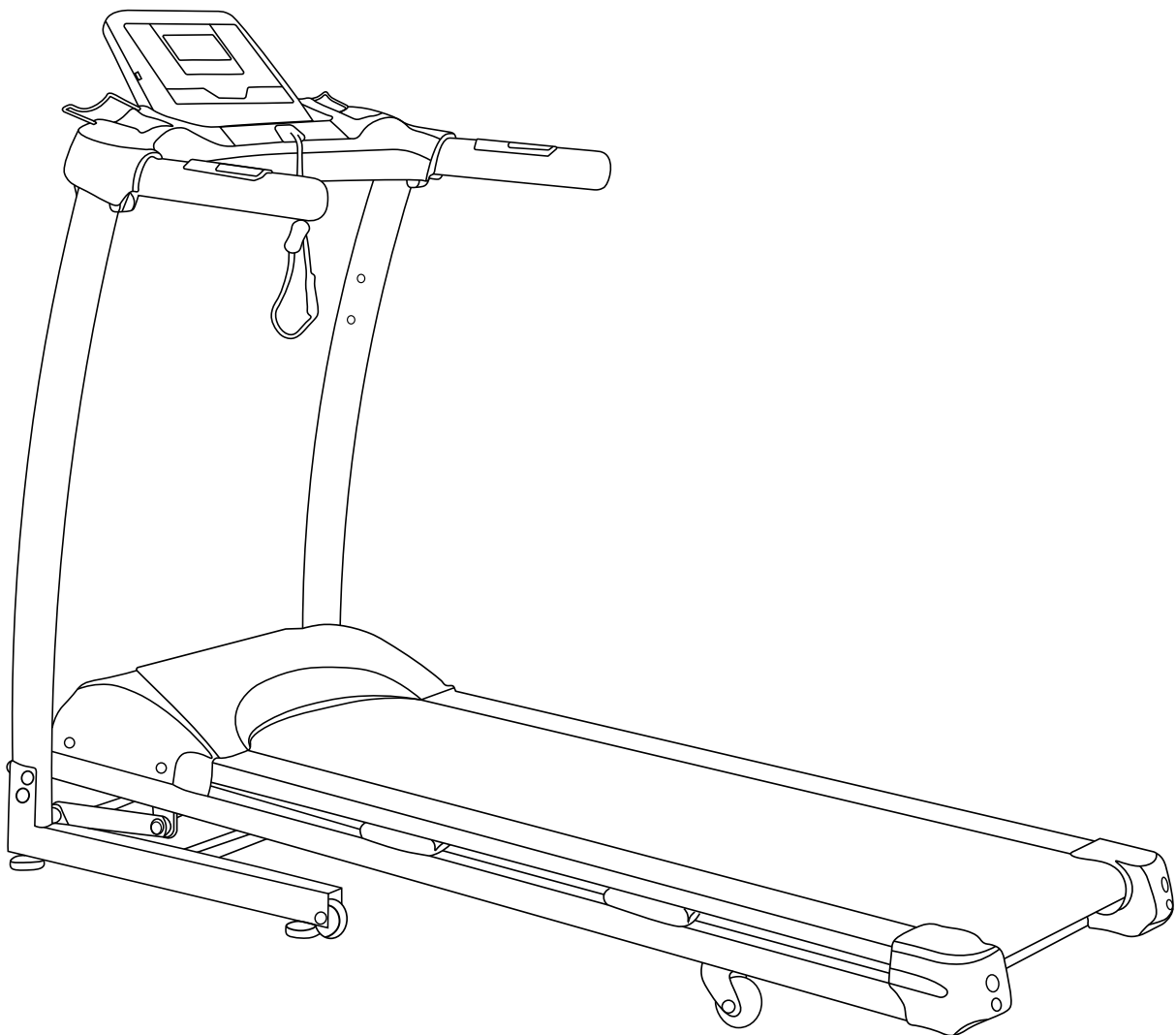


# **S300** FOLDING TREADMILL

---

## INSTRUCTION MANUAL



# ENGLISH USER MANUAL

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

1. Scan the QR Code
2. Follow the link to either our YouTube channel or our downloads page.
3. Safely assembly your machine



## FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



# CONTENTS



## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

<b>Electrical requirements</b> .....	5
<b>Important voltage information</b> .....	5
<b>User safety precautions</b> .....	5
Prior to use.....	5
During use.....	6
<b>Exercise safety precautions</b> .....	6
<b>Facility safety precautions</b> .....	6
<b>Safety key</b> .....	7
<b>Warning stickers</b> .....	8
<b>Exploded diagram</b> .....	9
<b>Parts list</b> .....	10

## 2. ASSEMBLY

---

<b>Preparing the site</b> .....	11
<b>Content listing</b> .....	11
Box contents.....	11
Accessories box.....	12
Tools pack.....	12
<b>S300 assembly</b> .....	13
<b>Folding &amp; unfolding the treadmill</b> .....	16

## 3. OPERATION

---

<b>Getting started</b> .....	17
<b>Monitor configuration</b> .....	18
<b>Buttons</b> .....	18
<b>Display information</b> .....	19
<b>Setup</b> .....	19
Setup parameters.....	19
Pause/stop.....	19
Total distance shown.....	20
Exit setup mode.....	20
<b>Stopping the treadmill</b> .....	20
Emergency dismount.....	20
Safety key function.....	20
<b>Heart rate sensors</b> .....	20
<b>LCD brightness adjustment</b> .....	21

<b>Entertainment</b> .....	21
Play your MP3/Smartphone/Tablet device.....	21
USB audio interface.....	21
<b>Specifications</b> .....	22
<b>Programs</b> .....	23
Custom programs.....	23
Heart-rate control program.....	23
Preset programs.....	23
<b>Program graphics</b> .....	24
<b>Stretching exercises and recovery</b> .....	28

#### **4. MAINTENANCE**

---

<b>Preventive maintenance activities</b> .....	29
<b>Treadmill cleaning</b> .....	30
<b>Treadmill balance</b> .....	31
<b>Treadmill lubrication</b> .....	32
5 steps to lubricate your treadmill.....	32
<b>How to check if the running belt is loose</b> .....	33
<b>Tightening the running belt</b> .....	33
<b>Adjusting the belt when it is not centred</b> .....	34
<b>Adjusting the motor belt</b> .....	34
<b>How to check if the motor belt is loose</b> .....	34
<b>Tightening the motor belt</b> .....	35

#### **5. ADDITIONAL INFORMATION**

---

<b>Additional information</b> .....	36
<b>Disclaimer</b> .....	36



# 1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this treadmill.

## **ELECTRICAL REQUIREMENTS**

---

This treadmill must be earthed and plugged into an appropriate electrical outlet that is properly installed and earthed in accordance with all local codes and ordinances.

This treadmill is for use on an earthed, dedicated circuit. Make sure that the treadmill is connected to an outlet having the same configuration as the plug. Do not use a ground plug adapter to adapt the power cable to a non-grounded outlet.

## **IMPORTANT VOLTAGE INFORMATION**

---

Before plugging the power cable into an electrical outlet, verify that the voltage requirements for the site match the voltage of the treadmill that has been received. The power requirements for the unit include an earthed, dedicated circuit, rated for one of the following. The usual voltage for: United Kingdom is 240V, 50 Hz; Spain is 230V, 50 Hz; Italy is 230V, 50 Hz; Germany is 230V, 50 Hz; and France is 230V, 50 Hz.

### **⚠ WARNING**

- Shock and electrocution hazard.
- Connect unit to an earthed outlet.
- Do not use a voltage adapter.
- Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
- Electrical charge can remain in unit after unplugging.
- Keep water and liquids away from electrical parts.
- Do not attempt to fix electrical faults if unqualified to do so!

## **USER SAFETY PRECAUTIONS**

---

### **PRIOR TO USE**

- When you first assemble your treadmill make sure to check your running belt before use! This is part of the maintenance and instructions on how to perform this can be found on pg. 33.
- Assemble the treadmill according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.

- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Maximum user weight is 120kg/ 18.8 St.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.
- Place your feet on the side frames when starting or stopping the treadmill.

## **DURING USE**

- DO NOT use for stretching and DO NOT attach straps or other devices.
- DO NOT allow children aged 12 or younger to be on or near the machine.
- Stop exercising if you feel faint, dizzy, or encounter pain.
- Use the handrails for support and balance, do not use to support a users entire bodyweight.
- Change speed in small increments for safety.
- Keep all clothing and accessories clear of moving parts.
- Wait until the running belt comes to a complete stop before getting off.
- DO NOT jump onto a moving running belt.

## **EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS**

---

- Use sports clothes and gym shoes.
- Check your shoes regularly and see if there is any dust or hard particles attached which may cause unnecessary damage.
- DO NOT use with bare feet.
- This model should only be used at home. DO NOT use for commercial purposes.

## **FACILITY SAFETY PRECAUTIONS**

---

- Connect the treadmill to a properly earthed outlet only.
  - DO NOT operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
  - Clip the safety key to your clothing.
  - Use caution when getting on or off the treadmill.
  - Keep the running belt clean and dry at all times.
  - After each use, wait until the treadmill comes to a complete stop and is level. Then, switch it off and unplug it. Next remove the emergency safety key from the treadmill.
  - Check the treadmill for worn or loose components before each use. DO NOT use until worn or damaged parts are replaced.
  - Maintain regularly. Refer to *Preventive Maintenance* chapter.
  - DO NOT use the treadmill if: (1) the power cable is damaged; (2) the treadmill is not working adequately or (3) the treadmill has been dropped or damaged.
  - DO NOT place the power cable near heated surfaces or sharp edges.
  - DO NOT use the treadmill outdoors.
-



- DO NOT use the treadmill with 2 or more people running at the same time.
- Read the instruction manual completely before using the treadmill.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- Set up and operate the treadmill on a level surface. DO NOT operate in small restricted areas or on plush carpet.
- As far as possible provide the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back. Be sure your treadmill is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the treadmill in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

## **SAFETY KEY**

---

The safety key works as an emergency stop. In the event of falling off the treadmill, the safety key will be pulled out and the power will be switched off at once. Be sure the string is free of knots and has enough slack for you to workout comfortably with the safety key in place. Before using the treadmill, clip the safety key to your clothing.

1. Confirm that the safety key is in place in the bottom of the console. The treadmill will not start without the key in its place.
2. Check the safety clip does not fall off in an emergency situation. Carefully step backward until the key pulls out of the console. If the safety clip falls off your clothing, clip the key again to your clothing and repeat this step until the safety clip is properly attached to your clothes.
3. Ensure the safety clip is secured to your clothing at all times during use.
4. After use, remove the safety key from the treadmill.
5. Store the safety clip on the item holder located on the left or right side of the monitor.

## WARNING STICKERS

---

Warning stickers indicate a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Carefully read the following caution and warning labels before using the unit.

### **WARNING**

1. Do not leave the treadmill before ensuring the machine has been locked tightly and properly. Keep children away from the folded machine.
2. Please do not fold the treadmill if the lock does not work properly. If this problem occurs, please contact our customer service department.

### **WARNING**

Press the lock with your foot to unfold the treadmill. Ensure there are no children in close proximity.

### **WARNING**

It is strictly forbidden to touch any moving parts of the treadmill.

### **WARNING**

The plug of this treadmill must be earthed. Do not use this treadmill if the plug is not earthed.

### **WARNING**

Please remove the security lock after finishing the assembly.

### **WARNING**

Remove safety key when not in use and store out of reach of children.

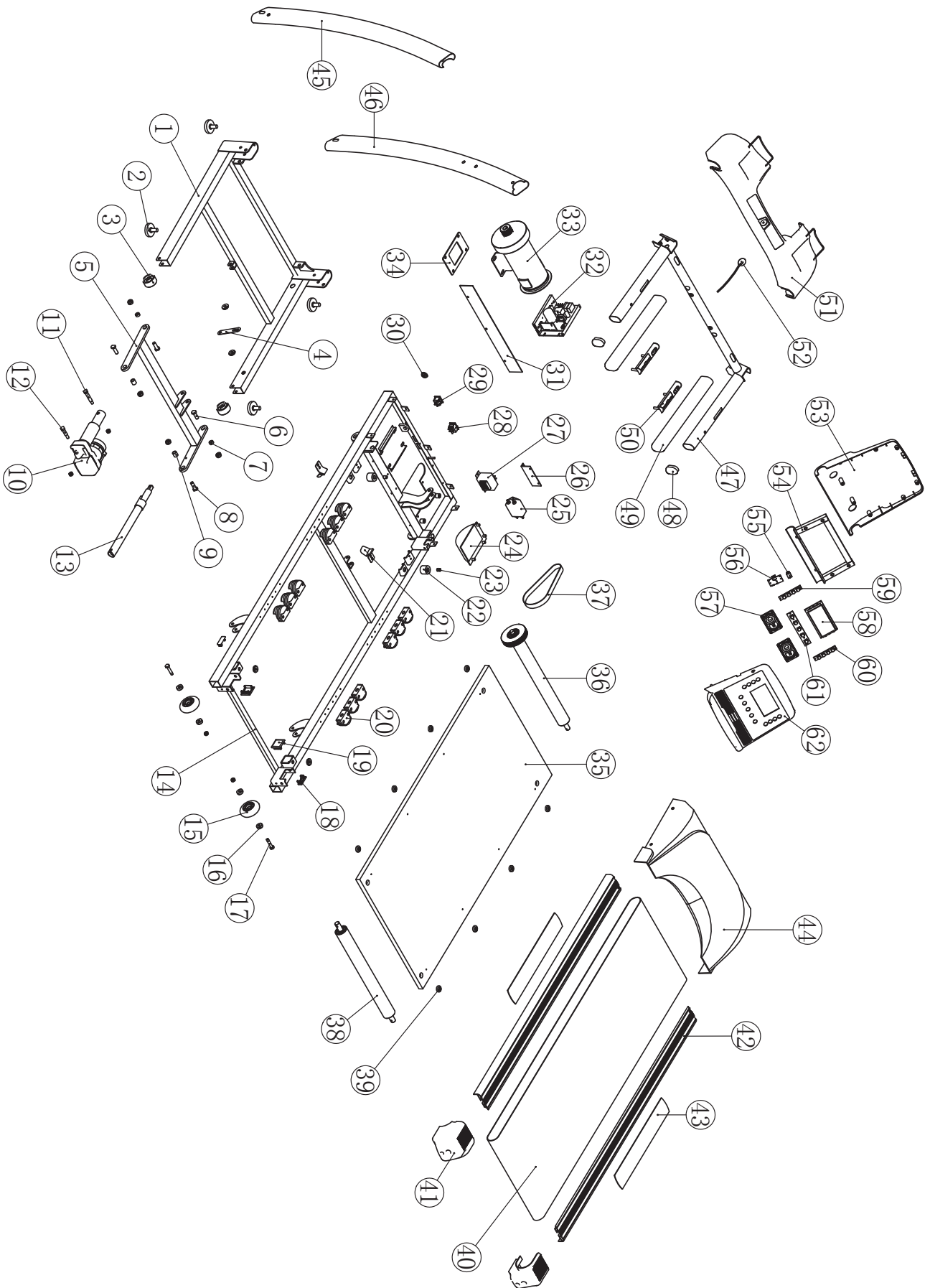
### **WARNING**

Using your foot, firmly push against the cylinder to release the folding mechanism.

### **WARNING**

Keep small children and pets a safe distance from treadmill when in use.

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

Part No.	Name	41	Post adjuster
1	Treadmill base	42	Top stripe
2	Foot	43	non-slip mat
3	wheel	44	Motor cover
4	Fixing plate	45	upright tube left)
5	Lifting leg	46	upright tube(right)
6	Lifting leg rotary pin 2	47	handrail
7	1360 bushing	48	Pipe plug
8	Lifting leg rotary pin 1	49	foam
9	1369 bushing	50	heart pulse
10	Incline motor	51	Oddments tray
11	fixing pin 2	52	safety key
12	fixing pin l	53	Meter head bottom cover
13	Hydraulic rod	54	panel
14	Treadmill underframe	55	Audio version
15	Black wheel	56	USB board
16	Rear wheel sleeve	57	speaker
17	1690 wheel fixing pin	58	Monitor board
18	Pipe plug of wooden fixed bracket1	59	Key board1
19	Pipe plug of wooden fixed bracket2	60	Key board2
20	Damping block	61	Key board3
21	Guide foot	62	Meter head cover
22	Shock-absorbing column		
23	Damping block copper sleeve		
24	Elevator shield		
25	wave filter		
26	Filter mounting plate		
27	reactor		
28	switch		
29	Power cord socket		
30	Bethe		
31	Dust baffle		
32	Controller		
33	Motor		
34	Motor damping pad		
35	Running board		
36	Front roller		
37	Poly wedge belt		
38	Rear roller		
39	Edge fixing block		
40	Running belt		

# 2 ASSEMBLY



## PREPARING THE SITE

To find the ideal location to set up this treadmill, ensure that:

- Area is well illuminated and well ventilated.
- Surface is level.
- There is enough space to access the unit and emergency dismount. If it is possible, keep the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back.
- Place the treadmill in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

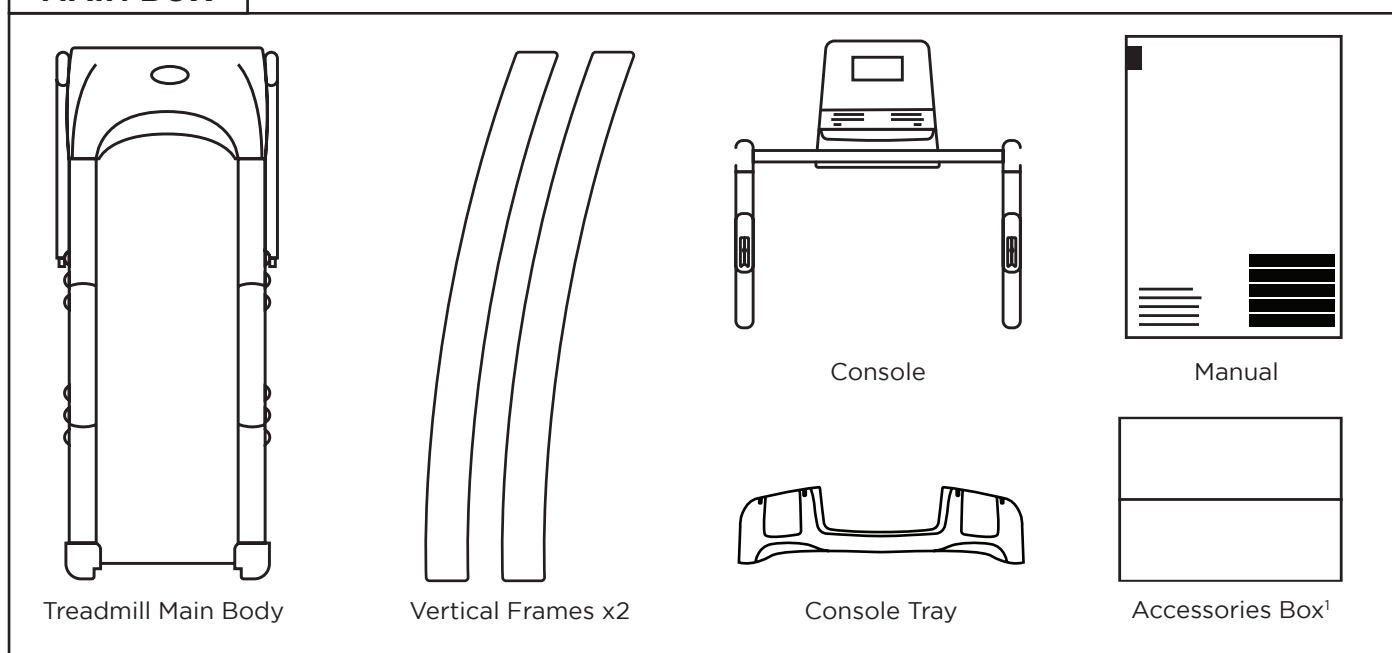
### **⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT**

- It is recommended that at least two people lift, move and assemble the treadmill.
- Use safe lifting methods.

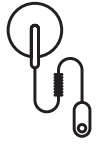
## CONTENT LISTING

See diagram (left) and content listing (below) for treadmill box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

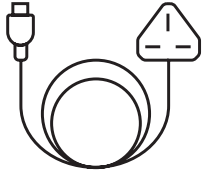
### MAIN BOX



## ACCESSORIES BOX



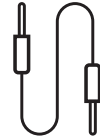
Safety Key



Power cable



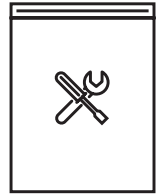
Item Holder x2



Aux Cable



Oil Bottle



Tools Pack<sup>2</sup>

## TOOLS PACK



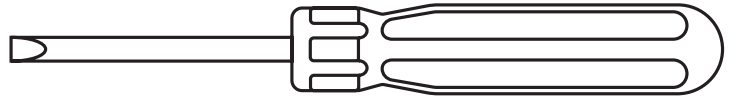
Black Allen  
Head Bolts x8



Arc Washer  
x4



Flat Washer  
x4



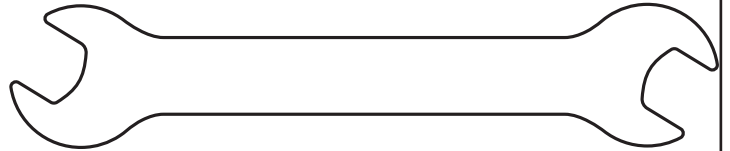
Double Headed Screwdriver  
x1



Tapping Screw  
x2



Hex Allen Key  
x1



Hex Double Ended Wrench  
x1

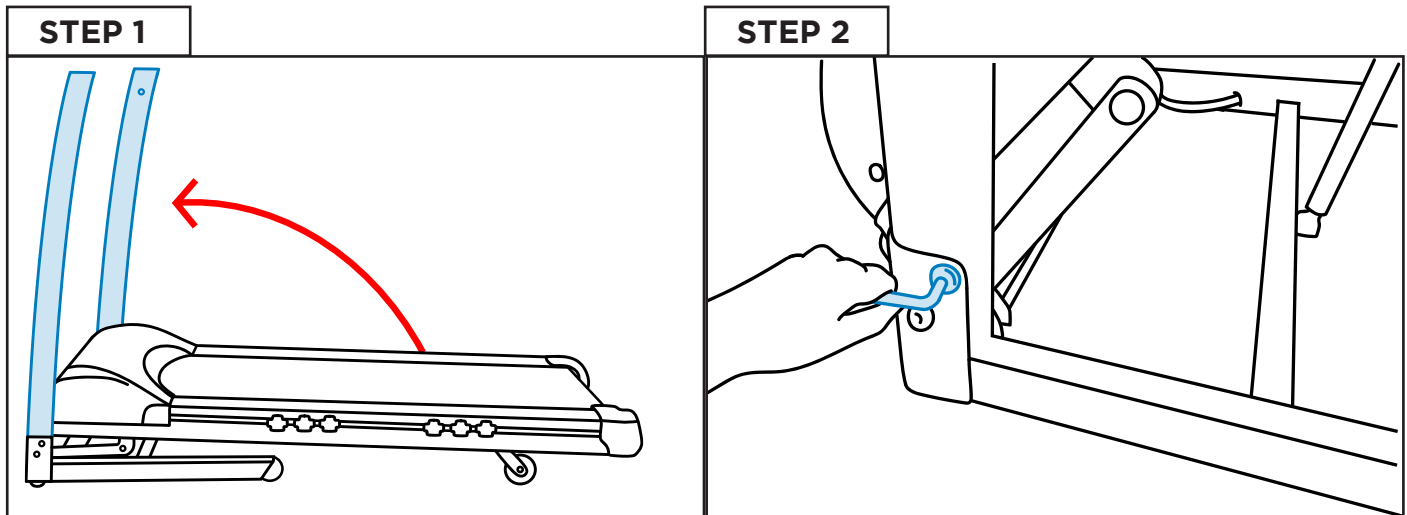


# S300 ASSEMBLY



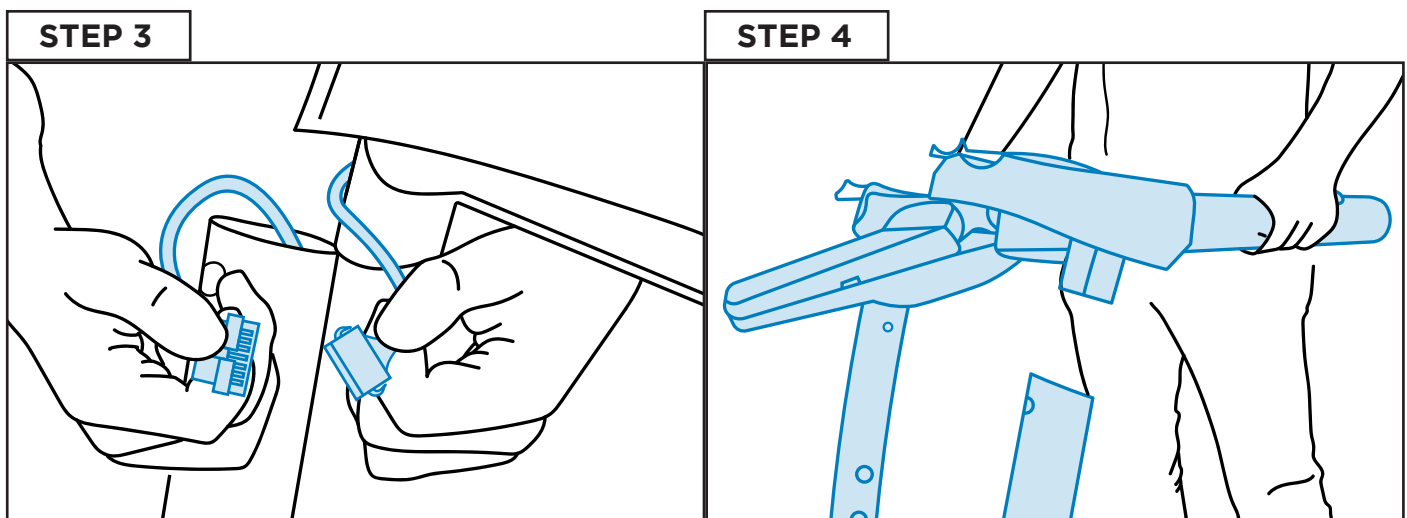
The treadmill has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen key, Screwdriver, Wrench, Washers and Bolts). See previous page.

To assemble your JLL S300 please follow these easy steps:



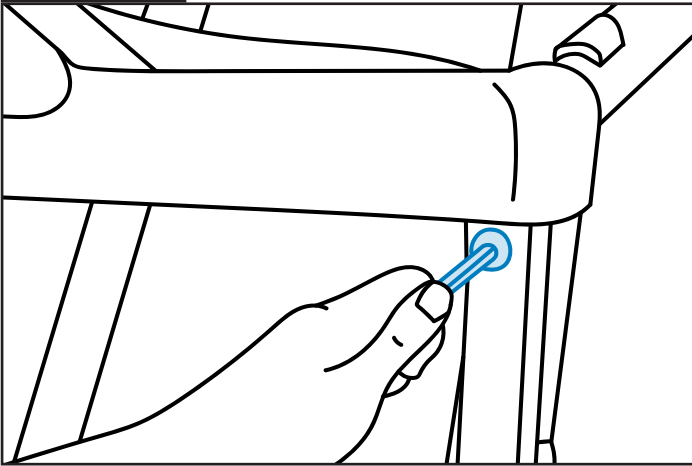
Raise up the vertical frame bars on both sides.

Secure the vertical frame bars to the running deck using 2x flat washers, 1x arc washer and 3x black allen head bolts on each side. Use 1 washer per bolt.

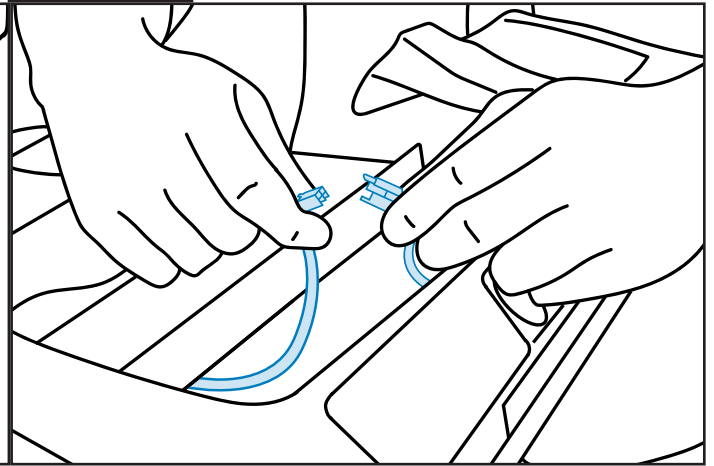


Connect the right hand side wire from the console and the handrail through the plastic clip provided until you hear a clicking noise, then push the excess wire into the handrail frame.

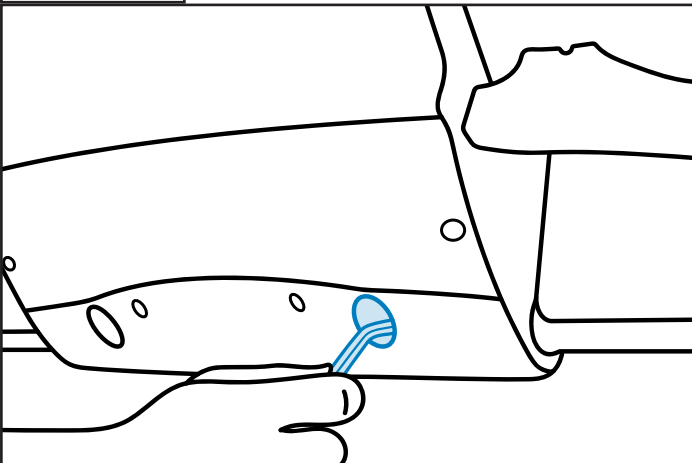
Insert the console into the upper end of the vertical frame bars.

**STEP 5**

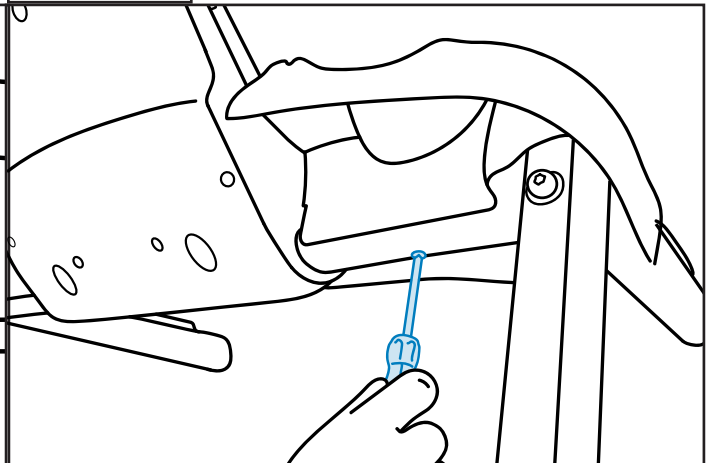
Screw the console to the vertical frame bar. Use 2x black Allen head bolts, arc washers and flat washers.

**STEP 6**

Gently clip the safety key socket wires together ensuring that you do not catch the wire between the console and the frame.

**STEP 7**

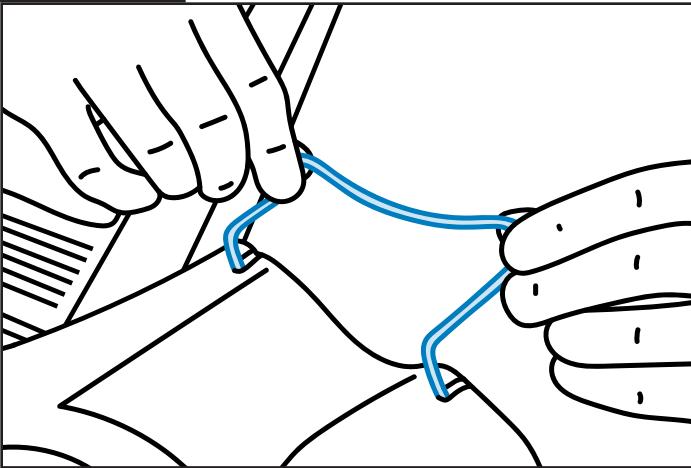
Bring the monitor up towards the tray so that there is no gap between the console and the monitor. Tighten the 2x black Allen head bolts at the rear of the monitor.

**STEP 8**

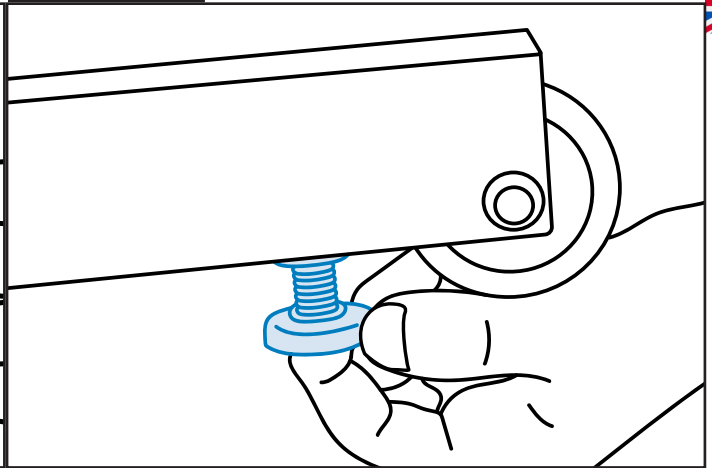
Place the tray onto the console frame. Screw the 2x tapping screws into the two plastic cylinders at the bottom of the tray, into the frame.

For additional assistance when lifting your monitor please scan the QR code for our YouTube tutorial.

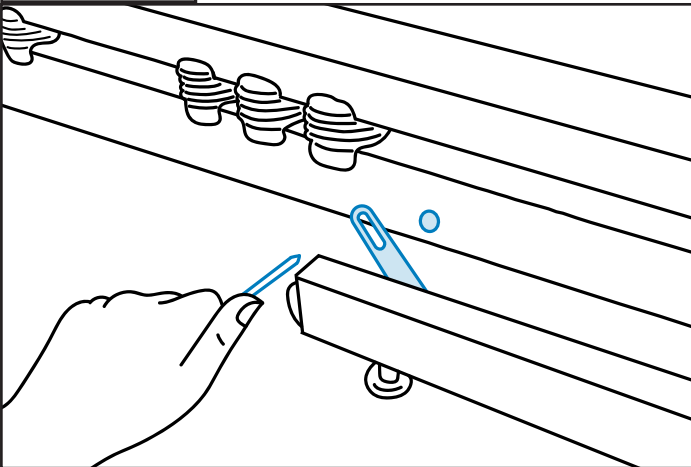


**STEP 9**

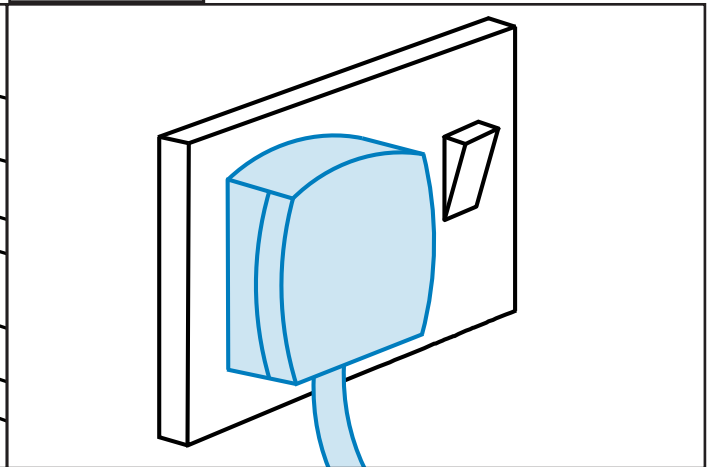
Place the 2x item holders into each side of the tray in the corresponding slots

**STEP 10**

To level the treadmill, adjust the rubber feet at the base if required. Twist the rubber foot anti-clockwise to lower the treadmill or twist clockwise to raise it.

**STEP 11**

Remove the screw and washers that are attaching the security lock to the base.

**STEP 12**

Plug the treadmill into the wall outlet to power on the treadmill.

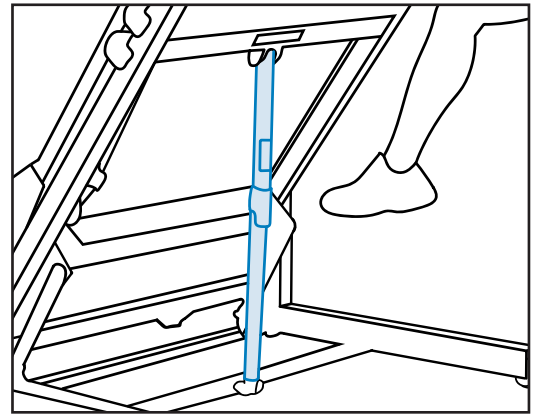
NOTE: You'll need to insert the safety key in order to operate the treadmill.

## FOLDING & UNFOLDING THE TREADMILL

---

**To fold:** Hold the end of the running deck, by the side frames/ rails, and lift it until the machine gets an upright position and you hear a click from the hydraulic cylinder.

**To unfold:** Press the hydraulic cylinder with your foot. Push the running deck down, holding it by the side frames. The running deck will go down slowly thanks to the hydraulic system.



# 3 OPERATION



Read all instructions, warnings and safety procedures located in the *Safety* chapter before using the treadmill.

## GETTING STARTED

---

Use the following instructions to set up yourself on the treadmill and test the full machine for proper operation.

JLL® recommends that the treadmill is unplugged or the On/Off power (I/O) is switched off (O) when not in use.

1. Without anyone on the machine, plug the treadmill in. Ensure the power cable is not being pinched under the front of the treadmill.
2. Locate the On/Off (I/O) power switch under the front end of the treadmill. Switch it to the on position (I). The display will light up.
3. The weight digits will flash. Adjust these to your own weight in KG using the SPEED buttons located on the handrail. This will then provide a more accurate reading for calories burnt.
4. Place each of your feet on the side frames located on each side of the running belt.
5. Clip the safety key onto your clothing and carefully test the safety key to ensure it will activate in case of an emergency. See *Safety Key* in the *Safety* chapter for proper testing of the safety key. Be sure the string is free of knots and has enough slack for you to run comfortably with the safety key in place.
6. Press the START button and the treadmill will start at 0.3 km/h. Check if the monitor is working normally by watching the digits change.
7. Observe the belt to see if it is running properly; it should be centred in the middle of the deck. If you have problems with the running belt operation, see *Adjust Running Belt* in the *Preventive Maintenance* chapter.
8. Press the + and - buttons to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the + button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the - button until the treadmill is back to 0.3 km/h.
9. Press the STOP button and check if the machine stops working.
10. Once you're confident, press START again and hold the handlebars while you step onto the running belt and begin walking.

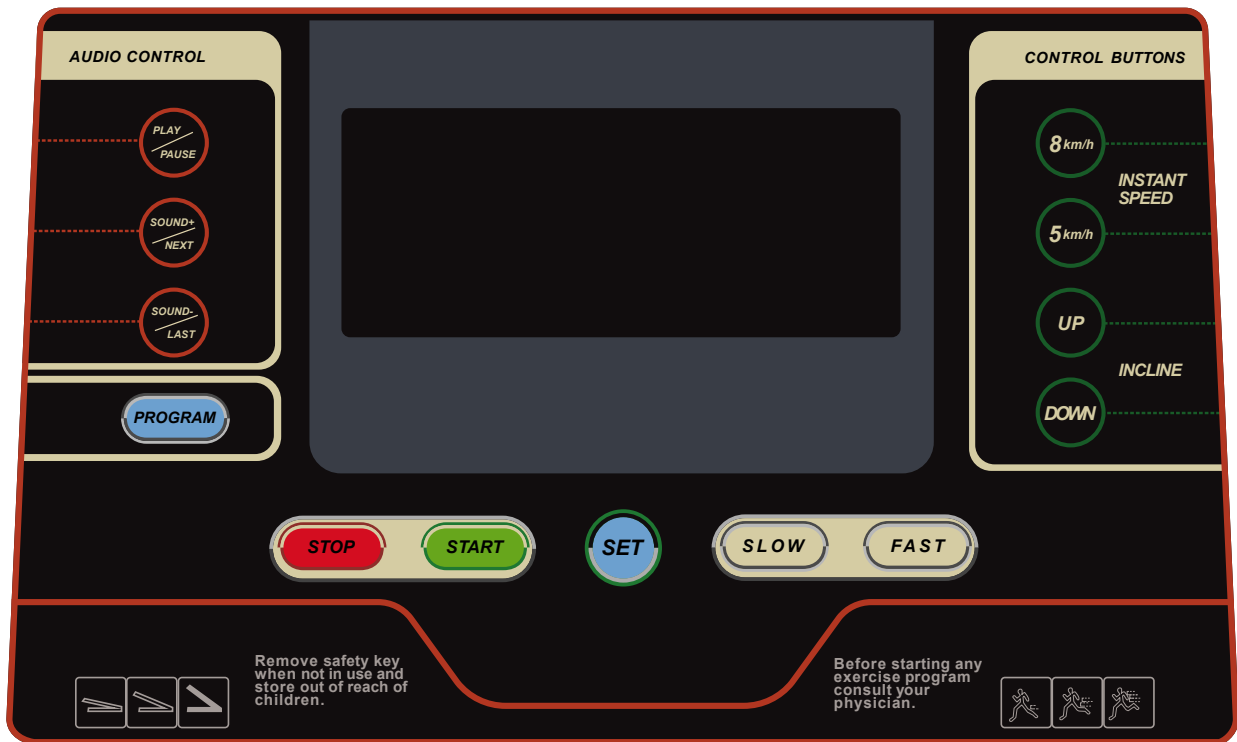
When an exercise program is complete or you have pressed STOP, the belt will slow down until it comes to a complete stop and a workout review will show on the display. Press STOP again for the treadmill to return to STANDBY mode.

**⚠ WARNING: FALLING HAZARD**

When starting the unit:

- Stand on the side frames.
- Do not stand on running belt.

**MONITOR CONFIGURATION**



**BUTTONS**



START



STOP



SPEED INCREASE



SPEED DECREASE



PROGRAM SELECTION



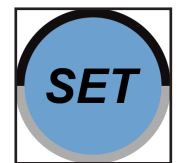
PLAY/PAUSE AUDIO



VOLUME DECREASE/ PREVIOUS TRACK



VOLUME INCREASE/ NEXT TRACK



SETUP PARAMETERS



5KM/H SET SPEED



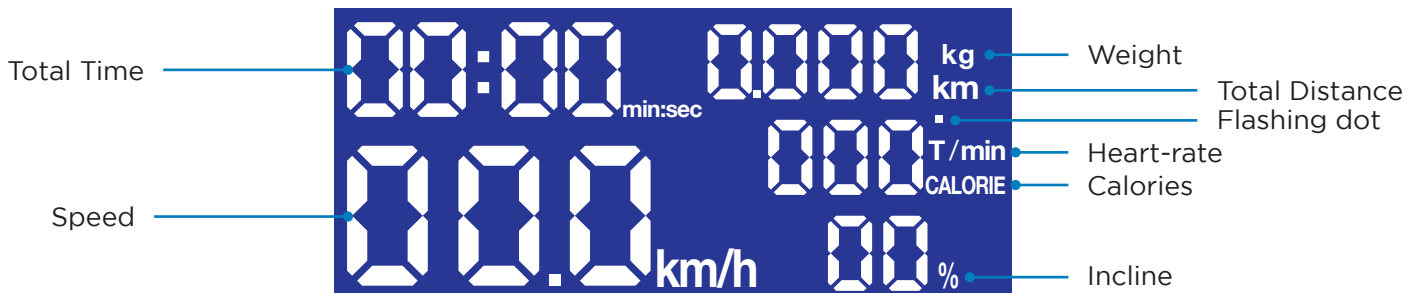
8KM/H SET SPEED



INCLINE INCREASE



INCLINE DECREASE



The Weight and Total Distance are shown in the same area of the display. When holding the handlebars a flashing dot will appear on the Pulse signal section on the display and the Calorie reading will change and display your Heart-rate (T/min).

<b>Time Display Range</b>	0:00 - 99:59	<b>Speed Range</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10 mph)
<b>Distance Range</b>	0 - 9.999 km	<b>Incline Range</b>	20 Levels
<b>Pulse Display Range</b>	50 - 230 ppm	<b>Programs</b>	15
<b>Calorie Display Range</b>	0 - 999 Kcal	<b>Max. User Weight</b>	120kg, 18.9 St or 264 lb.

**SETUP**

**SETUP PARAMETERS**

The treadmill should be completely stopped before accessing the Setup options.

1. On STANDBY mode, press SET button and all the numbers in the display area will become ZERO (0), except SPEED.
2. Press SET button several times to change different settings and the number in the display area will flash.
  - 2 times to change TIME.
  - 3 times to change SPEED.
  - 4 times to change DISTANCE.
  - 5 times to change HEART-RATE.
3. Press FAST or SLOW buttons to rectify the numbers.
4. Press START button to start or STOP button to cancel.

**PAUSE/STOP**

During the treadmill workout, press the STOP button once to stop the treadmill and keep the data recorded so far. If you press the STOP button again, all the digits on the display area will return to ZERO (0).

## TOTAL DISTANCE SHOWN

With the treadmill in STANDBY mode and all data in the window displaying ZERO (0):

1. Press SET to show set data.
2. Press SET again and hold the button for 8 - 10 seconds to show the total distance.

This cannot be reset to zero.

## EXIT SET UP MODE

Press the STOP button to exit Setup options.

## STOPPING THE TREADMILL

---

Press STOP once to pause the workout session. The treadmill will smoothly stop and the accumulated data will be displayed. Press STOP again to end the workout session.

## EMERGENCY DISMOUNT

If you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation, simply pull the safety key off the console. The running belt will then immediately stop.

## SAFETY KEY FUNCTION


The safety key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the safety key from the treadmill and the running belt will stop.

## HEART-RATE SENSORS

---

Hold the sensor plates on the handlebar ensuring that hands are clean. A heart-rate reading will show on the display. Factors that interfere with pulse signal are:

- Hand lotions, oils or body powder
- Excessive dirt
- Excessive movement

 NOTE: Calories and heart-rate share the same window on the LCD screen. Calories are always shown on the display, but for the heart-rate you have to hold the sensor plates on the handlebar for display.

 NOTE: Heart-rate is calculated by PPM (Pulsations per minute) not BPM (Beats per minute).

 NOTE: The pulse reading is only for your reference and will not be 100% accurate.



## LCD BRIGHTNESS ADJUSTMENT

---



1. In STANDBY mode, press START and then quickly press STOP. The speed display window will be flashing
2. Adjust the brightness of the LCD display using the FAST or SLOW buttons.
3. Press START to save the adjustments.

## ENTERTAINMENT

---

### PLAY YOUR MP3/SMARTPHONE/TABLET DEVICE

Connect your MP3 device into AUX port. Place your device onto the tray. Operate from your own device to change the song and the volume.

### USB AUDIO INTERFACE

To play music via the USB port, you must have all music files in MP3 format and in a folder titled 'MUSIC' on a USB flash drive.

1. Connect the USB flash drive into the USB port on the console. The music will start playing automatically.
2. Press PREVIOUS/VOL+ to change to the next song.  
Press and hold it to increase the volume.
3. Press NEXT/VOL- to change to the previous song.  
Press and hold it to decrease the volume.

 NOTE: Music needs to be controlled through the device when connected via AUX.

## SPECIFICATIONS

<b>Display</b>	Blue backlit 5" LCD Displays: Time, speed, distance, heart-rate, calories, incline.
<b>Programs</b>	15 running programs.
<b>Entertainment</b>	High Powered Speakers, Smartphone/Tablet/MP3 Connectivity, USB interface.
<b>Storage</b>	Foldable and built-in wheels.
<b>Quick Buttons</b>	Quick Speed: 5, 8 km/h.
<b>Safety</b>	Emergency safety key, smooth start/stop function, safety handrail with speed and incline buttons, shock absorption system and security lock.
<b>Speed</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10mph)
<b>Incline</b>	20 levels
<b>Controller</b>	Digital micro-computer controller
<b>Motor</b>	DC Motor (Direct Current Motor)
<b>Horsepower</b>	Continuous power: 2.5HP (1800W), Peak Power: 4.5HP (3350W)
<b>Power Rating</b>	220 VAC 60 Hz
<b>Working Temperature</b>	5° C - 40° C
<b>Running Area</b>	132 cm (Length) x 41 cm (Width)
<b>Maximum User Weight</b>	120kg, 18.8 St or 152 lb.
<b>Occupying Area</b>	169 cm (Length) x 70 cm (Width) x 127 cm (Height)
<b>Folded Area</b>	99 cm (Length) x 70 cm (Width) x 141 cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	181 cm (Length) x 78 cm (Width) x 32 cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	70kg
<b>Net Weight</b>	57.5kg

## PROGRAMS

---



Each program is made up of 10 sections of 200m. At each 200m interval the speed/incline may change. If the Play/Pause button is pressed throughout any program this will stop the program and will not be resumed from it's current stage. Once the tenth section has been completed the program will loop to start from section one again unless STOP is pressed.

### CUSTOM PROGRAMS

The first 3 programs on the treadmill are customisable which gives you complete control over your workout. Follow these steps to customise a program:

1. On STANDBY mode, press and hold PROGRAM once for P01, twice for P02 and three times for P03.
2. Press FAST or SLOW to set up the speed.
3. Press INCLINE UP or INCLINE DOWN to set up the incline.
4. Press SET to save the first section.  
The console will display 2 in the distance section.
5. Repeat this process until you complete all 10 sections.
6. Press SET to save the changes.

### HEART-RATE CONTROL PROGRAM

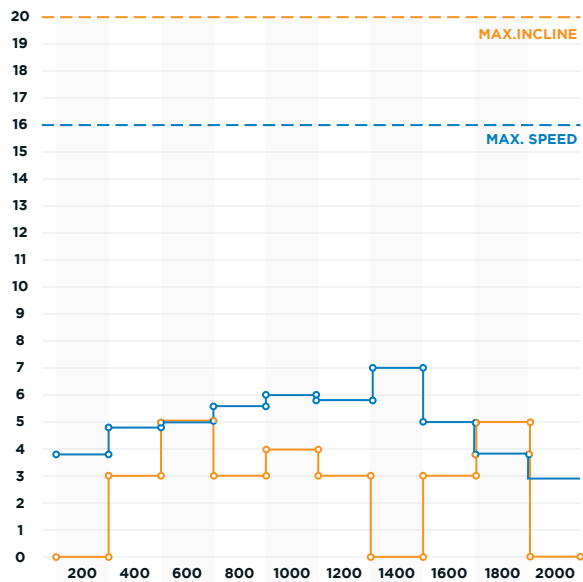
With the treadmill in STANDBY mode and all data displaying ZERO (except WEIGHT):

1. Press SET button 5 times. The heart-rate will show on the display area.
2. Press FAST or SLOW button to amend this number.
3. Press START button to start or STOP to cancel.
4. Hold the sensor plates on the handlebars to obtain heart-rate reading.
5. The machine will adjust the speed to reach the pulse that you set up. If the heart-rate is lower, the speed will increase. If it's higher, the speed will decrease.

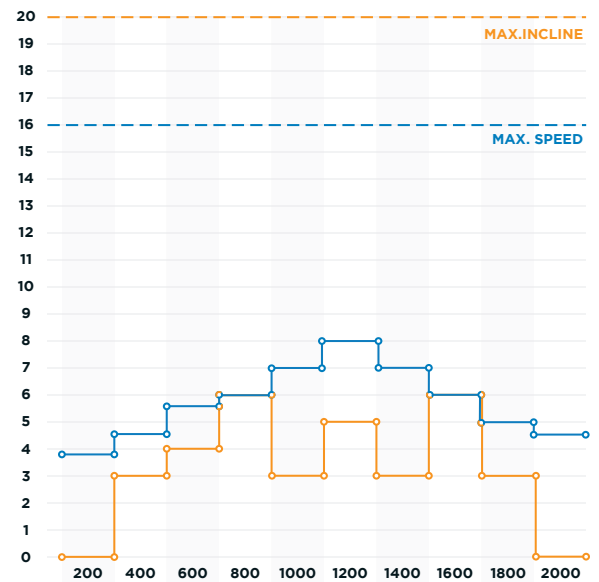
### PRESET PROGRAMS

Use the PROGRAM button to select one of the preset programs detailed on the following pages:

## PROGRAM 1



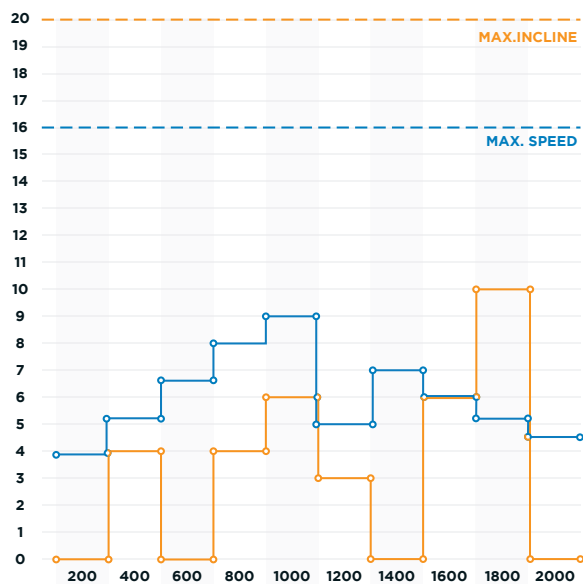
## PROGRAM 2



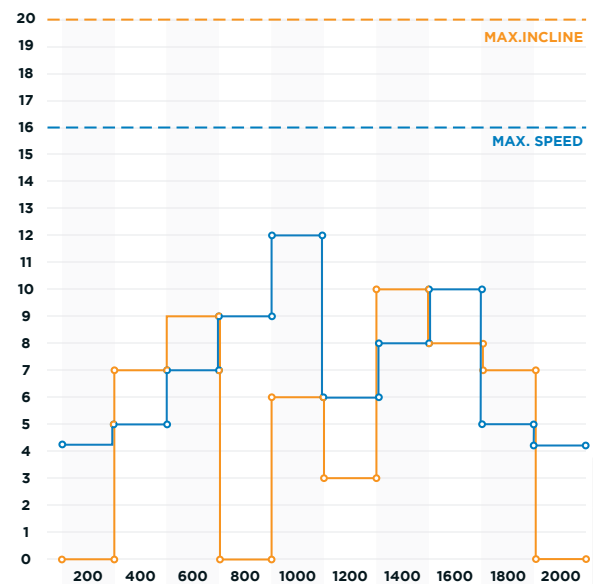
### SPEED (KM/H) AND INCLINE RUNNING PROGRAMS

Section		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 1	Speed	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9
	Incline	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 2	Speed	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
	Incline	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0

## PROGRAM 3



## PROGRAM 4

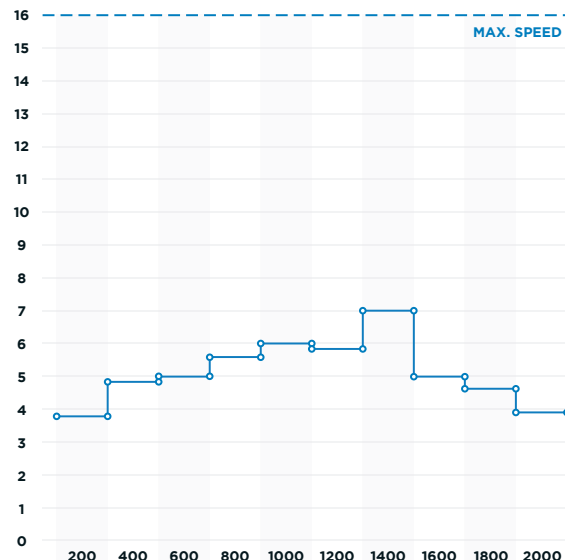
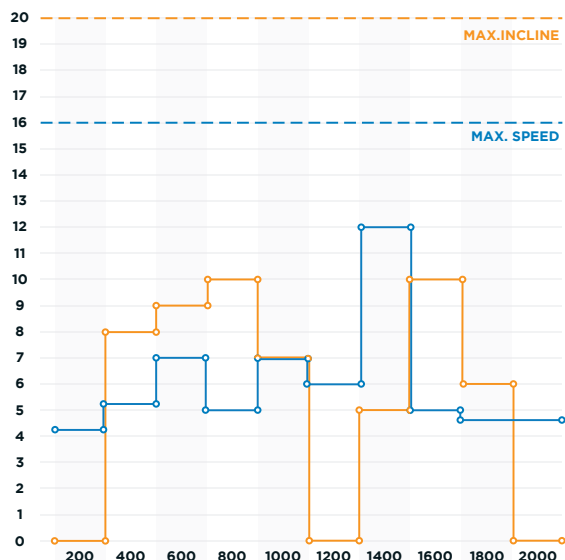


### SPEED (KM/H) AND INCLINE RUNNING PROGRAMS

Section		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 3	Speed	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6
	Incline	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 4	Speed	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
	Incline	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

# PROGRAM 5

# PROGRAM 6



## SPEED (KM/H) AND INCLINE RUNNING PROGRAMS

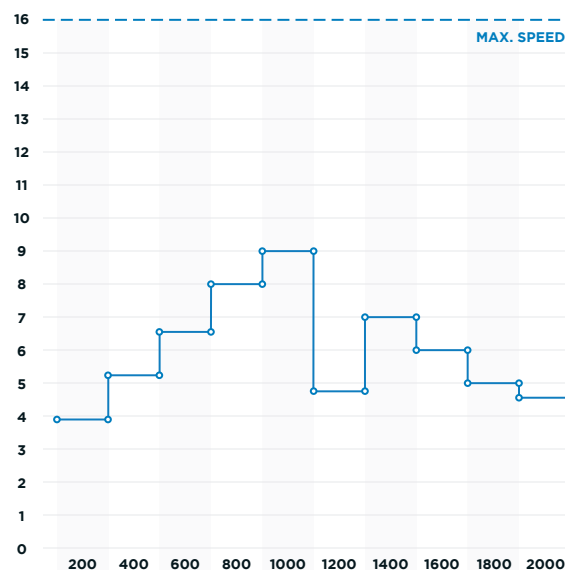
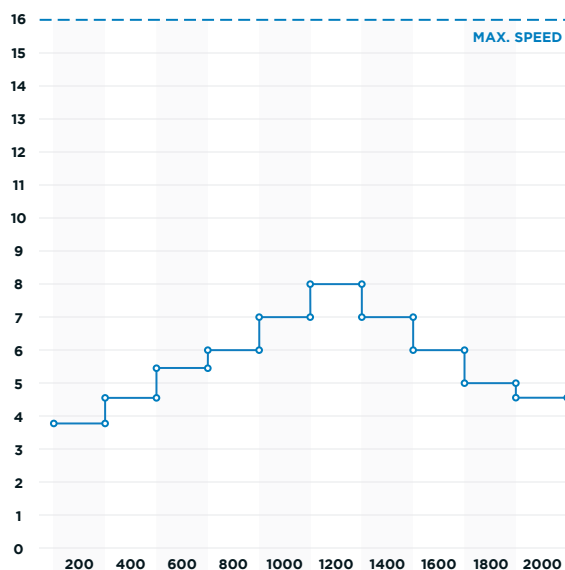
Section		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 5	Speed	4.2	5.2	7	5	7	6	12	5	4.6	4.6
	Incline	0	8	9	10	7	0	5	10	6	0

## SPEED ONLY RUNNING PROGRAMS (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 6	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9

# PROGRAM 7

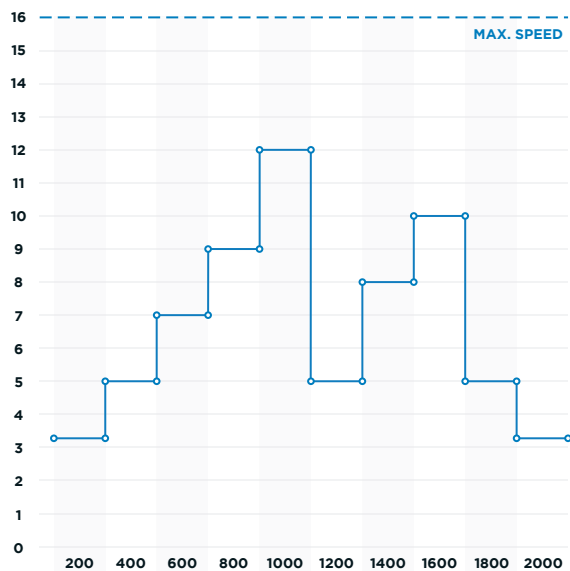
# PROGRAM 8



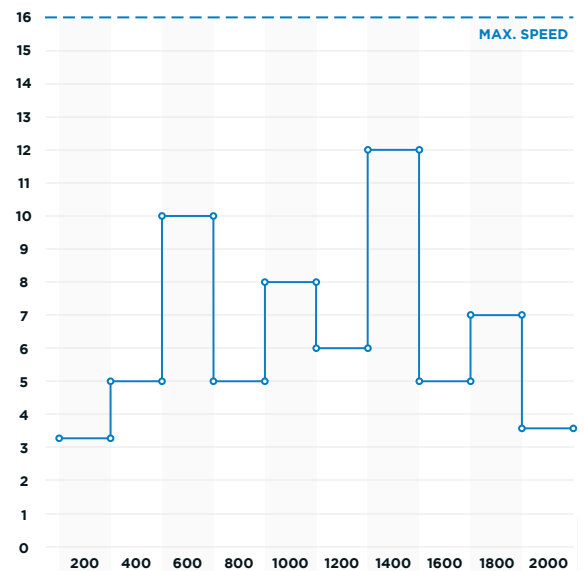
## SPEED ONLY RUNNING PROGRAMS (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 7	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
PO 8	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6

## PROGRAM 9



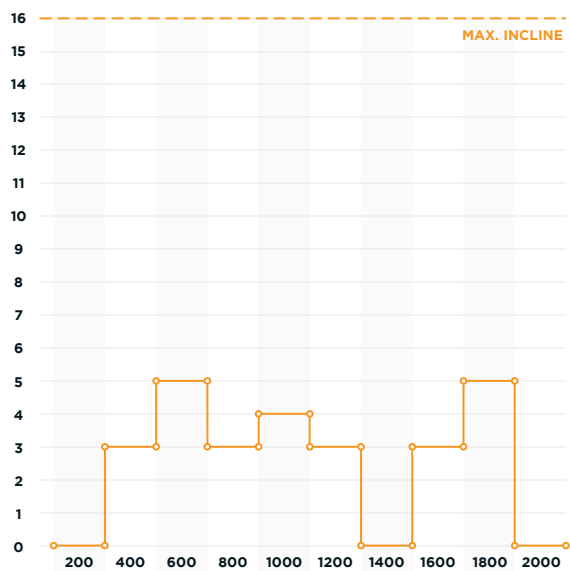
## PROGRAM 10



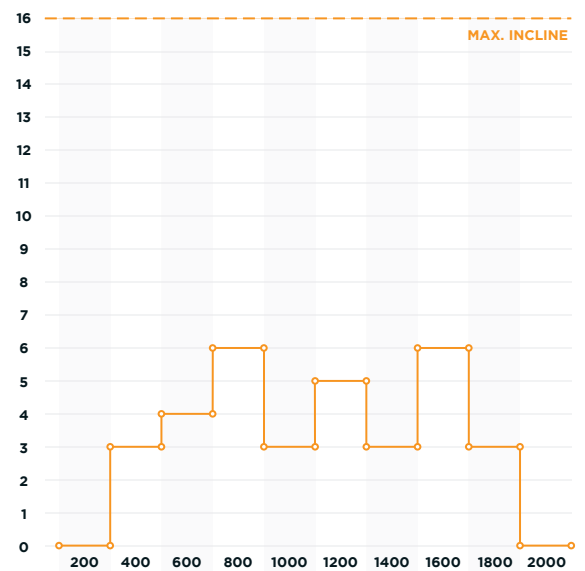
### SPEED ONLY RUNNING PROGRAMS (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 9	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
PO 10	4.2	5	10	5	8	6	12	5	7	4.6

## PROGRAM 11



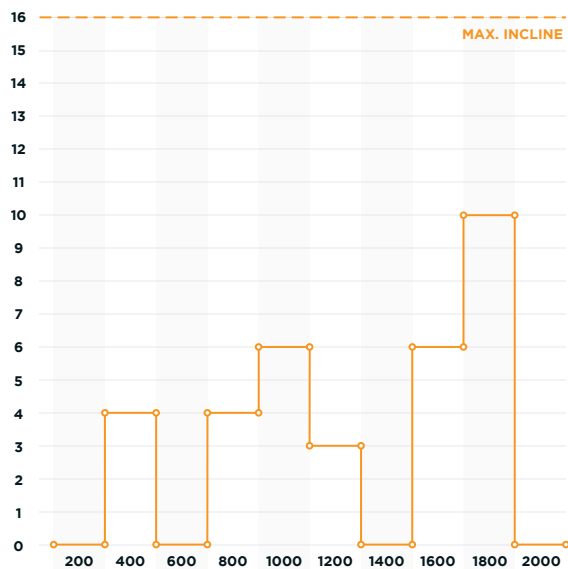
## PROGRAM 12



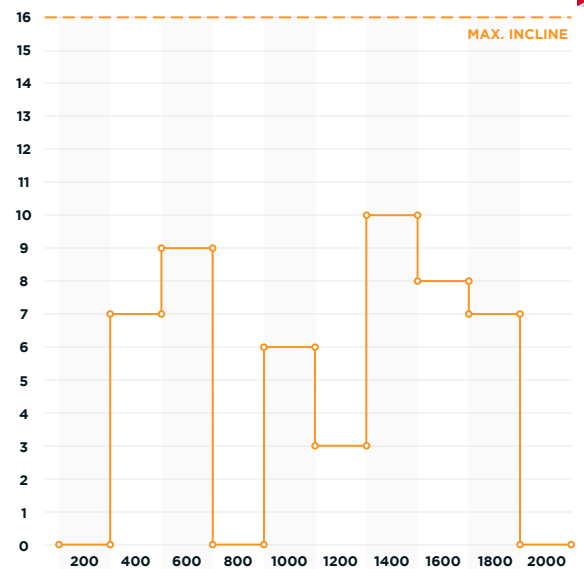
### INCLINE ONLY RUNNING PROGRAMS

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 11	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 12	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0

# PROGRAM 13



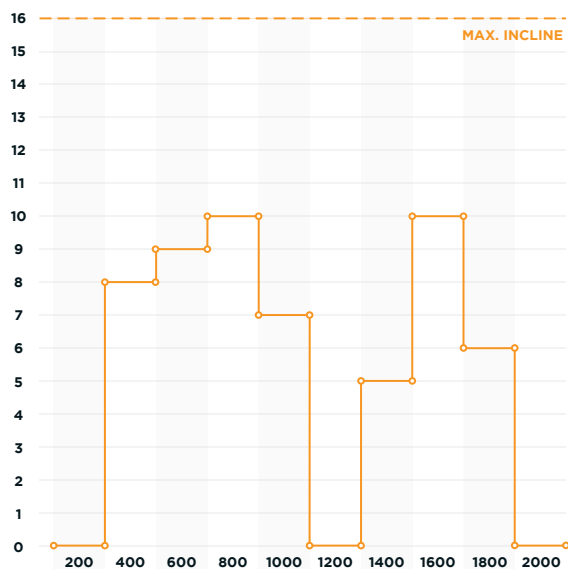
# PROGRAM 14



## INCLINE ONLY RUNNING PROGRAMS

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 13	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 14	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

# PROGRAM 15



## INCLINE ONLY RUNNING PROGRAMS

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 15	0	8	9	19	7	0	5	10	6	0

## **STRETCHING EXERCISES**

---

Before each workout it is recommended to spend **10-15 minutes** stretching your muscles in order to warm them up sufficiently. Stretching helps to improve flexibility and reduce the risk of injury. Below are some recommended stretches to perform:

### **HEAD ROLLS**

Start by dropping your head down so your chin almost touches your chest and roll your head round to the right slowly making sure to feel the stretch on the left side of your neck. Continue rotating so your head is leant back stretching the front of your neck and then rotating to left stretching the right side of your neck.

Return to your initial position and repeat multiple times.

### **SIDE STRETCHES**

Lift both arms above your head shoulder width apart, begin to stretch your right arm towards to ceiling as far as possible and hold for 3 seconds. Then, relax and repeat this process with your left arm. Repeat on each side multiple times.

### **QUADRICEPS STRETCH**

With one hand against a wall for balance, reach behind and grab your right foot bringing your heel to your buttocks. Hold for 15 secs and repeat on the left leg.

### **INNER THIGH STRETCH**

Sit on the floor with the soles of your feet pressed together, place your feet as close to your groin as you can and gently press on your knees stretching them towards to ground. Hold for 15 secs.

### **TOE TOUCHES**

Stand with your feet together and slowly bend forwards from your waist, allow your shoulders and back to relax and reach for your toes. Hold for 15 secs.

### **HAMSTRING STRETCHES**

Sit on the floor and extend your right leg out in front of you, rest the sole of your left foot against your right thigh. Stretch toward your toes as far as you can and hold for 15 secs. Repeat this on the left leg.

## **RECOVERY**

---

Again this recovery stage should last between 10-15 minutes, this will allow your cardio-vascular system and muscles to wind down. You can repeat the exercises used in the warm up. It's advisable to train approx 3 times per week.



# 4 MAINTENANCE



Maintenance must be performed on a regular basis. Performing maintenance actions can aid in providing safe and trouble-free operation of all JLL® equipment.

JLL® are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. JLL® representatives are available to answer any questions that you may have on +44 (0)121 328 7507.

## PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

---

Every JLL® treadmill that comes from the factory is already lubricated, however, you just need to follow simple steps to maintain it. Keeping the treadmill in a clean state will help to prolong its life. Perform regular preventive maintenance to ensure normal operation of the unit. Keep a log of all maintenance actions to assist in staying current with all preventive maintenance activities. JLL® is not responsible for performing regular inspection or maintenance.

PLEASE NOTE: Factors such as where the item is stored and how often the machine is used will affect the length of time between the necessary maintenance. It is recommended to perform this maintenance every six weeks. Details of how to perform the maintenance can also be found on our support centre.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the *Safety* chapter. During maintenance, disconnect the power cable. Contact JLL® Customer Service on +44 (0)121 328 7507 for any maintenance or service concerns.

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Allen key
- Vacuum
- Lubrication oil



Scan the QR code to view our maintenance tutorial video.

Depending on where the treadmill is placed, you may experience dry air, causing a common experience of static electricity. You can notice that by walking across a carpet and then touching a metal object. On your treadmill you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the treadmill. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.

Check your machine regularly for rust. If rust starts to appear on the screws it means the item is not housed in the correct environment and will need to be moved to a more suitable room. Any rust will indicate there may be moisture in the air and as a result this could impact on the integrity and performance of your machine.

## **TREADMILL CLEANING**

---

Keep the running belt free of dust and debris for smooth running and preventing injuries. Dust/debris may cause damage to the electric motor and other moving parts. Over time the motor will pull in dust/debris so it is advised every so often when maintenance is being performed to remove the motor cover and vacuum out of the motor.

After every workout use a neat, dry cloth for cleaning the treadmill and the handlebars to prevent the machine of corrosion. Wipe away any sweat that may have dripped onto the running belt. Avoid scratching the display by using a soft cloth.

Contaminants, such as hand lotions, oils or body powder, may come off on the sensor plates. These can reduce sensitivity and interfere with the pulse signal. It is recommended that the user has clean hands when making contact with the sensor plates. Clean the handles using a cloth dampened with water.

For cleaning the console unplug the machine and clean with a dust free cloth. For further cleaning, use a soft cloth or paper towel dampened with water. Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

When not using product for an extended period of time the product should be disconnected from the power supply.



### **⚠ WARNING**

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the treadmill.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the display panel and the console, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.
3. Direct spraying could cause damage to the electronics and may void the warranty.

### **⚠ WARNING**

1. Use only JLL® replacement parts.
2. Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
3. Keep water and liquids away from electrical parts.
4. Electrical charge can remain in unit after unplugging.
5. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

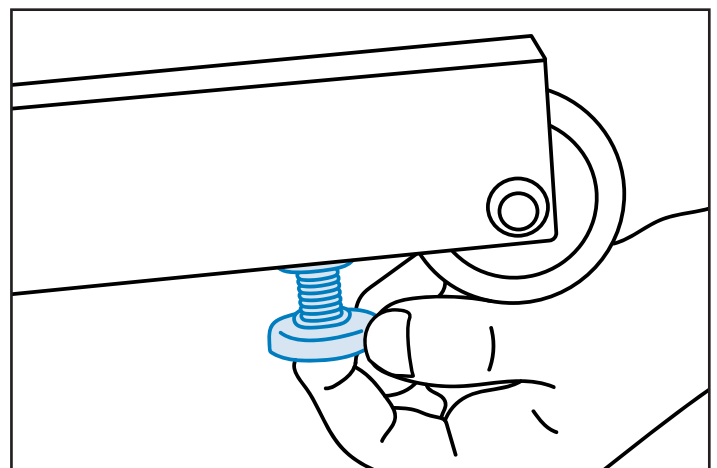
### **⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD**

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.
- Unplug unit when not in use or when performing regular maintenance.

## **TREADMILL BALANCE**

Place the treadmill on a level floor to avoid it being off-balance. If that is not possible, adjust the treadmill by adjusting the rubber feet located underneath the frames.



Check if the treadmill is balanced:

1. Stand on the machine with your feet on the side frames.
2. Put your weight on the right side first and then switch to the left side.
3. If you feel any vibrating whilst using the treadmill, adjust the rubber feet located at the base of the frame.

## TREADMILL LUBRICATION

---

If the level of friction between the deck and the belt is high, it will damage the motor and electronics. The running board must be lubricated by a special lubrication oil after a period of usage. A well-lubricated treadmill will be smooth when running and will last longer.

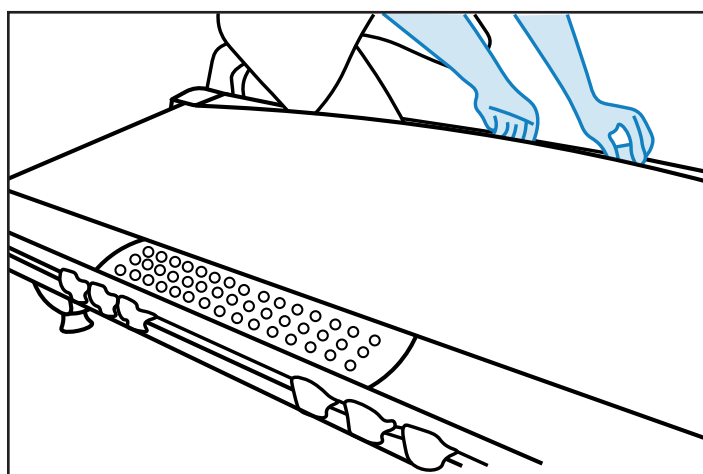
Recommendation (these are just a guideline):

- Less than 3 hours per week of use: Lubricate it every 6 months.
- 3-6 hours per week: Lubricate it every 3 months.
- More than 6 hours per week: Lubricate it every month.

### 5 STEPS TO LUBRICATE YOUR TREADMILL

---

1. Unplug the treadmill.
2. To get access to the deck lift the belt on the treadmill up with your fingers or with something flat and not sharp.
3. Look at the running board or touch it to check if it is oily or not. In case of dryness, use the lubrication oil provided and apply it on the running deck by spreading a



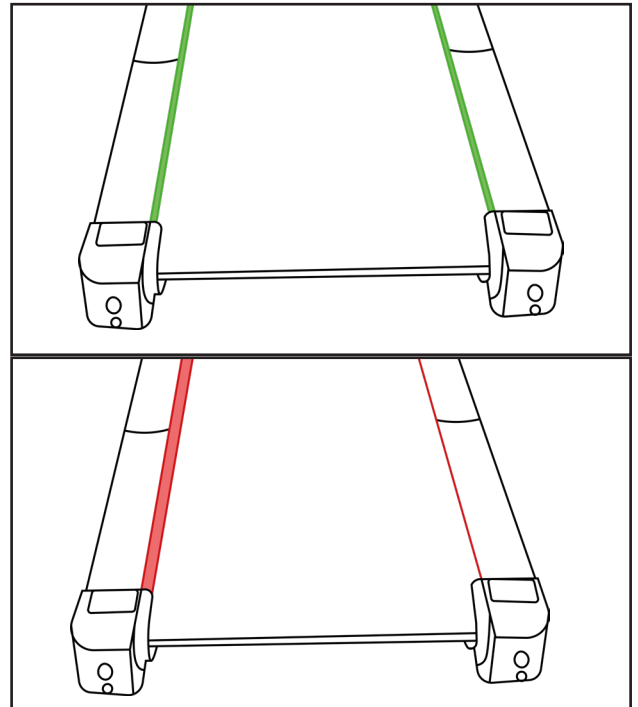
- straight line down the side of the deck. Ensure that the middle of the board is lubricated.
4. Repeat on the other side.
5. Turn on the machine and leave it running for around 2-3 minutes at 3-4 km/h. Walk on the treadmill to help spread the lubrication oil.

## HOW TO CHECK IF THE RUNNING BELT IS LOOSE



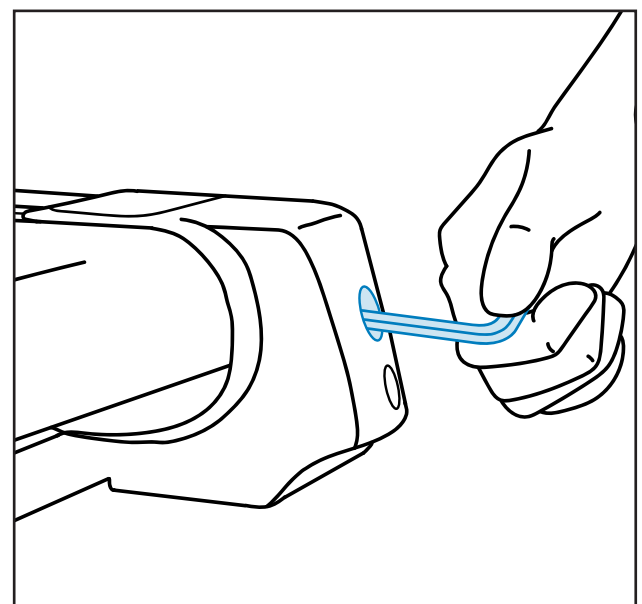
You can check this every time you use the treadmill by setting the speed to 2-3 km/h then walking on the machine and try to stop the running belt with your feet while holding the handlebars and pulling your body in the opposite direction. If the belt stops, it means that it is loose and needs to be tightened. The user may also feel there is a pause sensation whilst running. The running belt can become loose and stretch a bit over time causing a slipping sensation if it is not adjusted and tightened when needed.

Another way is checking if the gap between the running belt and the running board is smaller than 5-6 mm, that means that the running belt is loose.



## TIGHTENING THE RUNNING BELT

1. Power off the treadmill.
2. Turn the two belt adjustment screws, located at the rear, clockwise to tighten the belt slightly by quarters.
3. Get back on the treadmill and check the belt (read description above). If it is still loose, re-adjust the belt screws by another quarter until you get the required tension on the belt.
4. Run the machine on its own for 1-2 minutes to see if the belt stays in the middle.



5. Do the final test. Leave the machine running for a couple of minutes at 6-8 km/h.
6. If the running belt stays in the centre, you can use the treadmill straight away.

## ADJUSTING THE BELT WHEN IT IS NOT CENTRED

---

Usually between the frames and the running belt there should be a gap of 5-6 mm on both sides. If that gap is different it means that the belt is eccentric. So you have to put it back to the right position by following these steps:

1. Power on and set the speed at 2-3 km/h and adjust the screw at the end of the treadmill slowly with the Allen key.
2. If the belt slants to the left, adjust the left bolt clockwise or adjust the right bolt anti-clockwise. If the belt slants to the right, adjust in the opposite manner.
3. While adjusting the belt, check if the gap of difference has disappeared, if it is still there, screw the bolt again. Repeat this procedure until the running belt is in the centre. It does not need to be aligned perfectly, but ensure it is not scraping or rubbing on anything on the sides.
4. Set the speed at 6 km/h to check if the running belt is still in the same position. Once you have checked that, the treadmill is ready to use.

If the belt is too tight, this may cause damage to your motor and/or roller. A belt too loose or too tight can cause wear and tear of both the belt and the board.

## ADJUSTING THE MOTOR BELT

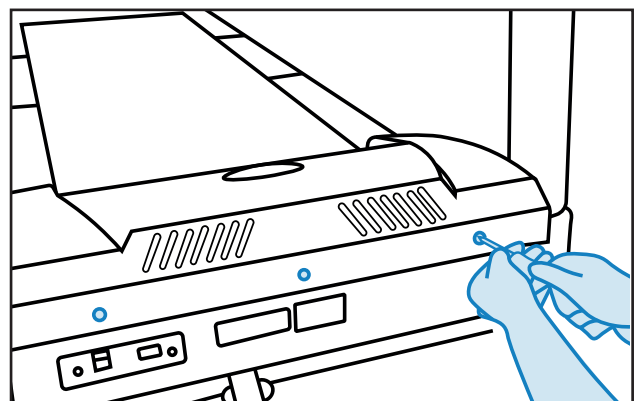
---

After a period of time, the user will feel there is a pause sensation whilst running. That may be due to a loose motor belt, so adjusting it would be necessary. First of all, you have to check if it is loose following the steps below.

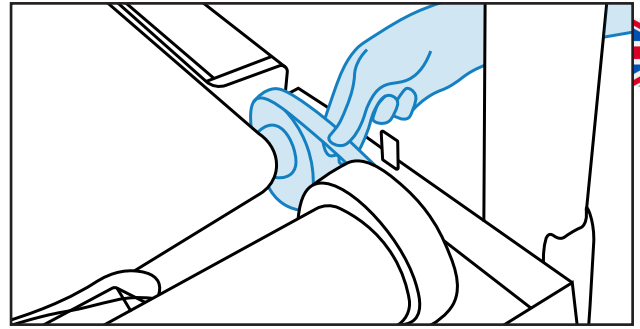
### HOW TO CHECK IF THE MOTOR BELT IS LOOSE

---

1. Unplug the treadmill.
2. Remove the motor cover by unscrewing the bolts on each side. You will see the motor located on the left hand side of the treadmill.

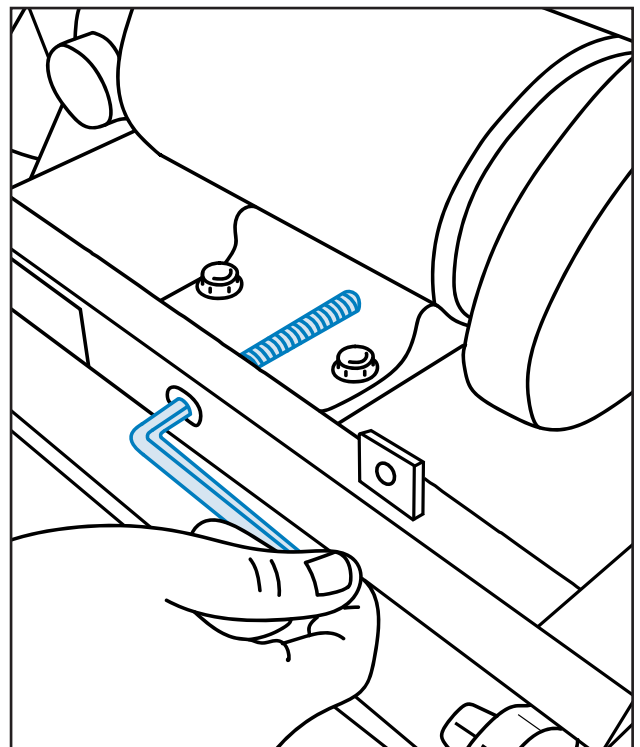



3. An easy way of checking is by touching the drive belt to feel if it is slack. If you can wiggle the belt up and down, it means that the drive belt is loose.
4. You can check this every time you use the treadmill by setting the speed to 2-3 km/h then walking on the machine and try to stop the belt with your feet while holding the handlebars and pulling your body in the opposite direction. If the motor stops, it means that it is loose and needs to be tightened.



## TIGHTENING THE MOTOR BELT

1. Ensure that the treadmill is unplugged from the power source.
2. Locate the four bolts holding the motor.
3. Loosen those four bolts, but do not remove them.
4. Locate the long tensioning bolt that goes from the front edge of the treadmill to the front edge of the motor pallet.
5. Turn the Allen key clockwise to tighten the tensioning bolt just enough to stop it from slipping.
6. Check the tension on the motor belt.
7. Power on the machine and check if the motor belt is still loose (See previous chapter).



 NOTE: Do not tighten the motor belt too much as this could cause the motor shaft to snap.

# 5 ADDITIONAL INFORMATION

## CONTACT INFORMATION

---

In case any issues arise, please do not hesitate to contact our Customer Service team on +44 (0)121 328 7507 or email us at [CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK)

You can also visit our support centre at [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK) for maintenance and assembly articles & videos.

## DISCLAIMER

---

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with JLL Fitness Ltd.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- JLL Fitness Ltd is not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this treadmill.
- Users must be cautious when using the top speeds on this treadmill.
- By reading this you assume full responsibility for any injuries or changes to your physical well-being. You waive all rights and release JLL Fitness Ltd of blame from any injuries or damages to property that may occur whilst following our advice.
- This manual offers specific instructions on how to assemble and maintain your treadmill. Failure to follow these directions may result in your warranty being void.



# FRANÇAIS MANUEL D'INSTRUCTIONS

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET SUPPORT TECHNIQUE

1. Scannez le code QR.
2. Suivez le lien vers notre chaîne YouTube ou notre page de téléchargements.
3. Assemblez votre machine en toute sécurité.



## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!

Obtenez les dernières informations sur les produits, le contenu de formation et plus encore.



# SOMMAIRE

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

<b>Prérequis en matière d'électricité</b> .....	40
<b>Informations importantes sur la tension</b> .....	40
<b>Précautions de sécurité pour l'utilisateur</b> .....	40
Avant l'utilisation.....	40
Au cours de l'utilisation.....	41
<b>Précautions de sécurité sur l'exercice</b> .....	41
<b>Précautions de sécurité sur cet appareil</b> .....	41
<b>Clé de sécurité</b> .....	43
<b>Autocollants d'avertissement</b> .....	44
<b>Diagramme éclaté</b> .....	45
<b>Liste des pièces</b> .....	46

## 2. ASSEMBLAGE

---

<b>Préparation du site</b> .....	47
<b>Liste du contenu</b> .....	47
Contenu de la boîte.....	48
Boîte d'accessoires.....	48
Pack d'outils.....	48
<b>Assemblage S300</b> .....	49
<b>Pliage et dépliage du tapis de course</b> .....	52

## 3. OPÉRATION

---

<b>Commencer</b> .....	53
<b>Configuration du moniteur</b> .....	55
<b>Boutons</b> .....	55
<b>Informations d'affichage</b> .....	56
<b>Configuration</b> .....	56
Configuration des paramètres.....	56
Pause/arrêt.....	56
Distance totale indiquée.....	57
Quitter le mode configuration.....	57
<b>Arrêt du tapis de course</b> .....	57
Descendre en cas d'urgence.....	57
Fonction de la clé de sécurité.....	57
<b>Capteurs de fréquence cardiaque</b> .....	57
<b>Réglage de la luminosité de l'écran LCD</b> .....	58

<b>Divertissement.....</b>	<b>58</b>
Lire votre appareil mp3/smartphone/tablette.....	58
Interface audio usb.....	58
<b>Spécifications.....</b>	<b>59</b>
<b>Programmes.....</b>	<b>60</b>
Programmes personnalisables.....	60
Programme de contrôle de la fréquence cardiaque.....	60
Programmes pré-réglés.....	60
<b>Graphiques du programme.....</b>	<b>61</b>
<b>Exercices d'échauffement et de récupération.....</b>	<b>65</b>

#### **4. MAINTENANCE**

---

<b>Activités de maintenance préventive.....</b>	<b>66</b>
<b>Nettoyage du tapis de course.....</b>	<b>67</b>
<b>Équilibre du tapis de course.....</b>	<b>68</b>
<b>Lubrification du tapis de course.....</b>	<b>69</b>
5 étapes pour lubrifier votre tapis de course.....	69
<b>Comment vérifier si la courroie de course est lâche.....</b>	<b>70</b>
<b>Serrage de la courroie de course.....</b>	<b>70</b>
<b>Réglage de la courroie lorsqu'elle n'est pas au centre.....</b>	<b>71</b>
<b>Réglage de la courroie du moteur.....</b>	<b>71</b>
<b>Comment vérifier si la courroie du moteur est lâche.....</b>	<b>71</b>
<b>Serrage de la courroie du moteur.....</b>	<b>72</b>

#### **5. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES**

---

<b>Informations supplémentaires.....</b>	<b>73</b>
<b>Avis de non-responsabilité.....</b>	<b>73</b>

# 1 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Veillez lire attentivement les instructions suivantes avant l'utilisation de ce tapis de course.

## PRÉREQUIS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

---

Ce tapis de course doit être mis à la terre et branché dans une prise électrique appropriée qui est correctement installée et mise à la terre, conformément à tous les codes et réglementations locales.

Ce tapis de course doit être utilisé sur un circuit dédié et mis à la terre. Assurez-vous que le tapis de course est branché sur une prise dont la configuration est identique à la fiche. Ne pas utiliser un adaptateur de fiche mis à la terre pour adapter le cordon d'alimentation à une prise non mise à la terre.

## INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA TENSION

---

Avant de brancher le cordon d'alimentation dans une prise électrique, veuillez vérifier si la tension indiquée sur la plaque signalétique du tapis de course correspond à la tension de votre prise murale. L'alimentation électrique de cet appareil inclut un circuit dédié et mis à la terre, conçu pour l'un des suivants. La tension habituelle: 240V, 50 Hz au Royaume-Uni ; 230V, 50 Hz en Espagne ; 230V, 50 Hz en Italie; 230V, 50 Hz en Allemagne; 230V, 50 Hz en France.

### **⚠ AVERTISSEMENT**

- Risque de choc et d'électrocution.
- Connecter la fiche de ce produit à une prise mise à la terre.
- Ne pas utiliser un adaptateur haute tension.
- Veillez à ébrancher l'appareil et laisser reposer pendant 10 minutes avant le nettoyage ou la maintenance.
- La charge électrique peut rester dans cet appareil après le débranchement.
- Éloigner les pièces électriques de l'eau et des liquides.
- Ne pas tenter de réparer les pièces électriques défectueuses si vous n'êtes pas un professionnel qualifié !

## USER SAFETY PRECAUTIONS

---

### AVANT L'UTILISATION

- Lors du premier assemblage de votre tapis de course, veuillez vérifier votre courroie de course avant l'utilisation ! Veuillez vous référer à la page 69 pour savoir comment effectuer la vérification.
- Veuillez assembler le tapis de course conformément au manuel d'instructions.
- Veuillez consulter votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.



- Veuillez lire les instructions.
- Veuillez lire les étiquettes d'avertissement.
- Veuillez lire les procédures d'arrêt en cas d'urgence.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 120 kg/ 18.8 St.
- Veuillez inspecter l'appareil. S'il est endommagé, NE PAS L'UTILISER.
- Assurez-vous d'avoir bien serré chaque boulon et chaque vis.
- Veuillez placer vos pieds sur les cadres latéraux lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis de course.

### **AU COURS DE L'UTILISATION**

- NE PAS étirer ce produit et NE PAS attacher de sangles ou d'autres dispositifs sur ce produit.
- NE PAS permettre aux enfants de 12 ans ou moins de s'asseoir sur ou près de ce produit.
- Veuillez arrêter l'exercice si vous vous sentez faible, si vous avez des vertiges ou des douleurs.
- Veuillez utiliser l'accoudoir pour vous soutenir et garder l'équilibre.
- Veuillez changer de vitesse par petits incréments pour une plus grande sécurité.
- Veuillez tenir tous vos vêtements et accessoires à l'écart des pièces en mouvement.
- Veuillez attendre que le tapis de tapis s'arrête complètement avant de descendre.
- NE PAS sauter sur un tapis de course en mouvement.

### **PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ SUR L'EXERCICE**

---

- Veuillez porter des vêtements de sport et des chaussures de sport.
- Veuillez vérifier régulièrement vos chaussures pour voir s'il y a de la poussière ou des particules dures susceptibles de causer des dommages inutiles.
- NE PAS utiliser ce produit à pieds nus.
- Ce modèle ne doit être utilisé qu'à la maison. NE PAS utiliser ce produit à des fins commerciales.

### **PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ SUR CET APPAREIL**

---

- Ne connecter le cordon d'alimentation du tapis de course qu'à une prise de courant correctement mise à la terre.
- NE PAS utiliser de tapis de course électrique dans des endroits humides ou mouillés.
- Veuillez accrocher la clé de sécurité à vos vêtements.
- Soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis de course.
- Veuillez maintenir le tapis de course propre et sec à tout moment.
- Après chaque utilisation, veuillez attendre que le tapis de course s'arrête complètement et soit de niveau. Ensuite, veuillez l'éteindre et débrancher. Veuillez retirer ensuite la clé de sécurité d'urgence du tapis de course.

- Avant chaque utilisation, veuillez vérifier qu'il n'y a pas de pièces usées ou desserrées sur le tapis de course. NE PAS utiliser le tapis de course tant que les pièces usées ou endommagées ne sont pas remplacées.
- Veuillez entretenir ce produit régulièrement. Veuillez vous référer au chapitre Maintenance Préventive.
- NE PAS utiliser le tapis de course si : (1) le cordon d'alimentation est endommagé ; (2) le tapis de course ne fonctionne pas correctement ou (3) le tapis de course est tombé ou endommagé.
- NE PAS placer le cordon d'alimentation près de surfaces chauffées ou de bords tranchants.
- NE PAS utiliser le tapis de course à l'extérieur.
- NE PAS utiliser le tapis de course lorsque deux personnes ou plus courent dans le même temps.
- Veuillez lire entièrement le manuel d'instructions avant l'utilisation de ce tapis de course.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Veuillez installer et utiliser le tapis de course sur une surface plane. Ne pas utiliser le tapis de course dans des zones restreintes ou sur une moquette.
- Veuillez prévoir les distances suivantes dans la mesure du possible : 0.5 m sur chaque côté et 2 m à l'arrière. Veuillez à tenir votre tapis de course à l'écart des murs, des équipements et autres surfaces dures.
- NE PAS modifier le tapis de course de quelque manière que ce soit. Toute modification rendra la garantie invalide.
- Toutes les données affichées par le moniteur ne sont fournies qu'à titre de référence.

La clé de sécurité fonctionne comme un arrêt d'urgence. En cas de chute du tapis de course, la clé de sécurité sera retirée, l'appareil s'éteindra immédiatement. Assurez-vous que la corde n'est pas nouée et qu'elle est suffisamment détendue pour vous permettre de faire des exercices de façon confortable avec la clé de sécurité en place. Avant l'utilisation du tapis de course, veuillez attacher le clip de sécurité à vos vêtements.

1. Veuillez confirmer que la clé de sécurité se trouve bien en place dans la partie inférieure de la console. Le tapis de course ne démarrera pas si la clé n'est pas mis en place.
2. Veuillez vérifier si le clip de sécurité peut tomber en cas d'urgence. Veuillez reculer avec prudence jusqu'à ce que la clé sorte de la console. Si le clip de sécurité tombe de vos vêtements, veuillez attacher à nouveau le clip à vos vêtements et répéter cette étape jusqu'à ce que le clip de sécurité soit correctement fixé à vos vêtements.
3. Assurez-vous d'avoir fixé le clip de sécurité à vos vêtements à tout moment au cours de l'utilisation.
4. Après l'utilisation, veuillez retirer la clé de sécurité du tapis de course.
5. Veuillez stocker le clip de sécurité sur le porte-objets situé sur le côté gauche ou droit du moniteur.

## AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

---

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait provoquer des blessures graves voire la mort. Veuillez lire attentivement les étiquettes d'attention et d'avertissement suivantes avant l'utilisation de cet appareil.

### **AVERTISSEMENT**

1. Ne pas quitter le tapis de course avant d'avoir verrouillé cet appareil fermement et correctement. Veuillez tenir les enfants à l'écart de cet appareil plié.
2. Ne pas plier le tapis de course si le verrou ne fonctionne pas correctement. Si ce problème survient, veuillez contacter notre service clientèle.

### **AVERTISSEMENT**

Veuillez appuyer sur le verrou avec votre pied pour déplier le tapis de course. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'enfants à proximité.

### **AVERTISSEMENT**

Il est strictement interdit de toucher les pièces en mouvement du tapis de course.

### **AVERTISSEMENT**

La fiche de ce tapis de course doit être mise à la terre. Ne pas utiliser ce tapis de course si la fiche n'est pas mise à la terre.

### **AVERTISSEMENT**

Veuillez retirer le verrou de sécurité après avoir fini l'assemblage.

### **AVERTISSEMENT**

Veuillez retirer la clé de sécurité lorsque ce produit n'est pas utilisé et stocker ce produit hors de la portée des enfants.

### **AVERTISSEMENT**

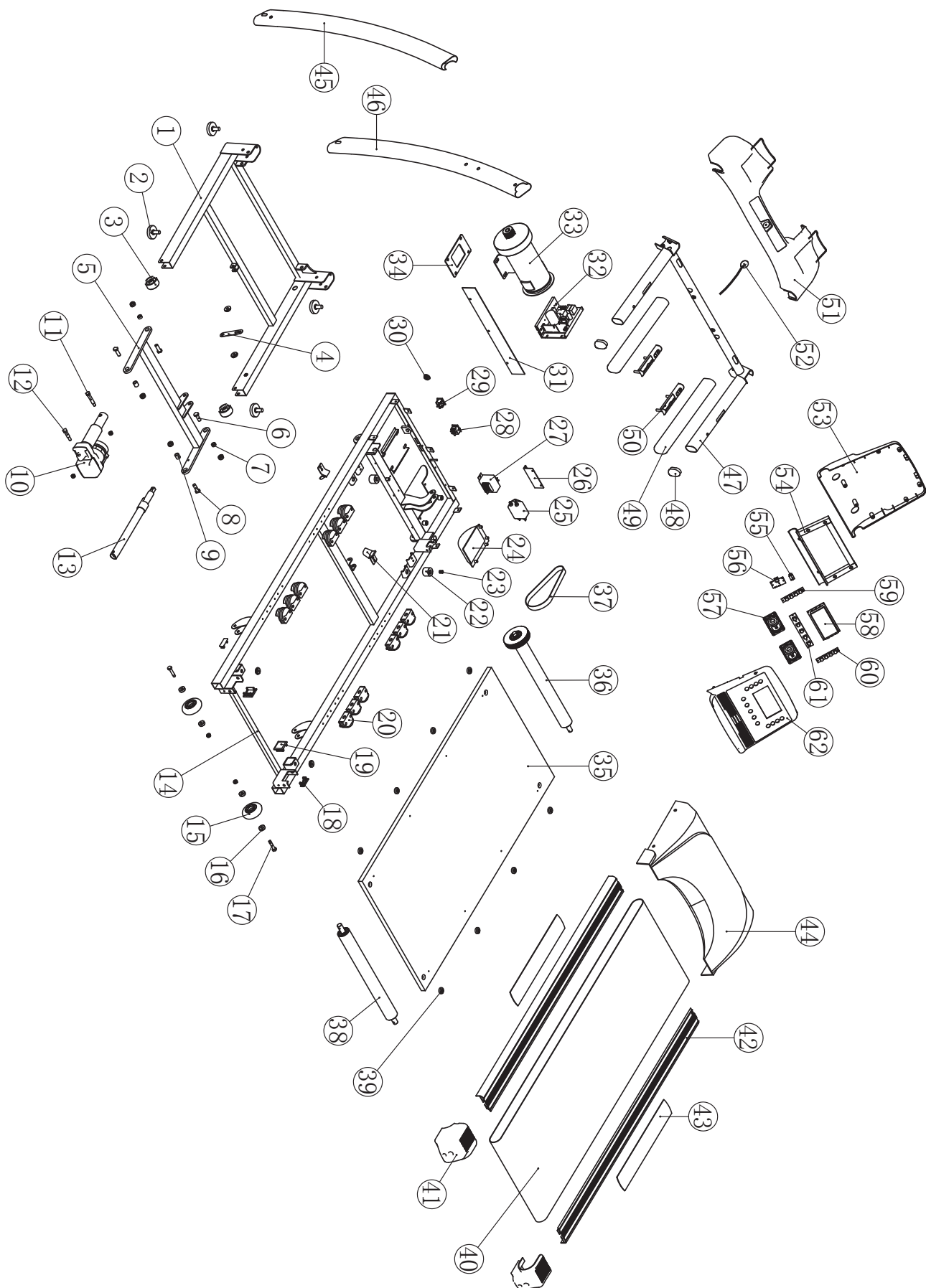
Avec votre pied, veuillez pousser fermement contre le cylindre pour libérer le mécanisme de pliage.

### **AVERTISSEMENT**

Veuillez garder les petits enfants et les animaux de compagnie à une distance de sécurité du tapis de course lors de son utilisation.



# DIAGRAMME ÉCLATÉ



# LISTE DES PIÈCES

Numéro de pièce	Nom		
1	Base de tapis roulant	33	Moteur
2	Pied	34	Amortisseur moteur
3	roue	35	Marchepied
4	Plaque de fixation	36	Rouleau avant
5	Jambe de levage	37	Ceinture compensée en polyéthylène
6	Goupille rotative de jambe de levage 2	38	Rouleau arrière
7	Traversée 1360	39	Bloc de fixation des bords
8	Goupille rotative de jambe de levage 1	40	Courroie de course
9	1369 bague	41	Régleur de poteaux
10	Moteur incliné	42	Bande supérieure
11	broche de fixation 2	43	tapis antidérapant
12	broche de fixation I	44	Couvercle moteur
13	Tige hydraulique	45	tube vertical (gauche)
14	Châssis de tapis roulant	46	tube vertical (droite)
15	Roue noire	47	main courante
16	Manchon de roue arrière	48	Bouchon de tuyau
17	Goupille de fixation de roue 1690	49	écume
18	Bouchon de tuyau en bois support fixe1	50	pouls cardiaque
19	Bouchon de tuyau en bois support fixe2	51	Plateau d'oddmets
20	Bloc d'amortissement	52	Clé de sécurité
21	Pied guide	53	Couvercle inférieur de la tête du compteur
22	Colonne absorbant les chocs	54	panneau
23	Manchon en cuivre du bloc d'amortissement	55	Version audio
24	Bouclier d'ascenseur	56	Carte USB
25	filtre à ondes	57	orateur
26	Plaque de montage filtrante	58	Carte de surveillance
27	réacteur	59	Clavier1
28	interrupteur	60	Clavier2
29	Prise du cordon d'alimentation	61	Clavier3
30	Bethe	62	Couvre-tête de compteur
31	Défecteur de poussière		
32	Contrôleur		

# 2 ASSEMBLAGE



## PRÉPARATION DU SITE

---

Afin de trouver l'emplacement idéal pour installer ce tapis de course, assurez-vous que:

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est de niveau.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à cet appareil et en descendre d'urgence. Veuillez prévoir les dégagements suivants dans la mesure du possible : 0.5 m sur chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Veuillez placer le tapis de course dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30 - 50 %. Veuillez vous assurer que la température est maintenue constante. Ne pas utiliser cet appareil dans un environnement humide ou mouillé, car cela peut affecter l'intégrité et les performances de cet appareil.

### **⚠ AVERTISSEMENT : ÉQUIPEMENT LOURD**

- Il est recommandé que ce tapis de course est soulevé, déplacé et assemblé par au moins deux personnes.
- Veuillez utiliser des méthodes de levage sûres.

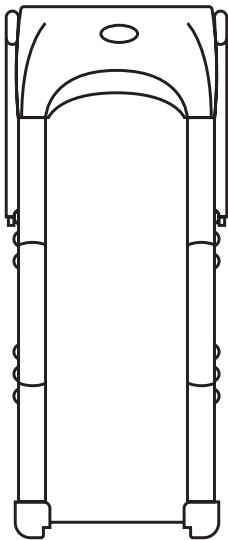
## LISTE DU CONTENU

---

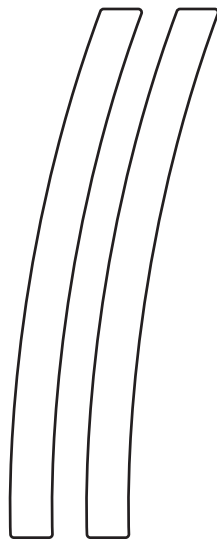
Veillez voir le schéma (à gauche) et la liste du contenu (ci-dessous) pour savoir le contenu de la boîte du tapis de course.

Veillez voir le chapitre Service à la clientèle pour savoir les coordonnées si des pièces sont manquantes.

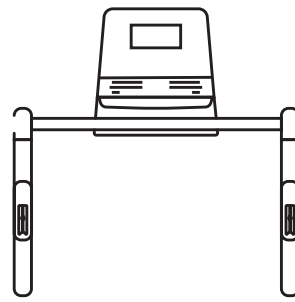
## CONTENU DE LA BOÎTE



Corps principal du tapis de course



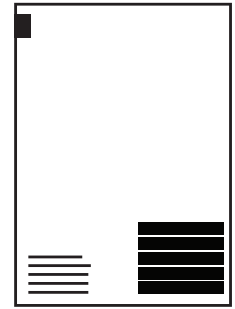
Cadres verticaux x 2



Console



Plateau de console



Manuel d'Instructions

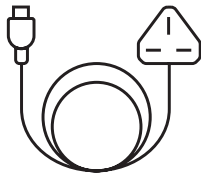


Boîte d'accessoires

## BOÎTE D'ACCESSOIRES



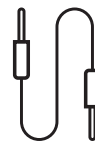
Clé de sécurité



Cordon d'alimentation



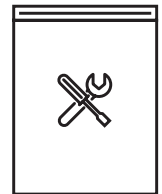
Porte-objets x 2



Câble Aux



Boîte d'huile



Pack d'outils

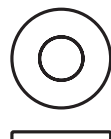
## PACK D'OUTILS



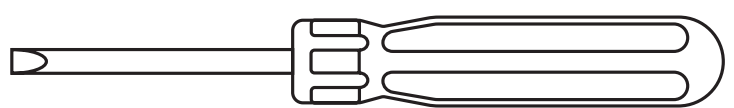
Boulon à tête Allen noirs x8



Rondelle en arc x 4



Rondelle plate x 4



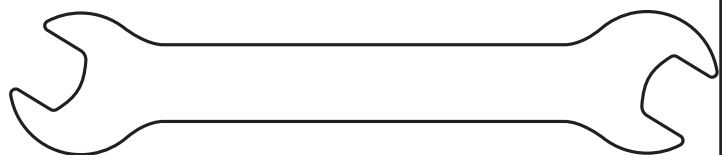
Tournevis à double tête x 1



Vis autotaraudeuse x 2



Clé Allen hexagonale x 1



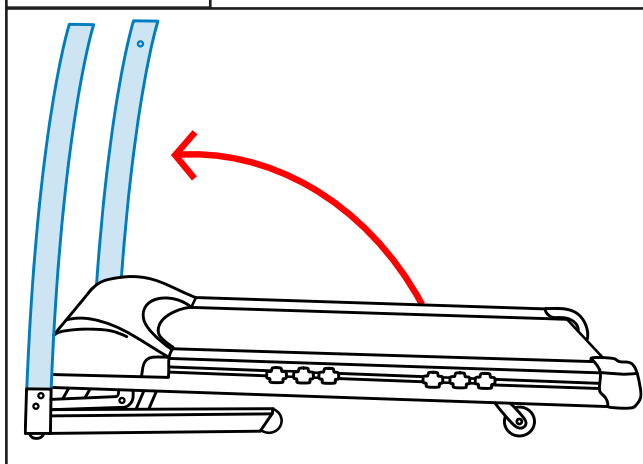
Clé hexagonale à double tête x 1

# ASSEMBLAGE S300

Le tapis de course a été assemblé et testé en usine, donc, vous n'auriez aucun problème à assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter ensemble et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack d'outils (clé Allen hexagonale, tournevis, clé, rondelles et boulons). Veuillez voir la page précédente.

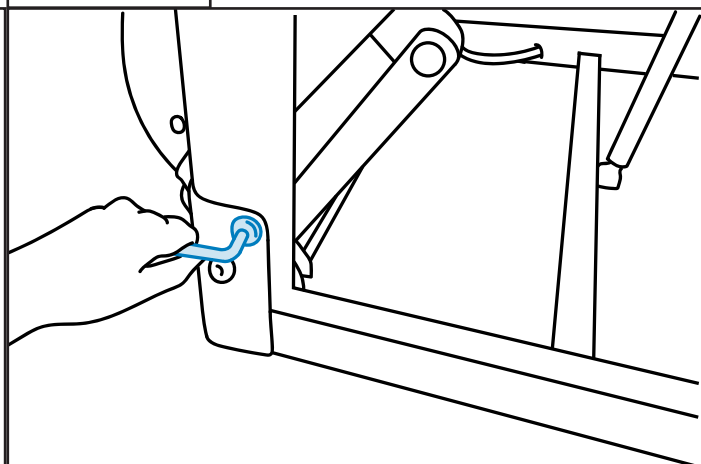
Afin d'assembler votre appareil JLL S300, il vous suffit de suivre les étapes suivantes:

## ÉTAPE 1



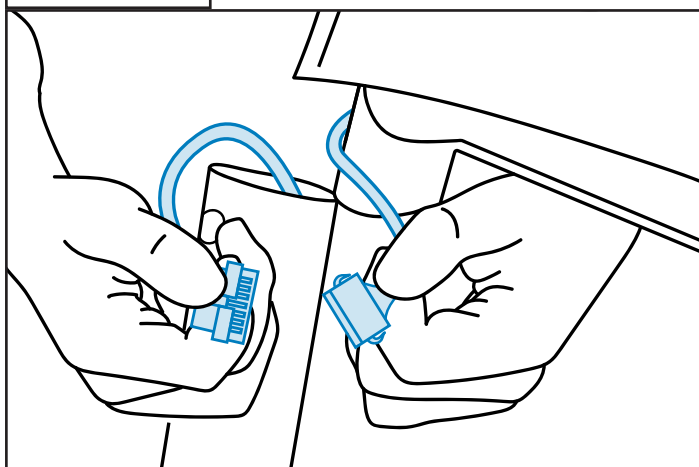
Veuillez soulever les barres verticales du cadre sur les deux côtés.

## ÉTAPE 2



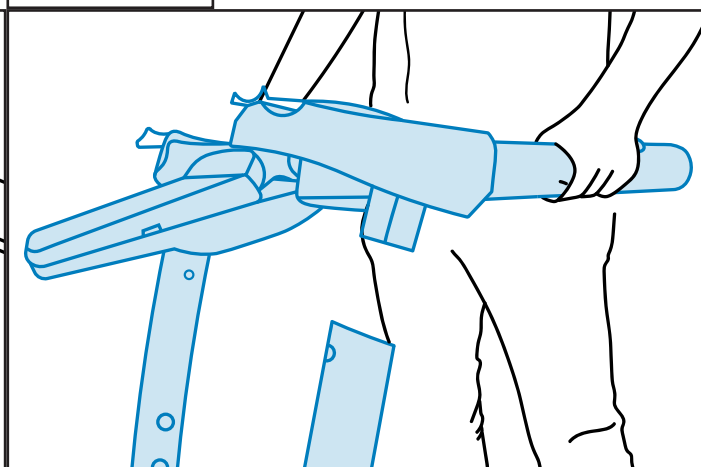
Veuillez fixer les barres verticales du cadre à la plate-forme de course. Veuillez utiliser 2 rondelles plates, 2 boulons à tête Allen noirs sur les deux côtés de la barre verticale du cadre. Veuillez utiliser 1 rondelle en arc et 1 boulon à tête Allen noir à l'arrière de chaque barre verticale du cadre.

## ÉTAPE 3

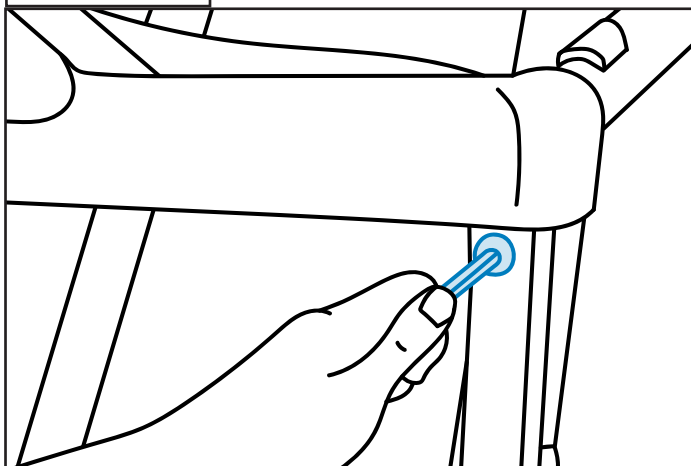


Veuillez connecter le fil du côté droit depuis la console et l'accouder à travers le clip en plastique fourni jusqu'à ce que vous entendiez un clic.

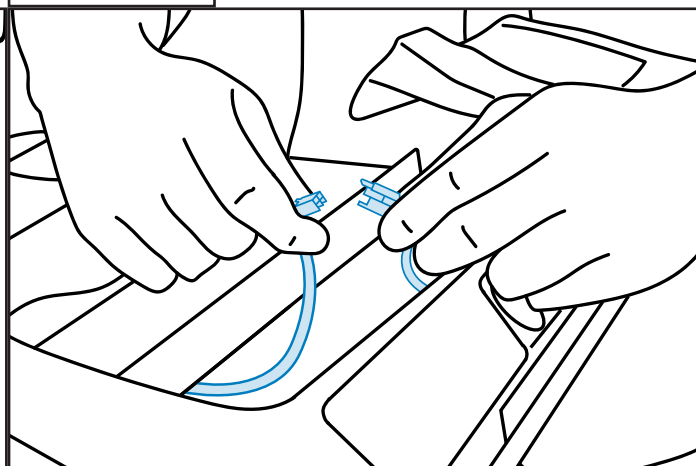
## ÉTAPE 4



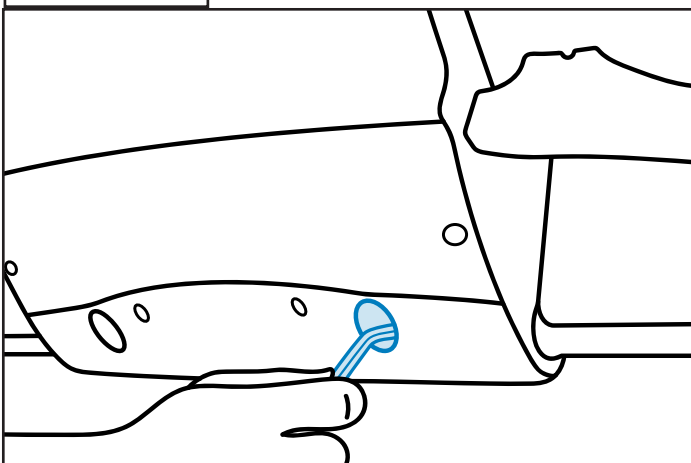
Veuillez insérer la console dans l'extrémité supérieure des barres verticales du cadre.

**ÉTAPE 5**

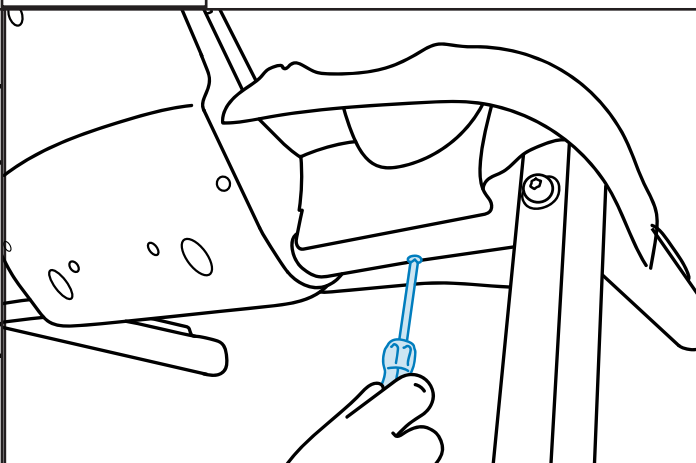
Veillez visser la console à la barre verticale du cadre à l'aide de 2 boulons à tête Allen noirs, des rondelles en arc et des rondelles plates.

**ÉTAPE 6**

Veillez visser les 2 vis autotaraudeuses à l'intérieur des deux cylindres en plastique au fond du plateau, dans le cadre.

**ÉTAPE 7**

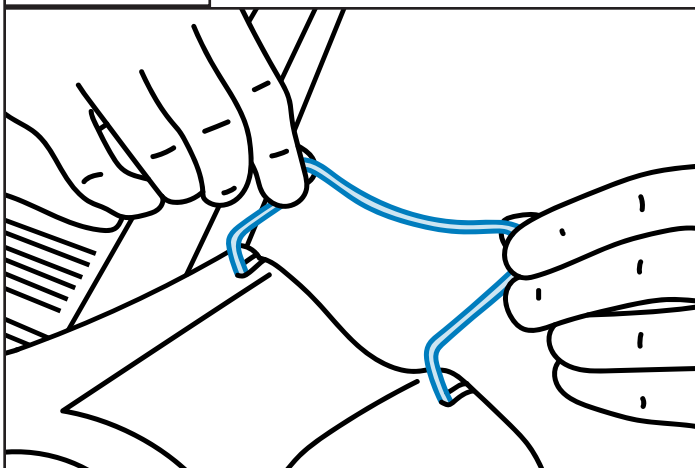
Veillez installer le moniteur vers le plateau afin qu'il n'y ait pas d'espace entre la console et le moniteur. Veillez serrer les 2 boulons à tête Allen noirs à l'arrière du moniteur.

**ÉTAPE 8**

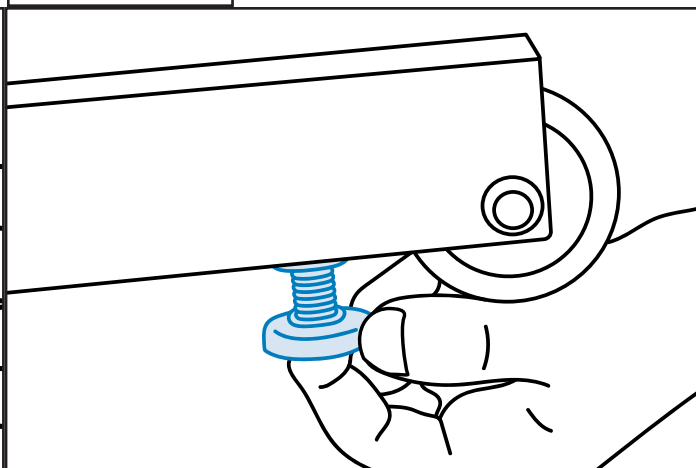
Placez le plateau sur le cadre de la console. Vissez les 2x vis de taraudage dans les deux cylindres en plastique au fond du plateau, dans le cadre.

Pour obtenir une assistance supplémentaire lorsque vous soulevez votre moniteur, veuillez scanner le code QR pour notre tutoriel YouTube.

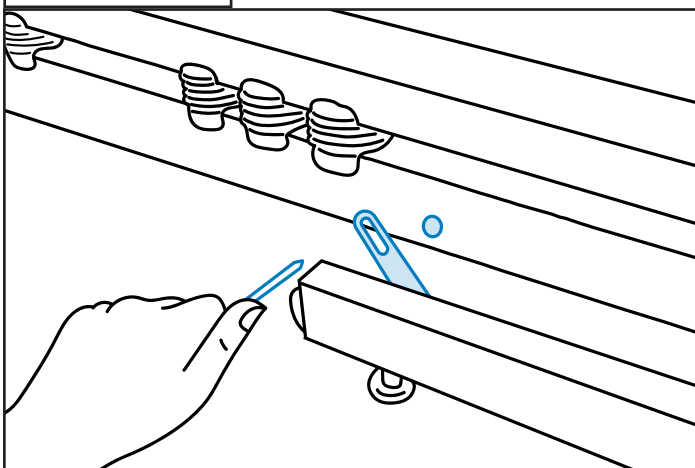


**ÉTAPE 9**

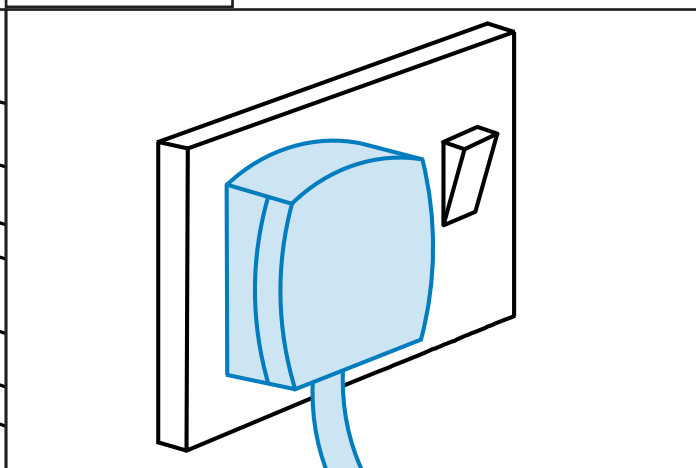
Veillez placer 2 porte-objets sur chaque côté du plateau dans les fentes correspondantes.

**ÉTAPE 10**

Afin de mettre le tapis de course de niveau, veuillez régler les pieds en caoutchouc à la base si nécessaire. Veuillez tourner le pied en caoutchouc dans le sens anti-horaire afin d'abaisser le tapis de course ou dans le sens horaire afin de le relever.

**ÉTAPE 11**

Veillez retirer la vis et les rondelles qui fixent le verrou de sécurité à la base.

**ÉTAPE 12**

Veillez brancher le cordon d'alimentation du tapis de course sur la prise murale pour allumer le tapis de course.

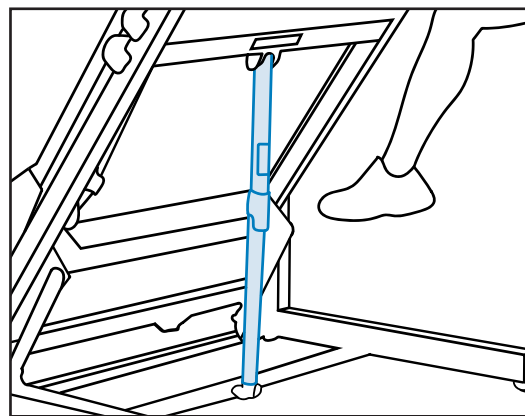
REMARQUE : Vous devrez insérer la clé de sécurité pour démarrer le tapis de course.

## PLIAGE ET DÉPLIAGE DU TAPIS DE COURSE

---

**Comment plier :** Veuillez tenir l'extrémité de la plate-forme de course, par les cadres latéraux/rails, et la soulever jusqu'à ce que cet appareil se redresse et que vous entendiez un clic du cylindre hydraulique.

**Comment déplier :** Veuillez appuyer sur le cylindre hydraulique avec votre pied. Veuillez pousser la plate-forme de course vers le bas en la tenant par les cadres latéraux. La plate-forme de course descendra lentement grâce au système hydraulique.





# 3 OPÉRATION



Veillez lire toutes les instructions, avertissements et procédures de sécurité figurant dans le chapitre Sécurité avant l'utilisation du tapis de course

## COMMENCER

---

Veillez suivre les instructions ci-dessous pour tester la pleine vitesse du tapis de course et pour vérifier le bon fonctionnement de la courroie.

JLL® recommande de débrancher le tapis de course ou de commuter l'interrupteur Marche/Arrêt(I/O) sur Arrêt(O) lorsque ce produit n'est pas utilisé.

1. Veuillez brancher le tapis de course sur une prise de courant quand personne ne se tient sur cet appareil.

Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas pincé sous le front du tapis de course.

2. Veuillez localiser l'interrupteur Marche/Arrêt (I/O) sous l'extrémité avant du tapis de course. Veuillez le passer en position Marche (I). L'écran s'allumera.

3. Les chiffres de poids clignotent. Ajustez-les à votre propre poids en KG à l'aide des boutons VITESSE situés sur la main courante. Cela fournira alors une lecture plus précise des calories brûlées.

4. Placez chacun de vos pieds sur les cadres latéraux situés de chaque côté de la ceinture de course.

5. Attachez la clé de sécurité sur vos vêtements et testez soigneusement la clé de sécurité pour vous assurer qu'elle s'activera en cas d'urgence. Voir Clé de sécurité dans le chapitre Sécurité pour tester correctement la clé de sécurité. Assurez-vous que la ficelle est exempte de nœuds et qu'elle a suffisamment de mou pour que vous puissiez courir confortablement avec la clé de sécurité en place.

6. Veuillez appuyer sur le bouton DÉMARRAGE, le tapis de course démarrera à 0.3 km/h. Veuillez vérifier si le moniteur fonctionne normalement.

7. Veuillez observer la courroie pour voir si elle fonctionne correctement. Elle doit être centrée au milieu de la plate-forme. Si vous rencontrez des problèmes avec le fonctionnement du tapis de course, veuillez vous référer à la section Réglage du tapis de course dans le chapitre Maintenance Préventive.

8. Veuillez appuyer sur les boutons + et - pour vérifier s'ils fonctionnent. Veuillez faire fonctionner le tapis de course sur toute sa plage de vitesse. Veuillez appuyer d'abord sur le bouton + jusqu'à ce que le tapis de course atteigne sa vitesse maximale. Veuillez appuyer ensuite sur le bouton - jusqu'à ce que le tapis de course revienne à 0.3 km/h.

9. Veuillez appuyer sur le bouton ARRÊT et vérifier si cet appareil cesse de fonctionner.

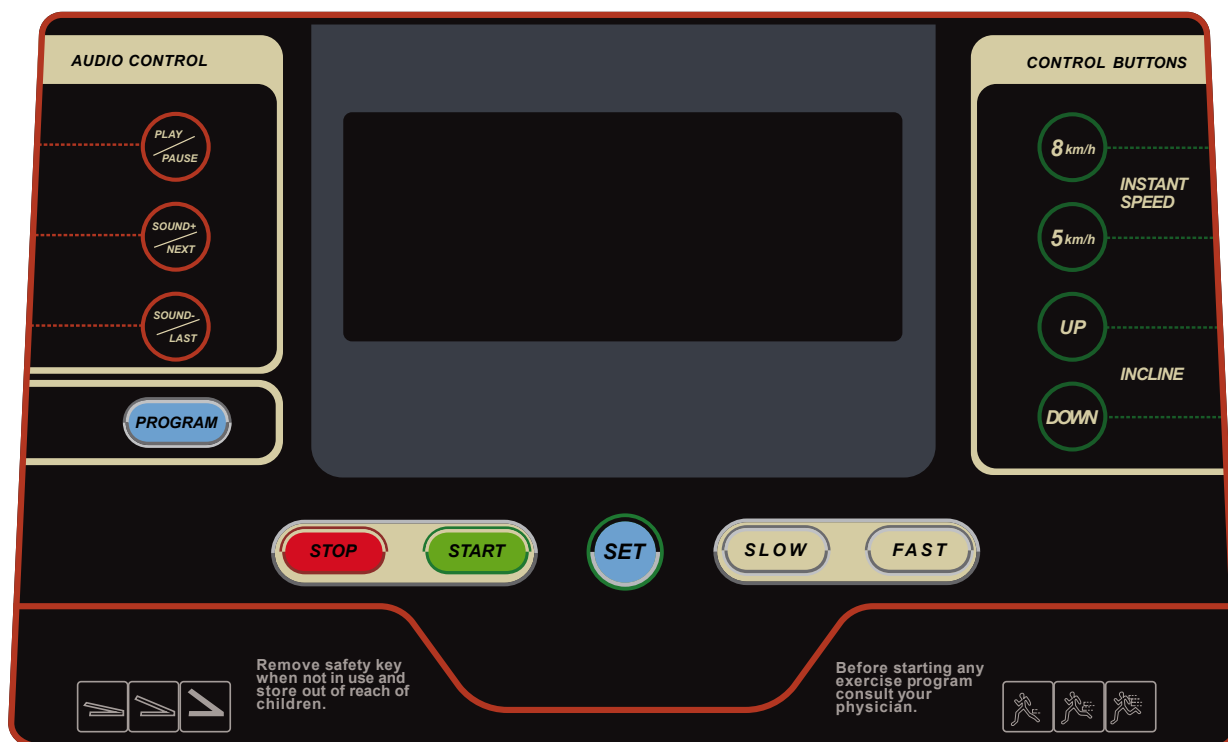
10. Une fois que vous êtes confiant, appuyez à nouveau sur DÉMARRAGE et maintenez le guidon pendant que vous enflez la ceinture de course et commencez à marcher.

Lorsqu'un programme d'exercices est terminé ou que vous avez appuyé sur ARRÊT, la ceinture ralentit jusqu'à ce qu'elle s'arrête complètement et une revue d'entraînement s'affiche à l'écran. Appuyez à nouveau sur ARRÊT pour que le tapis roulant revienne en mode VEILLE.

**⚠ AVERTISSEMENT : RISQUE DE CHUTE**

Lors du démarrage de cet appareil :

- Veuillez vous tenir debout sur les cadres latéraux.
- Ne pas vous tenir debout sur la courroie de course.



## SYMBOLES DE CONTRÔLE UTILISÉS



DÉMARRAGE



ARRÊT



AUGMENTATION  
DE LA VITESSE



DIMINUTION DE  
LA VITESSE



SÉLECTION DU  
PROGRAMME



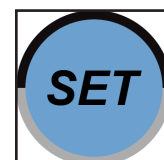
LECTURE/  
PAUSE AUDIO



DIMINUTION DU  
VOLUME/PISTE  
PRÉCÉDENTE



AUGMENTATION DU  
VOLUME/PISTE  
SUIVANTE



PARAMÈTRES  
D'INSTALLATION



5 KM / H VITESSE  
RÉGLÉE



8 KM / H VITESSE  
RÉGLÉE

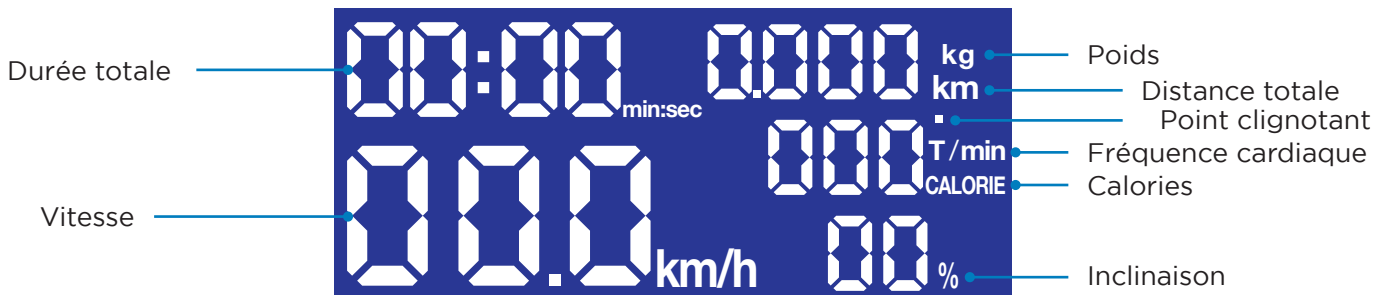


AUGMENTATION  
DE LA PENTE



DIMINUTION DE  
L'INCLINAISON

## INFORMATIONS D’AFFICHAGE



Le poids et la distance totale s’affichent dans la même zone de l’écran. Si vous maintenez les guidons, un point clignotant apparaîtra sur la section du signal du pouls sur l’écran, la lecture des calories changera et votre fréquence cardiaque (T/min) s’affichera.

<b>Plage d’affichage de l’heure</b>	0:00 - 99:59	<b>Plage de vitesse</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10 mph)
<b>Plage de distance</b>	0 - 9.999 km	<b>Plage d’inclinaison</b>	20 niveaux
<b>Plage d’affichage du pouls</b>	50 - 230 ppm	<b>Programmes</b>	15
<b>Plage d’affichage des calories</b>	0 - 999 Kcal	<b>Poids maximal de l’utilisateur</b>	120kg, 18.9 St or 264 lb.

## CONFIGURATION

### CONFIGURATION DES PARAMÈTRES

Le tapis de course doit s’arrêter complètement avant d’accéder aux options de Configuration.

1. En mode VEILLE, appuyer sur le bouton SET et tous les chiffres dans la zone d’affichage deviendront ZÉRO (0), sauf la VITESSE.
2. Appuyer plusieurs fois sur le bouton SET permet de modifier différents paramètres, et le numéro dans la zone d’affichage clignotera.
  - 2 fois pour changer le TEMPS.
  - 3 fois pour changer la VITESSE.
  - 4 fois pour changer la DISTANCE.
  - 5 fois pour changer la FRÉQUENCE CARDIAQUE.
3. Appuyer sur les boutons RAPIDE ou LENT pour rectifier les chiffres.
4. Appuyer sur le bouton DÉMARRAGE pour démarrer cet appareil ou sur le bouton ARRÊT pour annuler.

### PAUSE/ARRÊT

Lors de l’exercice sur le tapis de course, appuyer une fois sur le bouton ARRÊT pour arrêter le tapis de course et conserver les données enregistrées jusqu’à présent. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton ARRÊT, tous les chiffres de la zone d’affichage reviennent à ZÉRO (0).

## DISTANCE TOTALE INDIQUÉE

Quand le tapis de course se trouve en mode VEILLE, toutes les données dans la fenêtre s'affichent ZÉRO (0) :

1. Veuillez appuyer sur le bouton SET pour afficher les données définies.
2. Veuillez appuyer à nouveau sur le bouton SET et maintenir-enfoncé le bouton pendant 8-10 secondes afin d'afficher la distance totale. Cela ne peut pas être remis à zéro.

## QUITTER LE MODE CONFIGURATION

Appuyez sur le bouton ARRÊT pour quitter les options de configuration.

## ARRÊT DU TAPIS DE COURSE

---

Veillez appuyer une fois sur ARRÊT pour suspendre l'exercice. Le tapis de course s'arrêtera en douceur et les données accumulées s'afficheront. Veuillez appuyer à nouveau sur ARRÊT pour finir l'exercice.

## DESCENDRE EN CAS D'URGENCE

Si vous ressentez des doubleurs, des faiblesses ou si vous devez arrêter votre tapis de course en cas d'urgence, il vous suffit de retirer la clé de sécurité de la console. Le tapis de course s'arrêtera alors immédiatement.

## FONCTION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ

La clé de sécurité sert d'arrêt d'urgence. En cas d'urgence, veuillez retirer la clé de sécurité du tapis de course, et le tapis de course s'arrêtera.

## CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

---

Veillez tenir les plaques du capteur sur le guidon en vous assurant que les mains sont propres. Une lecture de fréquence cardiaque s'affichera à l'écran. Les facteurs qui interfèrent avec le signal du pouls sont :

- Lotions pour les mains, huiles ou poudres pour le corps
- Saleté excessive
- Mouvement excessif

📝 REMARQUE : Les calories et la fréquence cardiaque partagent la même fenêtre sur l'écran LCD. Les calories s'affichent toujours à l'écran, mais quant à la fréquence cardiaque, vous devez tenir les plaques du capteur sur le guidon pour l'affichage.

📝 REMARQUE : La fréquence cardiaque est calculée en PPM (pulsations par minute) et non en BPM (battements par minute).

📝 REMARQUE : La lecture du pouls est uniquement à titre de référence et ne sera pas précise à 100 %.

## RÉGLAGE DE LA LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN LCD

---

1. En mode Veille, veuillez appuyer sur DÉMARRAGE, puis appuyer rapidement sur ARRÊT. La fenêtre d'affichage de la vitesse clignotera.
2. Veuillez régler la luminosité de l'écran LCD via les boutons RAPIDE ou LENT.
3. Veuillez appuyer sur DÉMARRAGE pour sauvegarder les réglages.

## DIVERTISSEMENT

---

### LIRE VOTRE APPAREIL MP3/SMARTPHONE/TABLETTE

Veillez connecter votre appareil MP3 au port AUX, placer votre appareil sur le plateau. Vous pouvez utiliser votre propre appareil pour changer la chanson et le volume.

### INTERFACE AUDIO USB

Afin de lire de la musique via le port USB, vous devez avoir tous les fichiers musicaux au format MP3 et dans un dossier intitulé « MUSIC » sur une clé USB.

1. Veuillez connecter la clé USB au port USB de la console. La musique commencera à lire automatiquement.
2. Appuyez sur SUIVANT/VOL+ pour passer à la chanson suivante. Veuillez maintenir-enfoncé le bouton pour augmenter le volume.
3. Appuyez sur PRÉCÉDENT/VOL- pour passer à la chanson précédente. Veuillez maintenir-enfoncé le bouton pour diminuer le volume.

## SPÉCIFICATIONS

<b>Affichage</b>	Écrans LCD 5" rétroéclairés bleus : Temps, vitesse, distance, fréquence cardiaque, calories, inclinaison.
<b>Programmes</b>	15 programmes de course
<b>Divertissement</b>	Haut-parleurs haute puissance, compatible avec smartphone/tablette/MP3, interface USB.
<b>Stockage</b>	Roues pliables et intégrées.
<b>Boutons rapides</b>	Vitesse rapide : 5.8 km/h.
<b>Sécurité</b>	Clé de sécurité d'urgence, fonction Marche/Arrêt en douceur, accoudoir de sécurité avec boutons de vitesse et d'inclinaison, système d'absorption des chocs et verrou de sécurité.
<b>Vitesse</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10mph)
<b>Inclinaison</b>	20 niveaux
<b>Contrôleur</b>	Contrôleur de micro-ordinateur numérique
<b>Moteur</b>	Moteur CC (moteur à courant continu)
<b>Puissance du moteur</b>	Puissance continue : 2.5 HP (1 800 W), Puissance de crête : 4.5 HP (3 350 W)
<b>Puissance nominale</b>	220 VAC 60 Hz
<b>Température de fonctionnement</b>	5° C - 40° C
<b>Zone de course</b>	132 cm (Longueur) x 41 cm (Largeur)
<b>Poids maximum de l'utilisateur</b>	120kg, 18.8 St or 152 lb.
<b>Zone d'occupation</b>	169 cm (Longueur) x 70 cm (Largeur) x 127 cm (Hauteur)
<b>Zone pliée</b>	99 cm (Longueur) x 70 cm (Largeur) x 141 cm (Hauteur)
<b>Dimensions de l'emballage</b>	181 cm (Longueur) x 78 cm (Largeur) x 32 cm (Hauteur)
<b>Poids brut</b>	70kg
<b>Poids net</b>	57.5kg

## PROGRAMMES

---

Chaque programme est composé de 10 sections de 200m. À chaque intervalle de 200 m, la vitesse/l'inclinaison peut changer. Appuyer sur le bouton Lecture/Pause tout au long d'un programme permet d'arrêter le programme, mais ce dernier ne reprendra pas à partir de son étape actuelle. Une fois que la dixième section aura été finie, le programme bouclera pour recommencer à partir de la première section, sauf si le bouton ARRÊT est enfoncé.

### PROGRAMMES PERSONNALISABLES

Les 3 premiers programmes du tapis de course sont personnalisables, ce qui vous donne un contrôle total sur votre exercice. Veuillez suivre les étapes ci-dessous pour personnaliser un programme :

1. En mode VEILLE, veuillez appuyer une fois sur le PROGRAMME pour P01, deux fois pour P02 et trois fois pour P03.
2. Veuillez appuyer sur RAPIDE ou LENT pour régler la vitesse.
3. Veuillez appuyer sur INCLINAISON VERS LE HAUT ou INCLINAISON VERS LE BAS pour régler l'inclinaison.
4. Veuillez appuyer sur le bouton SET pour sauvegarder la première section. La console affichera 2 dans la section de distance.
5. Veuillez répéter ce processus jusqu'à ce que vous ayez terminé toutes les 10 sections.
6. Veuillez appuyer sur le bouton SET pour sauvegarder les modifications.

### PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Quand le tapis de course se trouve en mode VEILLE, toutes les données s'affichent comme ZÉRO (sauf le POIDS) :

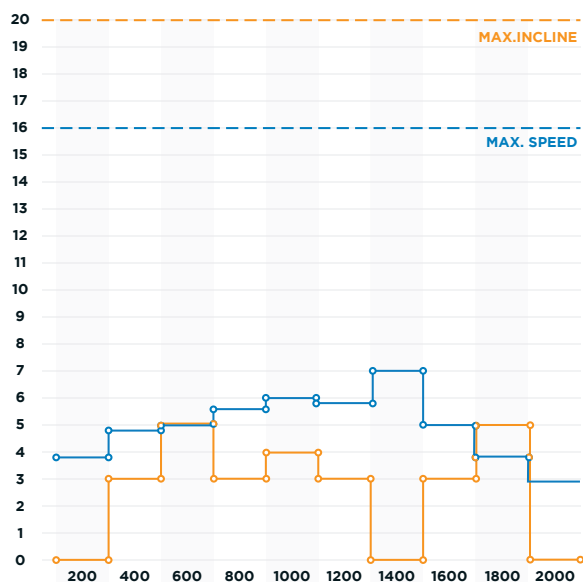
1. Veuillez appuyer 5 fois sur le bouton SET. La fréquence cardiaque s'affichera dans la zone d'affichage.
2. Veuillez appuyer sur le bouton RAPIDE ou LENT pour modifier ce numéro.
3. Veuillez appuyer sur le bouton DÉMARRAGE pour démarrer ou appuyer sur ARRÊT pour annuler.
4. Veuillez tenir les plaques du capteur sur les guidons pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque.
5. L'appareil ajustera la vitesse pour atteindre le pouls configuré par vous. Si la fréquence cardiaque est inférieure, la vitesse augmentera. Si elle est plus élevée, la vitesse diminuera.

### PROGRAMMES PRÉRÉGLÉS

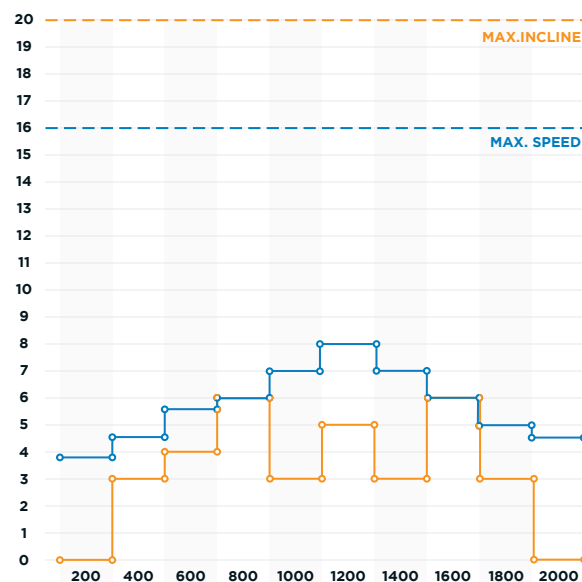
Veuillez appuyer sur le bouton PROGRAMME pour choisir l'un des programmes préréglés détaillés à la page suivante :



# PROGRAMME 1



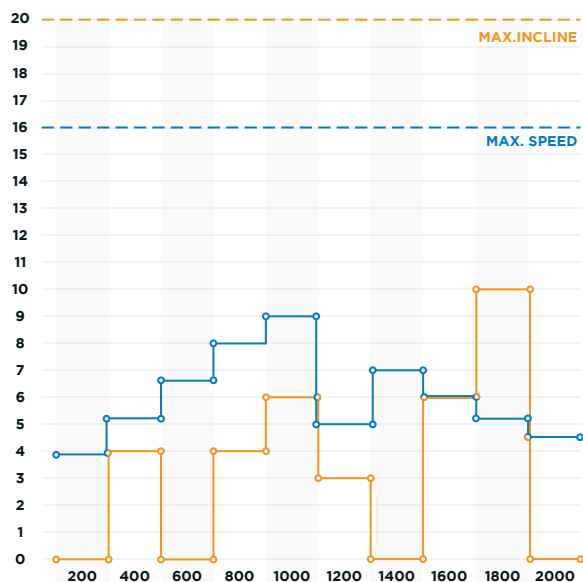
# PROGRAMME 2



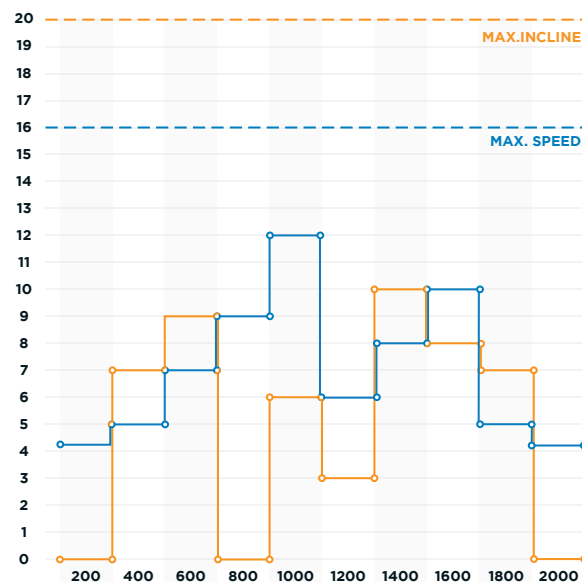
## PROGRAMMES DE VITESSE (KM/H) ET D'INCLINAISON DE LA COURSE

Section		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 1	Vitesse	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9
	Inclinaison	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 2	Vitesse	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
	Inclinaison	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0

# PROGRAMME 3



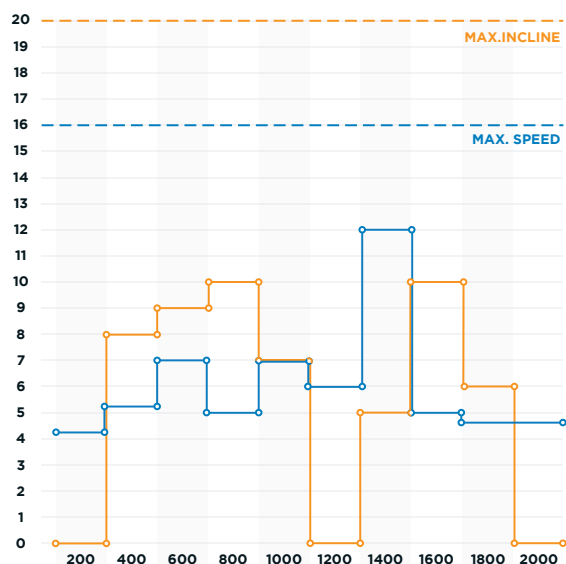
# PROGRAMME 4



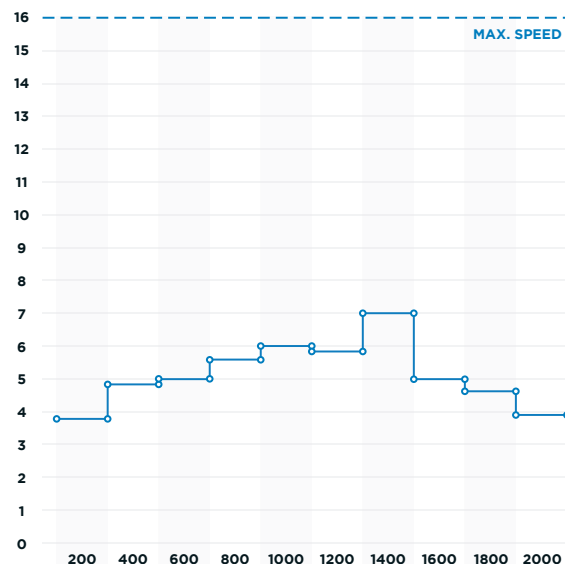
## PROGRAMMES DE VITESSE (KM/H) ET D'INCLINAISON DE LA COURSE

Section		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 3	Vitesse	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6
	Inclinaison	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 4	Vitesse	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
	Inclinaison	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

## PROGRAMME 5



## PROGRAMME 6



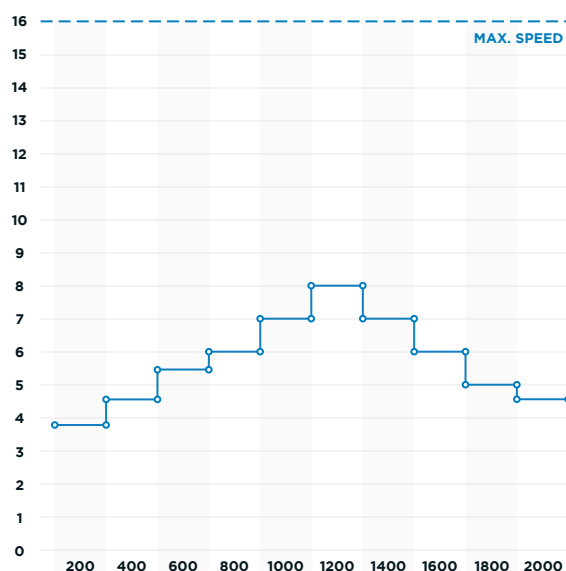
### PROGRAMMES DE VITESSE (KM/H) ET D'INCLINAISON DE LA COURSE

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000	
PO 5	Vitesse	4.2	5.2	7	5	7	6	12	5	4.6	4.6
	Inclinaison	0	8	9	10	7	0	5	10	6	0

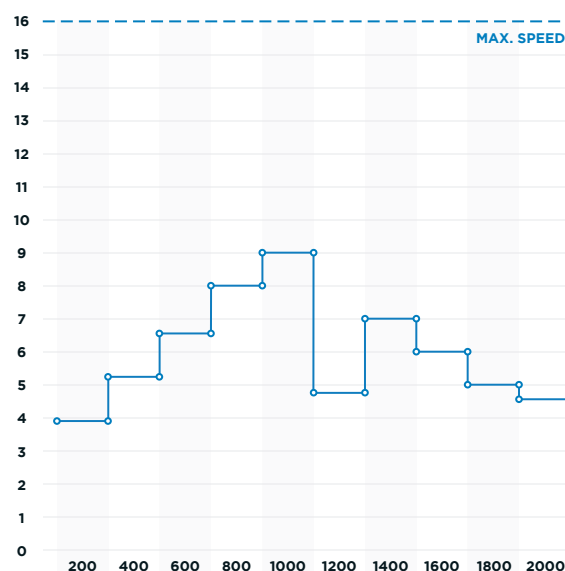
### PROGRAMMES DE VITESSE SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 6	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9

## PROGRAMME 7



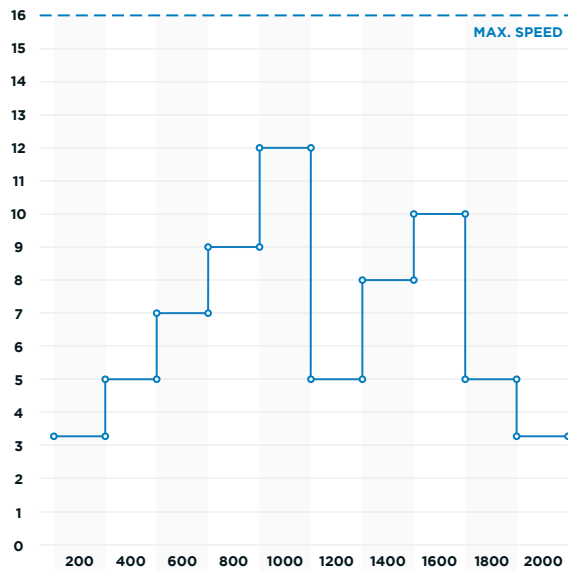
## PROGRAMME 8



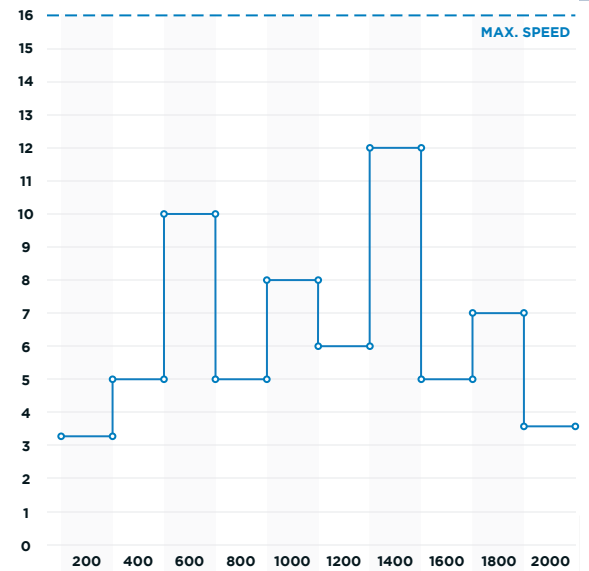
### PROGRAMMES DE VITESSE SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 7	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
PO 8	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6

## PROGRAMME 9



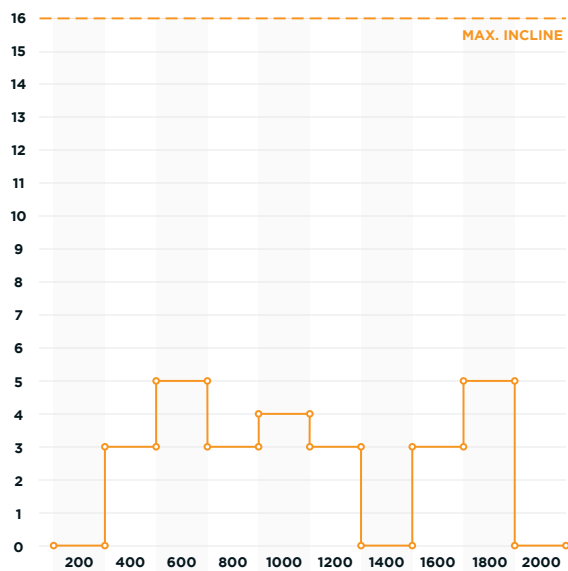
## PROGRAMME 10



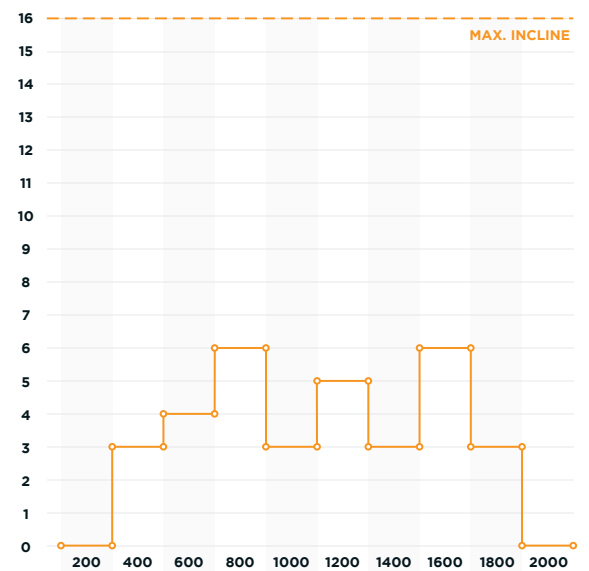
### PROGRAMMES DE VITESSE SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 9	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
PO 10	4.2	5	10	5	8	6	12	5	7	4.6

## PROGRAMME 11



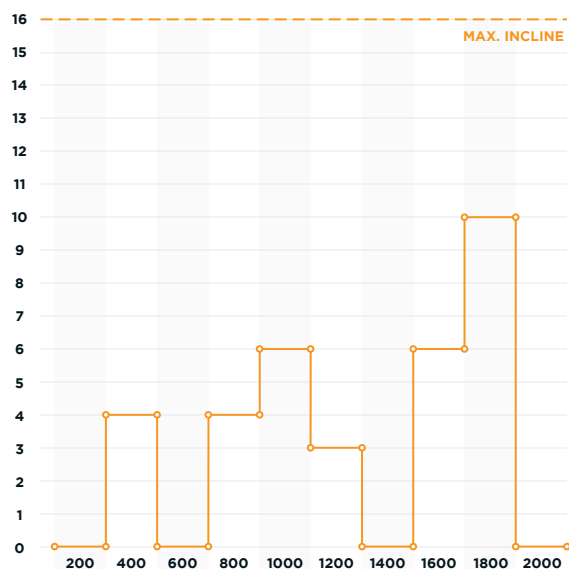
## PROGRAMME 12



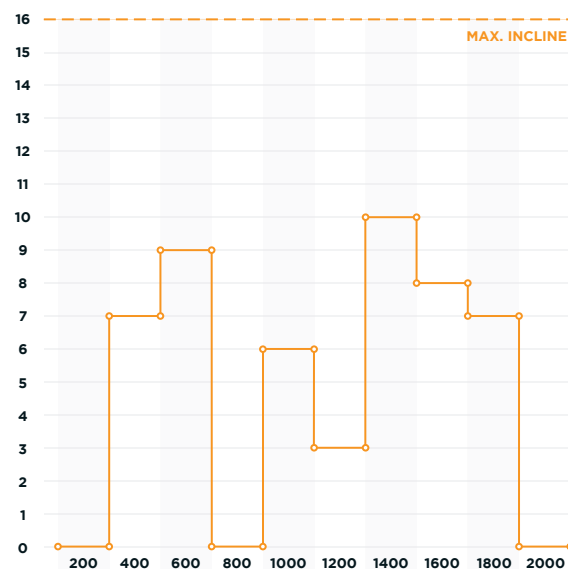
### PROGRAMMES D'INCLINAISON SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 11	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 12	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0

## PROGRAMME 13



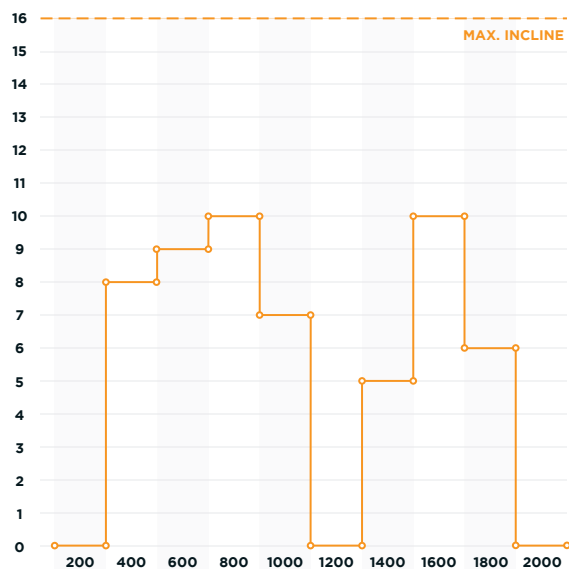
## PROGRAMME 14



### PROGRAMMES D'INCLINAISON SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 13	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 14	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

## PROGRAMME 15



### PROGRAMMES D'INCLINAISON SEULE DE LA COURSE (KM/H)

Section	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 15	0	8	9	19	7	0	5	10	6	0

## EXERCICES D'ÉTIREMENT

---

Before each workout it is recommended to spend **10-15 minutes** stretching your muscles in order to warm them up sufficiently. Stretching helps to improve flexibility and reduce the risk of injury. Below are some recommended stretches to perform:

### ROULEMENTS DE TÊTE

Commencez par baisser la tête pour que votre menton touche presque votre poitrine et roulez lentement la tête vers la droite en vous assurant de sentir l'étirement sur le côté gauche de votre cou. Continuez à tourner de sorte que votre tête soit penchée vers l'arrière en étirant l'avant de votre cou, puis en tournant vers la gauche en étirant le côté droit de votre cou. Revenez à votre position initiale et répétez plusieurs fois.

### TRONÇONS LATÉRAUX

Soulevez les deux bras au-dessus de la largeur de vos épaules, commencez à étirer votre bras droit vers le plafond aussi loin que possible et maintenez pendant 3 secondes. Ensuite, détendez-vous et répétez ce processus avec votre bras gauche. Répétez de chaque côté plusieurs fois.

### ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière et attrapez votre pied droit en amenant votre talon à vos fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes et répétez l'opération sur la jambe gauche.

### ÉTIREMENT INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Asseyez-vous sur le sol avec la plante de vos pieds pressée ensemble, placez vos pieds aussi près de votre aine que possible et appuyez doucement sur vos genoux en les étirant vers le sol. Maintenez la position pendant 15 secondes.

### TOUCHES D'ORTEIL

Tenez-vous debout avec vos pieds ensemble et penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, laissez vos épaules et votre dos se détendre et atteindre vos orteils. Maintenez la position pendant 15 secondes.

### ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous sur le sol et étendez votre jambe droite devant vous, posez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers vos orteils aussi loin que vous le pouvez et maintenez-les pendant 15 secondes. Répétez cette opération sur la jambe gauche.

## RÉCUPÉRATION

---

Encore une fois, cette phase de récupération devrait durer entre 10 et 15 minutes, ce qui permettra à votre système cardio-vasculaire et à vos muscles de se détendre. Vous pouvez répéter les exercices utilisés lors de l'échauffement. Il est conseillé de s'entraîner environ 3 fois par semaine.

# 4 MAINTENANCE

La maintenance doit être effectuée régulièrement. Les travaux de maintenance peuvent aider à assurer un fonctionnement en sécurité et sans problème de tous les équipements JLL®.

JLL® n'est pas responsable de l'inspection et de la maintenance régulières pour votre appareil. Les représentants JLL® sont disponibles pour répondre à toutes vos questions au +44 (0)121 328 7507.

## ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

---

Chaque tapis de course JLL® qui sort de l'usine est déjà lubrifié. Il vous suffit de suivre des étapes simples pour l'entretenir. Le maintien du tapis de course dans un état propre aide à prolonger sa durée de vie. La maintenance préventive régulière peut assurer le fonctionnement normal de cet appareil. Tenir un journal de tous les travaux de maintenance peut aider à rester à jour avec toutes les activités de maintenance préventive. JLL® n'est pas responsable d'effectuer l'inspection ou la maintenance régulières.

IL EST À NOTER : Des facteurs tels que l'endroit de stockage et la fréquence d'utilisation de cet appareil peuvent affecter la durée entre les maintenances nécessaires. Il est recommandé d'effectuer la maintenance toutes les six semaines. Vous pouvez trouver plus de détails sur la façon d'effectuer la maintenance dans notre centre de support.

Veuillez lire toutes les instructions et avertissements répertoriés dans ce chapitre et dans le chapitre Sécurité. Pendant la maintenance, veuillez débrancher le cordon d'alimentation. Veuillez contacter le service clientèle JLL® au +44 (0)121 328 7507 pour tout problème de maintenance ou de service.

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Clé Allen
- Aspiration
- Huile lubrifiante



Scannez le code QR pour visionner notre vidéo tutoriel de maintenance.

En fonction de l'endroit où le tapis de course est placé, l'air sec peut causer de l'électricité statique. Vous pouvez la remarquer en marchant sur le tapis de course et touchant un objet métallique. Sur votre tapis de course, vous pouvez subir un choc dû à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et au trajet de décharge du tapis de course.

Dans de telles circonstances, vous pourrez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable grâce à l'utilisation d'un humidificateur.

Veillez vérifier régulièrement votre appareil pour la rouille. Si de la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que cet appareil ne se trouve pas dans un bon environnement et doit être déplacé dans une pièce plus appropriée. Toute rouille indiquera de l'humidité dans l'air et cela pourrait affecter l'intégrité et les performances de votre appareil.

## **NETTOYAGE DU TAPIS DE COURSE**

---

Veillez garder la courroie de course exempte de poussière et de débris afin d'assurer un fonctionnement fluide et d'éviter les blessures. La poussière/les débris peuvent endommager le moteur électrique et d'autres pièces en mouvement.

Après chaque exercice, veuillez nettoyer le tapis de course et les guidons à l'aide d'un chiffon propre et sec afin d'éviter la corrosion de cet appareil. Veuillez essuyer pour enlever la sueur susceptible de couler sur la courroie de course. Veuillez utiliser un chiffon doux pour éviter de rayer l'écran.

Des contaminants, par exemple, des lotions pour mains, de l'huile ou de la poudre pour corps, peuvent tomber sur les plaques du capteur. Ceux-ci peuvent réduire la sensibilité et interférer avec le signal du poul. Il est recommandé de garder les mains propres lorsque vous entrez en contact avec les plaques du capteur. Veuillez nettoyer les poignées à l'aide d'un chiffon imbibé d'eau.

Afin de nettoyer la console, veuillez débrancher cet appareil et le nettoyer à l'aide d'un chiffon sans poussière. Pour un nettoyage plus approfondi, veuillez utiliser un chiffon doux ou un essuie-tout imbibé d'eau. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou chimiques.

Lorsque ce produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, ce produit doit se déconnecter de l'alimentation électrique.

### **⚠ AVERTISSEMENT**

1. N'utilisez que de l'eau pour nettoyer et épousseter cet appareil. N'utilisez aucun produit de nettoyage, car ils pourraient endommager le tapis de course.
2. Veillez à ne pas éparpiller de l'eau ou obtenir une humidité excessive entre le bord du panneau d'affichage et la console, car cela pourrait créer un risque électrique ou causer une défaillance des composants électroniques de cet appareil.
3. La pulvérisation directe pourrait endommager les composants électroniques et annuler la garantie.

### **⚠ AVERTISSEMENT**

1. N'utilisez que des pièces de rechange JLL®.
2. Veuillez débrancher cet appareil et laisser reposer 10 minutes avant d'effectuer le nettoyage ou la maintenance.
3. Veuillez garder les pièces électriques à l'écart de l'eau et des liquides.
4. La charge électrique peut rester dans cet appareil après le débranchement.
5. Si vous laissez votre appareil rouiller, cela pourra affecter votre garantie.

### **⚠ AVERTISSEMENT : RISQUE DE L'APPAREIL**

Afin d'éviter des blessures graves voire la mort :

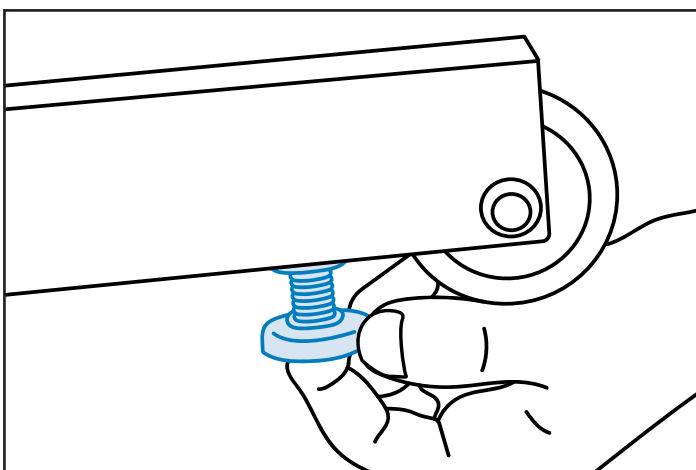
- Veuillez remplacer immédiatement les composants usés ou endommagés. Ne pas les utiliser tant que la réparation n'est pas finie.
- Veuillez débrancher l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé ou lors d'une maintenance régulière.

## **ÉQUILIBRE DU TAPIS DE COURSE**

Veillez placer le tapis de course sur un sol plat pour éviter un déséquilibre. Si cela n'est pas possible, veuillez régler le tapis de course en ajustant les pieds en caoutchouc situés sous les cadres.

Veillez vérifier si le tapis de course est équilibré :

1. Veuillez vous tenir debout sur cet appareil avec vos pieds sur les cadres latéraux.
2. Veuillez mettre d'abord votre poids sur le côté droit, puis passer sur le côté gauche.
3. Si vous ressentez des vibrations au cours de l'utilisation du tapis de course, veuillez régler les pieds en caoutchouc situés à la base du cadre.





## LUBRIFICATION DU TAPIS DE COURSE

Si le niveau de friction entre la plate-forme et la courroie est élevé, le moteur et les composants électriques pourront être endommagés. Le marchepied doit être lubrifié avec de l'huile lubrifiante spéciale après une période d'utilisation. Un tapis de course bien lubrifié fonctionnera en douceur et durera pendant une plus longue période.

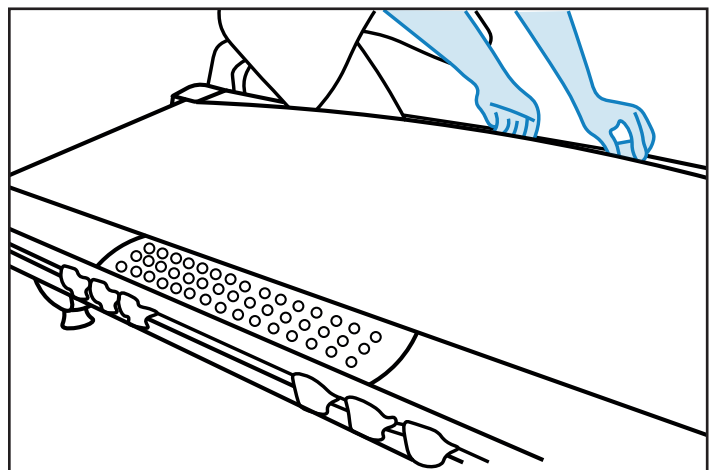
Recommandation (comme ligne directrice) :

- Moins de 3 heures par semaine d'utilisation : Effectuer la lubrification tous les 6 mois.
- 3 - 6 heures par semaine : Effectuer la lubrification tous les 3 mois.
- Plus de 6 heures par semaine : Effectuer la lubrification tous les mois.

### 5 ÉTAPES POUR LUBRIFIER VOTRE TAPIS DE COURSE

Recommandation:

1. Veuillez débrancher le tapis de course.
2. Afin d'accéder à la plate-forme, veuillez soulever la courroie du tapis de course avec vos doigts ou avec quelque chose de plat et non pointu.
3. Veuillez regarder le marchepied ou le toucher pour vérifier s'il est gras ou pas.



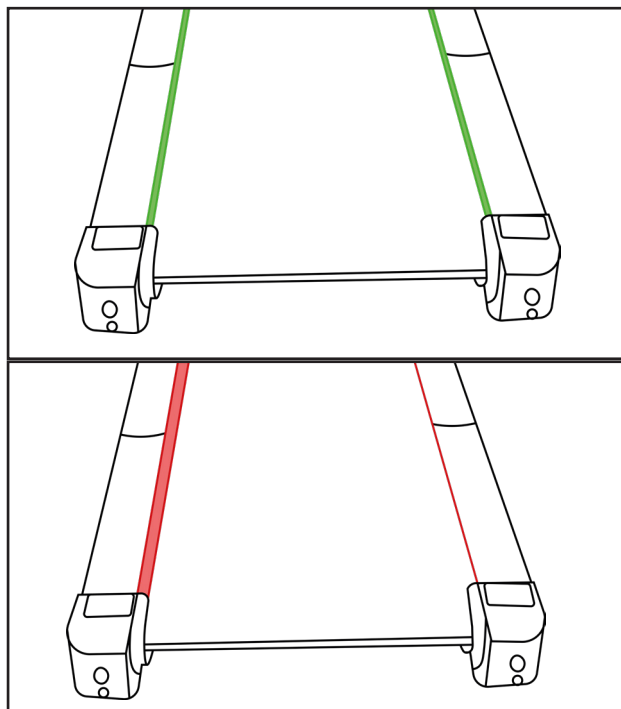
En cas de sécheresse, veuillez utiliser de l'huile lubrifiante fournie et l'appliquer à la plate-forme de course en étalant une ligne droite sur le côté de la plate-forme. Assurez-vous d'avoir lubrifié le milieu du marchepied.

4. Veuillez répéter le processus sur l'autre côté.
5. Veuillez allumer l'appareil et laisser fonctionner pendant environ 2-3 minutes à 3-4 km/h. Veuillez marcher sur le tapis de course afin d'aider à répandre l'huile lubrifiante.

## COMMENT VÉRIFIER SI LA COURROIE DE COURSE EST LÂCHE

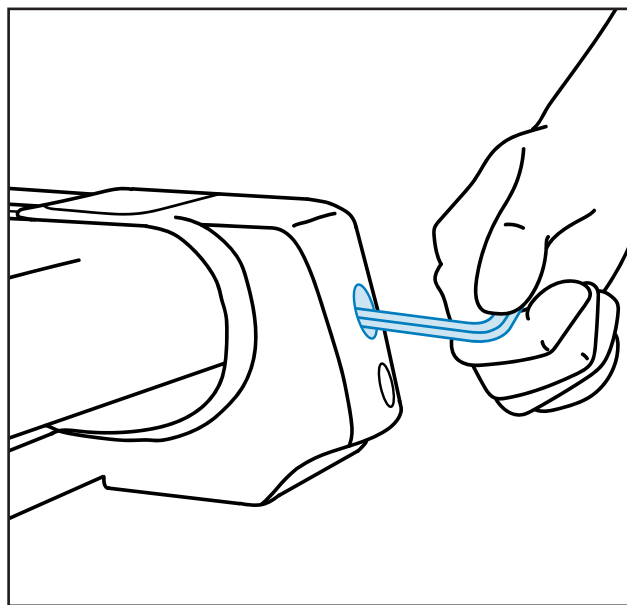
Lors de chaque utilisation, vous pouvez régler la vitesse à 2-3 km/h, marcher sur cet appareil, essayer d'arrêter la courroie de course avec vos pieds, tenir les guidons et tirer votre corps dans la direction opposée pour effectuer la vérification. Si la courroie s'arrête, cela signifie qu'elle est lâche et doit être resserrée.

Une autre méthode consiste à vérifier si l'écart entre le tapis de course et le marchepied est inférieur à 5-6 mm. Si oui, cela signifie que la courroie de course est lâche.



## SERRAGE DE LA COURROIE DE COURSE

1. Veuillez éteindre le tapis de course.
2. Veuillez tourner les deux vis de réglage de la courroie, situées à l'arrière, dans le sens horaire afin de serrer légèrement la courroie par quarts.
3. Veuillez revenir sur le tapis de course et vérifier la courroie (Veuillez lire la description ci-dessus). Si elle est toujours lâche, veuillez ré-ajuster les vis de la courroie d'un autre quart jusqu'à l'obtention de la tension requise sur la courroie.
4. Veuillez faire fonctionner cet appareil pendant 1- 2 minutes pour voir si la courroie reste au milieu.
5. Veuillez effectuer le test final. Veuillez laisser fonctionner cet appareil pendant quelques minutes à 6-8 km/h.
6. Si le tapis de course reste au centre, vous pouvez utiliser le tapis de course immédiatement.



## RÉGLAGE DE LA COURROIE LORSQU'ELLE N'EST PAS AU CENTRE (TOURNER VERS LA GAUCHE OU VERS LA DROITE)

Habituellement, il doit y avoir un écart de 5-6 mm sur les deux côtés entre les cadres et la courroie de course. Si cet écart est différent, cela signifie que la courroie est excentrique. Il faut donc le remettre dans la bonne position en suivant les étapes ci-dessous:

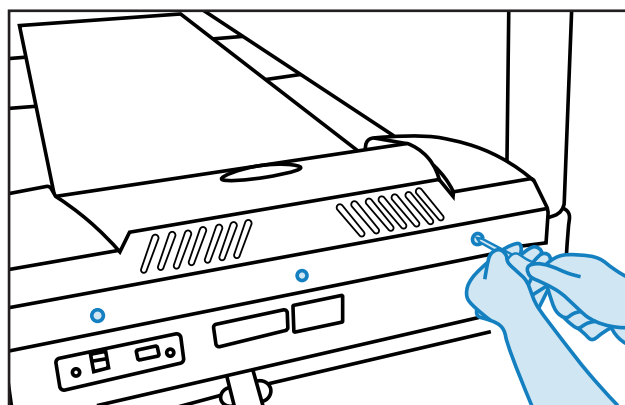
1. Veuillez allumer cet appareil, régler la vitesse à 2-3 km/h, et régler lentement la vis à l'extrémité du tapis de course à l'aide la clé Allen.
2. Si la courroie est inclinée vers la gauche, veuillez régler le boulon gauche dans le sens horaire ou ajuster le boulon droit dans le sens anti-horaire. Si la courroie est inclinée vers la droite, veuillez régler de la manière opposée.
3. Lors du réglage de la courroie, veuillez vérifier si l'écart de différence a disparu. S'il se trouve toujours là, veuillez revisser le boulon. Veuillez répéter cette procédure jusqu'à ce que la courroie de course se trouve au centre. Vous n'avez pas à l'aligner parfaitement. Mais veuillez vous assurer qu'il ne gratte pas ou ne frotte rien sur les côtés.
4. Veuillez régler la vitesse à 6 km/h pour vérifier si la courroie de course se trouve toujours dans la même position. Après avoir vérifié cela, le tapis de course est prêt à l'emploi.

## RÉGLAGE DE LA COURROIE DU MOTEUR

Après un certain temps, l'utilisateur ressentira une sensation de pause pendant la course. Cela peut découler d'une courroie de moteur lâche, donc, veuillez l'ajuster. Tout d'abord, veuillez vérifier s'il est lâche en fonction des étapes ci-dessous.

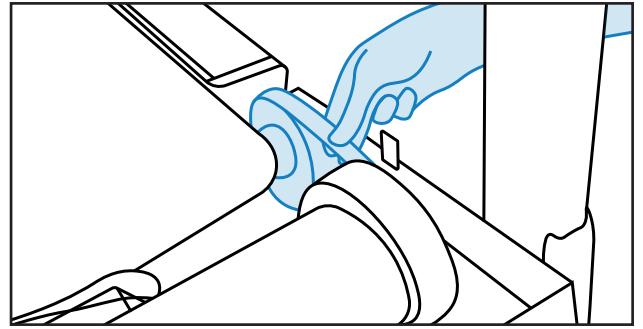
## COMMENT VÉRIFIER SI LA COURROIE DU MOTEUR EST LÂCHE

1. Veuillez débrancher le tapis de course.
2. Veuillez retirer le couvercle du moteur en dévissant les boulons sur chaque côté. Vous verrez le moteur situé sur le côté gauche du tapis de course.



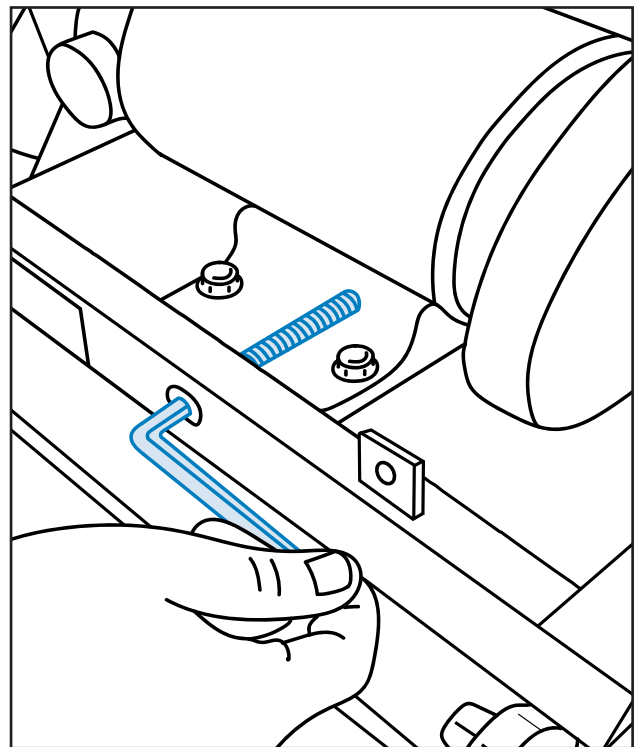
3. Un moyen facile de vérification est de toucher la courroie d'entraînement pour sentir si elle est détendue. Si vous pouvez remuer la courroie de haut en bas, cela signifie que la courroie d'entraînement est lâche.


4. Lors de chaque utilisation, vous pouvez régler la vitesse à 2-3 km/h, marcher sur cet appareil, essayer d'arrêter la courroie de course avec vos pieds, tenir l'accoureur et tirer votre corps dans la direction opposée pour effectuer la vérification. Si la courroie s'arrête, cela signifie qu'elle est lâche et doit être resserrée.



## SERRAGE DE LA COURROIE DU MOTEUR

1. Assurez-vous que le tapis de course est débranché de la source d'alimentation.
2. Veuillez localiser les quatre boulons qui maintiennent le moteur.
3. Veuillez desserrer ces quatre boulons, mais ne pas les retirer.
4. Veuillez localiser le long boulon de tension qui va du bord avant du tapis de course au bord avant de la palette du moteur.
5. Veuillez tourner la clé Allen dans le sens horaire afin de serrer le boulon de tension juste assez pour l'empêcher de glisser.
6. Veuillez vérifier la tension de la courroie du moteur.
7. Veuillez allumer cet appareil et vérifier si la courroie du moteur est encore lâche (Voir le chapitre précédent).



 REMARQUE : Ne pas trop serrer la courroie du moteur car cela pourrait faire craquer l'axe du moteur.

# 5 INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES



## INFORMATIONS DE CONTACT

---

En cas de problème, n'hésitez pas à contacter notre service clientèle au +44 (0)121 328 7507 ou envoyez-nous un e-mail à [CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK)

En outre, vous pouvez visiter notre centre de support à [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK) pour des articles et des vidéos de maintenance et d'assemblage.

## AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

---

- Veuillez consulter votre entraîneur, médecin ou autre professionnel de la santé avant de commencer ou de suivre nos guides d'exercice. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre propre santé avant d'effectuer toute activité physique auprès de JLL Fitness Ltd.
- Veuillez consulter toujours un professionnel avant de modifier votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercice.
- JLL Fitness Ltd n'est pas responsable des blessures ou des dommages susceptibles de survenir lors de l'assemblage ou de l'utilisation de ce tapis de course.
- Les utilisateurs doivent être prudents lors de l'utilisation de la vitesse maximale sur ce tapis de course.
- En lisant ce manuel, vous assumez l'entière responsabilité pour toute blessure ou modification de votre bien-être physique, vous renoncez à tous vos droits et dégagez JLL Fitness Ltd de toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages matériels susceptibles de survenir.
- Ce manuel propose des instructions spécifiques sur la façon d'assemblage et de maintenance de votre tapis de course. Le non-respect de ces instructions peut rendre votre garantie invalide.

# DEUTSCHE BEDIENUNGSANLEITUNG

## MONTAGEANLEITUNG UND TECHNISCHER SUPPORT

1. Scannen Sie den QR-Code.
2. Folgen Sie dem Link zu unserem YouTube-Kanal oder unserer Download-Seite.
3. Montieren Sie Ihre Maschine sicher.



## FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Holen Sie sich die neuesten Produktinformationen, die Schulungsinhalte und mehr.



# INHALT



## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

<b>Elektrische Voraussetzungen</b> .....	77
<b>Wichtige Spannungsinformationen</b> .....	77
<b>Sicherheitshinweise für den Benutzer</b> .....	78
Vor der Verwendung.....	78
Während der Verwendung.....	78
<b>Sicherheitsvorkehrungen bei der Übung</b> .....	78
<b>Sicherheitsvorkehrungen für die Anlage</b> .....	79
<b>Sicherheitsschlüssel</b> .....	80
<b>Warnaufkleber</b> .....	81
<b>Explosionszeichnung</b> .....	82
<b>Liste der Einzelteile</b> .....	83

## 2. MONTAGE

---

<b>Vorbereiten der Baustelle</b> .....	84
<b>Auflistung der Inhalte</b> .....	84
Inhalt der Kasten.....	84
Zubehör- Kasten.....	85
Werkzeug-Paket.....	85
<b>S300 montage</b> .....	86
<b>Falten &amp; entfalten des laufbandes</b> .....	89

## 3. BETRIEB

---

<b>Anfangen</b> .....	90
<b>Monitor-Konfiguration</b> .....	92
<b>Tasten</b> .....	92
<b>Displaysinformationen</b> .....	93
<b>Einstellung</b> .....	93
Einstellungsparameter.....	93
Pause/Aufhören.....	93
Angezeigte Gesamtdistanz.....	94
Einstellungsmodus beenden.....	94
<b>Stopp des Laufbandes</b> .....	94
Notabsteigung.....	94
Funktion des Sicherheitsschlüssels.....	94
<b>Herzfrequenzsensoren</b> .....	95
<b>Anpassung der LCD-Helligkeit</b> .....	95

---

<b>Unterhaltung</b> .....	95
Wiedergabe von MP3/Smartphone/Tablet-Geräten.....	95
USB-Audioschnittstelle.....	95
<b>Spezifikationen</b> .....	96
<b>Programme</b> .....	97
Eigene programme.....	97
Herzfrequenz-Kontrollprogramm.....	97
Voreingestellte Programme.....	97
<b>Programmgrafiken</b> .....	98
<b>Dehnübungen</b> .....	102

#### **4. WARTUNG**

---

<b>Vorbeugende Wartungsaktivitäten</b> .....	103
<b>Informationen zur kaufbandreinigung</b> .....	104
<b>Laufbandbilanz</b> .....	105
<b>Laufbandschmierung</b> .....	106
5-Schritte zum Schmieren Ihres Laufbandes.....	106
<b>Wie überprüfem die Leute, ob der Antriebsriemen locker ist</b> .....	107
<b>Den Antriebsriemen festziehen</b> .....	107
<b>Einstellung des Gurtes, wenn er nicht zentriert ist</b> .....	108
<b>Einstellung des Motorriemens</b> .....	108
<b>Wie überprüft man, ob der Motorriemen locker ist</b> .....	108
<b>Den Motorriemen festziehen</b> .....	109

#### **5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN**

---

<b>Weitere Informationen</b> .....	110
<b>Verzichtserklärung</b> .....	110



# 1 SICHERHEITSHINWEISE

Bevor Sie dieses Laufband in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte die folgenden Anweisungen.

## **ELEKTRISCHE VORAUSSETZUNGEN**

---

Dieses Laufband muss geerdet und an eine ordnungsgemäße Steckdose angeschlossen werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Bestimmungen ordnungsgemäß installiert und geerdet sein sollte.

Dieses Laufband eignet sich für geerdete dedizierte Schaltungen. Bitte stellen Sie sicher, dass das Laufband an die gleiche Steckdose wie die Steckerkonfiguration angeschlossen ist. Verwenden Sie keinen geerdeten Steckeradapter, um das Netzkabel an einer nicht geerdeten Steckdose zu befestigen.

## **WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR SPANNUNG**

---

Bevor Sie das Netzkabel an eine Steckdose anschließen, überprüfen Sie bitte, ob die Spannungsanforderungen vor Ort mit der empfangenen Laufbandspannung übereinstimmen. Die Leistungsanforderungen für das Gerät umfassen eine dedizierte Schaltung für die Erdung, die wie folgt bewertet wird. Die übliche Spannung für das Vereinigte Königreich ist 240V, 50 Hz; Spanien ist 230V, 50 Hz; Italien ist 230V, 50 Hz; Deutschland ist 230V, 50 Hz; und Frankreich ist 230V, 50 Hz.

### **⚠️ WARNUNG**

- Schock- und Stromschlaggefahr.
- Bitte Schließen Sie das Gerät an eine geerdete Steckdose an.
- Bitte verwenden Sie keinen Spannungsadapter.
- Bitte Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz und lassen Sie es 10 Minuten ruhen, bevor Sie es reinigen oder Wartungsarbeiten durchführen.
- Nach dem Trennen kann es zu Restladungen im Gerät kommen.
- Bitte halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Komponenten fern.
- Bitte versuchen Sie nicht, elektrische Fehler zu beheben, wenn Sie dazu nicht qualifiziert sind

## **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR DEN BENUTZER**

---

### **VOR DER VERWENDUNG**

- Wenn Sie Ihr Laufband zum ersten Mal zusammenbauen, stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Laufgurt vor dem Gebrauch überprüfen! Dies ist Teil der Wartung und eine Anleitung, wie dies durchzuführen ist, finden Sie auf S. 106.
- Bitte montieren Sie das Laufband gemäß der Bedienungsanleitung.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
  
- Bitte lesen Sie die Anleitungen.
- Bitte lesen Sie das Warnhinweis.
- Bitte lesen Sie die Nothalteverfahren.
- Bitte haben Sie ein maximales Benutzergewicht von 120kg / 18,8 St.
- Bitte überprüfen Sie das Gerät. Bitte verwenden Sie nicht, wenn es beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass jeder Bolzen und jede Schraube sicher angezogen ist.
- Wenn Sie das Laufband starten oder stoppen, stellen Sie Ihre Füße auf den Seitenrahmen!

### **WÄHREND GEBRAUCH**

- Verwenden Sie es nicht zum Dehnen und befestigen Sie KEINE Gurte oder andere Geräte.
- Lassen Sie keine Kinder im Alter von 12 Jahren oder jünger auf oder in der Nähe des Geräts zu.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich ohnmächtig oder schwindlig fühlen oder Schmerzen haben.
- Bitte verwenden Sie die Handläufe zur Unterstützung und zur Aufrechterhaltung des Gleichgewichts.
- Um auf der sicheren Seite zu sein, ändern Sie die Geschwindigkeit in kleinen Schritten.
- Halten Sie alle Kleidungsstücke und Accessoires frei von beweglichen Teilen.
- Bitte warten Sie, bis der Laufgurt vollständig gestoppt ist, bevor Sie aussteigen.
- Bitte springen Sie nicht plötzlich auf einen beweglichen Laufgurt.

### **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR ÜBUNGEN**

---

- Bitte tragen Sie beim Training Sportbekleidung und Sportschuhe.
- Bitte überprüfen Sie Ihre Schuhe regelmäßig und prüfen Sie, ob Staub oder harte Partikel vorhanden sind, die unnötige Schäden verursachen können.
- Bitte benutzen Sie das Gerät nicht barfuß.
- Dieses Modell kann nur zu Hause verwendet werden und darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

- Es ist nur notwendig, das Laufband an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose anzuschließen.
- Bitte betreiben Sie elektrisch betriebene Laufbänder NICHT an feuchten oder nassen Orten.
- Bitte befestigen Sie Ihren Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung.
- Bitte seien Sie sicher, wenn Sie auf das Laufband auf- oder absteigen.
- Bitte halten Sie den Laufgurt immer sauber und trocken.
- Warten Sie nach jedem Gebrauch, bis das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen und eben ist. Schalten Sie es dann aus und ziehen Sie den Netzstecker. Entfernen Sie als nächstes den Notsicherheitsschlüssel vom Laufband.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jedem Gebrauch auf verschlissene oder lose Teile. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn Sie verschlissene oder beschädigte Teile ausgetauscht haben.
- Regelmäßige Wartung. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt Vorbeugende Wartung.
- Verwenden Sie das Laufband NICHT, wenn: (1) das Kabel beschädigt ist; (2) das Laufband nicht richtig funktioniert oder (3) das Laufband heruntergefallen oder beschädigt wurde.
- Platzieren Sie das Kabel nicht in der Nähe von beheizten Oberflächen oder scharfen Kanten.
- Bitte benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Bitte benutzen Sie das Laufband nicht, wenn zwei oder mehr Personen gleichzeitig laufen.
- Bevor Sie das Laufband benutzen, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig durch.
- Bitte stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignetes Schuhwerk auf JLL®-Geräten tragen.
- Bitte stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche auf und betreiben Sie es. Arbeiten Sie nicht in kleinen begrenzten Bereichen oder auf Plüschteppichen.
- Nach Möglichkeit folgende Abstände vorsehen: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m nach hinten. Stellen Sie sicher bitte, dass Ihr Laufband frei von Wänden, Geräten und anderen harten Oberflächen ist.
- Verändern Sie das Laufband NICHT in irgendeiner Weise. Jegliche Änderungen führen zum Erlöschen der Garantie.
- Alle vom Monitor angezeigten Daten dienen nur zu Referenzzwecken.

## SICHERHEITSSCHLÜSSEL

---

Der Sicherheitsschlüssel kann als Notstopp dienen. Wenn Sie vom Laufband fallen, wird der Sicherheitsschlüssel herausgezogen und der Strom sofort abgeschaltet. Bitte stellen Sie sicher, dass die Schnur nicht verknotet ist und genügend Spielraum für ein bequemes Training mit angebrachtem Sicherheitsschlüssel hat. Bevor Sie das Laufband benutzen, befestigen Sie bitte den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung.

1. Bitte stellen Sie sicher, dass sich der Sicherheitsschlüssel auf der Unterseite der Konsole befindet. Ohne den Schlüssel startet das Laufband nicht an seiner Stelle.
2. Prüfen Sie, ob der Sicherheitsclip im Notfall abfällt. Gehen Sie vorsichtig zurück, bis der Schlüssel aus der Konsole entfernt wird. Wenn der Sicherheitsclip von Ihrer Kleidung fällt, befestigen Sie den Schlüssel erneut an Ihrer Kleidung und wiederholen Sie diesen Schritt, bis der Sicherheitsclip ordnungsgemäß an Ihrer Kleidung befestigt ist.
3. Bitte stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsclip während des Gebrauchs immer an der Kleidung befestigt ist.
4. Bitte entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel nach Gebrauch vom Laufband.
5. Bitte bewahren Sie den Sicherheitsclip an der Artikelhalterung auf der linken oder rechten Seite des Monitors auf.

Warnaufkleber weisen auf potenziell gefährliche Situationen hin, die, wenn sie nicht vermieden werden, zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen können. Bevor Sie dieses Gerät verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Warnhinweise sorgfältig durch.

### **⚠️ WARNUNG**

1. Verlassen Sie das Laufband erst, wenn Sie sichergestellt haben, dass das Gerät verriegelt und korrekt ist. Bitte halten Sie Kinder von der gefalteten Maschine fern.
2. Wenn das Schloss nicht normal ist, klappen Sie das Laufband bitte nicht zusammen. Wenn Sie auf dieses Problem stoßen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice.

### **⚠️ WARNUNG**

Schalten Sie das Laufband ein, indem Sie das Schloss mit dem Fuß drücken. Bitte stellen Sie sicher, dass sich keine Kinder in der Nähe des Geräts befinden.

### **⚠️ WARNUNG**

Es ist strengstens verboten, bewegliche Teile des Laufbandes zu berühren.

### **⚠️ WARNUNG**

Der Stecker dieses Laufbandes muss geerdet sein. Wenn der Stecker nicht geerdet ist, ist es verboten, dieses Laufband zu benutzen.

### **⚠️ WARNUNG**

Wenn die Montage abgeschlossen ist, entfernen Sie das Sicherheitsschloss.

### **⚠️ WARNUNG**

Wenn Sie dieses System nicht verwenden, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und bewahren Sie ihn außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

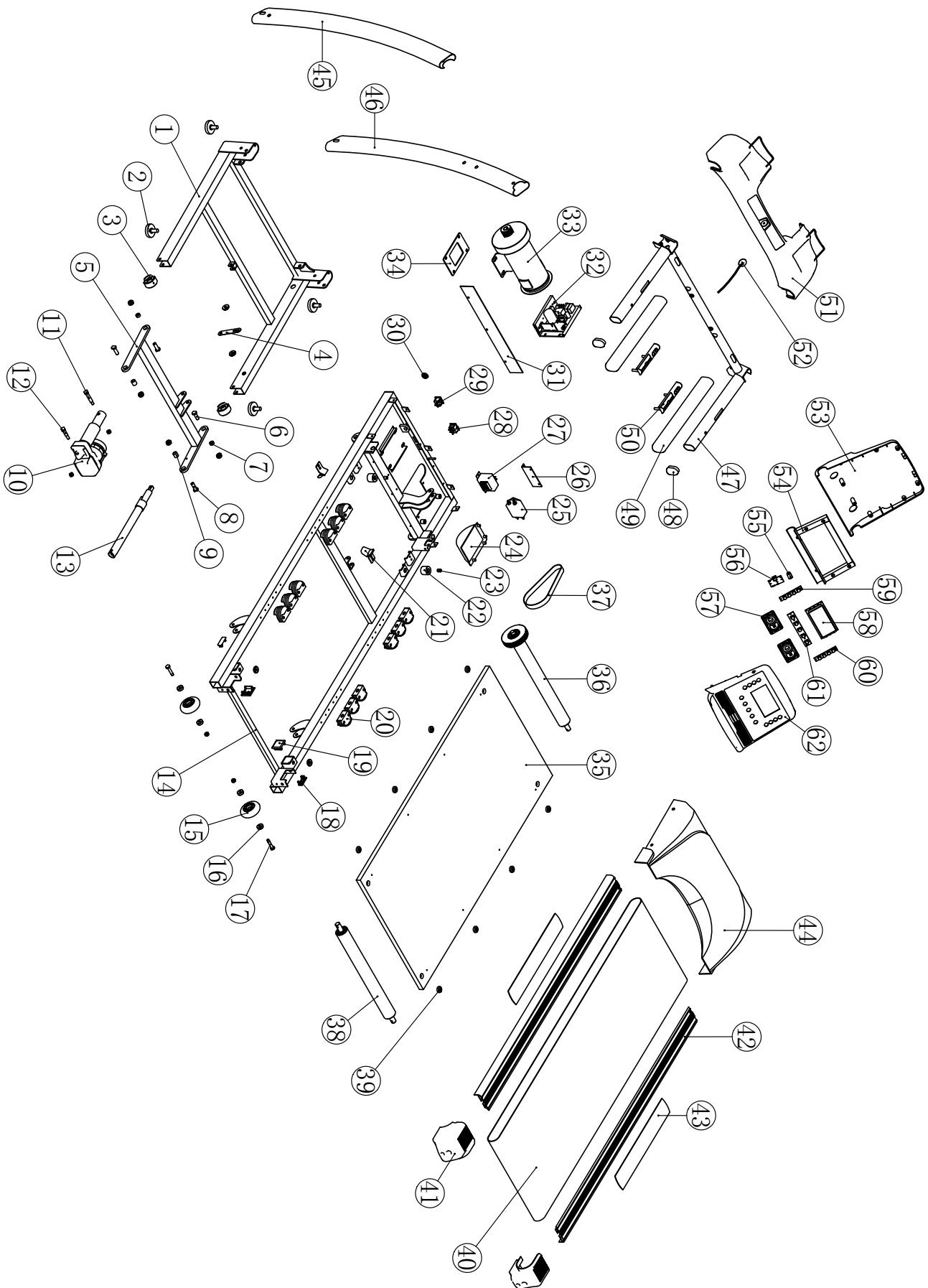
### **⚠️ WARNUNG**

Bitte drücken Sie den Zylinder fest mit dem Fuß, um den Klappmechanismus zu lösen.

### **⚠️ WARNUNG**

Bitte halten Sie Kinder und Haustiere bei der Verwendung in sicherer Entfernung vom Laufband.

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# LISTE DER EINZELTEILE



Teilenummer	Benennen
1	Laufbandbasis
2	Fuß
3	Rad
4	Aufspannplatte
5	Hebein
6	Hebefuß-Drehstift 2
7	1360 Buchse
8	Drehzapfen mit Hubbein 1
9	1369 Buchse
10	Neigungsmotor
11	Befestigungsstift 2
12	Befestigungsstift I
13	Hydraulikstab
14	Laufband-Untergestell
15	Schwarzes Rad
16	Hinterradhülse
17	1690 Radbefestigungsstift
18	Rohrstopfen aus Holz fester Halterung1
19	Rohrstopfen aus Holz fester Halterung2
20	Dämpfungsblock
21	Führungsfuß
22	Stoßdämpfende Säule
23	Dämpfungsblock Kupferhülse
24	Aufzugsschild
25	Wellenfilter
26	Filter-Montageplatte
27	Reaktor
28	Schalter
29	Netzkabelbuchse
30	Bethe
31	Staubleitblech
32	Controller
33	Motor
34	Motordämpfungspolster
35	Trittbrett
36	Vordere Walze
37	Poly-Keilriemen
38	Hinterradwalze

39	Kantenbefestigungsblock
40	Laufgurt
41	Nachjustierer
42	Oberer Streifen
43	rutschfeste Matte
44	Motorabdeckung
45	Klavierrohr (links)
46	Klavierrohr (rechts)
47	Geländer
48	Rohrstopfen
49	Schaum
50	Herzpuls
51	Oddments Tablett
52	Sicherheitsschlüssel
53	Messgerätkopf-Bodenabdeckung
54	Gremium
55	Audio-Version
56	USB-Karte
57	Lautsprecher
58	Monitorplatine
59	Schlüsselbrett1
60	Schlüsselbrett2
61	Schlüsselbrett3
62	Zählerkopphaube

# 2 MONTAGE

## DEN VERANSTALTUNGORT VORBEREITEN

Um den idealen Standort für die Einrichtung dieses Laufbandes zu finden, stellen Sie Folgendes sicher:

- Der Bereich ist gut beleuchtet und gut belüftet.
- Die Oberfläche ist eben.
- Es ist genügend Platz vorhanden, um auf das Gerät zuzugreifen und notzumontieren. Wenn es möglich ist, halten Sie die folgenden Abstände ein: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m auf der Rückseite.
- Das Laufband befindet sich in einer Umgebung mit einem relativen Feuchtigkeitsbereich von 30-50%. Bitte stellen Sie sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Die Verwendung in nassen oder feuchten Umgebungen ist verboten, da dies die Integrität und Leistung des Geräts beeinträchtigen kann.

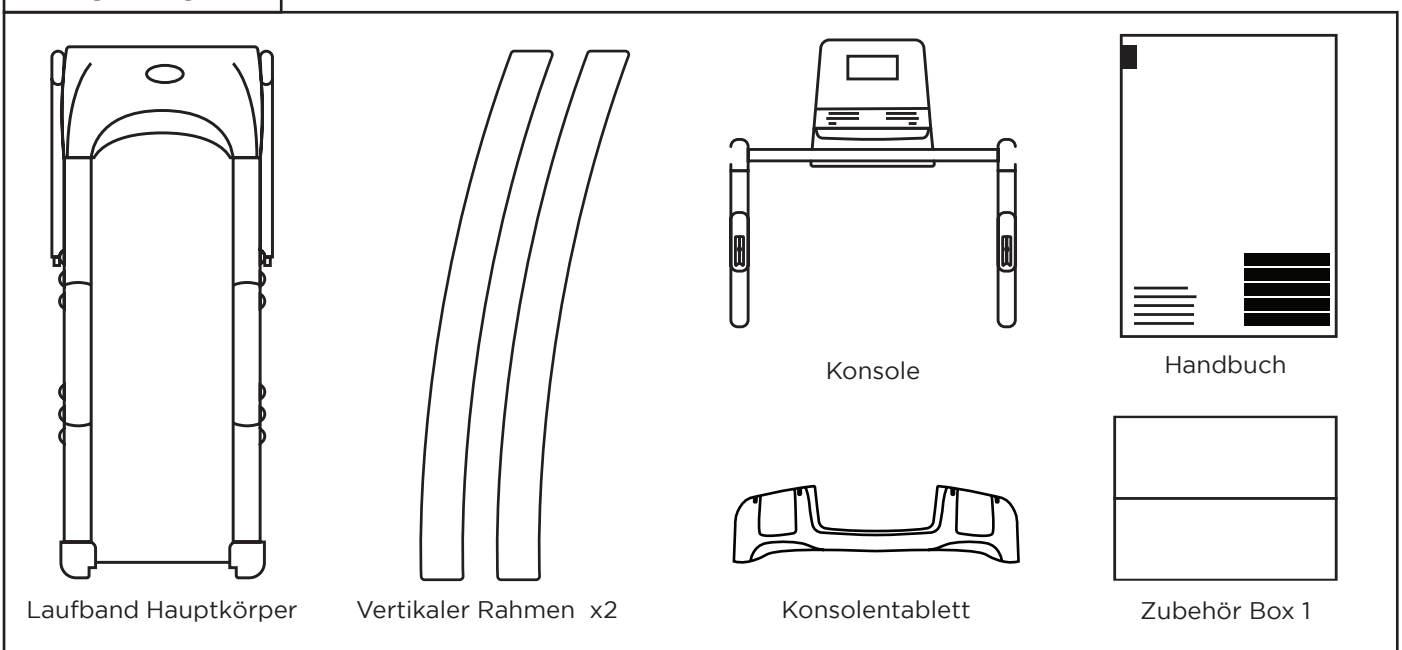
### ⚠ **WARNUNG: SCHWERES GERÄT**

- Es wird empfohlen, dass mindestens zwei Personen das Laufband heben, bewegen und zusammenbauen.
- Bitte verwenden Sie eine sichere Hebemethode.

## INHALTLICHE AUFLISTUNG

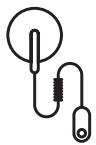
Der Inhalt der Laufbandverpackung ist in dem Diagramm (links) und in der Inhaltsliste (unten) dargestellt. Wenn Teile fehlen, finden Sie im Abschnitt Kundendienst Kontaktinformationen.

### HAUPTBOX

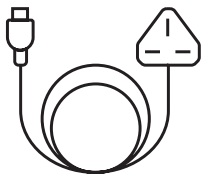




## ZUBEHÖRBOX



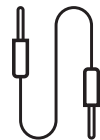
Sicherheitsschlüssel



Stromkabel



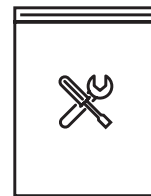
Artikel-Halterung x2



Aux-Kabel



Ölflasche



Werkzeugpaket

## WERKZEUGPAKET



Schwarz Inbusschraube  
x8



Bogenscheibe  
x4



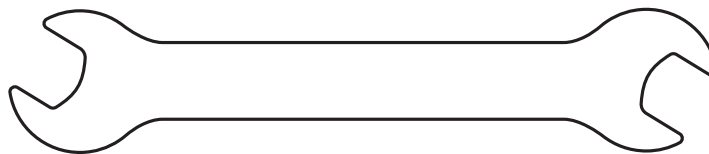
Flachscheibe  
x4



Blechschaube  
x2



Inbusschlüssel  
x1



Sechskant-Doppelendschlüssel  
x1

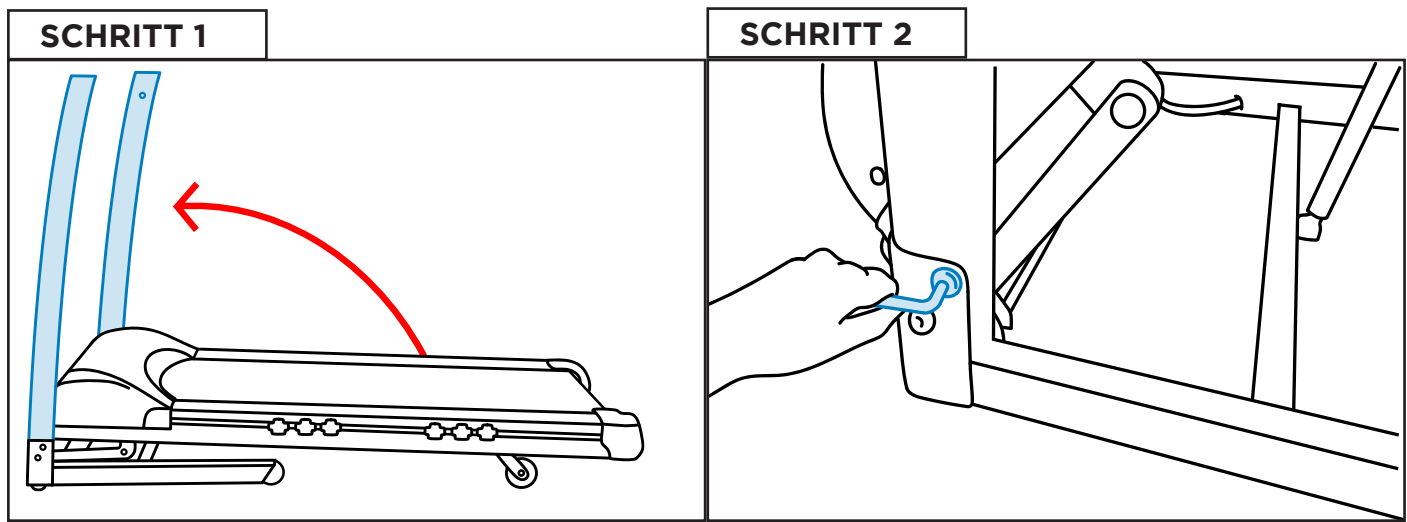


Doppelkopfschraubendreher  
x1

## S300 MONTAGE

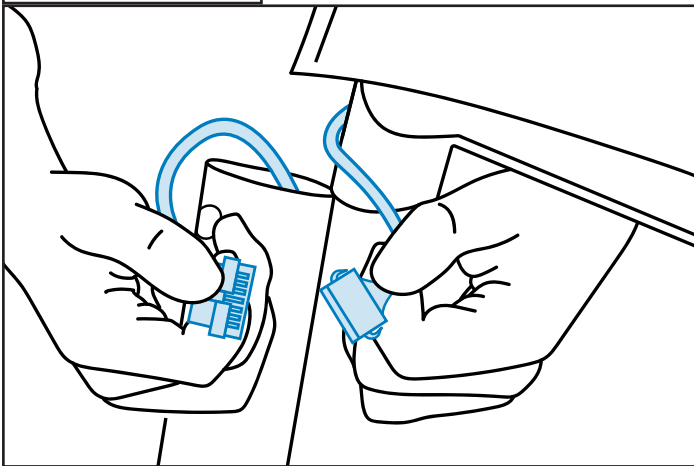
Dieses Laufband wurde im Werk zusammengebaut und getestet, sodass Sie beim Zusammenbau keine Probleme haben sollten. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammengebaut werden können, und für den Montageprozess werden nur grundlegende Werkzeuge benötigt. Im Inneren der Box finden Sie einen Bausatz (Inbusschlüssel, Schraubendreher, Unterlegscheiben und Bolzen). Weitere Informationen finden Sie auf der vorherigen Seite.

Um Ihren JLL S300 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

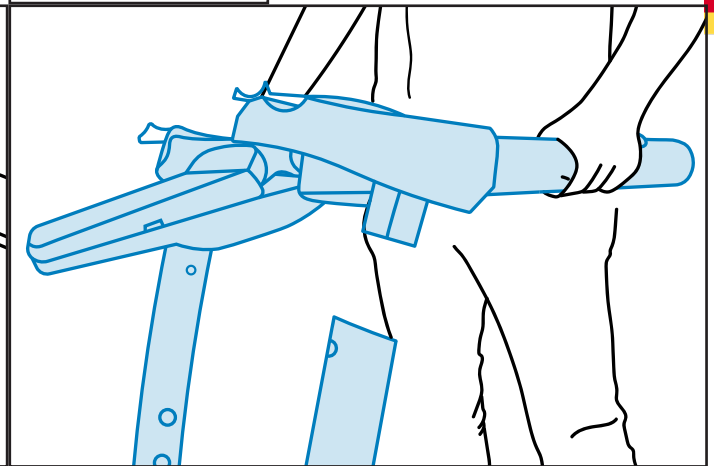


Heben Sie die vertikalen Rahmenstäbe auf beiden Seiten an.

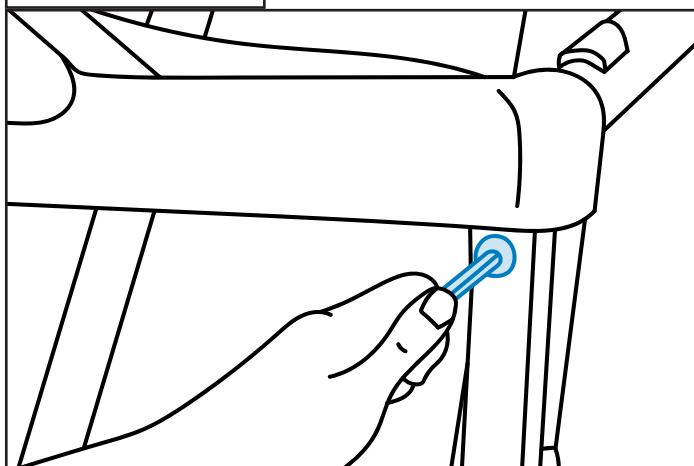
Befestigen Sie die vertikale Rahmenleiste am Laufdeck. Verwenden Sie 2x Unterlegscheiben und 2x schwarze Innensechskantschrauben auf beiden Seiten der vertikalen Rahmenleiste. Verwenden Sie 1x Bogenscheiben und die 1x schwarzen Innensechskantschrauben auf der Rückseite jeder vertikalen Rahmenleiste.

**SCHRITT 3**

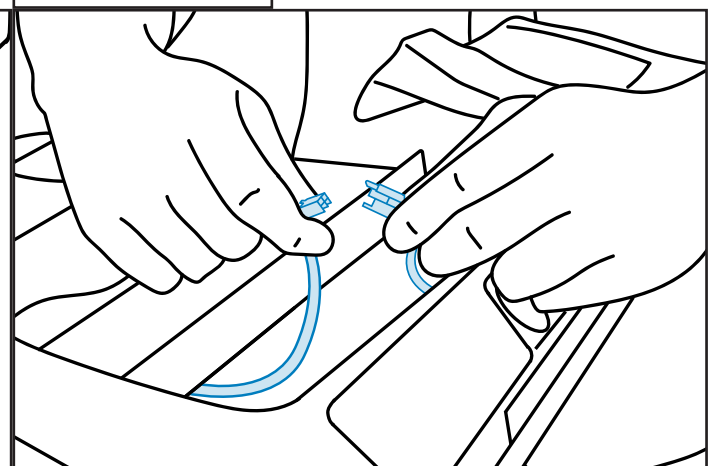
Verbinden Sie das rechte Kabel von der Konsole und dem Handlauf durch die mitgelieferte Kunststoffklemme, bis Sie ein Klickgeräusch hören, und schieben Sie dann das überschüssige Kabel in den Handlaufrahmen.

**SCHRITT 4**

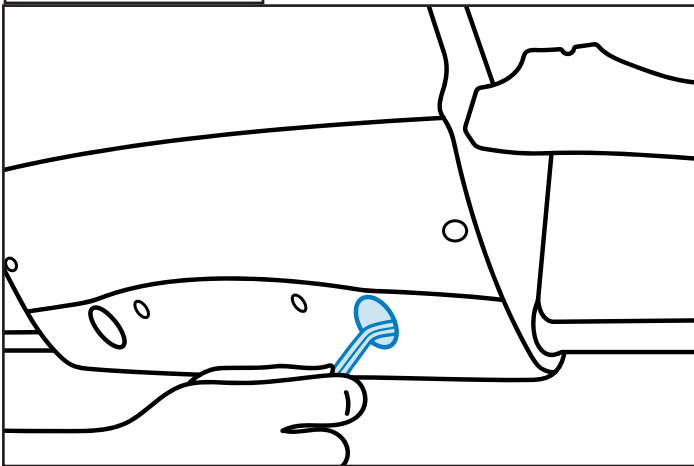
Setzen Sie die Konsole in das obere Ende der vertikalen Rahmenstege ein.

**SCHRITT 5**

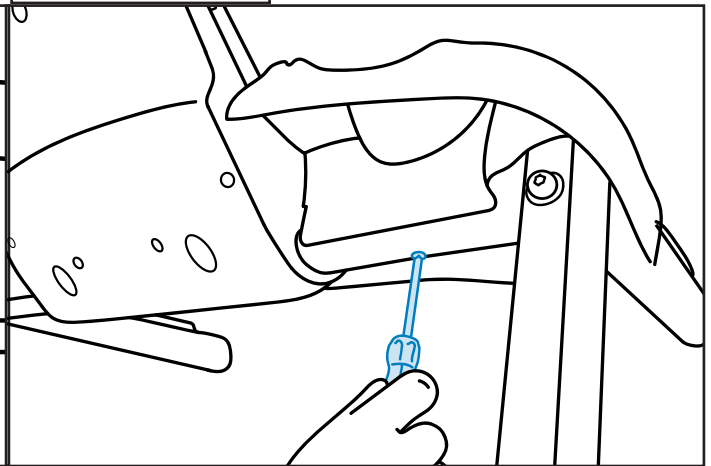
Schrauben Sie die Konsole an die vertikale Rahmenleiste. Verwenden Sie 2x schwarze Innensechskantschrauben, Bogenscheiben und Unterlegscheiben.

**SCHRITT 6**

Klemmen Sie die Drähte der Sicherheitsschlüsselbuchse vorsichtig zusammen und achten Sie darauf, dass Sie den Draht nicht zwischen der Konsole und dem Rahmen einklemmen.

**SCHRITT 7**

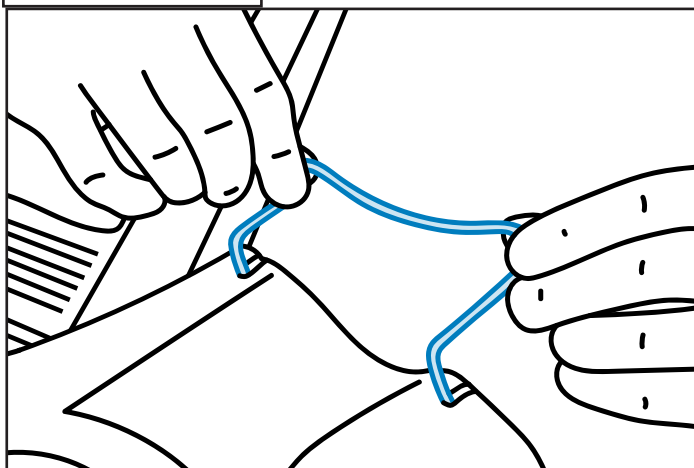
Bringen Sie den Monitor nach oben zur Ablage, so dass kein Spalt zwischen Konsole und Monitor entsteht. Ziehen Sie die 2x schwarzen Innensechskantschrauben an der Rückseite des Monitors fest.

**SCHRITT 8**

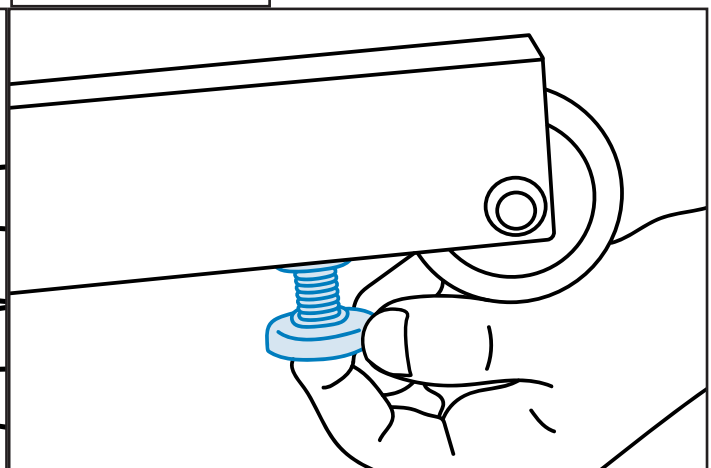
Setzen Sie das Tablett auf den Konsolenrahmen. Schrauben Sie die 2x Blechschrauben in die beiden Kunststoffzylinder an der Unterseite des Tablett in den Rahmen.



Für zusätzliche Hilfe beim Anheben Ihres Monitors scannen Sie bitte den QR-Code für unser YouTube-Tutorial.

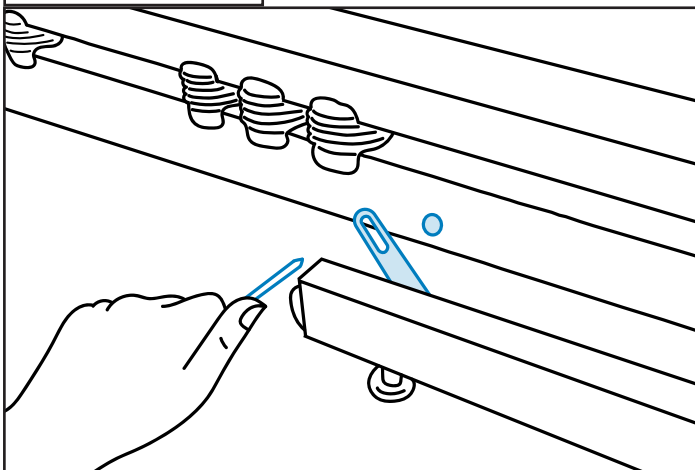
**SCHRITT 9**

Setzen Sie die 2x Artikelhalter in jede Seite des Trays in die entsprechenden Schlitz

**SCHRITT 10**

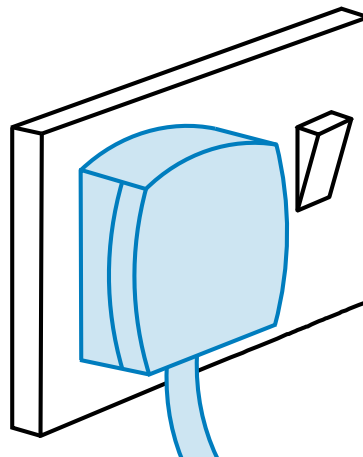
Um das Laufband zu nivellieren, stellen Sie bei Bedarf die Gummifüße am Sockel ein. Drehen Sie den Gummifuß gegen den Uhrzeigersinn, um das Laufband abzusenken, oder im Uhrzeigersinn, um es anzuheben.

#### SCHRITT 11



Entfernen Sie die Schraube und die Unterlegscheiben, mit denen das Sicherheitsschloss an der Basis befestigt ist.

#### SCHRITT 12



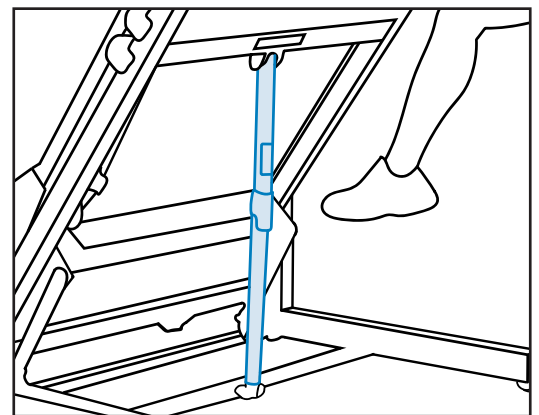
Schließen Sie das Laufband an die Steckdose an, um das Laufband einzuschalten.

HINWEIS: Sie müssen den Sicherheitsschlüssel einstecken, um das Laufband bedienen zu können.

### FALTEN & ENTFALTEN DES LAUFBANDES

**Zum Falten:** Bitte halten Sie das Ende des Laufdecks an den Seitenrahmen/Schienen und heben Sie es an, bis das Gerät eine aufrechte Position erreicht und ein Klicken des Hydraulikzylinders zu hören ist.

**Zum Entfalten:** Drücken Sie den Hydraulikzylinder mit dem Fuß. Drücken Sie das Laufdeck nach unten und halten Sie es an den Seitenrahmen. Das Laufdeck wird dank des Hydrauliksystems langsam nach unten gehen.



# 3 BETRIEB

Bevor Sie das Laufband verwenden, lesen Sie bitte sorgfältig alle Anweisungen, Warnungen und Sicherheitsverfahren im Sicherheitskapitel durch.

## ANFANGEN

---

Befolgen Sie die nachstehenden Anweisungen, um die volle Geschwindigkeit des Laufbandes zu testen und zu überprüfen, ob der Gurt ordnungsgemäß funktioniert. Die JLL® empfiehlt, das Laufband vom Stromnetz zu trennen oder die Ein-/Ausschaltung (I/O) auszuschalten (O), wenn Sie sie nicht verwenden.

1. Schließen Sie das Laufband an, ohne dass sich jemand auf dem Gerät befindet. Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel nicht unter der Vorderseite des Laufbands eingeklemmt wird.
2. Suchen Sie den Ein-/Ausschalter (I/O) unter dem vorderen Ende des Laufbands. Schalten Sie es in die offene Position (I). An diesem Punkt leuchtet das Display auf.
3. Die Gewichtsziffern blinken. Stellen Sie diese mit den SPEED-Tasten am Handlauf an Ihr Eigengewicht in KG ein. Dies wird dann eine genauere Ablesung für die verbrannten Kalorien liefern.
4. Legen Sie jeden Ihrer Füße auf die Seitenrahmen, die sich auf jeder Seite des Laufgurts befinden.
5. Bitte halten Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung und testen Sie ihn sorgfältig, um sicherzustellen, dass er im Notfall aktiviert werden kann. Die korrekte Prüfung des Sicherheitsschlüssels finden Sie unter Sicherheitsschlüssel im Abschnitt Sicherheit. Achten Sie darauf bitte, dass die Schnur nicht verknotet ist und genügend Platz hat, um bequem mit dem Sicherheitsschlüssel zu laufen.
6. Wenn Sie die START-Taste drücken, startet das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,3 km/h.
7. Beobachten Sie, ob der Gurt normal funktioniert. Es sollte in der Mitte des Decks zentriert sein. Wenn es ein Problem mit dem Laufriemenbetrieb gibt, lesen Sie "Einstellung des Antriebsriemens" im Kapitel Vorbeugende Wartung.
8. Drücken Sie die Tasten und -, um zu überprüfen, ob sie funktionieren. Führen Sie das Laufband durch seinen vollen Geschwindigkeitsbereich. Drücken Sie zuerst die Taste , bis das Laufband seine höchste Geschwindigkeit erreicht hat. Drücken Sie dann die --Taste, bis das Laufband wieder 0,3 km/h erreicht hat.
9. Drücken Sie zweimal die STOP-Taste, um das Gerät anzuhalten und die Daten zu löschen.
10. Sobald Sie sicher sind, drücken Sie erneut START und halten Sie den Lenker gedrückt, während Sie auf den Laufgurt treten und mit dem Gehen beginnen.

Nach dem Training wird der Sicherheitsgurt langsamer, bis er stoppt. Zu diesem Zeitpunkt wird der Trainingsbericht auf dem Bildschirm angezeigt, bis Sie die PAUSE/STOP-Taste drücken. Schließlich kehrt das Laufband in den STANDBY-Modus zurück.

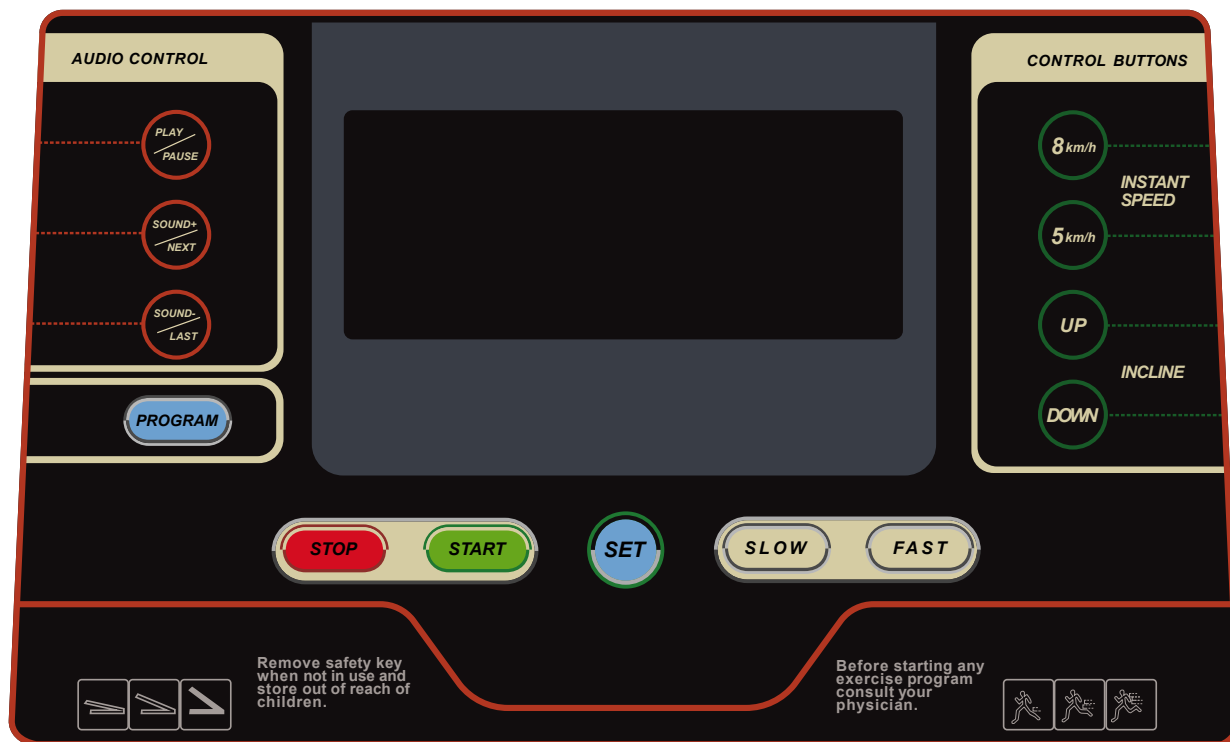


**⚠️ WARNUNG: FALLGEFAHR**

Beim Starten des Geräts:

- Bitte stellen Sie sich auf die Seitenrahmen.
- Bitte stellen Sie sich nicht auf den Laufgurt.

# MONITOR-KONFIGURATION



## TASTEN



START



AUFHÖREN



SCHNELL



LANGSAM



PROGRAMM



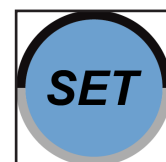
WIEDERGABE/  
PAUSE



TON-/LETZT



TON+/NÄCHSTE



EINSTELLEN



SOFORTIGE  
GESCHWINDIGKEIT

5



SOFORTIGE  
GESCHWINDIGKEIT

8



INCLINE  
AUF



INCLINE  
AB





Das Gewicht und die Gesamtentfernung werden im selben Bereich des Displays angezeigt. Wenn Sie den Lenker halten, erscheint ein blinkender Punkt im Abschnitt Pulssignal auf dem Display und der Kalorienwert ändert sich und zeigt Ihre Herzfrequenz (T / min) an.

<b>Zeitanzeigebereich</b>	0:00 - 99:59	<b>Drehzahlbereich</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10 mph)
<b>Entfernungsbereich</b>	0 - 9.999 km	<b>Steigungsbereich</b>	20 Stufen
<b>Herzfrequenz-Anzeigebereich</b>	50 - 230 ppm	<b>Programme</b>	15
<b>Über den Kalorienanzeigebereich</b>	0 - 999 Kcal	<b>Max. Benutzergewicht</b>	120kg, 18.9 St or 264 lb.

## EINSTELLUNG

### EINSTELLUNGSPARAMETER

Das Laufband sollte vollständig gestoppt sein, bevor Sie auf die Setup-Optionen zugreifen.

1. Drücken Sie im STANDBY-Modus die SET-Taste und alle Zahlen im Anzeigebereich werden zu NULL (0), außer GESCHWINDIGKEIT.
2. Drücken Sie die SET-Taste mehrmals, um verschiedene Einstellungen zu ändern, und die Zahl im Anzeigebereich wird blinken.
  - 2 Mal, um TIME zu ändern.
  - 3 Mal, um die GESCHWINDIGKEIT zu ändern.
  - 4 Mal, um die DISTANZ zu ändern.
  - 5 Mal zum Ändern der HERZFREQUENZ.
3. Drücken Sie die Tasten FAST oder SLOW, um die Zahlen zu korrigieren.
4. Drücken Sie die START-Taste zum Starten oder die STOP-Taste zum Abbrechen.

### PAUSE/AUFHÖREN

Während der Laufbandübung drücken Sie einmal die Pause/STOP-Taste, um das Laufband anzuhalten und die Daten bis jetzt aufzuzeichnen. Wenn Sie die PAUSE/STOP-Taste erneut drücken, werden alle Ziffern im Anzeigebereich auf Null (0) zurückgesetzt.

## **GESAMTDISTANZ**

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet und alle Daten im Fenster als Null (0) angezeigt werden:

1. Sie können die SET-Taste drücken, um die Einstellungsdaten anzuzeigen.
2. Wenn Sie die SET-Taste erneut drücken und die Taste 5-8 Sekunden lang gedrückt halten, kann die Gesamtdistanz angezeigt werden. Dies kann nicht auf Null zurückgesetzt werden.

## **EINSTELLUNGSMODUS BEENDEN**

Sie können die Option der Einstellung beenden, wenn Sie die PAUSE-/STOP-Taste drücken.

## **STOPP DES LAUFBANDES**

---

Wenn Sie die PAUSE/STOP-Taste nur einmal drücken, können Sie die Trainingseinheit pausieren. Das Laufband stoppt reibungslos und die gesammelten Daten werden angezeigt. Wenn Sie die PAUSE/STOP-Taste erneut drücken, können Sie die Trainingseinheit beenden.

## **NOTABSTEIGUNG**


Wenn Sie Schmerzen oder Schwindel verspüren oder das Laufband im Notfall anhalten müssen, entfernen Sie einfach den Sicherheitsschlüssel an der Konsole. Zu diesem Zeitpunkt hört der Antriebsriemen sofort auf zu laufen.


## **FUNKTIONEN DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS**


Der Sicherheitsschlüssel kann die Rolle des Notstopps spielen. Im Notfall können Sie den Sicherheitsschlüssel vom Laufband entfernen und der Laufgurt hört auf zu laufen..

Bitte halten Sie die Sensorplatte am Griff und stellen Sie sicher bitte, dass Ihre Hände sauber sind. Die Herzfrequenzmessung kann auf dem Display angezeigt werden. Im Allgemeinen stören folgende Faktoren das Impulssignal:

- Handlotion, Öl oder Körperpuder.
- Übermäßiger Schmutz.
- Übermäßige Bewegung

 HINWEIS: Kalorien und Herzfrequenz teilen sich das gleiche Fenster auf dem LCD-Bildschirm immer. Kalorien werden immer auf dem Display angezeigt, aber um die Herzfrequenz besser anzeigen zu können, müssen Sie das Sensorboard auf den Griff legen.

 HINWEIS: Die Herzfrequenz wird in PPM (Puls pro Minute) und nicht in BPM (Herzschlag pro Minute) berechnet.

 HINWEIS: Die Pulsmessung dient nur Ihrer Orientierung und wird nicht zu 100 % genau sein.

## ANPASSUNG DER LCD-HELLIGKEIT

---

1. In STANDBY-Modus halten Sie die PAUSE/STOP-Taste 5-8 Sekunden lang gedrückt. Zu diesem Zeitpunkt zeigt der Steigungsabschnitt die Helligkeitsstufe an (von 7 bis 20).
2. Stellen Sie die Helligkeit des LCD-Displays mit den Tasten SPEED INCREASE und SPEED DECREASE ein.
3. Drücken Sie QUICK START, um die Einstellungen zu speichern.

## UNTERHALTUNG

---

### WIEDERGABE VON MP3/SMARTPHONE/TABLET-GERÄTEN

Schließen Sie Ihr MP3-Gerät an den AUX-Anschluss an. Legen Sie Ihr Gerät auf die Ablage. Bedienen Sie Ihr Gerät, um den Titel und die Lautstärke zu ändern.

### USB-AUDIO-SCHNITTSTELLE

Um Musik über den USB-Anschluss abzuspielen, müssen Sie alle Musikdateien im MP3-Format und in einem Ordner mit dem Titel 'MUSIC' auf einem USB-Stick haben.

1. Schließen Sie das USB-Flash-Laufwerk an den USB-Anschluss der Konsole an. Die Musikwiedergabe wird automatisch gestartet.
2. Drücken Sie PREVIOUS/VOL+, um zum nächsten Titel zu wechseln. Halten Sie sie gedrückt, um die Lautstärke zu erhöhen.
3. Drücken Sie NEXT/VOL-, um zum vorherigen Titel zu wechseln. Halten Sie sie gedrückt, um die Lautstärke zu verringern.

## SPEZIFIKATIONEN

<b>Anzeige</b>	Blau beleuchtete 5" LCD-Anzeigen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorien, Steigung.
<b>Programme</b>	15 Laufprogramme.
<b>Unterhaltung</b>	Hochleistungslautsprecher, Smartphone/Tablet/MP3-Anschluss, USB-Schnittstelle.
<b>Speicherung</b>	Zusammenklappbar und eingebaute Räder.
<b>Schnell-Tasten</b>	Schnelle Geschwindigkeit: 5, 8 km/h.
<b>Sicherheit</b>	Notfall-Sicherheitstaste, sanfte Start-/Stopp-Funktion, Sicherheitshandlauf mit Geschwindigkeits- und Neigungstasten, Stoßdämpfungssystem und Sicherheitsschloss.
<b>Geschwindigkeit</b>	0.3 - 16 km/h (0.18 - 10mph)
<b>Neigung</b>	20 Stufen
<b>Steuerung</b>	Digitale Mikrocomputer-Steuerung
<b>Motor</b>	DC-Motor (Gleichstrommotor)
<b>Pferdestärken</b>	Dauerleistung: 2,5HP (1800W), Spitzenleistung: 4,5HP (3350W)
<b>Nennleistung</b>	220 VAC 60 Hz
<b>Arbeitstemperatur</b>	5° C - 40° C
<b>Arbeitsbereich</b>	132 cm (Länge) x 41 cm (Breite)
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	120kg, 18,8 St oder 152 lb.
<b>Belegte Fläche</b>	169 cm (Länge) x 70 cm (Breite) x 127 cm (Höhe)
<b>Zusammengeklappte Fläche</b>	99 cm (Länge) x 70 cm (Breite) x 141 cm (Höhe)
<b>Abmessungen der Verpackung</b>	181 cm (Länge) x 78 cm (Breite) x 32 cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	70kg
<b>Nettogewicht</b>	57.5kg

Jedes Programm besteht aus 10 Abschnitten von 200 m. Bei jedem 200m-Intervall kann sich die Geschwindigkeit/Steigung ändern. Wenn Sie während eines Programms die Play/Pause-Taste drücken, wird das Programm angehalten und nicht in der aktuellen Phase fortgesetzt. Sobald der zehnte Abschnitt abgeschlossen ist, beginnt das Programm in einer Schleife wieder bei Abschnitt eins, es sei denn, Sie drücken die STOP-Taste.

### EIGENE PROGRAMME

Die ersten 3 Programme auf dem Laufband sind anpassbar, was Ihnen die vollständige Kontrolle über Ihr Training gibt. Folgen Sie diesen Schritten, um ein Programm anzupassen:

1. Halten Sie im STANDBY-Modus PROGRAM einmal für P01, zweimal für P02 und dreimal für P03 gedrückt.
2. Drücken Sie FAST oder SLOW, um die Geschwindigkeit einzustellen.
3. Drücken Sie INCLINE UP oder INCLINE DOWN, um die Steigung einzustellen.
4. Drücken Sie SET, um den ersten Abschnitt zu speichern.  
Die Konsole zeigt 2 in der Distanzsektion an.
5. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis Sie alle 10 Abschnitte abgeschlossen haben.
6. Drücken Sie SET, um die Änderungen zu speichern.

### HERZFREQUENZ-KONTROLLPROGRAMM

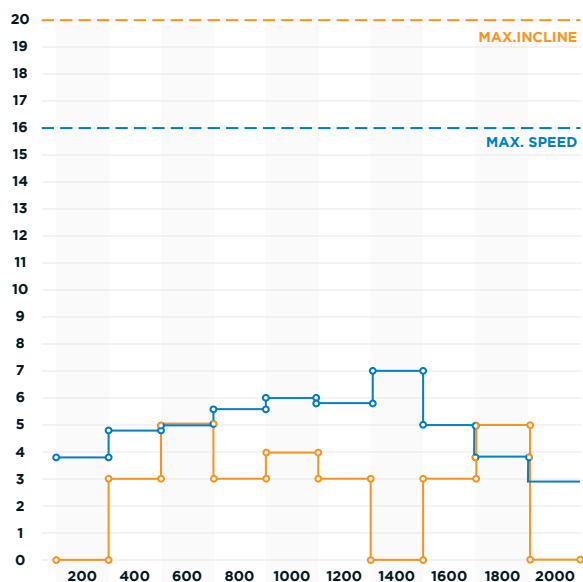
Wenn sich das Laufband im STANDBY-Modus befindet und alle Daten NULL anzeigen (außer GEWICHT):

1. Drücken Sie die SET-Taste 5 Mal. Die Herzfrequenz wird im Anzeigebereich angezeigt.
2. Drücken Sie die Taste FAST oder SLOW, um diese Zahl zu ändern.
3. Drücken Sie die START-Taste zum Starten oder die STOP-Taste zum Abbrechen.
4. Halten Sie die Sensorplatten an den Lenker, um die Herzfrequenz zu messen.
5. Das Gerät passt die Geschwindigkeit an, um den von Ihnen eingestellten Puls zu erreichen. Wenn die Herzfrequenz niedriger ist, wird die Geschwindigkeit erhöht. Wenn sie höher ist, wird die Geschwindigkeit verringert.

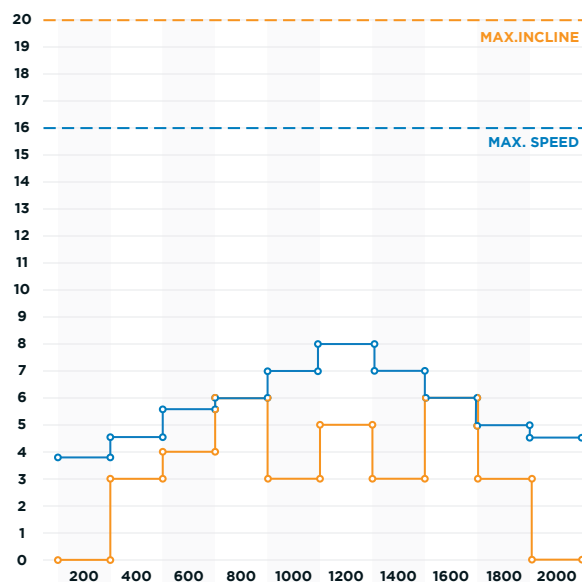
### VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Verwenden Sie die PROGRAMM-Taste, um eines der voreingestellten Programme auszuwählen, die auf der folgenden Seite beschrieben sind:

# PROGRAMM 1



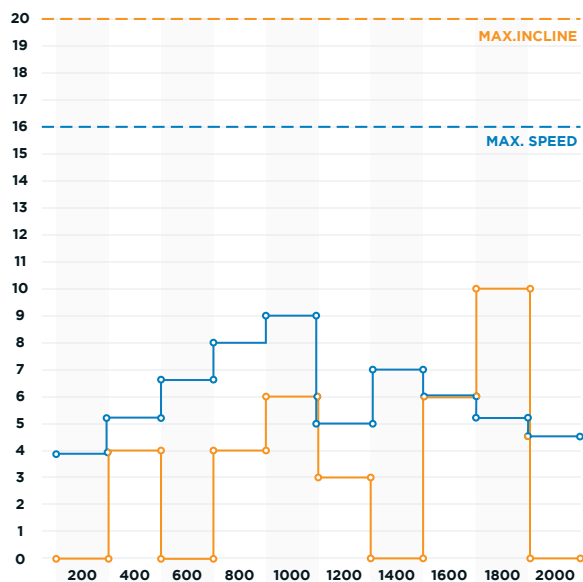
# PROGRAMM 2



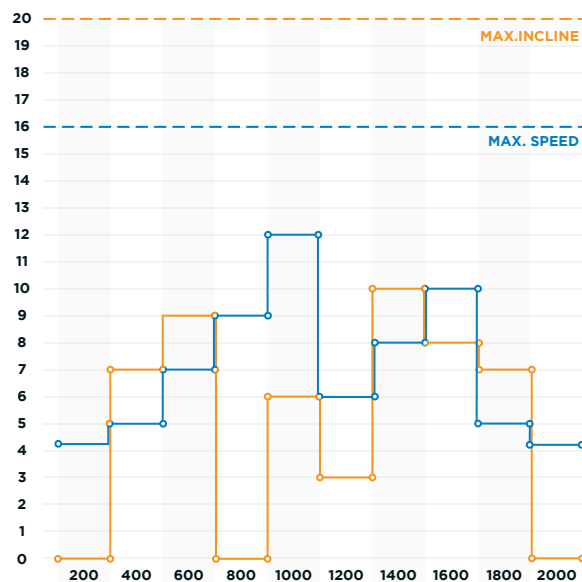
## GESCHWINDIGKEIT (KM/ST) UND STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

Abschnitt		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 1	Geschwindigkeit	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9
	Steigung	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 2	Geschwindigkeit	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
	Steigung	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0

# PROGRAMM 3



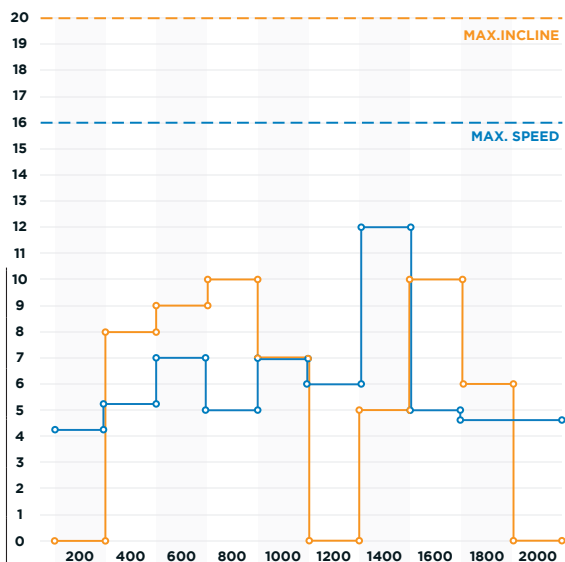
# PROGRAMM 4



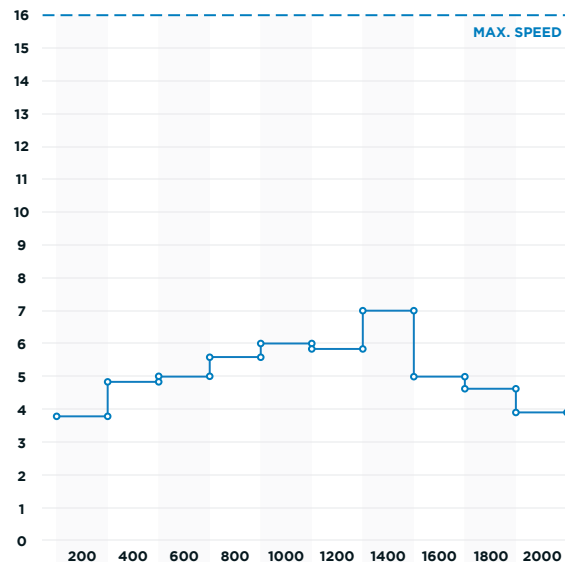
## GESCHWINDIGKEIT (KM/ST) UND STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

Abschnitt		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 3	Geschwindigkeit	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6
	Steigung	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 4	Geschwindigkeit	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
	Steigung	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

# PROGRAMM 5



# PROGRAMM 6



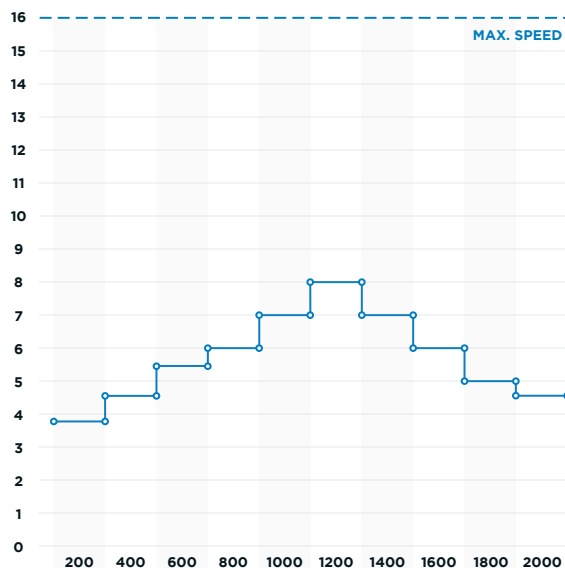
## GESCHWINDIGKEIT (KM/ST) UND STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

Abschnitt		200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 5	Geschwindigkeit	4.2	5.2	7	5	7	6	12	5	4.6	4.6
	Steigung	0	8	9	10	7	0	5	10	6	0

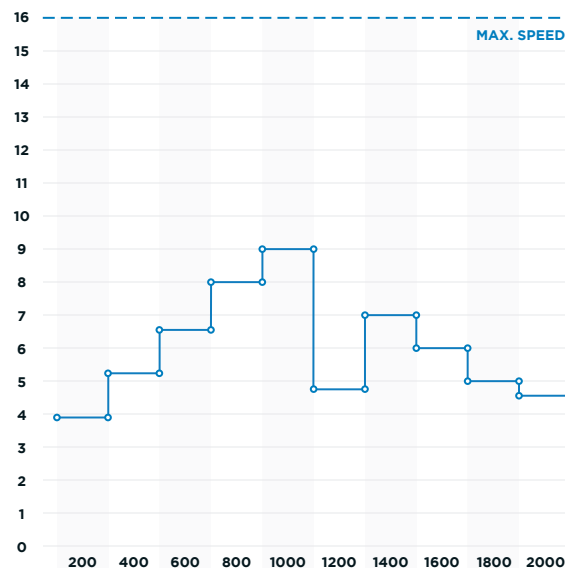
## GESCHWINDIGKEIT NUR LAUFPROGRAMME (KM/ST)

Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 6	3.8	4.8	5	5.6	6	5.8	7	5	4.6	3.9

# PROGRAMM 7



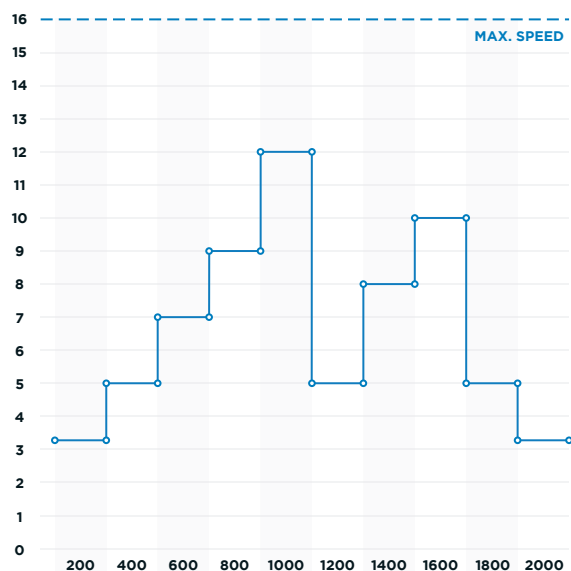
# PROGRAMM 8



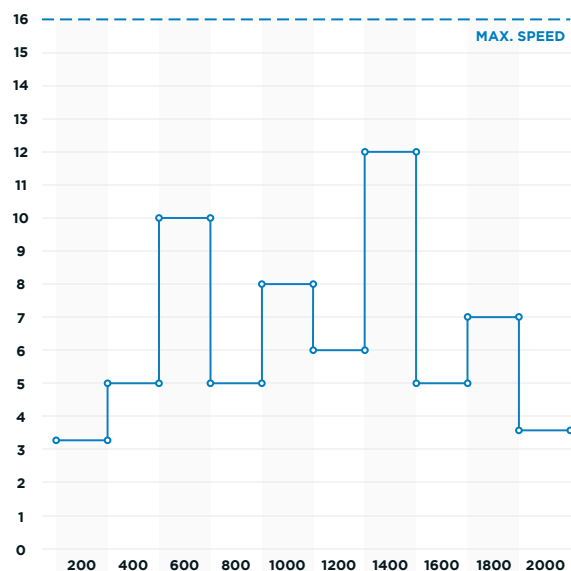
## GESCHWINDIGKEIT NUR LAUFPROGRAMME (KM/ST)

Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 7	3.8	4.6	5.6	6	7	8	7	6	5	4.6
PO 8	3.9	5.2	6.6	8	9	5	7	6	5.2	4.6

## PROGRAMM 9



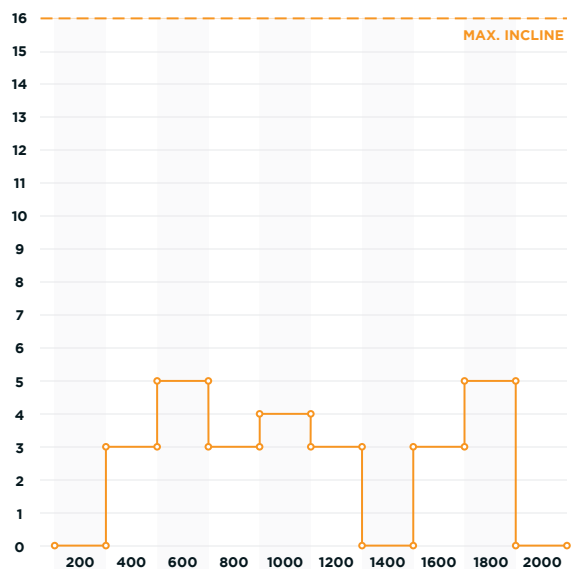
## PROGRAMM 10



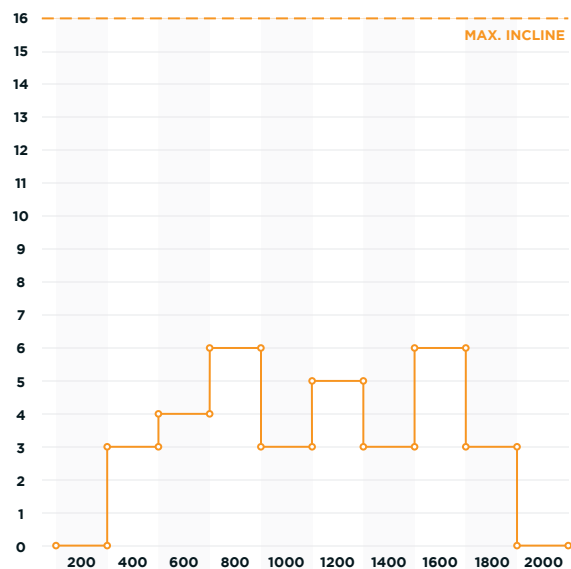
### GESCHWINDIGKEIT NUR LAUFPROGRAMME (KM/ST)

Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 9	4.2	5	7	9	12	5	8	10	5	4.2
PO 10	4.2	5	10	5	8	6	12	5	7	4.6

## PROGRAMM 11



## PROGRAMM 12

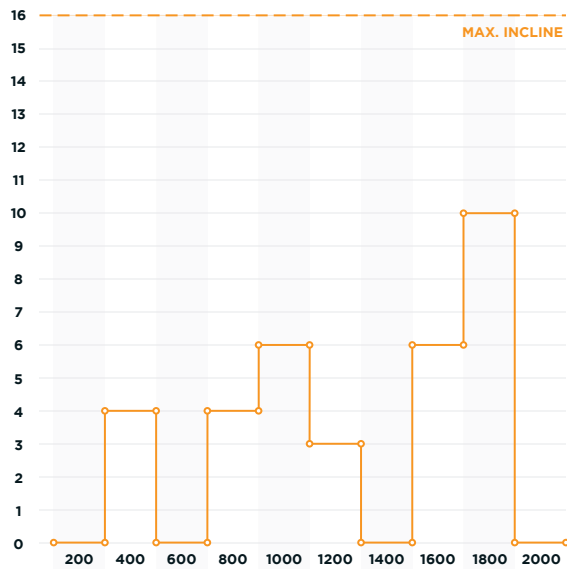


### NUR STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

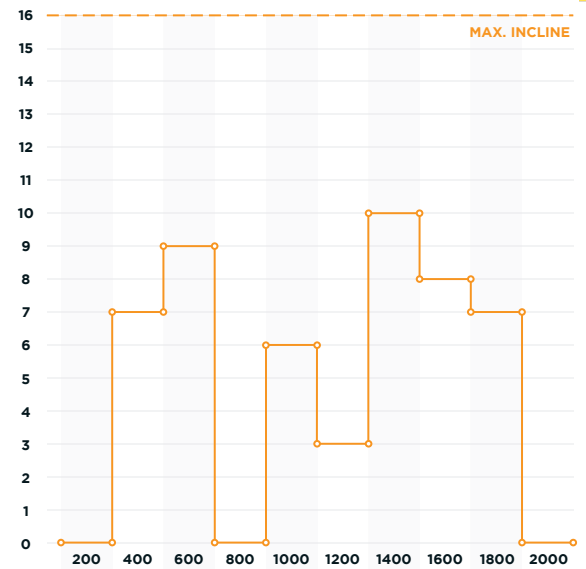
Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 11	0	3	5	3	4	3	0	3	5	0
PO 12	0	3	4	6	3	5	3	6	3	0



# PROGRAMM 13



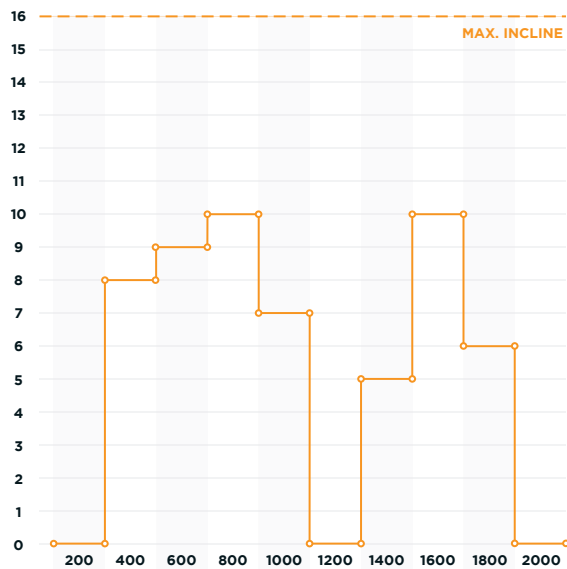
# PROGRAMM 14



## NUR STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 13	0	4	0	4	6	3	0	6	10	0
PO 14	0	7	9	0	6	3	10	8	7	0

# PROGRAMM 15



## NUR STEIGUNGSLAUFPROGRAMME

Abschnitt	200	400	600	800	1000	1200	1400	1600	1800	2000
PO 15	0	8	9	19	7	0	5	10	6	0

## **DEHNÜBUNGEN**

---

Vor jedem Training wird empfohlen, 10-15 Minuten damit zu verbringen, Ihre Muskeln zu dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Stretching hilft, die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu reduzieren. Im Folgenden finden Sie einige empfohlene Abschnitte:

### **KOPFROLLEN**

Beginnen Sie, indem Sie Ihren Kopf nach unten senken, so dass Ihr Kinn fast Ihre Brust berührt, und rollen Sie Ihren Kopf langsam nach rechts, um sicherzustellen, dass Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Halses spüren. Drehen Sie sich weiter, so dass Ihr Kopf zurückgelehnt ist, strecken Sie die Vorderseite Ihres Halses und drehen Sie sich dann nach links, um die rechte Seite Ihres Halses zu strecken. Kehren Sie zu Ihrer Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie dies mehrmals.

### **SEITENSTRECKUNGEN**

Heben Sie beide Arme schulterbreit über Ihren Kopf auseinander, beginnen Sie, Ihren rechten Arm so weit wie möglich zur Decke zu strecken und halten Sie 3 Sekunden lang. Entspannen Sie sich dann und wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem linken Arm. Wiederholen Sie dies auf jeder Seite mehrmals.

### **QUADRIZEPSDEHNUNG**

Mit einer Hand gegen eine Wand für das Gleichgewicht, greifen Sie nach hinten und greifen Sie Ihren rechten Fuß und bringen Sie Ihre Ferse zu Ihrem Gesäß. Halten Sie für 15 Sekunden und wiederholen Sie auf dem linken Bein.

### **DEHNUNG DER OBERSCHENKELINNENSEITE**

Setzen Sie sich mit zusammengedrückten Fußsohlen auf den Boden, legen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistengegend und drücken Sie sanft auf Ihre Knie, um sie in Richtung Boden zu strecken. Halten Sie 15 Sekunden lang.

### **ZEHENBERÜHRUNGEN**

Stehen Sie mit den Füßen zusammen und beugen Sie sich langsam von Ihrer Taille nach vorne, lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken entspannen und greifen Sie nach Ihren Zehen. Halten Sie 15 Sekunden lang.

### **GENESUNG**

---

Auch diese Erholungsphase sollte zwischen 10-15 Minuten dauern, damit sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen können. Sie können die beim Aufwärmen verwendeten Übungen wiederholen. Es ist ratsam, ca. 3 Mal pro Woche zu trainieren.

# 4 WARTUNG



Die Wartung muss regelmäßig durchgeführt werden. Die Durchführung von Wartungsmaßnahmen kann dazu beitragen, einen sicheren und störungsfreien Betrieb aller JLL®-Geräte zu gewährleisten.

JLL® ist nicht verantwortlich für die Durchführung regelmäßiger Inspektions- und Wartungsmaßnahmen für Ihre Maschine.

JLL®-Ansprechpartner stehen Ihnen für Fragen unter +44 (0)121 328 7507 zur Verfügung.

## VORBEUGENDE WARTUNGSAKTIVITÄTEN

---

Jedes JLL® Laufband, das aus dem Werk kommt, ist bereits geschmiert, aber Sie müssen nur einfache Schritte befolgen, um es zu warten. Das Laufband in einem sauberen Zustand zu halten, wird dazu beitragen, seine Lebensdauer zu verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durch, um den normalen Betrieb des Geräts sicherzustellen. Führen Sie ein Protokoll über alle Wartungsmaßnahmen, um bei allen vorbeugenden Wartungsaktivitäten auf dem Laufenden zu bleiben. JLL® ist nicht verantwortlich für die Durchführung regelmäßiger Inspektionen oder Wartungen.

**BITTE BEACHTEN SIE:** Faktoren wie wo Artikel gelagert werden und wie oft die Maschine verwendet wird, beeinflussen die Zeitspanne zwischen den erforderlichen Wartungsarbeiten. Es wird empfohlen, diese Wartung alle sechs Wochen durchzuführen. Detaillierte Informationen zur Durchführung der Wartung finden Sie auch in unserem Support Center.

Bitte lesen Sie alle Anweisungen und Warnungen in diesem Kapitel und im Abschnitt Sicherheit sorgfältig durch. Ziehen Sie während der Wartungsarbeiten das Netzkabel ab. Kontaktieren Sie den JLL® -Kundendienst unter +44 (0)121 328 7507, wenn Sie Wartungs- oder Servicefragen haben.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Inbusschlüssel
- Vakuum
- Schmieröl

Scannen Sie den QR-Code, um unser Wartungs-Tutorial-Video anzusehen.



Je nachdem, wo sich das Laufband befindet, kann trockene Luft auftreten, was zu einer häufigen Erfahrung mit statischer Elektrizität führt. Sie können das bemerken, indem Sie über einen Teppich gehen und dann einen Metallgegenstand berühren. Auf Ihrem Laufband können Sie aufgrund des Aufbaus statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und des Entladungswegs des Laufbandes einen Schock erleiden.

Wenn Sie diese Art von Situation erleben, möchten Sie vielleicht die Luftfeuchtigkeit durch die Verwendung eines Luftbefeuchters auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

Überprüfen Sie Ihre Maschine regelmäßig auf Rost. Wenn Rost auf den Schrauben auftritt, bedeutet dies, dass der Gegenstand nicht in der richtigen Umgebung untergebracht ist und in einen geeigneteren Raum gebracht werden muss. Jeder Rost weist darauf hin, dass sich Feuchtigkeit in der Luft befinden kann, was sich auf die Integrität und Leistung Ihrer Maschine auswirken kann.

## **INFORMATIONEN ZUR LAUFBANDREINIGUNG**

---

Bitte halten Sie den Laufgurt frei von Staub und Schmutz, um einen reibungslosen Lauf zu gewährleisten und Verletzungen vorzubeugen. Staub/Schmutz kann den Elektromotor und andere bewegliche Teile beschädigen.

Verwenden Sie nach jedem Training ein sauberes, trockenes Tuch zum Reinigen des Laufbands und des Lenkers, um Korrosion am Gerät zu vermeiden. Wischen Sie eventuell auf das Laufband tropfenden Schweiß ab. Vermeiden Sie Kratzer auf dem Display, indem Sie ein weiches Tuch verwenden.

Verunreinigungen wie Handlotionen, Öle oder Körperpuder können sich auf den Sensorplatten ablösen. Diese können die Empfindlichkeit verringern und das Pulssignal stören. Es wird empfohlen, dass der Benutzer beim Kontakt mit den Sensorplatten saubere Hände hat. Vermeiden Sie es, das Display mit einem weichen Tuch zu zerkratzen.

Wenn Sie die Konsole reinigen möchten, trennen Sie zuerst den Netzstecker und reinigen Sie es mit einem staubfreien Tuch. Verwenden Sie zur weiteren Reinigung ein weiches Tuch oder ein mit Wasser angefeuchtetes Papiertuch. Verwenden Sie keine scheuernden oder chemischen Reinigungsmittel.

Wenn Sie das Produkt längere Zeit nicht benutzen, sollten Sie das Produkt von der Stromversorgung trennen.

## ⚠️ WARNUNG

1. Es wird empfohlen, nur Wasser zum Reinigen und Abstauben zu verwenden. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese das Laufband beschädigen können.
2. Bitte achten Sie darauf, nicht zu viel Feuchtigkeit zwischen dem Rand des Anzeigefelds und der Konsole zu verschütten oder zu bekommen, da dies eine elektrische Gefahr darstellen oder zu einem Ausfall der Elektronik führen kann.
3. Direktes Sprühen kann die Elektronik beschädigen und die Garantie erlöschen.

## ⚠️ WARNUNG

1. Nur JLL®-Ersatzteile sind erlaubt.
2. Bitte trennen Sie das Gerät vor der Reinigung oder Wartung vom Stromnetz und lassen Sie es 10 Minuten ruhen.
3. Bitte halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.
4. Nachdem Sie den Stecker gezogen haben, kann es zu Restladungen im Gerät kommen.
5. Wenn Sie die Maschine rosten lassen, wirkt sich dies auf Ihre Garantie aus.

## ⚠️ WARNUNG: AUSRÜSTUNGSGESCHÄDIGKEIT

So vermeiden Sie schwere Verletzungen oder den Tod:

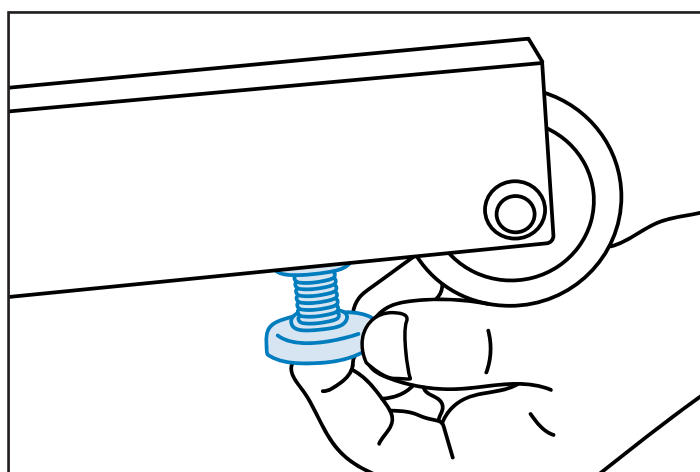
- Bitte ersetzen Sie verschlissene oder beschädigte Komponenten sofort und verwenden Sie sie nicht, bis die Reparatur abgeschlossen ist.
- Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz, wenn es nicht verwendet wird oder wenn Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durchführen.

## LAUFBANDBILANZ

Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen Boden, um zu vermeiden, dass es aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn dies nicht möglich ist, nivellieren Sie das Laufband, indem Sie die GummifüÙe unter den Rahmen einstellen.

Bitte überprüfen Sie, ob das Laufband ausbalanciert ist:

1. Wenn Sie auf der Maschine stehen, stellen Sie Ihre FüÙe auf den Seitenrahmen.
2. Bitte legen Sie Ihr Gewicht zuerst auf die rechte Seite und wechseln Sie dann auf die linke Seite.
3. Wenn Sie während der Benutzung des Laufbandes Vibrationen spüren, stellen Sie die GummifüÙe an der Unterseite des Rahmens ein.



## LAUFBANDSCHMIERUNG

---

Wenn die Reibung zwischen der Plattform und dem Riemen hoch ist, kann dies den Motor und die Elektronik beschädigen. Das Trittbrett muss nach einer gewissen Nutzungsdauer mit einem speziellen Schmieröl geschmiert werden. Ein gut geschmiertes Laufband ist beim Laufen glatt und hält länger.

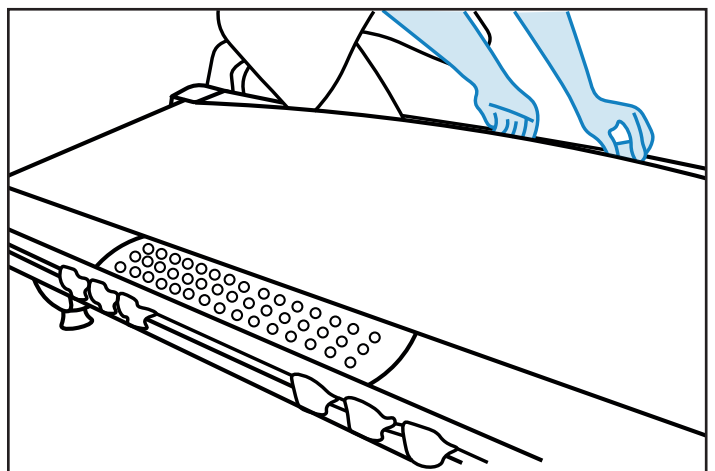
Empfehlungen (dies sind nur ein Leitfaden):

- Verwenden Sie weniger als 3 Stunden pro Woche: alle 6 Monate schmieren.
- Verwenden Sie für 3 bis 6 Stunden pro Woche: alle 3 Monate schmieren.
- Mehr als 6 Stunden pro Woche: einmal im Monat schmieren.

### 5-SCHRITTE ZUM SCHMIEREN IHRES LAUFBANDES

---

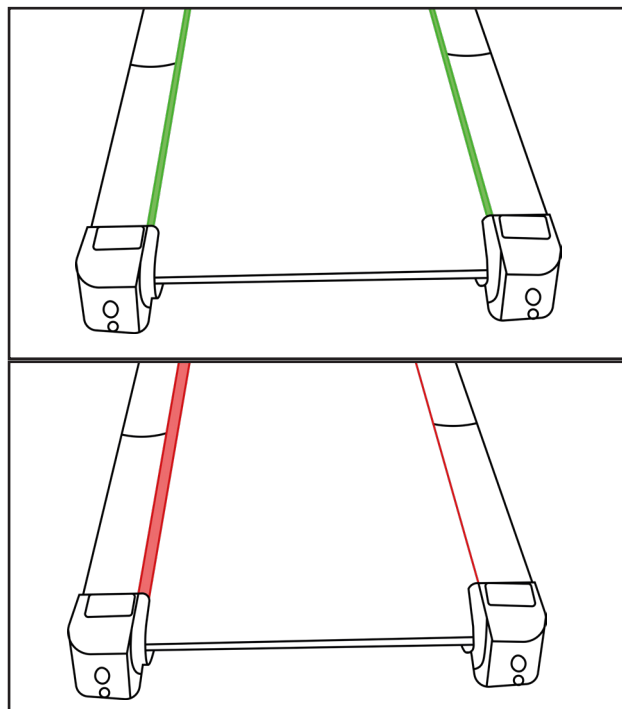
1. Bitte trennen Sie das Laufband.
2. Um sich dem Deck zu nähern, heben Sie den Gurt auf dem Laufband mit den Fingern oder mit etwas flachem und nicht scharfem an.
3. Schauen Sie auf das Trittbrett oder berühren Sie es, um zu überprüfen, ob es ölig ist oder nicht. Verwenden Sie bei Trockenheit das mitgelieferte Schmieröl und tragen Sie es auf das Laufdeck auf, indem Sie eine gerade Linie an der Seite des Decks verteilen. Stellen Sie sicher, dass die Mitte der Platine geschmiert ist.
4. Bitte wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
5. Schalten Sie die Maschine ein und lassen Sie sie ca. 2-3 Minuten mit einer Geschwindigkeit von 3-4 km/h laufen. Gehen Sie auf einem Laufband, um das Schmieröl zu verteilen.



## WIE ÜBERPRÜFEN DIE LEUTE, OB DER ANTRIEBSRIEMEN LOCKER IST

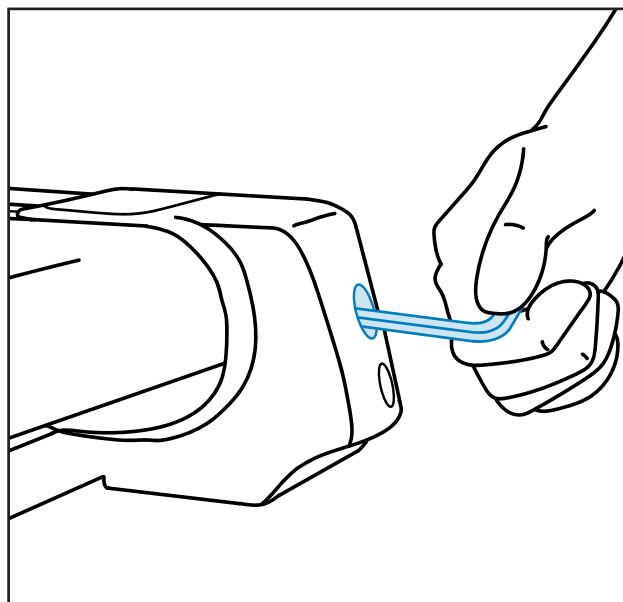
Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband benutzen, indem Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km / h einstellen, dann auf der Maschine gehen und versuchen, den Laufgurt mit den Füßen zu stoppen, während Sie aufgefordert werden, den Griff zu halten und Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung zu ziehen. Wenn der Gurt stoppt, bedeutet dies, dass der Gurt locker ist und Sie ihn erneut festziehen müssen.

Eine andere Möglichkeit besteht darin, zu überprüfen, ob der Spalt zwischen dem Antriebsriemen und dem Trittbrett weniger als 5-6 mm beträgt, was bedeutet, dass der Antriebsriemen locker ist.



## DEN ANTRIEBSRIEMEN FESTZIEHEN

1. Schalten Sie das Laufband aus.
2. Drehen Sie die beiden Gurteinstellschrauben, die sich an der Rückseite befinden, im Uhrzeigersinn, um den Gurt leicht um Viertel festzuziehen.
3. Steigen Sie wieder auf das Laufband und überprüfen Sie den Gurt (siehe Beschreibung oben). Wenn es noch locker ist, stellen Sie die Gurtschrauben um ein weiteres Viertel nach, bis Sie die erforderliche Spannung am Riemen haben.
4. Lassen Sie die Maschine 1-2 Minuten alleine laufen, um zu sehen, ob das Band in der Mitte bleibt.
5. Machen Sie den letzten Test. Lassen Sie die Maschine für ein paar Minuten bei 6-8 km/h laufen.
6. Wenn der Laufgurt in der Mitte bleibt, können Sie das Laufband sofort benutzen.



## **EINSTELLUNG DES GURTES, WENN ER NICHT ZENTRIERT IST (NACH LINKS ODER RECHTS)**

---

Normalerweise sollte zwischen den Rahmen und dem Laufband auf beiden Seiten ein Abstand von 5-6 mm vorhanden sein. Wenn dieser Spalt anders ist, bedeutet dies, dass der Riemen exzentrisch ist. Sie müssen es also wieder an die richtige Position bringen, indem Sie die folgenden Schritte ausführen:

1. Schalten Sie das Laufband ein und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km / h ein, dann stellen Sie die Schrauben am Ende des Laufbandes langsam mit einem Inbusschlüssel ein.
2. Wenn das Band nach links geneigt ist, stellen Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn ein. Wenn das Band nach rechts geneigt ist, stellen Sie es auf die entgegengesetzte Weise ein.
3. Bitte prüfen Sie beim Einstellen des Riemens, ob der Unterschied verschwunden ist. Wenn er noch vorhanden ist, schrauben Sie die Schraube wieder ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis sich der Laufgurt in der Mitte befindet. Es muss nicht perfekt ausgerichtet sein, aber stellen Sie sicher, dass es nicht an den Seiten kratzt oder reibt.
4. Stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit auf 6 km/h ein, um zu überprüfen, ob sich der Antriebsriemen noch in der gleichen Position befindet. Nach der Untersuchung ist das Laufband einsatzbereit.

## **EINTELUNG DES MOTORRIEMENS**

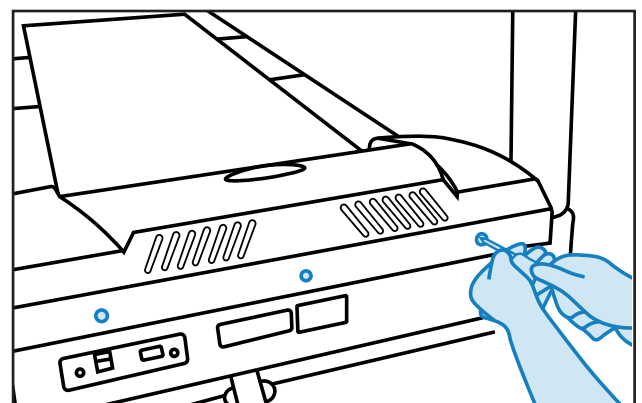
---

Nach einer gewissen Zeit wird der Benutzer das Gefühl haben, dass beim Laufen eine Pause auftritt. Das kann an einem losen Motorriemen liegen, so dass eine Anpassung notwendig wäre. Zuerst müssen Sie überprüfen, ob es lose ist, indem Sie die folgenden Schritte ausführen.

## **WIE ÜBERPRÜFT MAN, OB DER MOTORRIEMEN LOCKER IST**

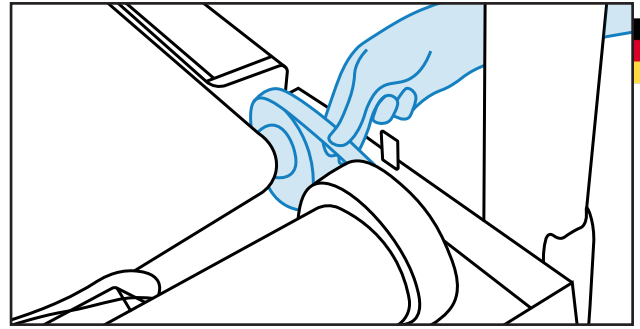
---

1. Bitte trennen Sie zuerst das Laufband.
2. Entfernen Sie dann die Motorabdeckung, indem Sie die Schrauben auf jeder Seite abschrauben. An dieser Stelle sehen Sie den Motor auf der linken Seite des Laufbandes.



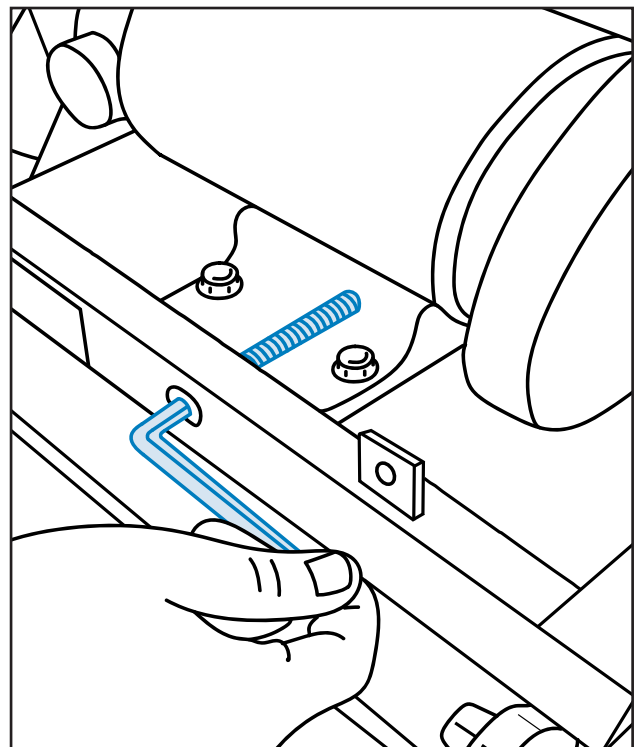



3. Eine einfache Möglichkeit der Überprüfung besteht darin, den Motorriemen zu berühren, um zu fühlen, ob er schlaff ist. Wenn Sie den Riemen nach oben und unten wackeln können, bedeutet dies, dass der Antriebsriemen locker ist.
4. Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband benutzen, indem Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h einstellen, dann auf das Gerät gehen und versuchen, das Laufband mit den Füßen zu stoppen, während Sie den Griff halten und Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung ziehen. Wenn der Motor stoppt, bedeutet dies, dass er locker ist und angezogen werden muss.



## DEN MOTORRIEMEN FESTZIEHEN

1. Bitte schalten Sie zuerst die Stromversorgung aus.
2. Suchen Sie dann die vier Schrauben, die den Motor halten.
3. Bitte lösen Sie diese vier Schrauben, aber entfernen Sie sie nicht.
4. Suchen Sie den langen Spannbolzen, der von der Vorderkante des Laufbandes bis zur Vorderkante der Motorpalette führt.
5. Drehen Sie den Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn, um die Spannschraube gerade so weit festzuziehen, dass sie nicht verrutscht.
6. Bitte überprüfen Sie die Spannung des Motorriemens. Schalten Sie abschließend die Maschine ein und prüfen Sie, ob der Motorriemen noch locker ist (siehe vorheriger Abschnitt).



 HINWEIS: Bitte ziehen Sie den Motorriemen nicht zu fest an, da sonst die Motorwelle bricht

# 5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

## KONTAKTINFORMATIONEN

---

Bei Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter +44 (0)121 328 7507 oder per E-Mail an [CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK)

Sie können auch unser Support-Center unter [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK) für Wartungs- und Montageartikel & Videos erhalten.

## VERZICHTSERKLÄRUNG

---

- Bevor Sie einen unserer Trainingsleitfäden beginnen oder daran teilnehmen, sollten Sie Ihren Facharzt, Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft konsultieren. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre Gesundheit zu beurteilen, bevor Sie an einer körperlichen Aktivität im Zusammenhang mit JLL Fitness Ltd. teilnehmen oder diese durchführen.
- Bitte suchen Sie immer professionellen Rat, bevor Sie Ihre Ernährung ändern oder ein Trainingsprogramm beginnen.
- JLL Fitness Ltd ist nicht verantwortlich für Verletzungen oder Schäden, die beim Zusammenbau oder der Verwendung dieses Laufbandes auftreten können.
- Benutzer müssen vorsichtig sein, wenn sie die Höchstgeschwindigkeit auf dem Laufband verwenden. Obwohl die Höchstgeschwindigkeit der Maschine 18 km/h beträgt, empfiehlt JLL Fitness Ltd. aus Sicherheitsgründen, dass die Geschwindigkeit 16 km/h nicht überschreitet.
- Wenn Sie dies lesen, übernehmen Sie die volle Verantwortung für Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und stellen JLL Fitness Ltd von allen Verletzungen oder Sachschäden frei, die auftreten können, während Sie unseren Ratschlägen folgen.
- Diese Bedienungsanleitung enthält spezifische Anweisungen zur Montage und Wartung des Laufbands. Wenn Sie diese Anweisungen nicht befolgen, erlischt möglicherweise Ihre Garantie.



**WWW.JLLFITNESS.CO.UK**

Follow us on Facebook and Twitter [@JLLFitness](#)

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.