtet werden. Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Fehlbedienung entstehen, übernehmen wir keine Haftung.



**Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät benutzen, die Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben.**

---

---

# SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Diese allgemeinen Sicherheitshinweise sind bei der Verwendung dieses Produkts zu beachten. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung an einem sicheren Ort auf, um bei Bedarf jederzeit darauf zugreifen zu können.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

1. Bevor Sie mit der Montage und dem Gebrauch Ihres neuen Laufbandes beginnen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, um die bereitgestellten Informationen zu verstehen. Die richtige Installation, Wartung und Nutzung Ihres Laufbandes ist wichtig, um sicherzustellen, dass Sie das sicherste und effektivste Fitnesstraining erhalten.
  2. Bitte stellen Sie sicher, dass das Gerät gemäß der Montageanleitung montiert wurde.
  3. Wenn Sie über 45 Jahre alt sind, gesundheitliche oder medizinische Probleme haben und/oder zum ersten Mal seit über 12 Monaten Sport treiben, konsultieren Sie bitte vor der Anwendung Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.
  4. Das maximale Benutzergewicht beträgt 120 kg.
  5. Sollten Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust und unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Übelkeit oder irgendwelche scharfen Muskel- oder Gelenkschmerzen, stoppen Sie sofort das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt oder medizinischen Fachmann.
  6. Stellen Sie sicher, dass kleine Kinder und Haustiere von der Ausrüstung ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden, die Ausrüstung ist nur für Erwachsene bestimmt.
  7. Das Gerät sollte auf einer harten, ebenen Fläche und mindestens 0,5 Meter von
-



---

## **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN (Forts.)**

Hindernissen entfernt aufgestellt werden

8. Bevor Sie das Gerät benutzen, überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern des Laufbandes fest angezogen sind.
9. Stellen Sie das Laufband nicht in Räumen oder Bereichen auf, die hoher Feuchtigkeit ausgesetzt sind, z.B. im Freien, in der Nähe von beheizten Hallenbädern, nicht isolierten Garagen oder Räumen
10. Es wird dringend empfohlen, angemessene Kleidung und Schuhe zu tragen, wenn Sie Ihr Laufband für Ihren persönlichen Komfort benutzen.
11. Das Gerät ist nicht für den Einsatz als Medizinprodukt geeignet.

## **WARNUNG**



**VOR BEGINN EINES TRAININGSPROGRAMMS SOLLTEN SIE IHREN ARZT KONSULTIEREN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR MENSCHEN ÜBER 45 JAHRE ODER PERSONEN MIT BEREITS BESTEHENDEN GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN GERÄT BENUTZEN. WIR ÜBERNEHMEN KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSONEN- ODER SACHSCHÄDEN, DIE DURCH ODER DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.**

**BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF**

---



---

## GEBRAUCHSANWEISUNG



Um einen Unfall zu vermeiden, stellen Sie bitte sicher, dass Sie den Sicherheitsschlüssel des Laufbandes sicher an Ihrer Kleidung befestigt haben. Für den Fall, dass Sie versehentlich stolpern oder rutschen, während Sie gehen oder auf dem Laufband laufen, wird das Entfernen des Sicherheitsschlüssels von der Konsole sicherstellen, dass die Stromversorgung unterbrochen wird und der Motor den Riemen zum Stillstand bringt. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel wieder ein, um mit dem Training zu beginnen.

Konzentrieren Sie sich beim Training auf das Laufband auf den Blick nach vorne und nicht auf die Füße, um Stolperfallen oder Stürze zu vermeiden. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise, so dass Sie sich an die Geschwindigkeitseinstellung anpassen können, bevor Sie weitere Geschwindigkeitseinstellungen vornehmen.

Um Ihr Laufband anzuhalten oder zu stoppen, verwenden Sie bei Bedarf den Not-Aus-Schalter oder den Sicherheitsschlüssel. Sobald Sie die Installation des Laufbandes abgeschlossen haben und die Motorabdeckung sicher aufgesetzt ist, können Sie das Netzkabel anschließen. Es wird empfohlen, ein hochwertiges Überspannungsschutzgerät zu verwenden.

---



---

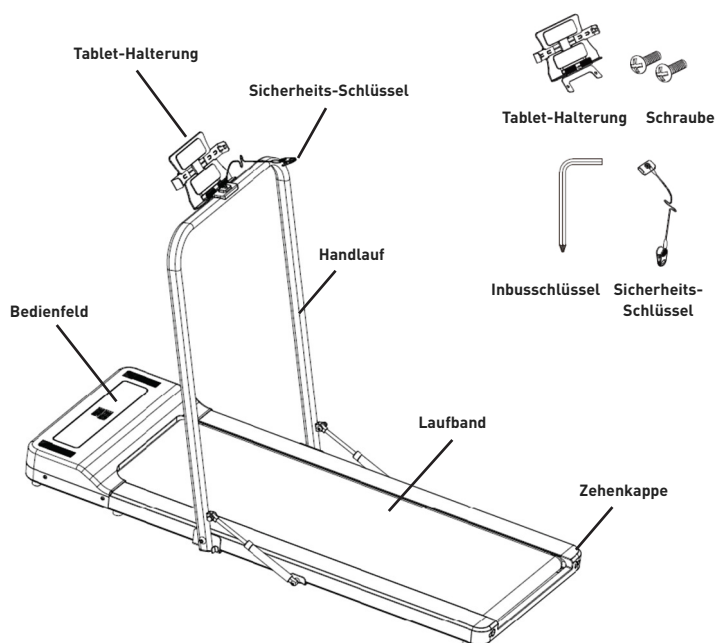
## GEBRAUCHSANWEISUNG (Forts.)

1. Positionieren Sie das Laufband auf einer sauberen und ebenen Fläche, in der Nähe einer speziellen Steckdose. Eine Gummifußmatte wird empfohlen, um die Pflege und den Schutz Ihres Bodens zu unterstützen.
  2. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie das Laufband niemals starten, während Sie auf dem Laufband stehen. Stellen Sie Ihre Füße auf beide Seiten der Laufbandseitenschienen und drücken Sie die Starttaste. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit schrittweise auf die gewünschte Geschwindigkeit, bevor Sie auf der Bandoberfläche stehen.
  3. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine lange, lose sitzende Kleidung, die sich in einem der beweglichen Teile des Laufbandes verfangen könnte.
  4. Die Motorabdeckung darf während des Betriebs niemals entfernt werden. Bei Wartungsarbeiten muss ein qualifizierter Elektrotechniker anwesend sein. Ziehen Sie immer den Netzstecker, falls die Abdeckung aus Wartungsgründen entfernt werden muss.
  5. Kleine Kinder sollten während des Gebrauchs vom Laufband ferngehalten werden, um Verletzungen und Sicherheitsrisiken zu vermeiden.
-

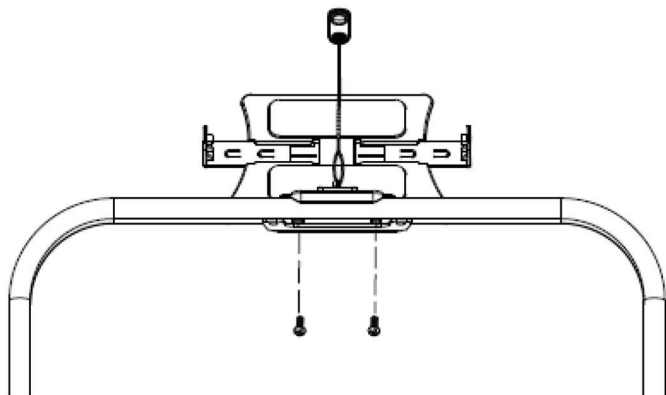
# MONTAGEANLEITUNG



Breite sämtliche Teile des Laufbands auf einer Freifläche aus und entferne das Verpackungsmaterial. Entsorge das Verpackungsmaterial erst dann, nachdem die Montage abgeschlossen ist. Bevor du mit der Installation beginnst solltest du überprüfen, ob alle in diesem Handbuch beschriebenen Teile und Schrauben enthalten sind und diese vorbereiten. Nach dem Öffnen der Verpackung findest du die folgenden Teile vor.



## MONTAGEANLEITUNG (Forts.)



**Befestige die Tablet-Halterung am Handlauf und sichere sie mit Hilfe des in der Verpackung enthaltenen Inbusschlüssels mit 2 x Schrauben.**

---

---

# BEDIENUNGSANLEITUNG



## Funktions-Tasten

- START/STOP (⏻)** Drücke die POWER-Taste, um das Training zu beginnen/beenden.
- SCAN (S)** Drücke die S-Taste, um weitere Funktionen anzuzeigen (Kalorien, Zeit, Distanz, etc.)
- PROGRAM (P)** Drücke die P-Taste, um die voreingestellten Trainingsprogramme (P01-P06) vor dem Training auszuwählen.
- MODE (M)** Drücke die M-Taste, um verschiedene Funktionen auszuwählen (Kalorien, Zeit, Distanz), um vor dem Training Trainingsziele im manuellen Programm-Modus zu selektieren.
- SPEED UP (+)** Drücke die + Taste, um Geschwindigkeit, Kalorien, Zeit oder Distanz zu erhöhen.
- SPEED DOWN (-)** Drücke die - Taste, um Geschwindigkeit, Kalorien, Zeit oder Distanz zu verringern.

Bitte beachten/ Wenn du das Laufband während des Trainings anhalten musst, dann drücke auf 'STOP' oder entferne den Sicherheits-Schlüssel.

---



---

# BEDIENUNGSANLEITUNG (Forts.)

## Display-Funktionen

|                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TIME (ZEIT)</b>                 | Zeigt die verstrichene Trainingszeit in Minuten und Sekunden an. Drücke auf die START-Taste auf der Fernbedienung, um mit dem Training zu beginnen. Das LED-Fenster zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an (3-2-1), bevor sich das Laufband in Gang setzt. Das Laufband bewegt mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 0,8 km/h. Du kannst während des Trainings die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Fernbedienung betätigen, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Die Zeit wird jeweils sekundlich von 0:00 bis 99:59 gezählt.                                                                                                                                                        |
| <b>SPEED<br/>(GESCHWINDIGKEIT)</b> | Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit zwischen einem Minimum von 1,0 km/h und einem Maximum von 8,0 km/h an. Du kannst die Geschwindigkeit erhöhen oder verringern, indem du auf der Fernbedienung die Tasten SPEED + oder SPEED - betätigst.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>DISTANCE<br/>(DISTANZ)</b>      | Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtstrecke an. Drücke die START-Taste auf der Fernbedienung, um mit dem Training zu beginnen. Das LED-Fenster zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an (3-2-1), bevor sich das Laufband in Gang setzt. Das Laufband bewegt mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h. Du kannst während des Trainings die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Fernbedienung betätigen, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Ab diesem Zeitpunkt wird die Distanz gemessen.                                                                                                                                                                           |
| <b>CALORIES<br/>(KALORIEN)</b>     | Zeigt die während des Trainings verbrannte Gesamtanzahl an Kalorien an. Drücke die START-Taste auf der Fernbedienung, um mit dem Training zu beginnen. Das LED-Fenster zeigt einen Countdown von 3 Sekunden an (3-2-1), bevor sich das Laufband in Gang setzt. Das Laufband bewegt mit einer Anfangsgeschwindigkeit von 1,0 km/h. Du kannst während des Trainings die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Fernbedienung betätigen, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Ab diesem Zeitpunkt werden die Kalorien gemessen. [Diese Daten dienen nur als Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten und sollten nicht für medizinische Behandlungen verwendet werden.] |

---

---

# BEDIENUNGSANLEITUNGEN (Forts.)

## Manueller Programm-Modus

Du kannst im STOP-Modus vor dem Training Ziele für ZEIT, DISTANZ oder KALORIEN voreinstellen. Es kann immer nur eine Funktion voreingestellt werden.

Um TIME (ZEIT) einzustellen, drücke die MODE-Taste auf der Fernbedienung, bis das geteilte Fenster von TIME zu blinken beginnt. Drücke die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Fernbedienung, um die Einstellung in Minuten-Schritten zu ändern. Der voreingestellte Zielzeitbereich reicht von 5:00 bis 99:00 Minuten. Sobald du die Zielzeit voreingestellt hast, drücke die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen.

Um DISTANCE (Distanz) einzustellen, drücke die MODE-Taste auf der Fernbedienung, bis das geteilte Fenster von DISTANCE zu blinken beginnt. Drücke die Tasten SPEED + oder SPEED - auf der Fernbedienung, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielentfernungsbereich reicht von 0,50 bis 65,0 Kilometer, die Standardentfernung beträgt 1 Kilometer. Sobald du die Zielentfernung voreingestellt hast, drücke die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen.

Um CALORIES (Kalorien) einzustellen, drücke die MODE-Taste auf der Fernbedienung, bis das geteilte Fenster von CALORIES zu blinken beginnt. Drücke die SPEED + oder SPEED - Tasten auf der Fernbedienung, um die Einstellung zu ändern. Der voreingestellte Zielkalorienbereich reicht von 10 bis 995 Kalorien. Sobald du die Zielkalorien voreingestellt hast, drücke die START-Taste am Computer, um mit dem Training zu beginnen. "

---

# BEDIENUNGSANLEITUNGEN (Forts.)

## Voreingestellter Programm-Trainingsmodus:

Der Computer bietet 6 voreingestellte Programme (P01-P6). Du kannst vor dem Training eines der voreingestellten Trainingsprogramme im STOP-Modus auswählen. Drücke die Taste P (PROGRAM) auf der Fernbedienung, um eines der Trainingsprogramme auszuwählen und drücke danach die Taste START am Computer, um mit dem Training zu beginnen.

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P03 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P04 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P05 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P06 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |



---

## PFLEGE & WARTUNG

### WARNUNG

UM EINEN ELEKTRISCHEN SCHLAG ZU VERMEIDEN, SCHALTEN SIE BITTE DAS LAUFBAND AUS UND ZIEHEN SIE DEN STECKER.

VOR DER REINIGUNG ODER DURCHFÜHRUNG VON ROUTINEWARTUNGEN.

ÜBERPRÜFEN SIE IMMER DIE VERSCHLEIßKOMPONENTEN WIE FUßVERRIEGELUNGSRÖHR UND LAUFBAND, UM VERLETZUNGEN ZU VERMEIDEN.

#### Reinigung:

**Stellen Sie nach jeder Übung sicher, dass das Gerät abgewischt und Schweiß vom Gerät entfernt wird.**

Das Laufband kann mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine übermäßige Feuchtigkeit auf die Anzeigetafel gelangt, da dies das Gerät beschädigen und eine elektrische Gefährdung darstellen kann.

Bitte halten Sie das Laufband, insbesondere die Computerkonsole, vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt, um Schäden am Bildschirm zu vermeiden.

#### Lagerung:

Lagern Sie das Laufband in einem sauberen und trockenen Raum. Lassen Sie das Gerät niemals im Freien stehen oder verwenden Sie es nicht. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptnetzschalter ausgeschaltet ist und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist.

---



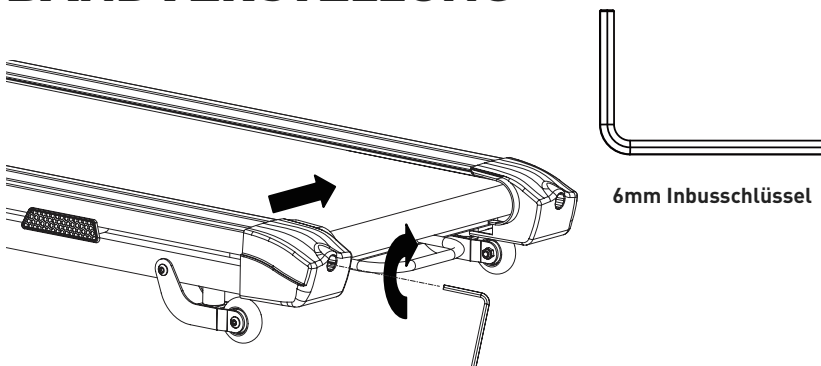
---

# FEHLERBEHEBUNG

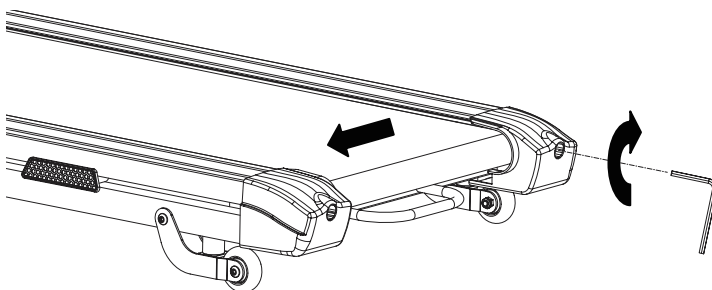
| PROBLEM                              | MÖGLICHE URSACHEN                                          | KORREKTIONEN                                                                                                        |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Das Laufband startet nicht.          | Laufband nicht eingesteckt.                                | Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose an.                                                                   |
|                                      | Der Sicherheits-Tether-Key ist nicht korrekt installiert.  | Der Sicherheits-Tether-Key ist nicht korrekt installiert.                                                           |
|                                      | Der Leistungsschalter (Home) wurde ausgelöst.              | Setzen Sie den Leistungsschalter zurück oder rufen Sie einen Elektriker an, um den Leistungsschalter auszutauschen. |
|                                      | Der Leistungsschalter des Laufbandes wurde ausgelöst.      | Warten Sie 5 Minuten und versuchen Sie dann, das Laufband neu zu starten.                                           |
| Der Gürtel rutscht.                  | Der Gürtel ist nicht fest genug.                           | Riemenspannung einstellen.                                                                                          |
| Der Gürtel zögert, wenn er auftritt. | Nicht genügend Schmierung auf dem laufenden Band.          | Schmiermittel auftragen.                                                                                            |
|                                      | Der Gürtel ist zu eng.                                     | Riemenspannung einstellen.                                                                                          |
| Der Gurt ist nicht zentriert.        | Laufende Riemenspannung nicht einmal über die Hinterwalze. | Zentrieren Sie den Riemen.                                                                                          |

---

## BANDVERSTELLUNG

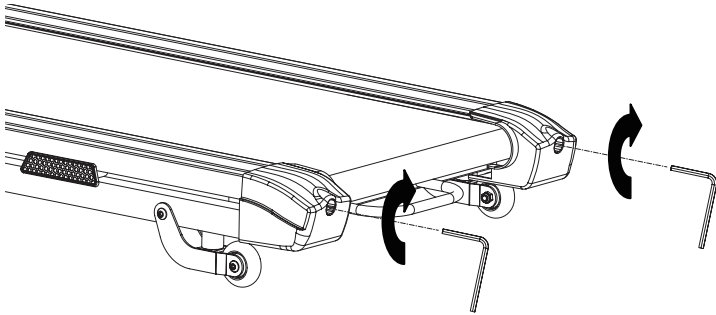


Das Laufband ist werkseitig auf das Laufdeck voreingestellt, kann sich aber nach längerem Gebrauch dehnen und muss neu eingestellt werden. Um den Riemen einzustellen, schalten Sie den Hauptschalter des Laufbandes ein und lassen Sie den Riemen mit einer Geschwindigkeit von 4.0-6.0 KPH laufen. Verwenden Sie den mitgelieferten 6 mm Inbusschlüssel, um die Einstellschrauben der Hinterräder zu drehen und den Riemen zu zentrieren. Wenn sich der laufende Riemen nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 im Uhrzeigersinn, und der laufende Riemen sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren.



Wenn sich der laufende Riemen nach rechts verschiebt, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 im Uhrzeigersinn, und der Riemen sollte beginnen, sich selbst zu korrigieren. Drehen Sie die Einstellschrauben weiter, bis der laufende Riemen richtig zentriert ist.

## BANDVERSTELLUNG (Forts.)



Wenn der Laufgurt während der Benutzung rutscht, schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker. Drehen Sie mit dem mitgelieferten 6 mm Inbusschlüssel sowohl die linken als auch die rechten hinteren Rolleneinstellschrauben 1/4 im Uhrzeigersinn, schalten Sie dann den Hauptschalter wieder ein und betreiben Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 4.0-6.0 KPH KPH. Auf das laufende Band laufen lassen, um festzustellen, ob das Band noch rutscht. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen nicht mehr rutscht.

# SCHMIERUNG

Die Schmierung unter dem laufenden Band gewährleistet eine hervorragende Leistung und verlängert die Lebensdauer. Nach den ersten 25 Betriebsstunden (oder 2-3 Monaten) etwas Gleitmittel auftragen und alle folgenden 50 Betriebsstunden (oder 5-8 Monate) wiederholen.

## So überprüfen Sie den laufenden Riemen auf korrekte Schmierung:

Heben Sie eine Seite des Laufbandes an und spüren Sie die Oberseite des Laufdecks. Wenn sich die Oberfläche bei Berührung glatt anfühlt, ist keine weitere Schmierung erforderlich.

Wenn die Oberfläche bei Berührung trocken ist, tragen Sie etwas Gleitmittel auf.

## Wie man Schmiermittel aufträgt:

Heben Sie eine Seite des laufenden Bandes an.

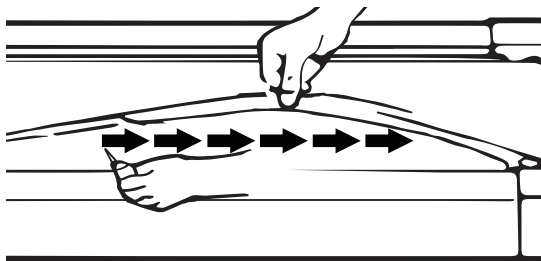
Gießen Sie etwas Schmiermittel unter die Mitte des Laufbandes auf die Oberseite des Laufdecks.

Laufen Sie 3 bis 5 Minuten lang mit langsamer Geschwindigkeit auf dem Laufband, um das Gleitmittel gleichmäßig zu verteilen.

**HINWEIS: SCHMIEREN SIE DAS LAUFDECK NICHT ZU STARK. ÜBERSCHÜSSIGES SCHMIERMittel, DAS AUSTRITT, SOLLTE ABGEWISCHT WERDEN.**



Schmiermittel  
1 PC



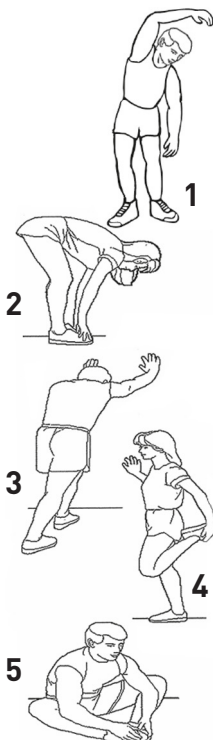
# AUFWÄRMEN & ABKÜHLEN!



**Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie mit Aufwärm-, Abkühl- und Dehnungsübungen vor und nach jedem Training beginnen.**

Egal, wie du Sport treibst, bitte dehne dich zuerst etwas. Der warme Muskel dehnt sich leicht aus. Dies reduziert das Risiko eines Krampfes oder einer Muskelverletzung während des Trainings. Um sich aufzuwärmen, empfehlen wir die folgende Stretchübung, wie in der Grafik dargestellt: Überdehnen oder ziehen Sie Ihre Muskeln nicht.

## WENN ES WEHTUT, HÖR AUF!



### Seitenbiegungen

Führen Sie den Arm über Ihren Kopf und biegen Sie den Oberkörper in die gleiche Richtung. Halten Sie diese Position für 10 bis 15 Sekunden und richten Sie sich langsam auf. Wiederholen Sie dies 3 mal für jede Seite. (Bild 1).

### Zehenberührung

1 Beugen Sie sich langsam von Ihrer Taille nach vorne und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich in Richtung Ihrer Zehen strecken. Greifen Sie so weit wie möglich nach unten und halten Sie 15 Zählungen lang. Und dann entspannen, 3 mal wiederholen. (Bild 2)

### 2 Waden-Achilles Stretch

Lehne dich mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen nach vorne, Halte dein rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, beuge dann das linke Bein und lehne dich nach vorne, indem du deine Hüften in Richtung Wand bewegst, Halte, dann wiederhole auf der anderen Seite für 15 Punkte. Dann entspannen Sie sich und wiederholen Sie 3 mal für jedes Bein. (Bild 3)

### Quadrizeps-Stretch

Greifen Sie mit einer Hand an eine Wand, um das Gleichgewicht zu halten, greifen Sie hinter sich und ziehen Sie den rechten Fuß nach oben, bringen Sie Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie für 10-15 Zählungen, entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies dreimal für jeden Fuß. (Bild 4)

### Innere Oberschenkeldehnung

Setz dich mit den Fußsohlen zusammen, wobei die Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich in die Leiste. Schieben Sie Ihre Knie vorsichtig auf den Boden. Halten Sie 15 Sekunden lang gedrückt. Dann entspannen und 3 mal wiederholen. (Bild 5)

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUAL DE INSTRUCCIONES



Para usar con **BLUEFIN FITNESS TASK 2.0**  
Treadmill







---

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la gama de productos **BLUEFIN FITNESS**. Nos complace que haya elegido un dispositivo de la gama de productos **BLUEFIN FITNESS** le ofrecen la más alta calidad y la última tecnología.

Para aprovechar al máximo el rendimiento del dispositivo y disfrutar durante muchos años de su uso, lea atentamente este manual antes de ponerlo en funcionamiento y de iniciar la formación, y utilice el dispositivo de acuerdo con las instrucciones. La seguridad de servicio y el funcionamiento del aparato sólo se pueden garantizar si se observan las disposiciones generales de seguridad y prevención de accidentes del legislador, así como las instrucciones de seguridad de este manual de instrucciones. No asumimos ninguna responsabilidad por los daños causados por un uso inadecuado o un funcionamiento incorrecto.



**Asegúrese de que todas las personas que utilicen el dispositivo hayan leído y comprendido el manual de usuario.**

---



---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD

Esta información general de seguridad debe ser observada al usar este producto. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto. Guarde el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él en cualquier momento si es necesario.

Por favor, conserve este manual para futuras consultas.

1. Antes de comenzar el montaje y el uso de su nueva cinta, lea atentamente el manual de instrucciones para comprender la información proporcionada. La instalación, el mantenimiento y el uso correctos de su rueda de ardilla es importante para asegurar que usted obtenga el entrenamiento más seguro y efectivo
  2. Asegúrese de que el equipo se ha montado de acuerdo con el manual de montaje.
  3. Si usted tiene más de 45 años de edad, tiene problemas de salud o médicos y/o es la primera vez que hace ejercicio en más de 12 meses, por favor consulte a su médico o profesional médico local antes de usarlo.
  4. El peso máximo del usuario es de 120Kg.
  5. Si experimenta alguno de los siguientes síntomas, incluyendo: dolor de cabeza, opresión en el pecho y latidos irregulares del corazón, falta de aliento, mareos, náuseas o cualquier músculo agudo o dolor en las articulaciones, detenga inmediatamente el entrenamiento y consulte a su médico o profesional médico.
  6. Asegúrese de que los niños pequeños y las mascotas se mantengan alejados del equipo para evitar lesiones; el equipo es sólo para uso de adultos.
  7. El equipo debe colocarse sobre una superficie dura y plana y a una distancia mínima de 0,5 metros de cualquier obstáculo.
  8. Antes de utilizar el equipo, compruebe que todos los tornillos y tuercas de la cinta
-

---

## MEDIDAS DE SEGURIDAD (cont.)

están bien apretados

9. No coloque la cinta en habitaciones o áreas expuestas a altos niveles de humedad, es decir, al aire libre, cerca de piscinas/spas interiores climatizadas, garajes o habitaciones no aisladas.
10. Se recomienda encarecidamente que use ropa y calzado adecuados cuando utilice la cinta para correr para su comodidad personal.
11. El equipo no es adecuado para su uso como dispositivo médico.

---

## ADVERTENCIA



**ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIO, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS MAYORES DE 45 AÑOS O PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD PREEXISTENTES. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. NO ASUMIMOS NINGUNA RESPONSABILIDAD POR LESIONES PERSONALES O DAÑOS A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR O A TRAVÉS DEL USO DE ESTE PRODUCTO.**

**GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES**

---



---

## INSTRUCCIONES DE USO



Con el fin de evitar un accidente, por favor asegúrese de tener la llave de seguridad de la cinta de correr bien sujeta a su ropa. En el caso de que usted tropiece o resbale accidentalmente mientras camina o corre en la cinta, quitar la llave de seguridad de la consola asegurará que la energía se interrumpa en el motor que detiene la correa. Vuelva a colocar la llave de seguridad para comenzar el ejercicio.

Al hacer ejercicio en la cinta, concéntrese en mirar hacia adelante y no a sus pies, para evitar cualquier riesgo de tropezar o caer. Aumente la velocidad gradualmente permitiéndole adaptarse a la configuración de velocidad antes de hacer más ajustes de velocidad.

Para hacer una pausa o detener la cinta rodante, utilice el botón de parada de emergencia o la llave de seguridad cuando sea necesario. Una vez que haya completado la instalación de la cinta y la cubierta del motor esté bien colocada, puede enchufar el cable de alimentación. Se recomienda utilizar un dispositivo de protección contra sobretensiones de buena calidad.

---

---

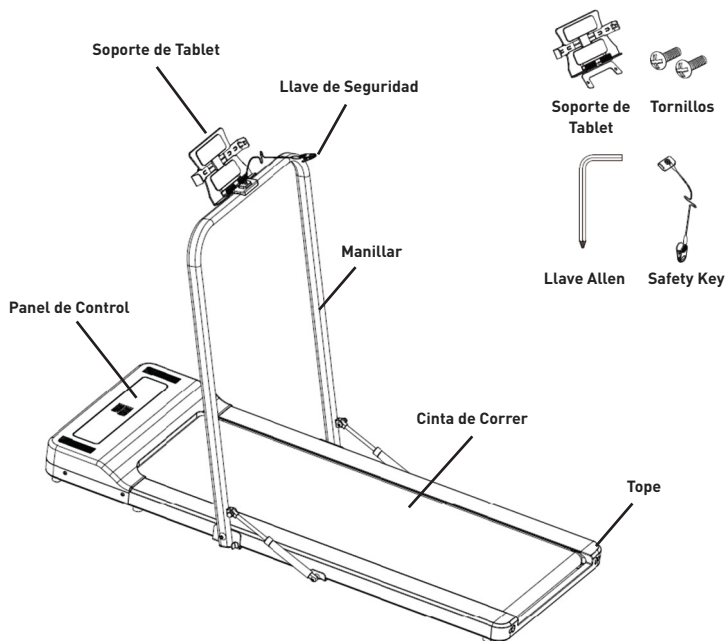
## INSTRUCCIONES DE USO (cont.)

1. Coloque la cinta en una superficie limpia y nivelada, cerca de una toma de corriente de pared dedicada. Se recomienda una alfombrilla de goma para ayudar con el mantenimiento y la protección de su piso.
  2. Para su seguridad, nunca encienda la cinta mientras esté parado en el cinturón de correr. Coloque los pies a ambos lados de los rieles laterales de la cinta de correr y presione el botón de inicio. Aumente la velocidad gradualmente hasta el nivel de velocidad deseado antes de pararse en la superficie de la banda.
  3. Use ropa y calzado adecuados cuando haga ejercicio en la cinta. No use ropa larga y holgada que pueda quedar atrapada en cualquiera de las partes móviles de la cinta.
  4. La cubierta del motor nunca debe retirarse mientras se esté utilizando. Un técnico eléctrico cualificado debe estar presente en caso de que sea necesario realizar trabajos de mantenimiento. Desenchufe siempre el cable de alimentación en caso de que sea necesario retirar la cubierta por razones de mantenimientos.
  5. Los niños pequeños deben mantenerse alejados de la cinta mientras están en uso para evitar lesiones y problemas de seguridad
-

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

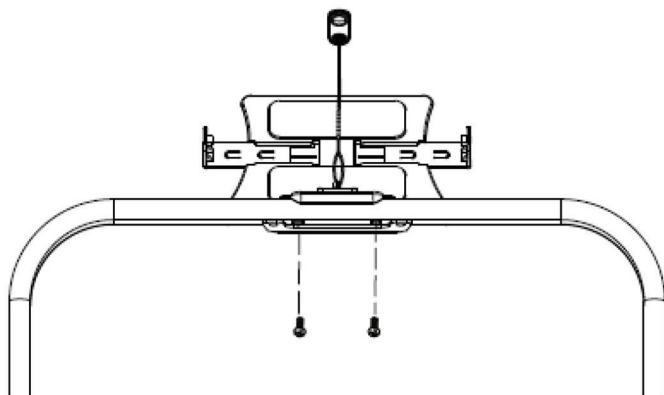


Coloca todas la piezas de la Cinta en una zona despejada y retira todos los elementos del embalaje. No tires los elementos del embalaje hasta que el montaje se haya terminado. Antes de empezar el montaje, repasa y prepara todas las piezas y tornillos que aparecen en este manual. Cuando abras la caja, encontrarás las siguientes piezas.



---

## INSTRUCCIONES DE MONTAJE (cont.)



**Fija el Soporte de Tablet al Manillar. Asegúralo con 2 x Tornillos.  
Ajústalos con la Llave Allen.**

# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO



## Botones de Funciones

|                            |                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>START/STOP (⏻)</b>      | Presiona el botón POWER para empezar a o parar de entrenar.                                                                                                                          |
| <b>SCAN (S)</b>            | Presiona el botón S para mostrar otras funciones (Calorías, Tiempo, Distancia, etc)                                                                                                  |
| <b>PROGRAMA (P)</b>        | Presiona el botón P para seleccionar una rutina de entrenamiento pre-seleccionada (P01-P06) antes de empezar.                                                                        |
| <b>MODO (M)</b>            | Presiona el botón M para seleccionar diferentes funciones (Calorías, Tiempo, Distancia) para seleccionar los objetivos del ejercicio en el modo de programa manual antes de empezar. |
| <b>MÁS VELOCIDAD (+)</b>   | Presiona el botón + para aumentar la velocidad, calorías, tiempo o distancia.                                                                                                        |
| <b>MENOS VELOCIDAD (-)</b> | Presiona el botón - para disminuir la velocidad.                                                                                                                                     |

Nota: Si quieres parar la cinta de correr durante el entrenamiento, presiona STOP o saca la Llave de Seguridad.



# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO (cont.)

## Funciones de la Pantalla

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TIEMPO</b>    | <p>Muestra el tiempo de entrenamiento transcurrido en minutos y segundos.</p> <p>Presiona el botón START en el mando a distancia para empezar el ejercicio, la pantalla LED comenzará una cuenta regresiva de 3 segundos en la que muestra "3-2-1" antes de que empiece a moverse la cinta de correr. La cinta de correr empieza a moverse a una velocidad inicial de 0.8 K/h. Puedes presionar el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para aumentar o disminuir la velocidad de la cinta durante el ejercicio. El tiempo empieza a contar desde 0:00 hasta 99:59 en incrementos de 1 segundo.</p>                                                        |
| <b>VELOCIDAD</b> | <p>Muestra la velocidad actual desde un mínimo de 1.0 k/h hasta un máximo de 8.0 k/h. Puedes aumentar o disminuir la velocidad presionando el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>DISTANCIA</b> | <p>Muestra la distancia acumulada recorrida durante el entrenamiento. Presiona el botón START en el mando a distancia para empezar el ejercicio. La pantalla LED empezará una cuenta regresiva de 3 segundos, mostrando "3-2-1" antes de que la cinta de correr empiece a moverse. La cinta de correr empieza a moverse a una velocidad inicial de 1.0 k/h. Puedes presionar el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para aumentar o disminuir la velocidad de la cinta durante el ejercicio. La distancia empieza a acumularse.</p>                                                                                                                       |
| <b>CALORÍAS</b>  | <p>Muestra el total de calorías quemadas durante el entrenamiento. Presiona el botón START en el mando a distancia para empezar el ejercicio. La pantalla LED empezará una cuenta regresiva de 3 segundos, mostrando "3-2-1" antes de que la cinta de correr empiece a moverse. La cinta de correr empieza a moverse a una velocidad inicial de 1.0 k/h. Puedes presionar el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para aumentar o disminuir la velocidad de la cinta durante el ejercicio. Las calorías empiezan a acumularse. (Estos datos son una guía para comparar diferentes sesiones de entrenamiento y no deben usarse como tratamiento médico)</p> |



---

# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO (cont.)

## Modo de Programa Manual

Puedes pre-seleccionar el objetivo de TIEMPO, DISTANCIA o CALORÍAS en el modo STOP antes de entrenar. Sólo una de las funciones puede ser pre-seleccionada.

Para seleccionar el TIEMPO presiona el botón MODE en el mando a distancia hasta que veas que la ventana de TIEMPO empieza a parpadear. Presiona el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para cambiar el ajuste. Cada incremento representa 1 minuto. El rango de objetivo de tiempo va desde 5:00 hasta 99:00 minutos. Una vez que hayas pre-seleccionado el objetivo de tiempo, presiona el botón START en el ordenador para empezar el ejercicio.

Para seleccionar la DISTANCIA presiona el botón MODE en el mando a distancia hasta que veas que la ventana de DISTANCIA empieza a parpadear. Presiona el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para cambiar el ajuste. El rango de objetivo de distancia pre-seleccionado va desde 0.50 hasta 65.0 kilómetros, la distancia por defecto es de 1 kilómetro. Una vez hayas seleccionado el objetivo de distancia, presiona el botón START en el ordenador para empezar el ejercicio.

Para seleccionar las CALORÍAS presiona el botón MODE en el mando a distancia hasta que veas que la ventana de CALORÍAS empieza a parpadear. Presiona el botón SPEED + o SPEED - en el mando a distancia para cambiar el ajuste. El rango de objetivo de calorías pre-seleccionado va desde 10 hasta 995 calorías. Una vez que hayas pre-seleccionado el objetivo de calorías, presiona el botón START en el ordenador para empezar el ejercicio.

---

# INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO (cont.)

## Modo de Programa de Entrenamiento Pre-Seleccionado:

El ordenador ofrece 6 programas pre-seleccionados (P01-P6). Puedes seleccionar uno de los programas de entrenamiento pre-seleccionado en el modo STOP antes de entrenar. Presiona el botón P (Programa) en el mando a distancia para seleccionar uno de las rutinas de entrenamiento, presiona el botón START en el ordenador para empezar el ejercicio.

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P03 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P04 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P05 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P06 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |



---

# CUIDADO Y MANTENIMIENTO

## ADVERTENCIA

**TPARA PREVENIR DESCARGAS ELÉCTRICAS, POR FAVOR APAGUE Y DESENCHUFE LA CAMINADORA ANTES DE LIMPIAR O REALIZAR EL MANTENIMIENTO DE RUTINA.**

**SIEMPRE REVISE LOS COMPONENTES DE DESGASTE COMO EL TUBO DEL SEGURO DEL PIE Y EL CINTURÓN DE SEGURIDAD PARA EVITAR LESIONES.**

### **Limpieza:**

**Después de cada ejercicio, asegúrese de que la unidad se limpie y se elimine cualquier sudor de la unidad.**

La cinta se puede limpiar con un paño suave y un detergente suave. No utilice abrasivos ni disolventes. Tenga cuidado de no dejar que penetre demasiada humedad en el panel de visualización, ya que esto podría dañar la unidad y crear un riesgo eléctrico.

Por favor, mantenga la cinta, especialmente la consola de la computadora, fuera de la luz solar directa para evitar daños a la pantalla.

### **Almacenamiento:**

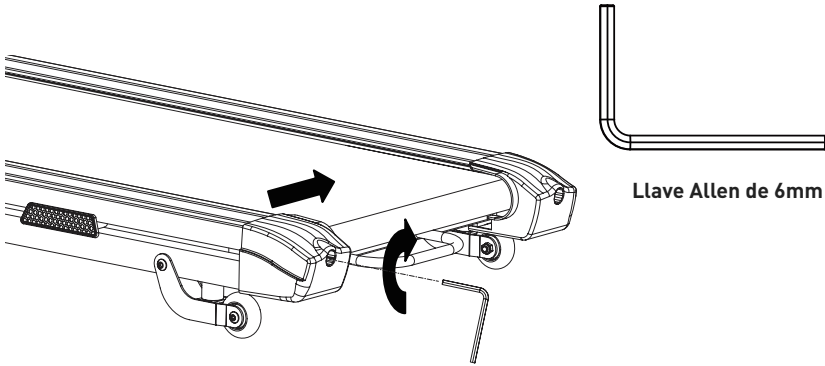
Almacene la cinta en un ambiente interior limpio y seco. Nunca deje o use la unidad al aire libre. Asegúrese de que el interruptor principal esté apagado y de que el cable de alimentación esté desenchufado de la toma de corriente

---

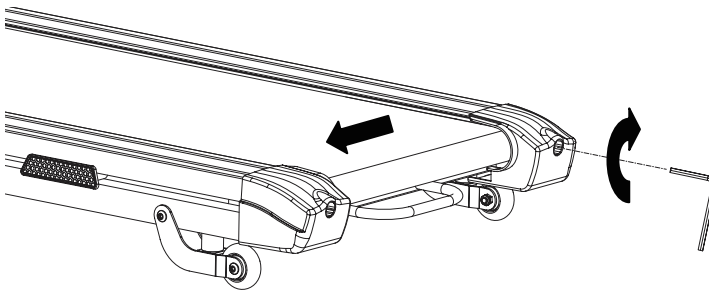
## LOCALIZACIÓN DE AVERÍAS

| PROBLEMA                           | CAUSAS POTENCIALES                                                       | CORRECCIONES                                                           |
|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| La cinta no arranca.               | La cinta no está enchufada.                                              | Enchufe el cable de alimentación a una toma de corriente de la pared.  |
|                                    | La llave de anclaje de seguridad no está instalada correctamente.        | Vuelva a instalar la llave de sujeción de seguridad.                   |
|                                    | Se ha disparado el interruptor (home).                                   | Reinicie el disyuntor o llame a un electricista para que lo reemplace. |
|                                    | Se ha disparado el interruptor de la rueda de ardilla.                   | Espere 5 minutos y luego intente reiniciar la cinta.                   |
| El cinturón se desliza.            | El cinturón no está lo suficientemente apretado                          | Ajuste la tensión de la correa.                                        |
| El cinturón vacila cuando se pisa. | No se ha aplicado suficiente lubricación a la cinta de correr.           | Aplique lubricante.                                                    |
|                                    | El cinturón está demasiado apretado                                      | Ajuste la tensión de la correa.                                        |
| La banda no está centrada          | Tensión de la correa en marcha ni siquiera a través del rodillo trasero. | Centrar la cinta.                                                      |

## AJUSTE DE CORREAS



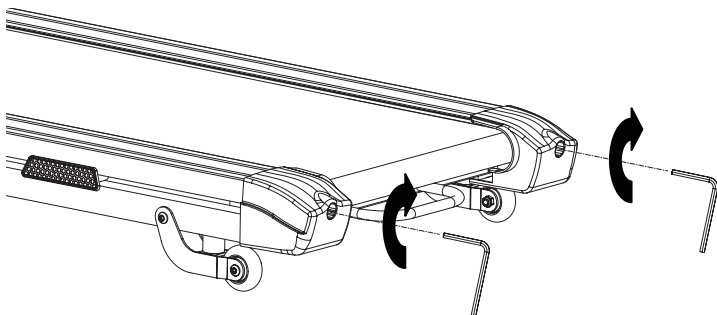
La cinta de correr está preajustada en fábrica a la plataforma de correr, pero después de un uso prolongado puede estirarse y requerir reajustes. Para ajustar la correa, encienda el interruptor principal de la cinta y deje que la correa funcione a una velocidad de 4.0-6.0 KPH. Utilice la llave Allen de 6 mm suministrada para girar los pernos de ajuste del rodillo trasero con el fin de centrar la correa. Si la cinta de correr se está desplazando hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la cinta de correr debería empezar a corregirse por sí misma.



Si la cinta de correr se está moviendo a la derecha, entonces gire el perno de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, y la cinta debería empezar a corregirse a sí misma. Siga girando los pernos de ajuste hasta que la cinta de correr esté correctamente centrada.

---

## AJUSTE DE CORREAS (cont.)



Si la cinta se desliza durante el uso, apague y desenchufe la cinta. Usando la llave Allen de 6 mm suministrada, gire los pernos de ajuste del rodillo trasero izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, luego vuelva a encender el interruptor de alimentación principal y haga funcionar la cinta a una velocidad de 4.0-6.0 KPH. Pase a la cinta de correr para determinar si la cinta sigue deslizándose. Repita este procedimiento hasta que el cinturón ya no se deslice.

---

## LUBRICACIÓN

La lubricación debajo de la cinta de correr asegurará un rendimiento superior y extenderá su expectativa de vida. Después de las primeras 25 horas de uso (o 2-3 meses) aplicar un poco de lubricante y repetir cada 50 horas de uso (o 5-8 meses).

### **Cómo comprobar la lubricación correcta de la cinta de correr:**

Levante un lado de la cinta de correr y sienta la superficie superior de la plataforma de correr. Si la superficie es resbaladiza al tacto, entonces no se requiere lubricación adicional.

Si la superficie está seca al tacto, aplique un poco de lubricante.

### **Cómo aplicar el lubricante:**

Levante un lado de la cinta de correr.

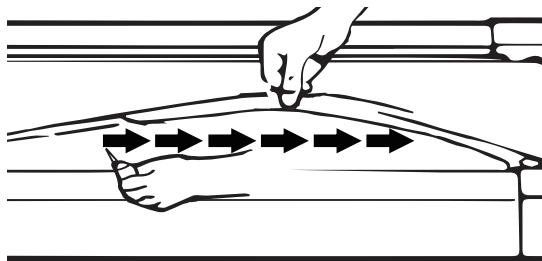
Vierta un poco de lubricante debajo del centro de la cinta de correr sobre la superficie superior de la plataforma de rodadura.

Corra en la cinta a baja velocidad durante 3 a 5 minutos para distribuir el lubricante de manera uniforme.

**NOTA: NO SOBRELUBRIQUE LA PLATAFORMA DE RODADURA. CUALQUIER EXCESO DE LUBRICANTE QUE SALGA DEBE SER LIMPIADO.**



Lubricante  
1PC





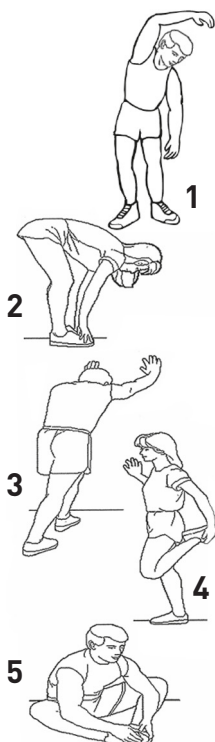
# CALENTAR Y ENFRIAR!



**Para prevenir lesiones, debe comenzar con ejercicios de calentamiento, enfriamiento y estiramiento antes y después de cada sesión de ejercicios.**

No importa cómo practiques deportes, por favor, haz un poco de estiramiento al principio. El músculo caliente se extenderá fácilmente. Esto reduce el riesgo de un espasmo o lesión muscular durante el ejercicio. Para calentarte te sugerimos el siguiente ejercicio de estiramiento como se muestra en el gráfico: No estire demasiado ni tire de sus músculos.

**SI TE DUELE, ¡DETENTE!**



## Curvas laterales

Pase el brazo por encima de la cabeza y doble la parte superior del cuerpo en la misma dirección. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos y enderece lentamente usted mismo. Repita esto 3 veces para cada lado. (Foto 1).

## Tacto en los dedos de los pies

1 Inclínese lentamente hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que se estira hacia los dedos de los pies. Estire la mano hacia abajo lo más que pueda y sosténgalo durante 15 movimientos. Y luego relájate, repite 3 veces. (imagen 2)

## 2 Estiramiento de pantorrillas y escalofríos

Apóyese en una pared con la pierna izquierda delante de la derecha y los brazos hacia adelante, mantenga la pierna derecha recta y el pie izquierdo en el suelo, luego doble la pierna izquierda e inclínese hacia adelante moviendo las caderas hacia la pared, sostenga, luego repita en el otro lado durante 15 movimientos. Luego relájese y repita 3 veces para cada pierna. (imagen 3)

## Estiramiento del cuádriceps

Con una mano contra la pared para mantener el equilibrio, extiéndase detrás de usted y levante el pie derecho.... Lleve el talón lo más cerca posible de los glúteos. Aguanta de 10 a 15 cuentas, relájate. Repita tres veces para cada pie. (imagen 4)

## Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese con las plantas de los pies juntas con las rodillas apuntando hacia afuera. Coloque los pies lo más cerca posible de la ingle. Empuje suavemente las rodillas hacia el suelo. Aguanta 15 cargos. Luego relájate y repite 3 veces. (imagen 5)

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUEL D'INSTRUCTION



Pour utilisation avec le tapis roulant **BLUEFIN**  
**FITNESS KICK 2.5 Laufband**







---

Cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme **BLUEFIN FITNESS**. Les équipements de sport **BLUEFIN FITNESS** vous offrent la meilleure qualité et la technologie la plus récente.

Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce manuel avant de mettre en service et de commencer la formation et d'utiliser l'appareil conformément aux instructions. La sécurité de fonctionnement et le bon fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garantis que si les consignes générales de sécurité et de prévention des accidents du législateur ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages causés par une mauvaise utilisation ou un mauvais fonctionnement.



**Veuillez-vous assurer que toutes les personnes  
qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel  
d'utilisation**



---

# MESURES DE SÉCURITÉ

Ces consignes générales de sécurité doivent être respectées lors de l'utilisation de ce produit. Lire toutes les instructions avant d'utiliser le produit. Conservez le manuel d'utilisation dans un endroit sûr pour pouvoir y accéder à tout moment si nécessaire.

**Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure..**

1. Avant de commencer l'assemblage et l'utilisation de votre nouveau tapis roulant, lisez attentivement le manuel d'instructions pour comprendre les informations fournies. L'installation, l'entretien et l'utilisation corrects de votre tapis roulant sont importants pour vous assurer d'obtenir l'entraînement physique le plus sûr et le plus efficace.
  2. Veuillez-vous assurer que l'équipement a été assemblé conformément au manuel d'assemblage.
  3. Si vous avez plus de 45 ans, si vous avez des problèmes de santé ou médicaux et/ou si vous faites de l'exercice pour la première fois depuis plus de 12 mois, veuillez consulter votre médecin ou professionnel de la santé local avant de l'utiliser.
  4. Le poids maximum de l'utilisateur est de 120 kg.
  5. Si vous ressentez l'un des symptômes suivants : maux de tête, serrement de poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, étourdissements, nausées ou douleurs musculaires ou articulaires aiguës, cessez immédiatement votre entraînement et consultez votre médecin ou professionnel de la santé.
  6. S'assurer que les jeunes enfants et les animaux domestiques sont tenus à l'écart de l'équipement pour éviter les blessures, l'équipement est réservé à l'usage des adultes.
  7. L'équipement doit être placé sur une surface dure et plane et à une distance d'au
-

## MESURES DE SÉCURITÉ (suite)

moins 0,5 mètre de tout obstacle

8. Avant d'utiliser l'équipement, veuillez vérifier que tous les boulons et écrous du tapis roulant sont bien serrés.
9. Ne placez pas le tapis roulant dans des pièces ou des endroits exposés à des niveaux élevés d'humidité, c'est-à-dire à l'extérieur, près de piscines ou de spas intérieurs chauffés, de garages ou de pièces non isolées.
10. Il est fortement recommandé de porter des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous utilisez votre tapis roulant pour votre confort personnel.
11. L'équipement n'est pas adapté à une utilisation en tant que dispositif médical

## AVERTISSEMENT



**AVANT DE COMMENCER UN PROGRAMME D'EXERCICES, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES PERSONNES DE PLUS DE 45 ANS OU LES PERSONNES AYANT DES PROBLÈMES DE SANTÉ PRÉEXISTANTS. LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER UN APPAREIL DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS SUBIS LORS DE L'UTILISATION DE CE PRODUIT.**

**CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS**

---

---

## MODE D'EMPLOI



Afin d'éviter un accident, veuillez-vous assurer que la clé de sécurité du tapis roulant est solidement attachée à vos vêtements. Si vous trébuchez ou glissez accidentellement en marchant ou en courant sur le tapis roulant, en retirant la clé de sécurité de la console, vous vous assurez que le moteur est mis en pause et que la courroie s'arrête. Fixez à nouveau la clé de sécurité pour commencer votre entraînement.

Lorsque vous faites de l'exercice sur le tapis roulant, concentrez-vous à regarder droit devant vous et non à vos pieds, pour éviter tout risque de trébuchement ou de chute. Augmentez progressivement la vitesse en vous permettant de vous adapter au réglage de la vitesse avant d'effectuer d'autres réglages de vitesse.

Pour arrêter ou arrêter votre tapis roulant, utilisez le bouton d'arrêt d'urgence ou la clé de sécurité si nécessaire. Une fois que vous avez terminé l'installation du tapis roulant et que le couvercle du moteur est bien en place, vous pouvez brancher le cordon d'alimentation. Il est recommandé d'utiliser un parafoudre de bonne qualité.

---



---

## MODE D'EMPLOI (suite)

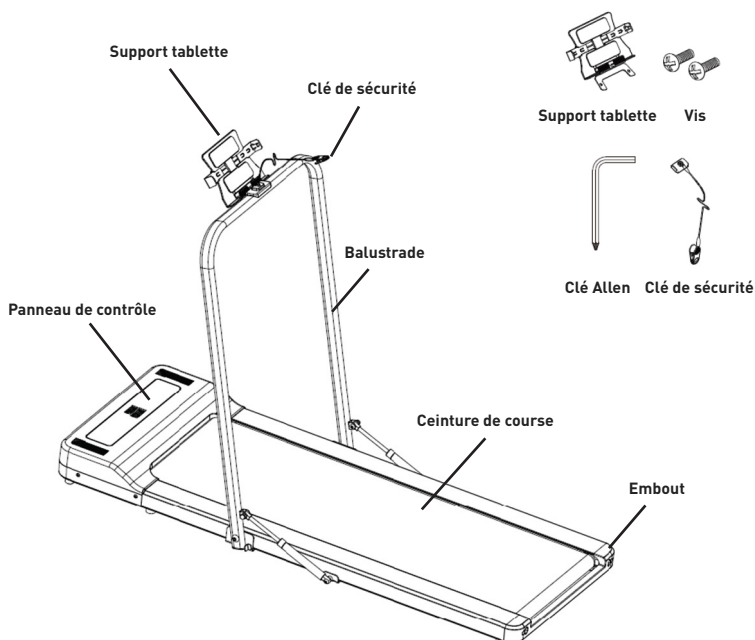
1. Placez le tapis roulant sur une surface propre et plane, près d'une prise de courant murale dédiée. Un tapis de sol en caoutchouc est recommandé pour aider à l'entretien et à la protection de votre plancher.
  2. Pour votre sécurité, ne démarrez jamais le tapis roulant lorsque vous êtes debout sur la courroie de course. Placez vos pieds de chaque côté des rails latéraux de la courroie de roulement et appuyez sur le bouton de démarrage. Augmentez progressivement la vitesse jusqu'au niveau de vitesse désiré avant de vous tenir debout sur la surface de la bande.
  3. Portez des vêtements et des chaussures appropriés lorsque vous faites de l'exercice sur le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements longs et amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles du tapis roulant.
  4. Le capot du moteur ne doit jamais être retiré en cours d'utilisation. Si des travaux d'entretien doivent être effectués, un électricien qualifié doit être présent. Débranchez toujours le cordon d'alimentation si le couvercle doit être retiré pour des raisons d'entretien.
  5. Les jeunes enfants doivent être tenus à l'écart du tapis roulant pendant son utilisation afin d'éviter les blessures et les problèmes de sécurité.
-



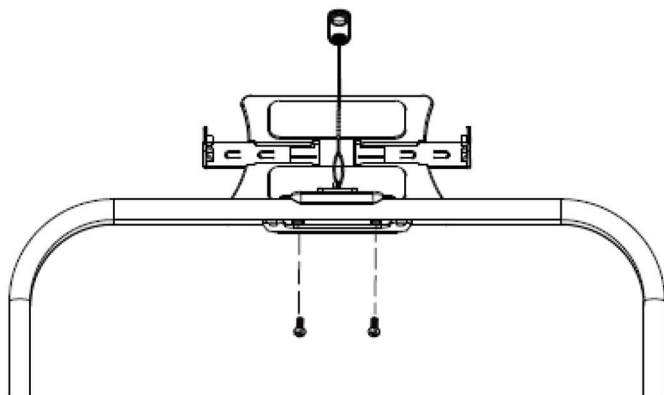
# INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Placez toutes les pièces du tapis de course dans un espace dégagé et retirez les matériaux d'emballage. Ne jetez pas les matériaux d'emballage tant que l'assemblage n'est pas terminé. Avant de commencer l'installation, inspectez et préparez toutes les pièces et les vis décrites dans ce manuel. Lorsque vous ouvrez le carton, vous trouverez les pièces suivantes.



## INSTRUCTION DE MONTAGE (suite)



**Fixez le support tablette sur la balustrade. Fixez avec 2x vis. Serrez avec la clé Allen fournie.**

---

---

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## (suite)



### Boutons de fonction

|                                 |                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LANCER /<br/>ARRÊTER (⏻)</b> | Appuyez sur le bouton POWER pour démarrer / arrêter l'entraînement.                                                                                                                          |
| <b>SCAN (S)</b>                 | Appuyez sur la touche S pour afficher d'autres fonctions (calories, temps, distance, etc.).                                                                                                  |
| <b>PROGRAMME (P)</b>            | Appuyez sur la touche P pour sélectionner le programme d'entraînement pré réglé (P01-P06) avant l'entraînement.                                                                              |
| <b>MODE (M)</b>                 | Appuyez sur le bouton M pour sélectionner différentes fonctions (calories, temps, distance) permettant de définir les objectifs de l'exercice en mode programme manuel avant l'entraînement. |
| <b>ACCÉLÉRER (+)</b>            | Appuyez sur le bouton + pour augmenter la vitesse, les calories, le temps ou la distance.                                                                                                    |
| <b>DÉCÉLÉRER (-)</b>            | Appuyez sur le bouton - pour diminuer.                                                                                                                                                       |

NB/ Si vous devez arrêter le tapis de course pendant votre entraînement, appuyez sur 'STOP' ou retirez la clé de sécurité.

---



---

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## (suite)

### Fonctions d'Affichage

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TEMPS</b>    | Affiche le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. Appuyez sur le bouton START de la télécommande pour commencer à vous exercer. La fenêtre à DEL compte à rebours de 3 secondes. La DEL indique «3-2-1» avant que le tapis ne commence à bouger. Le tapis de course commence à se déplacer à une vitesse initiale de 0,8 km / h. Vous pouvez appuyer sur bouton SPEED + ou SPEED - sur la télécommande pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Le temps commence à compter de 0:00 à 99:59 par incrément de 1 seconde.                                                                                                                               |
| <b>VITESSE</b>  | Affiche la vitesse actuelle du minimum de 1,0 KPH au maximum de 8,0 KPH. Vous pouvez augmenter ou diminuer la vitesse en appuyant sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la télécommande.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>DISTANCE</b> | Affiche la distance accumulée parcourue pendant l'entraînement. Appuyez sur le bouton START de la télécommande pour commencer à vous exercer. La fenêtre à DEL compte à rebours de 3 secondes. La DEL indique «3-2-1» avant que le tapis ne commence à bouger. Le tapis de course commence à se déplacer à une vitesse initiale de 1,0 km / h. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la télécommande pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. La distance commence à être comptée.                                                                                                                                                                  |
| <b>CALORIES</b> | Affiche le nombre total de calories brûlées pendant votre entraînement. Appuyez sur la touche START de la télécommande pour commencer à vous entraîner, la fenêtre à DEL compte à rebours de 3 secondes avec la DEL indiquant 3-2-1 "avant que la courroie ne commence à bouger. se déplacer avec une vitesse initiale de 1,0 km / h. Vous pouvez appuyer sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la télécommande pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Les calories commencent à être comptées. (Ces données sont un guide approximatif concernant la comparaison de différentes séances d'exercices et ne doivent pas être utilisées dans des traitements médicaux). |

---

---

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION

## (suite.)

### Mode Programme Manuel

Vous pouvez prédéfinir la durée cible, la distance ou les calories en mode STOP avant de vous entraîner. Seule une de ces fonctions peut être préréglée.

Pour régler TIME, appuyez sur le bouton MODE de la télécommande jusqu'à ce que la fenêtre de TIME commence à clignoter. Appuyez sur la touche SPEED + ou SPEED - de la télécommande pour modifier le réglage. Chaque incrément est d'une minute. La plage horaire prédéfinie est comprise entre 5:00 et 99:00 minutes. Une fois l'heure prédéfinie, appuyez sur le bouton START de la console pour commencer à vous entraîner.

Pour régler DISTANCE, appuyez sur le bouton MODE de la télécommande jusqu'à ce que la fenêtre divisée de DISTANCE commence à clignoter. Appuyez sur la touche SPEED + ou SPEED - de la télécommande pour modifier le réglage. La distance cible prédéfinie est comprise entre 0,50 et 65,0 km, la distance par défaut étant de 1 km. Une fois la distance cible prédéfinie, appuyez sur le bouton DÉMARRER de la console pour commencer à vous entraîner.

Pour régler CALORIES, appuyez sur le bouton MODE de la télécommande jusqu'à ce que la fenêtre divisée de CALORIES commence à clignoter. Appuyez sur le bouton SPEED + ou SPEED - de la télécommande pour changer le réglage. La plage de calories prédéfinie est comprise entre 10 et 995 calories. Une fois les calories cibles prédéfinies, appuyez sur le bouton DÉMARRER de la console pour commencer à faire de l'exercice.

---

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION (suite.)

## Mode d'entraînement du programme pré-défini:

L'ordinateur propose 6 programmes prédéfinis (P01-P6). Vous pouvez sélectionner l'un des programmes d'entraînement prédéfinis en mode STOP avant l'entraînement. Appuyez sur la touche P (PROGRAM) de la télécommande pour sélectionner l'un des programmes d'entraînement, appuyez sur la touche START de l'ordinateur pour commencer à vous entraîner.

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P03 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P04 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P05 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P06 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |

---

# ENTRETIEN ET MAINTENANCE

## AVERTISSEMENT

**POUR ÉVITER TOUT CHOC ÉLECTRIQUE, VEUILLEZ ÉTEINDRE ET DÉBRANCHER LE TAPIS ROULANT.**

**AVANT DE NETTOYER OU D'EFFECTUER L'ENTRETIEN COURANT.**

**TOUJOURS VÉRIFIER LES COMPOSANTS D'USURE TELS QUE LE TUBE DE VERROUILLAGE AU PIED ET LA COURROIE DE COURSE POUR ÉVITER LES BLESSURES.**

### **Nettoyage :**

**Après chaque exercice, assurez-vous que l'appareil est essuyé et que la sueur est évacuée de l'appareil.**

Le tapis roulant peut être nettoyé avec un chiffon doux et un détergent doux. Ne pas utiliser d'abrasifs ou de solvants. Veillez à ne pas laisser trop d'humidité sur l'écran car cela pourrait endommager l'appareil et créer un danger électrique.

Veillez tenir le tapis roulant, en particulier la console de l'ordinateur, à l'abri de la lumière directe du soleil pour éviter d'endommager l'écran.

### **Stockage :**

Entreposer le tapis roulant dans un endroit propre et sec à l'intérieur. Ne jamais laisser ou utiliser l'appareil à l'extérieur. Assurez-vous que l'interrupteur principal est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise murale.

---

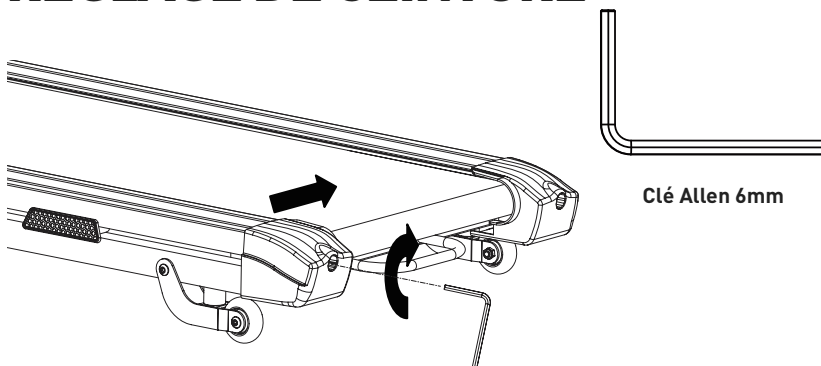


# DÉPANNAGE

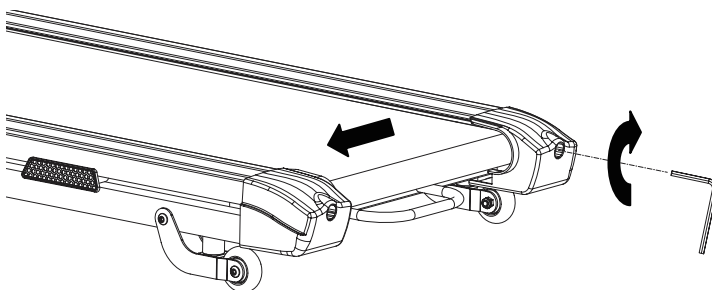
| PROBLÈME                                   | CAUSES POSSIBLES                                                   | CORRECTIONS                                                                           |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Le tapis roulant ne démarre pas.           | Le tapis roulant n'est pas branché.                                | Branchez le cordon d'alimentation dans une prise murale.                              |
|                                            | La clé de sécurité n'est pas correctement installée.               | Réinstallez la clé de fixation de sécurité.                                           |
|                                            | Le disjoncteur a été déclenché.                                    | Réinitialisez le disjoncteur ou appelez un électricien pour remplacer le disjoncteur. |
|                                            | Le disjoncteur du tapis roulant a été déclenché.                   | Attendre 5 minutes, puis essayer de redémarrer le tapis roulant.                      |
| La ceinture glisse.                        | La ceinture n'est pas assez serrée                                 | Régler la tension de la courroie.                                                     |
| La ceinture hésite quand on marche dessus. | Lubrification insuffisante appliquée sur la bande de roulement.    | Appliquer le lubrifiant.                                                              |
|                                            | La ceinture est trop serrée.                                       | Régler la tension de la courroie.                                                     |
| La courroie n'est pas centrée              | La tension de la courroie ne passe pas même sur le rouleau arrière | Centrez la ceinture                                                                   |



## RÉGLAGE DE CEINTURE

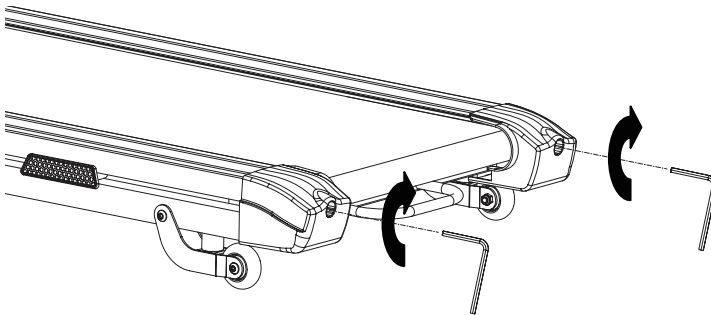


La courroie de roulement est pré réglée en usine sur le pont de roulement, mais après une utilisation prolongée, elle peut s'étirer et nécessiter un réajustement. Pour régler la courroie, mettre l'interrupteur principal du tapis roulant sous tension et laisser tourner la courroie à une vitesse de 4.0-6.0 KPH. Utilisez la clé Allen de 6 mm fournie pour tourner les boulons de réglage du rouleau arrière afin de centrer la courroie. Si la courroie se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la courroie devrait commencer à se corriger.



Si la courroie se déplace vers la droite, tournez le boulon de réglage droit de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, et la courroie devrait commencer à se corriger d'elle-même. Continuer à tourner les boulons de réglage jusqu'à ce que la courroie soit correctement centrée.

## RÉGLAGE DE CEINTURE (suite.)



Si la courroie glisse pendant l'utilisation, éteindre et débrancher le tapis roulant. L'aide de la clé Allen de 6 mm fournie, tourner les boulons de réglage des rouleaux arrière gauche et droit de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis remettre l'interrupteur principal d'alimentation en marche et faire fonctionner le tapis roulant à une vitesse de 4.0-6.0 KPH. Passez sur la bande de roulement pour déterminer si la bande glisse toujours. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.

# LUBRIFICATION

La lubrification sous la courroie de roulement assurera des performances supérieures et prolongera sa durée de vie. Après les 25 premières heures d'utilisation (ou 2-3 mois), appliquer un peu de lubrifiant et répéter l'opération toutes les 50 heures d'utilisation suivantes (ou 5-8 mois).

## Comment vérifier la lubrification de la courroie de roulement:

Soulevez un côté de la courroie de course et touchez la surface supérieure du plateau de course. Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquer du lubrifiant.

## Comment appliquer le lubrifiant:

Soulevez un côté de la bande de roulement.

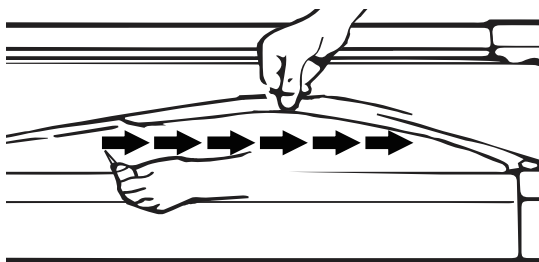
Verser un peu de lubrifiant sous le centre de la bande de roulement sur la surface supérieure du pont de roulement.

Faire fonctionner le tapis roulant à basse vitesse pendant 3 à 5 minutes pour répartir uniformément le lubrifiant.

**NOTE : NE PAS TROP LUBRIFIER LE PONT DE ROULEMENT. TOUT EXCÈS DE LUBRIFIANT QUI EN SORT DOIT ÊTRE ESSUYÉ.**



Lubrifiant  
1 PC



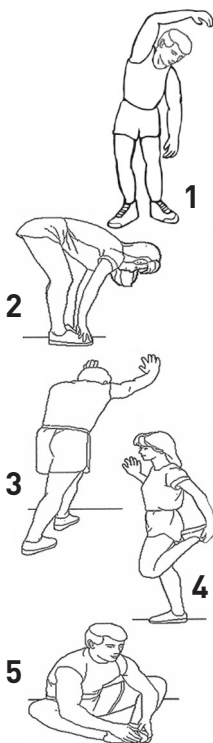
# ÉCHAUFFEZ-VOUS ET DÉTENDEZ-VOUS !



**Pour prévenir les blessures, vous devriez commencer par des exercices d'échauffement, de récupération et d'étirement avant et après chaque séance d'entraînement.**

Peu importe la façon dont vous faites du sport, s'il vous plaît faire un peu d'étirement au début. Le muscle chaud s'étendra facilement. Cela réduit le risque de spasmes ou de blessures musculaires pendant l'exercice. Pour vous échauffer, nous vous suggérons l'exercice d'étirement suivant, tel qu'illustré dans le graphique : Ne vous étirez pas trop et ne tirez pas sur vos muscles.

**SI ÇA FAIT MAL, ARRÊTE !**



## Coudes latéraux

Passer le bras au-dessus de votre tête et plier le haut du corps dans la même direction. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et redressez-vous lentement. Répétez cette opération 3 fois de chaque côté. (Photo 1).

## Touche d'orteil

1 penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils, étirez-vous aussi loin que vous le pouvez et maintenez-le pendant 15 minutes. Et puis détendez-vous, répétez 3 fois. (photo 2)

## 2 Étirements Veau-Achilles

Penchez-vous contre un mur, la jambe gauche devant la droite et les bras en avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en bougeant vos hanches vers le mur, maintenez, puis répétez de l'autre côté pendant 15 coups. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe. (photo 3)

## Étirement du quadriceps

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et tirez votre pied droit vers le haut. Attendez 10 à 15 minutes, détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque pied. (image 4)

## Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous avec la plante des pieds et les genoux vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez le compte à rebours pendant 15 minutes. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois. (image 5)

**BLUEFIN**  
— FITNESS —

# MANUALE DI ISTRUZIONI



Per l'uso con **BLUEFIN FITNESS KICK 2.5**  
Treadmill





Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma di prodotti **BLUEFIN FITNESS** Le attrezzature sportive. **BLUEFIN FITNESS** vi offrono la massima qualità e la tecnologia più avanzata.

Per trarre il massimo vantaggio dalle prestazioni dell'apparecchio e per avere molti anni di piacere nel vostro apparecchio, vi preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di mettere in funzione e iniziare l'addestramento e di utilizzare l'apparecchio secondo le istruzioni. La sicurezza di funzionamento e il funzionamento dell'apparecchio possono essere garantiti solo se vengono rispettate le norme generali di sicurezza e di prevenzione degli infortuni del legislatore e le istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni causati da un uso improprio o da un uso improprio.



**Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano l'apparecchio abbiano letto e compreso il manuale d'uso.**

---

## LE PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Queste informazioni generali sulla sicurezza devono essere osservate durante l'uso di questo prodotto. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. Conservare il manuale d'uso in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, se necessario.

Si prega di conservare questo manuale per future consultazioni.

1. Prima di iniziare il montaggio e l'uso del nuovo tapis roulant, leggere attentamente il manuale di istruzioni per comprendere le informazioni fornite. L'installazione, la manutenzione e l'uso corretti del vostro tapis roulant sono importanti per garantire un allenamento di fitness più sicuro ed efficace.
  2. Accertarsi che l'attrezzatura sia stata montata secondo il manuale di montaggio.
  3. Se avete più di 45 anni, avete problemi di salute o problemi di salute e/o questa è la prima volta che vi allenate in più di 12 mesi, consultate il vostro medico o professionista sanitario locale prima dell'uso.
  4. Il peso massimo per l'utente è 120Kg.
  5. Se si verifica uno qualsiasi dei seguenti sintomi tra cui: mal di testa, tensione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini, nausea o dolori muscolari o articolari, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico o l'operatore sanitario.
  6. Assicurarci che i bambini piccoli e gli animali domestici siano tenuti lontani dall'apparecchiatura per evitare lesioni, l'apparecchiatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di un adulto.
  7. L'attrezzatura deve essere posizionata su una superficie dura e piana e ad almeno 0,5 metri di distanza da eventuali ostacoli.
  8. Prima di utilizzare l'attrezzatura, controllare che tutti i dadi e i bulloni del tapis
-



---

## **LE PRECAUZIONI DI SICUREZZA (cont.)**

roulant siano serrati saldamente.

9. Non posizionare il tapis roulant in stanze o aree esposte a livelli elevati di umidità, ad esempio all'esterno, vicino a piscine/spa interne riscaldate, garage non isolati o stanze.
10. Si raccomanda vivamente di indossare abbigliamento e calzature adeguate quando si utilizza il tapis roulant per il proprio comfort personale.
11. L'attrezzatura non è adatta all'uso come dispositivo medico.

---

## **AVVERTIMENTO**



**PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO. QUESTO È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER LE PERSONE DI ETÀ SUPERIORE AI 45 ANNI O PER LE PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZO FITNESS. NON CI ASSUMIAMO ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI ALLA PROPRIETÀ SUBITI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.**

**SALVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

---

---

## ISTRUZIONI PER L'USO



Per evitare incidenti, assicuratevi di avere la chiave di sicurezza del tapis roulant saldamente fissata al vostro abbigliamento. Nel caso in cui inciampare o scivolare accidentalmente mentre si cammina o si corre sul tapis roulant, la rimozione della chiave di sicurezza dalla console assicura che l'alimentazione venga messa in pausa al motore portando la cintura ad un arresto. Ricollegare nuovamente la chiave di sicurezza per iniziare l'allenamento.

Quando ci si allena sul tapis roulant, concentrarsi sul guardare dritto in avanti e non ai piedi, per evitare il rischio di inciampare o cadere. Aumentare gradualmente la velocità permettendoti di adattarti alla velocità impostata prima di effettuare ulteriori regolazioni di velocità.

Per mettere in pausa o fermare il tapis roulant utilizzare il pulsante di arresto di emergenza o la chiave di sicurezza quando necessario. Una volta completata l'installazione del tapis roulant e il coperchio del motore è saldamente inserito, è possibile collegare il cavo di alimentazione. Si raccomanda di utilizzare un dispositivo di protezione da sovratensioni di buona qualità.

---

---

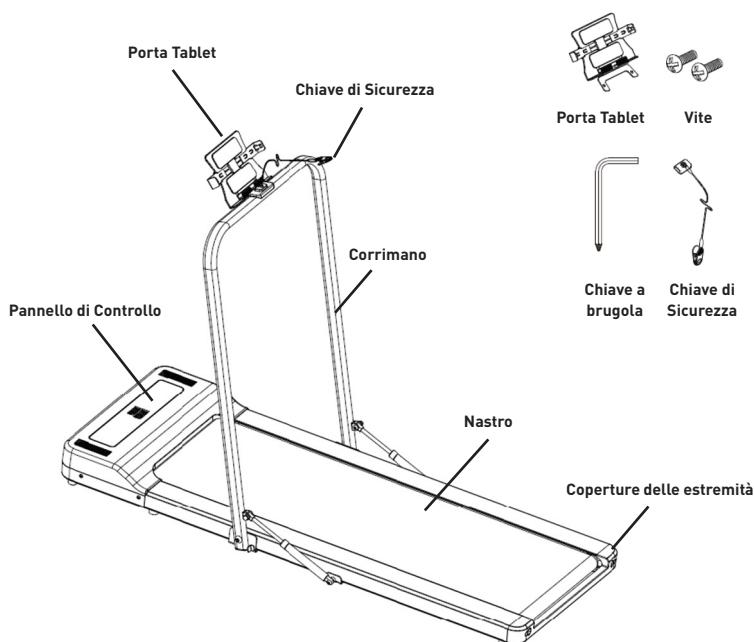
## ISTRUZIONI PER L'USO (cont.)

1. Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e piana, vicino a una presa di corrente dedicata. Si raccomanda l'uso di un tappetino in gomma per facilitare la manutenzione e la protezione del pavimento.
  2. Per motivi di sicurezza, non avviare mai il tapis roulant mentre si è in piedi sulla cinghia da corsa. Posizionare i piedi su entrambi i lati delle guide laterali della cinghia di scorrimento e premere il pulsante di avviamento. Aumentare gradualmente la velocità fino al livello di velocità desiderato prima di stare in piedi sulla superficie della cinghia.
  3. Indossare indumenti e calzature appropriati durante l'allenamento sul tapis roulant. Non indossare abiti lunghi e larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti in movimento del tapis roulant.
  4. Il coperchio del motore non deve mai essere rimosso durante l'uso. In caso di lavori di manutenzione, è necessaria la presenza di un tecnico elettrico qualificato. Scollegare sempre il cavo di alimentazione nel caso in cui il coperchio debba essere rimosso per motivi di manutenzione.
  5. I bambini piccoli devono essere tenuti lontani dal tapis roulant durante l'uso per evitare lesioni e problemi di sicurezza
-

# ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

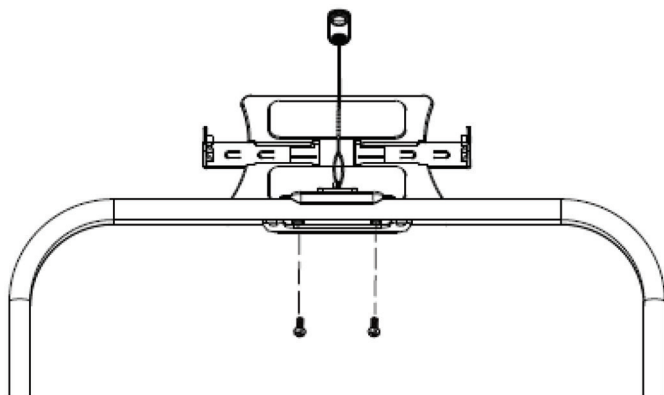


Posizionate tutte le parti del Tapis Roulant in un'area vuota e rimuovete tutti i materiali di imballaggio. Non buttate il materiale di imballaggio prima che il montaggio venga completato. Prima di cominciare l'installazione, ispezionare e preparare tutte le parti e le viti mostrate in questo manuale. Quando aprite il cartone, troverete le seguenti parti.



---

## ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO (cont.)



**Fissate il Porta Tablet sul Corrimano. Assicurate con 2 x Viti.  
Stringete con la Chiave a brugola fornita.**

---

## ISTRUZIONI D'USO



### Pulsanti Funzione

|                       |                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>START/STOP (⏻)</b> | Premete il pulsante POWER per avviare/fermare l'allenamento.                                                                                                                        |
| <b>SCAN (S)</b>       | Premete il pulsante S per mostrare altre funzioni (Calorie, Tempo, Distanza, etc.)                                                                                                  |
| <b>PROGRAMMA (P)</b>  | Premete il pulsante P per pre-impostare il programma di allenamento (P01-P06) prima di allenarvi.                                                                                   |
| <b>MODALITÀ (M)</b>   | Premete il pulsante M per selezionare le diverse fusion (Calorie, Tempo, Distanza) per impostare gli obiettivi di allenamento in modalità programma manuale prima dell'allenamento. |
| <b>VELOCITÀ (+)</b>   | Premete il pulsante + per aumentare la velocità, le calorie, il tempo o la distanza.                                                                                                |
| <b>VELOCITÀ (-)</b>   | Premete il pulsante - per ridurre.                                                                                                                                                  |

NB/ Se dovete fermare il tapis roulant durante l'allenamento, premete "STOP" o tirate la Chiave di Sicurezza.

---

---

# ISTRUZIONI D'USO (cont.)

## Funzioni Display

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TEMPO</b>    | Mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Premete il tasto START sul telecomando per cominciare l'esercizio, la finestra LED mostrerà un countdown da 3 secondi e la scritta "3-2-1" prima che il nastro cominci a muoversi. Il nastro comincia a muoversi con una velocità iniziale di 0.8 KPH. Potete premere i pulsanti VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Il tempo comincia ad essere contato da 0:00 fino a 99:59 ad incrementi di 1 secondo.                                                                                                                      |
| <b>VELOCITÀ</b> | Mostra la velocità corrente dal minimo di 1.0 KPH fino al massimo di 8.0 KPH. Potete aumentare o diminuire la velocità premendo i pulsanti VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DISTANZA</b> | Mostra la distanza cumulativa percorsa durante l'allenamento. Premete il pulsante START sul telecomando per cominciare ad allenarvi, la finestra LED mostrerà un countdown di 3 secondi e la scritta "3-2-1" prima che il nastro cominci a muoversi. Il nastro comincia a muoversi con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Potete premere i pulsanti VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando per incrementare o ridurre la velocità di corsa durante l'esercizio. La distanza viene contata in crescendo.                                                                                                                                                              |
| <b>CALORIE</b>  | Mostra il totale delle calorie bruciate durante l'allenamento. Premere il pulsante START sul telecomando per cominciare ad allenarsi, la finestra LED mostrerà un countdown di 3 secondi e la scritta "3-2-1" prima che il nastro cominci a muoversi. Il nastro comincerà a muoversi con una velocità iniziale di 1.0 KPH. Potete premere sul pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ - del telecomando per aumentare o diminuire la velocità di corsa durante l'esercizio. Le calorie vengono contate in crescendo. (Questi dati costituiscono una semplice guida per comparare le diverse sessioni di allenamento e non dovrebbero essere usati per un trattamento medico). |

---



---

## ISTRUZIONI D'USO (cont.)

### Modalità Programma Manuale

Potete pre-impostare l'obiettivo TEMPO, DISTANZA o CALORIE in modalità STOP, prima di allenarvi. Solo una delle funzioni può essere pre-impostata.

Per impostare TEMPO, premere il pulsante MODE (MODALITÀ) sul telecomando fino a che non vedete la finestra del TEMPO che lampeggia. Premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando per cambiare l'impostazione. Ogni incremento è di 1 minuto. Il range di tempo pre-impostato va dai 5:00 ai 99:00 minuti. Dopo che pre-impostate un tempo obiettivo, premete il pulsante START sul computer per cominciare ad esercitarvi.

Per impostare DISTANZA, premete il pulsante MODE (MODALITÀ) sul telecomando, fino a che non vedete la finestra della DISTANZA che lampeggia. Premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando per cambiare l'impostazione. Il range della distanza pre-impostata va dagli 0.50 ai 65.0 chilometri, la distanza di default è di 1 km. Dopo che avete pre-impostato la distanza obiettivo, premete il pulsante START sul computer per cominciare ad esercitarvi.

Per impostare CALORIE premete il pulsante MODE (MODALITÀ) sul telecomando, fino a che non vedete la finestra delle CALORIE che lampeggia. Premete il pulsante VELOCITÀ + o VELOCITÀ - sul telecomando per cambiare l'impostazione. Il range pre-impostato delle calorie va dalle 10 alle 995 calorie. Dopo che avete pre-impostato le calorie obiettivo, premete il pulsante START per cominciare ad esercitarvi.

---



# ISTRUZIONI D'USO (cont.)

## Modalità Programma di allenamento Pre-Impostato:

Il computer offre 6 programmi pre-impostati (P01-P6).

Potete selezionare uno dei programmi di allenamento pre-impostati in modalità STOP, prima dell'allenamento. Premete il pulsante P (PROGRAMMA) sul telecomando per selezionare uno dei programmi di allenamento, premete il pulsante START sul computer per cominciare ad allenarvi.

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P02 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 3  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P03 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P04 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 4  | 4  | 5  | 4  | 5  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 6  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P05 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 2  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 3  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 3  | 2  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 3  |

|     |             |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P06 | INTERVAL    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
|     | SPEED (KPH) | 1  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  |
|     | INTERVAL    | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
|     | SPEED (KPH) | 5  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  |



---

## CURA E MANUTENZIONE

### ATTENZIONE

**PER EVITARE SCOSSE ELETTRICHE, SPEGNERE E SCOLLEGARE IL TAPIS ROULANT. PRIMA DELLA PULIZIA O DELLA MANUTENZIONE ORDINARIA.**

**CONTROLLARE SEMPRE I COMPONENTI SOGGETTI AD USURA, COME IL TUBO DELLA CHIUSURA A PEDALE E LA CINGHIA DI SCORRIMENTO PER EVITARE LESIONI.**

#### **Pulizia:**

**Dopo ogni esercizio, assicurarsi che l'unità sia stata pulita e che il sudore sia stato rimosso dall'unità.**

Il tapis roulant può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi. Fare attenzione a non far penetrare eccessiva umidità sul pannello del display, in quanto ciò potrebbe danneggiare l'unità e creare un pericolo elettrico.

Tenere il tapis roulant, in particolare la console del computer, lontano dalla luce diretta del sole per evitare di danneggiare lo schermo.

#### **Conservazione:**

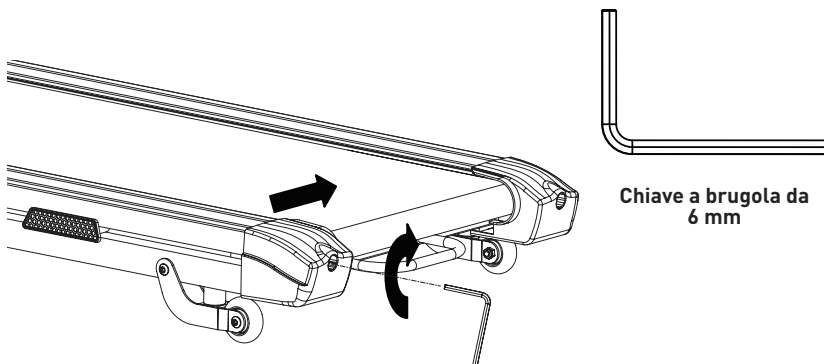
Conservare il tapis roulant in un ambiente interno pulito e asciutto. Non lasciare o utilizzare mai l'unità all'aperto. Assicurarsi che l'interruttore principale di alimentazione sia spento e che il cavo di alimentazione sia scollegato dalla presa a muro

---

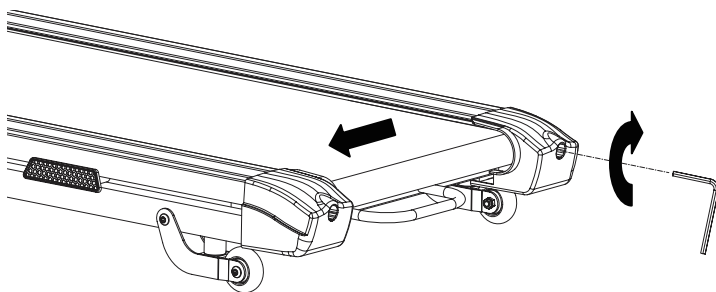
## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| PROBLEMA                                  | CAUSE POTENZIALI                                                                    | CORREZIONI                                                                                                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Il tapis roulant non parte.               | Pedana mobile non collegato.                                                        | Inserire il cavo di alimentazione in una presa a muro.                                                      |
|                                           | La chiave di sicurezza non è installata correttamente.                              | Reinstallare la chiave della cinghia di sicurezza.                                                          |
|                                           | L'interruttore automatico (casa) è scattato.                                        | Ripristinare l'interruttore automatico o chiamare un elettricista per sostituire l'interruttore automatico. |
|                                           | L'interruttore del tapis roulant è scattato.                                        | Attendere 5 minuti e quindi provare a riavviare il tapis roulant.                                           |
| La cintura scivola.                       | La cinghia non è sufficientemente stretta.                                          | Regolare la tensione della cinghia.                                                                         |
| La cintura esita quando viene calpestata. | La lubrificazione applicata alla cinghia di scorrimento non è sufficiente.          | Applicare il lubrificante.                                                                                  |
|                                           | La cinghia è troppo stretta.                                                        | Regolare la tensione della cinghia.                                                                         |
| La cinghia non è centrata                 | La tensione della cinghia di rotolamento non attraversa nemmeno il rullo posteriore | Centrare la cinghia                                                                                         |

## REGOLAZIONE DELLA CINTURA



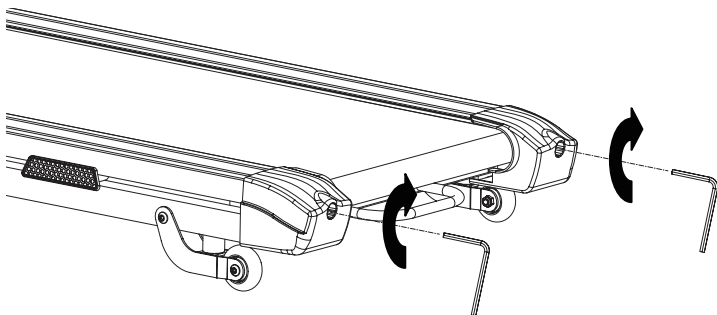
La cinghia di rotolamento è pre-regolata in fabbrica, ma dopo un uso prolungato può allungarsi e richiedere una nuova regolazione. Per regolare il nastro, accendere l'interruttore di alimentazione principale del tapis roulant e lasciar correre il nastro ad una velocità di 4.0-6.0 KPH. Utilizzare la chiave a brugola da 6 mm in dotazione per ruotare i bulloni di regolazione dei rulli posteriori per centrare il nastro. Se la cinghia di scorrimento si sposta a sinistra, girare il bullone di regolazione a sinistra di 1/4 di giro in senso orario e la cinghia di scorrimento dovrebbe iniziare a correggersi da sola.



If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn  
Se la cinghia di rotolamento si sposta a destra, girare il bullone di regolazione a destra di 1/4 di giro in senso orario e la cinghia dovrebbe iniziare a correggersi da sola. Continuare a girare i bulloni di regolazione fino a quando la cinghia di scorrimento è centrata correttamente.

---

## REGOLAZIONE DELLA CINTURA (cont.)



Se la cinghia di corsa scivola durante l'uso, spegnere e scollegare il tapis roulant. Utilizzando la chiave a brugola da 6 mm in dotazione, girare i bulloni di regolazione dei rulli posteriori sia a sinistra che a destra di 1/4 di giro in senso orario, quindi riaccendere l'interruttore di alimentazione principale e far funzionare il tapis roulant ad una velocità di 4.0-6.0 KPH. Eseguire sul nastro da corsa per determinare se il nastro continua a scivolare. Ripetere questa procedura finché la cinghia non scivola più.

---

# LUBRIFICAZIONE

La lubrificazione sotto la cinghia di scorrimento garantisce prestazioni superiori e prolunga la sua aspettativa di vita. Dopo le prime 25 ore di utilizzo (o 2-3 mesi) applicare un po' di lubrificante e ripetere per ogni 50 ore di utilizzo successivo (o 5-8 mesi).

## **Come controllare la corretta lubrificazione della cinghia di rotolamento:**

Sollevare un lato della cinghia di rotolamento e sentire la superficie superiore del piano di rotolamento. Se la superficie è liscia al tatto, non è necessaria un'ulteriore lubrificazione.

Se la superficie è asciutta al tatto, applicare del lubrificante.

## **Come applicare il lubrificante:**

Sollevare un lato della cinghia di scorrimento.

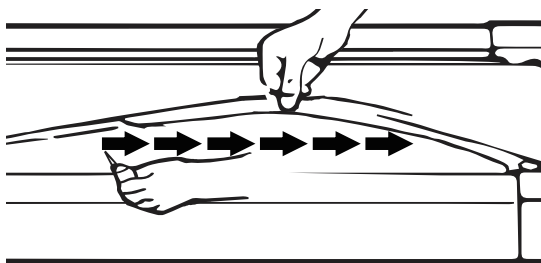
Versare un po' di lubrificante sotto il centro della cinghia di rotolamento sulla superficie superiore del piano di rotolamento.

Correre sul tapis roulant a bassa velocità per 3-5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

**NOTA: NON LUBRIFICARE ECCESSIVAMENTE LA SUPERFICIE DI ROTOLAMENTO. IL LUBRIFICANTE IN ECCESSO CHE FUORIESCE DEVE ESSERE ELIMINATO.**



Lubrificante  
1 PC



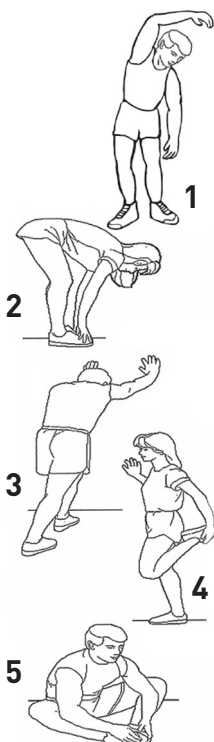
# RISCALDARE E RAFFREDDARE!



**Per prevenire gli infortuni è necessario iniziare con esercizi di riscaldamento, raffreddamento e stretching prima e dopo ogni allenamento.**

Non importa come si fa sport, si prega di fare un po' di stretching all'inizio. Il muscolo caldo si estenderà facilmente. Questo riduce il rischio di spasmi, o lesioni muscolari, durante l'esercizio fisico. Per riscaldarsi consigliamo il seguente esercizio di stretching come mostrato nel grafico: Non stirare o tirare eccessivamente i muscoli.

## SE FA MALE, FERMALO!



### Curve laterali

Passare il braccio sopra la testa e piegare la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Mantenere questa posizione per 10-15 secondi e raddrizzare lentamente. Ripetere questa operazione 3 volte per ogni lato. (Figura 1)

### Tocco della punta

1 Piegarsi lentamente in avanti dalla vita, lasciando la schiena e le spalle rilassarsi mentre ci si allunga verso le dita dei piedi, scendere il più lontano possibile e tenere per 15 conteggi. E poi rilassarsi, ripetere 3 volte. (figura 2)

### 2 Stretch Vitello-Achille

Appoggiarsi a un muro con la gamba sinistra davanti a destra e le braccia in avanti, tenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, poi piegare la gamba sinistra e appoggiarsi in avanti muovendo i fianchi verso il muro, tenere, quindi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi. Poi rilassarsi e ripetere 3 volte per ogni gamba. (figura 3)

### Tratto quadricipite

Con una mano contro un muro per l'equilibrio, raggiungere dietro di voi e tirare il piede destro su. portare il tallone più vicino alle natiche. Tenere per 10-15counts, rilassarsi. Ripetere tre volte per ogni piede. (figura 4)

### Allungamento interno coscia

Sedersi con le piante dei piedi e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Tenere per 15 conteggi. Poi rilassarsi e ripetere 3 volte. (figura 5)

# **BLUEFIN** — **FITNESS** —

[support@bluefintrading.co.uk](mailto:support@bluefintrading.co.uk)  
[www.bluefinfitness.com](http://www.bluefinfitness.com)