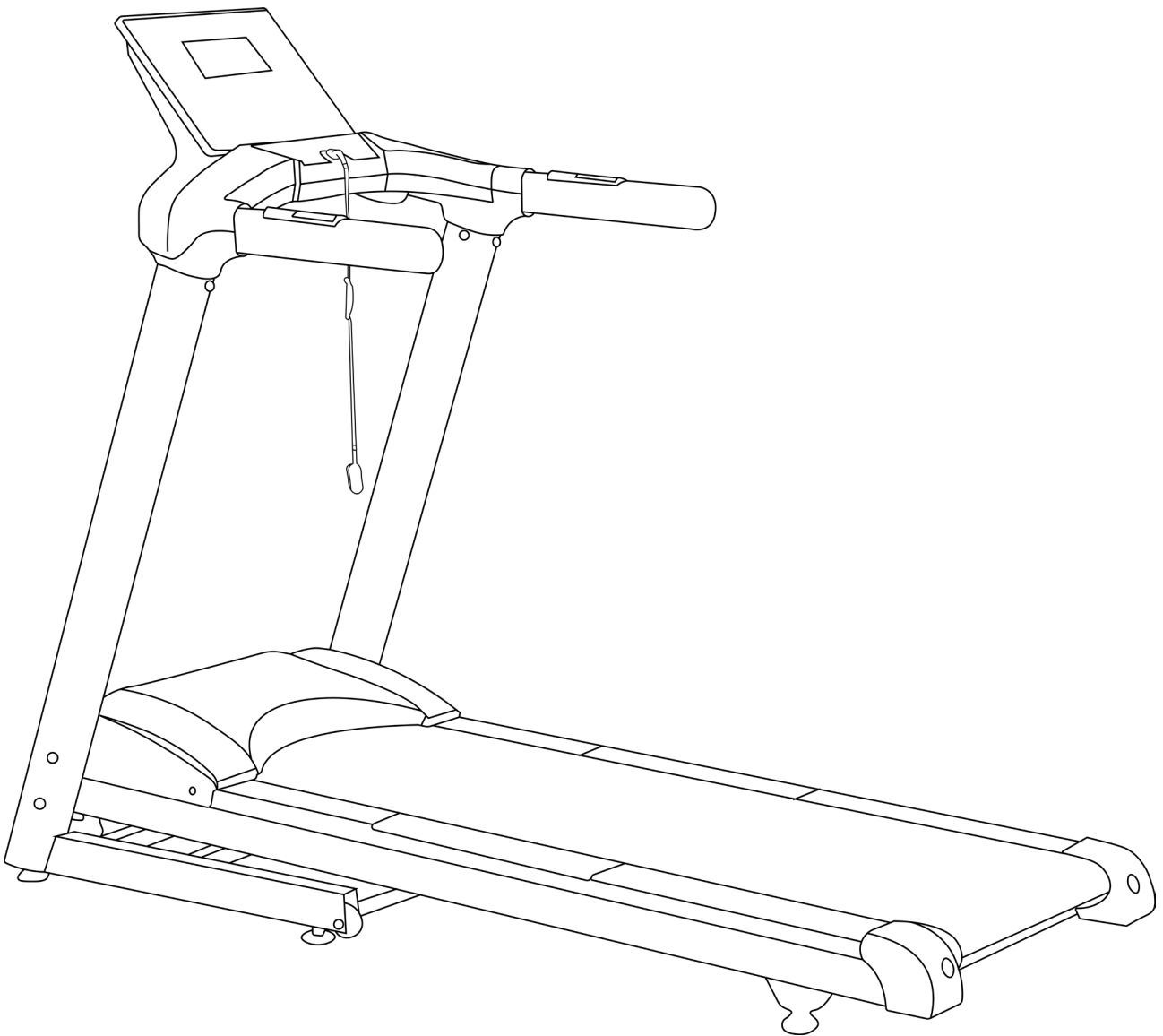


# **T450** FOLDING TREADMILL

---

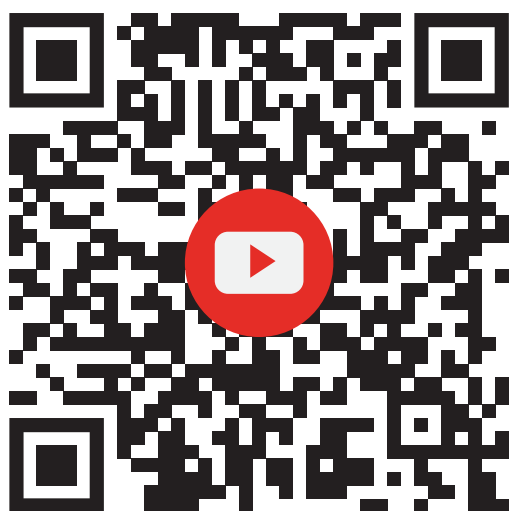
## INSTRUCTION MANUAL



# ENGLISH USER MANUAL

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

1. Scan the QR Code
2. Follow the link to either our YouTube channel or our support centre.
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
Tools pack.....	12
<b>T450 assembly</b> .....	13
<b>Folding &amp; unfolding the treadmill</b> .....	15

## 3. OPERATION

---

<b>Getting started</b> .....	16
<b>Monitor configuration</b> .....	17
<b>Buttons</b> .....	17
<b>Display information</b> .....	18
<b>Setup</b> .....	18
Setup parameters.....	18
Pause/Stop.....	18
Total distance shown.....	19
Exit setup mode.....	19
<b>Stopping the treadmill</b> .....	19
Emergency dismount.....	19
Safety key function.....	19
<b>Heart-rate sensors</b> .....	19
<b>Heart-rate band</b> .....	20
<b>Entertainment</b> .....	20
USB audio interface.....	20
Bluetooth audio instructions.....	20

<b>Specifications</b> .....	21
<b>Programs</b> .....	22
Heart-rate control program.....	22
<b>Stretching exercises and recovery</b> .....	23

#### **4. MAINTENANCE**

---

<b>Preventive maintenance activities</b> .....	24
<b>Treadmill cleaning</b> .....	25
<b>Treadmill balance</b> .....	26
<b>Treadmill lubrication</b> .....	27
5 steps to lubricate your treadmill.....	27
<b>Adjusting the running belt</b> .....	28
How to check if the running belt is loose.....	28
Tightening the running belt.....	28
Adjusting the belt when it's not centred (bear left or right).....	29
<b>Adjusting the motor belt</b> .....	29
How to check if the motor belt is loose.....	29
Tightening the motor belt.....	30

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

---

<b>Additional information</b> .....	31
<b>Disclaimer</b> .....	31

# 1 Safety Instructions



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

## **ELECTRICAL PREREQUISITES**

---

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 the 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. 28.
- 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 to maintain balance.
- 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 cable is damaged; (2) the treadmill is not working adequately or (3) the treadmill has been dropped or damaged.
  - DO NOT place the 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 at 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**

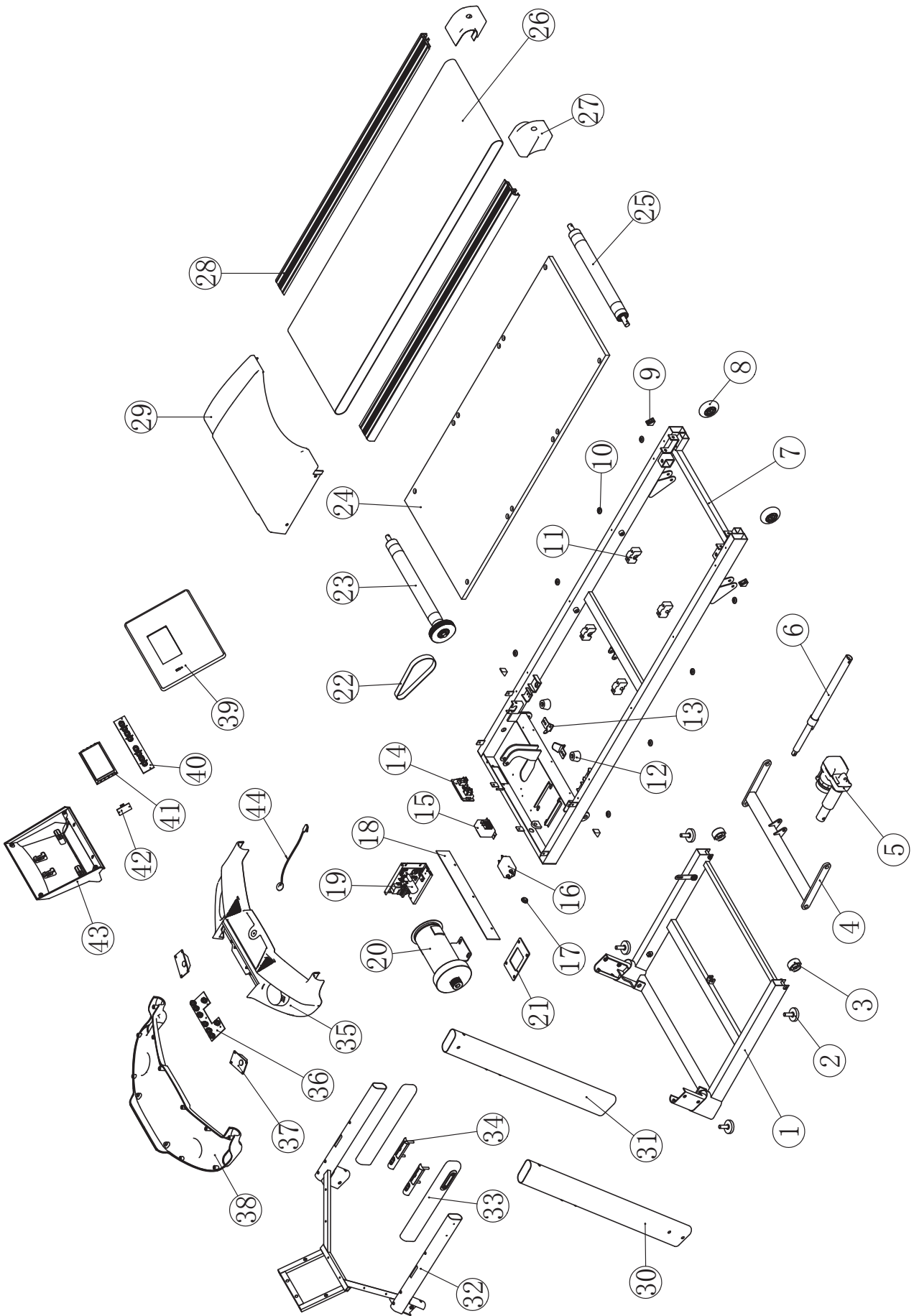
Using your foot, firmly push against the cylinder to release the folding mechanism.

### **WARNING**

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



# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

Part No.	Name	Quantity			
			33	foam	2
			34	heart pulse	2
1	Treadmill base	1	35	Meter head cover	1
2	Foot	4	36	Key board1	1
3	wheel	2	37	speaker	2
4	Lifting leg	1	38	Meter head bottom cover	1
5	Incline motor	1	39	panel front cover	1
6	Hydraulic rod	1	40	Key board2	1
7	Treadmill underframe	1	41	display	1
8	"Treadmill underframe rear wheel"	2	42	USB board	1
9	Sidebar baffle	4	43	panel back cover	1
10	Edge fixing block	8	44	safety key line	1
11	damping pad	4			
12	Shock-absorbing column	2			
13	Guide foot	2			
14	switch	1			
15	reactor	1			
16	wave filter	1			
17	stopple	1			
18	dust board	1			
19	Controller	1			
20	Motor	1			
21	Rubber pad	1			
22	Poly wedge belt	1			
23	Front roller	1			
24	Running board	1			
25	Rear roller	1			
26	Running belt	1			
27	Post adjuster	2			
28	Top stripe	2			
29	Motor cover	1			
30	upright tube left)	1			
31	upright tube(right)	1			
32	Monitor frame	1			

# 2 Assembly



## PREPARING 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.
- The treadmill is placed 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.

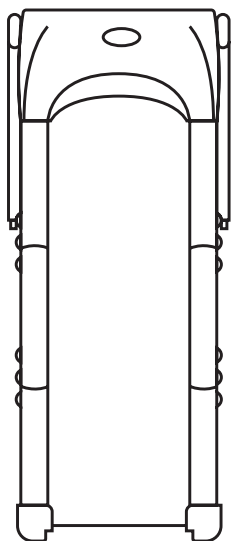
### **⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT**

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

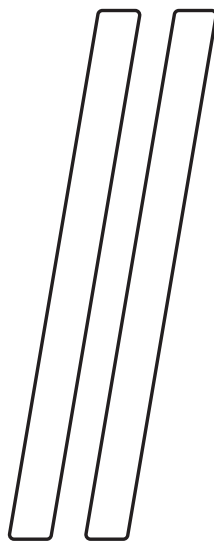
## CONTENT LISTING

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

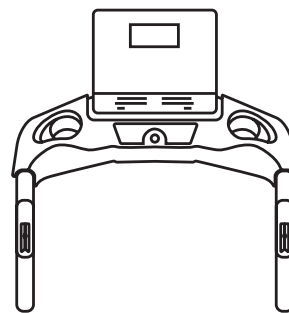
### MAIN BOX



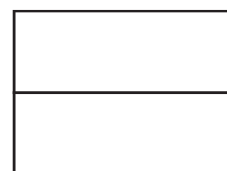
Treadmill Main Body



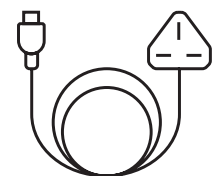
Vertical Frame x2



Console



Tools Pack



Power Cable

**TOOLS PACK**



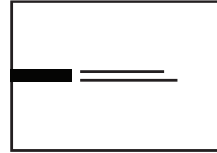
Safety Key



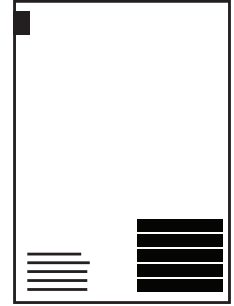
Oil Bottle



Fuse



Program Guide



Manual



Black Allen Head Bolt  
x12



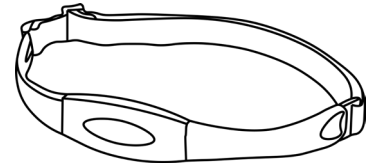
Arc Washer  
x6



Flat Washer  
x6



Hex Allen Key  
x1

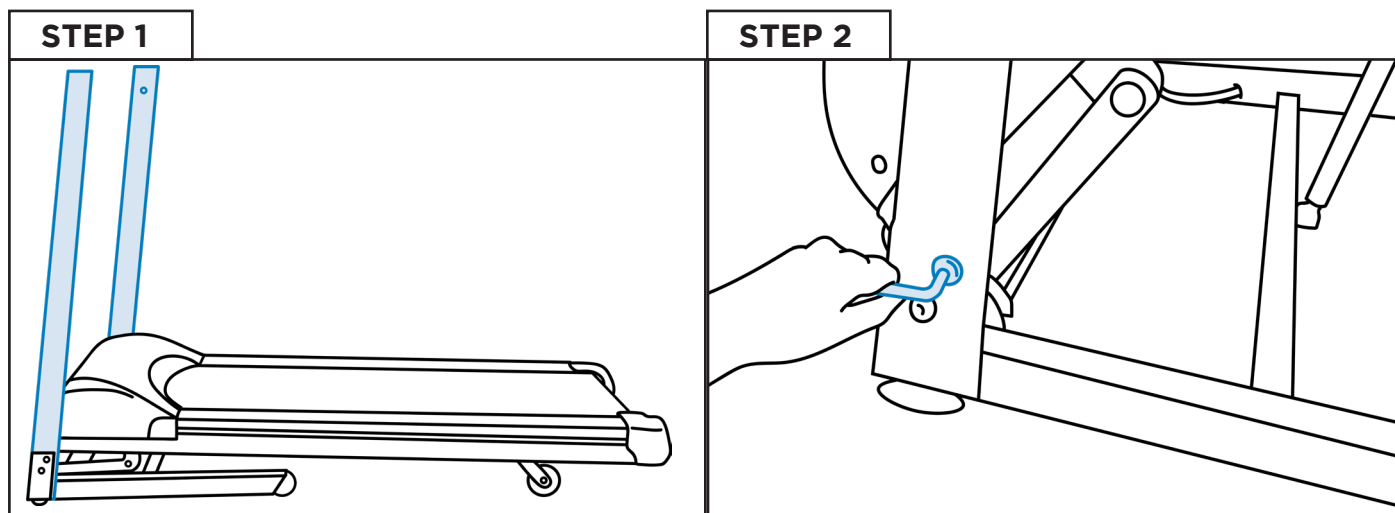


Heart Rate Band  
x1



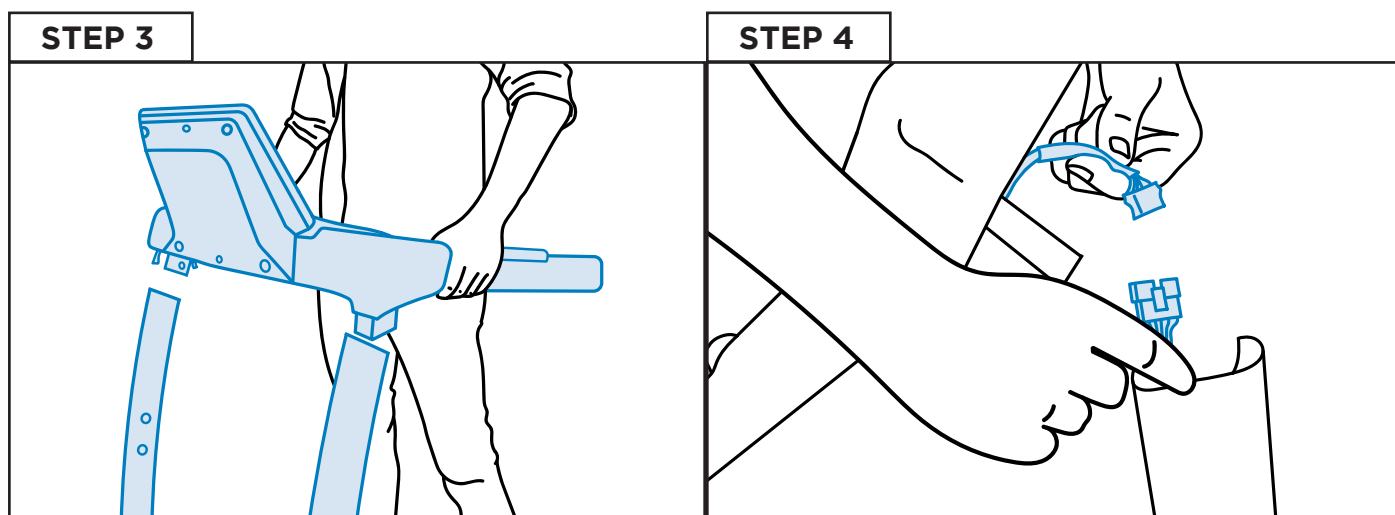
The treadmill has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Screwdriver, Washers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

To assemble your JLL T450 please follow these easy steps:



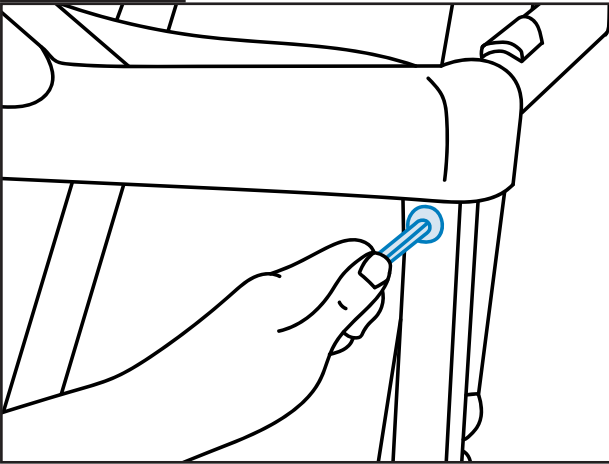
Attach the vertical frame bars to the running deck. The connection wire will be within the right arm and will need to be connected to the bottom connection on the base.

Secure the vertical frame bar to the running deck. Use 2x flat washers, 2x Arc Washers and 4x black Allen head bolts on either side. Make sure not to trap your wire in the right arm.

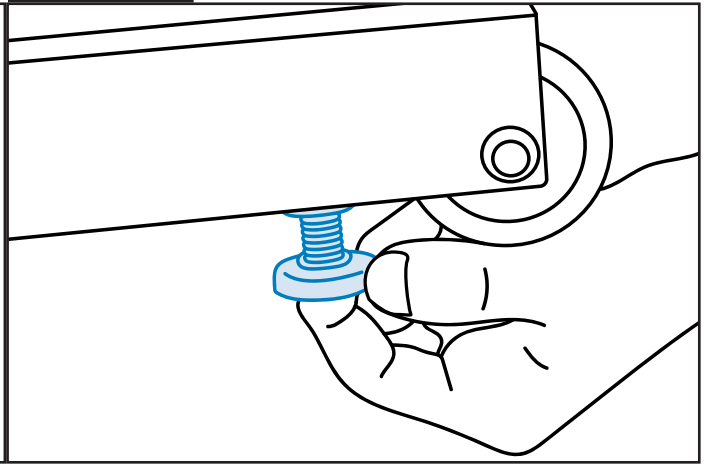


Insert the console into the upper end of the vertical frame bars. You may have to loosen the bolts at the bottom of the vertical frame to help.

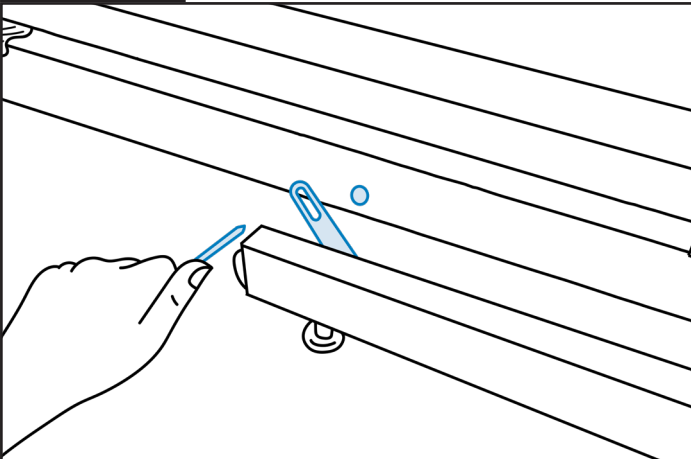
Connect the right hand side wire from the console and the handrail through the plastic clip provided until you hear a clicking noise, then push the excess wire into the handrail frame.

**STEP 5**

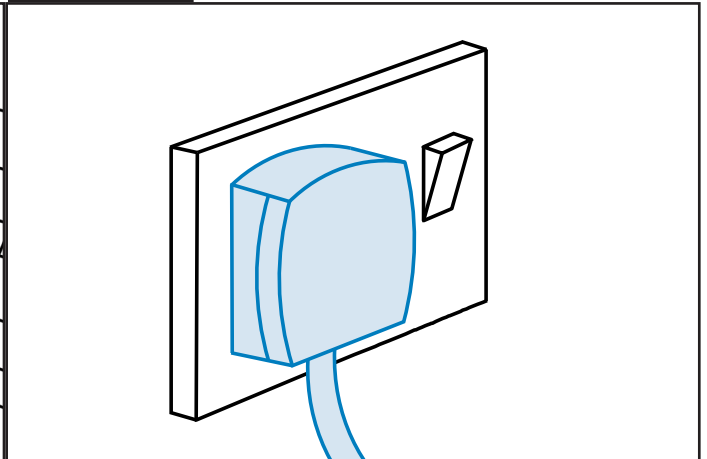
Screw the console to the vertical frame bar. Use 2x black Allen head bolts, 1x black arc washer and 1x black flat washer for each side.

**STEP 6**


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 7**

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

**STEP 8**

Plug the treadmill into the wall outlet to power on the treadmill. You'll need to insert the safety key in order to operate the treadmill.

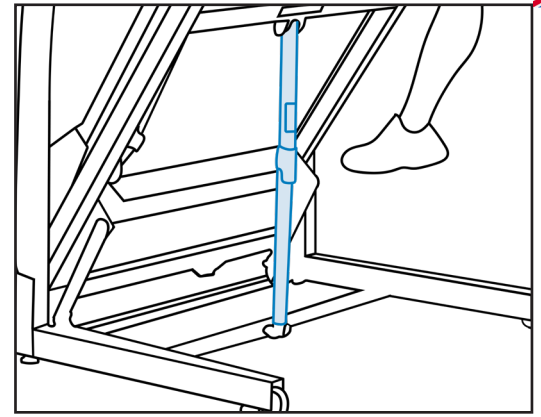
 **NOTE:** The fuse you have received with your treadmill is a spare part and is not needed during assembly.

## 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 to 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.



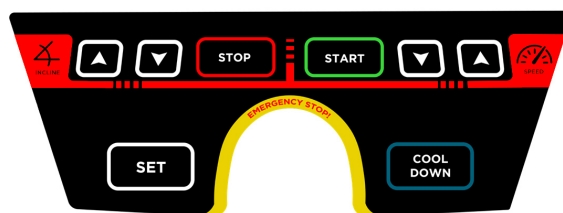
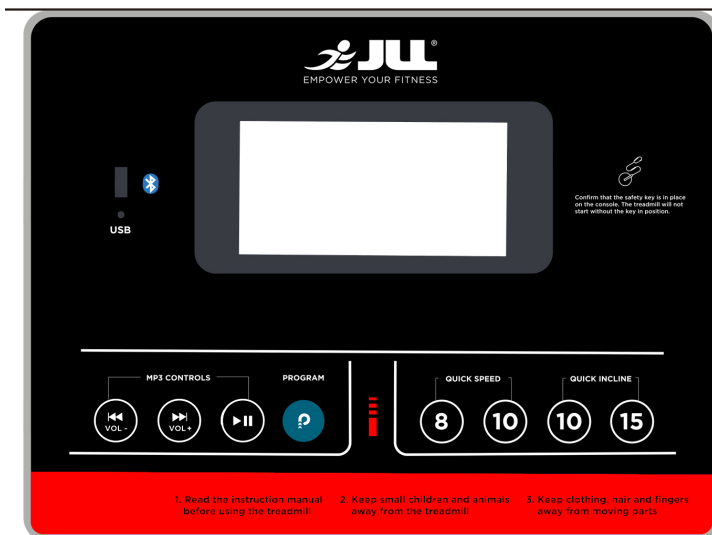
**⚠ WARNING: FALLING HAZARD**



When starting the unit:

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

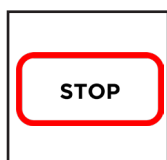
**MONITOR CONFIGURATION**



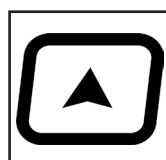
**BUTTONS**



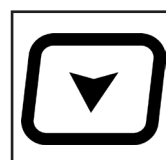
START



STOP



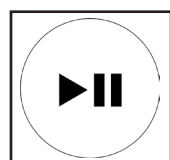
SPEED INCREASE



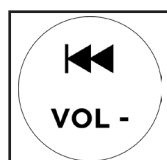
SPEED DECREASE



PROGRAM SELECTION



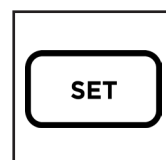
PLAY/PAUSE AUDIO



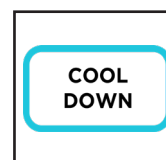
VOLUME DECREASE/ PREVIOUS TRACK



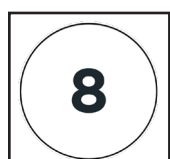
VOLUME INCREASE/ NEXT TRACK



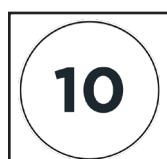
SETUP PARAMETERS



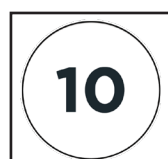
COOL DOWN



8KM/H SET SPEED



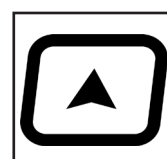
10KM/H SET SPEED



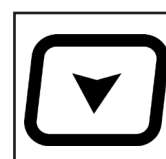
10 LEVEL SET INCLINE



15 LEVEL SET INCLINE



INCLINE INCREASE



INCLINE DECREASE

## DISPLAY INFORMATION



The Weight and Calories 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.

<b>Time Display Range</b>	0:00 - 99:59	<b>Speed Range</b>	0.3 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<b>Distance Range</b>	0 - 9.999 km	<b>Incline Range</b>	20 levels
<b>Heart-Rate Display Range</b>	50 - 230 ppm	<b>Programs</b>	20
<b>Calorie Display Range</b>	0 - 999 Kcal	<b>Max. User Weight</b>	120 kg, 18.8 st or 264 lb.

## SETUP

### SETUP PARAMETERS

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

1. Press the SET button and all the numbers in the display area will become ZERO (0), except WEIGHT.
2. Press SET 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 SPEED INCREASE or SPEED DECREASE to rectify the numbers.
4. Press START to start the workout or STOP 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



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 5 - 8 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 handlebars ensuring that your 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: 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.

## HEART-RATE BAND

---

This treadmill comes with a heart rate band to be attached around your torso with the sensor approx over your diaphragm.

The band uses a CR2032 3v battery, to replace it simply unscrew the cap from the back of the band and replace with a new battery.

The elastic strap is fully adjustable and can be detached. After every workout make sure the sensor on the back of the band is cleaned and free of contaminants such as lotions or sweat.

Once the band has been attached and the treadmill is powered on the two will automatically sync. This means you can monitor your heart rate without having to hold onto the handrails.

## LCD BRIGHTNESS ADJUSTMENT

---

1. In STANDBY mode, press and hold the STOP button for 5-8 seconds. The incline section will display the brightness level (from 7 to 20).
2. Adjust the brightness of the LCD display using the SPEED INCREASE or SPEED DECREASE buttons.
3. Press START to save the adjustments.

## ENTERTAINMENT

---

### USB AUDIO INTERFACE

To use a USB flash drive you should have all music files in MP3 format and in a folder titled 'MUSIC'.

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 previous song.  
Press and hold it to decrease the volume.
3. Press NEXT/VOL+ to change to the next song.  
Press and hold it to increase the volume.

### BLUETOOTH AUDIO INSTRUCTIONS

Turn on the Bluetooth on your device and click or tap on SEARCH DEVICE.

1. Select *JLLFITNESS* and your device should now be connected to the treadmill.
2. Wait for the treadmill console to beep to confirm the pairing.
3. Open your favourite music player on your device.
4. Press PLAY/PAUSE to listen to the music or pause at any moment.

5. Press PREVIOUS/VOL- to change to the previous song.  
Press and hold it to decrease the volume.
6. Press NEXT/VOL+ to change to the next song.  
Press and hold it to increase the volume.



## SPECIFICATIONS

<b>Display</b>	Blue backlit 5" LCD Displays: Time, speed, distance, heart-rate, calories and incline.
<b>Programs</b>	20 running programs. See <i>Treadmill Program Guide</i> included.
<b>Entertainment</b>	High Powered Speakers, USB interface & Bluetooth wireless connection.
<b>Storage</b>	Foldable and built-in wheels.
<b>Quick Buttons</b>	Quick Speed: 8, 10 km/h. Quick Incline: 10, 15 levels.
<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 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<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>	138 cm (Length) x 42 cm (Width)
<b>Maximum User Weight</b>	120kg, 18.8 St or 264 lb.
<b>Occupying Area</b>	177 cm (Length) x 71 cm (Width) x 132 cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	180 cm (Length) x 78 cm (Width) x 39.5 cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	80kg
<b>Net Weight</b>	64kg

## 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.

### HEART-RATE CONTROL PROGRAM

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

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

For more details about the treadmill programs, see the *Treadmill Program Guide*.



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 after either 2000km or the first 10 months of owning the machine, whichever comes first. 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)800 6123 988.

## **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 after the first 10 months. 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)800 6123 988 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.

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.

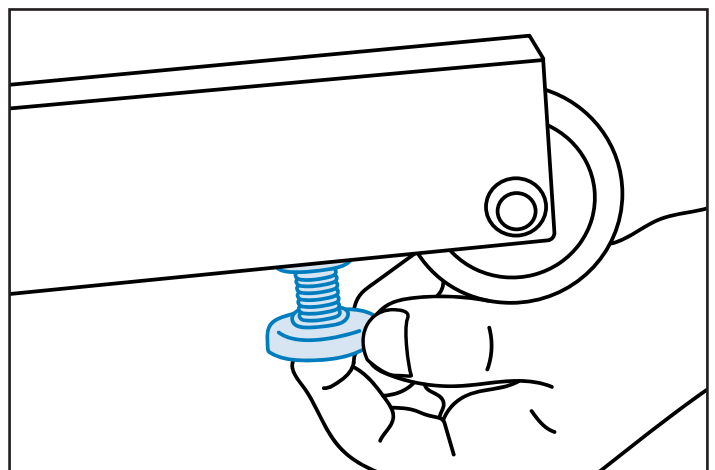
### **⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD**

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.
- Unplug the 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



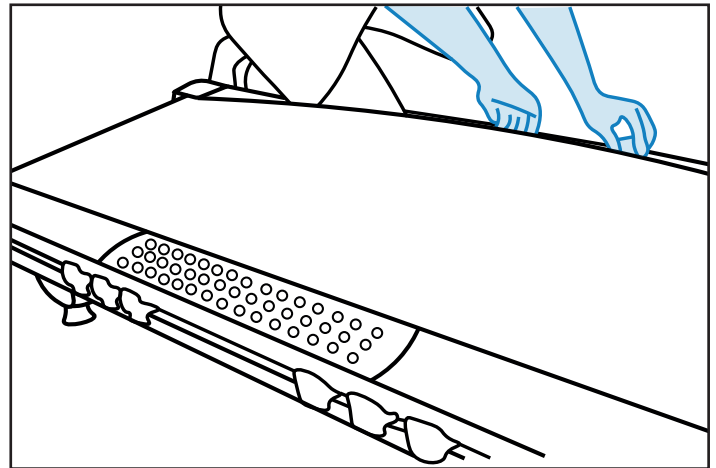
If the level of friction between the deck and the belt is high, it will damage the motor and electronics. The running board must be lubricated by a special lubrication oil after a period of usage. A well-lubricated treadmill will be smooth when running and will last longer. The JLL T450 Treadmill features a low maintenance running belt. This means that the running deck will only need to be lubricated after 20,000km usage or after a period of 9 months (which ever comes first).

Recommendation (these are just a guideline for after the first 20,000km or 9 months):

- 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



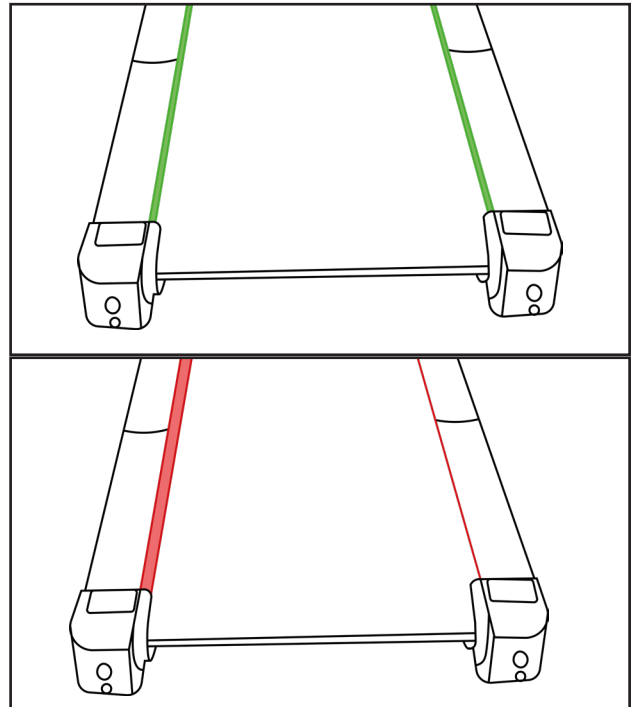
3. straight line down the side of the deck. Ensure that the middle of the board is lubricated.
4. Repeat on the other side.
5. Turn on the machine and leave it running for around 2-3 minutes at 3-4 km/h. Walk on the treadmill to help spread the lubrication oil.

## 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.

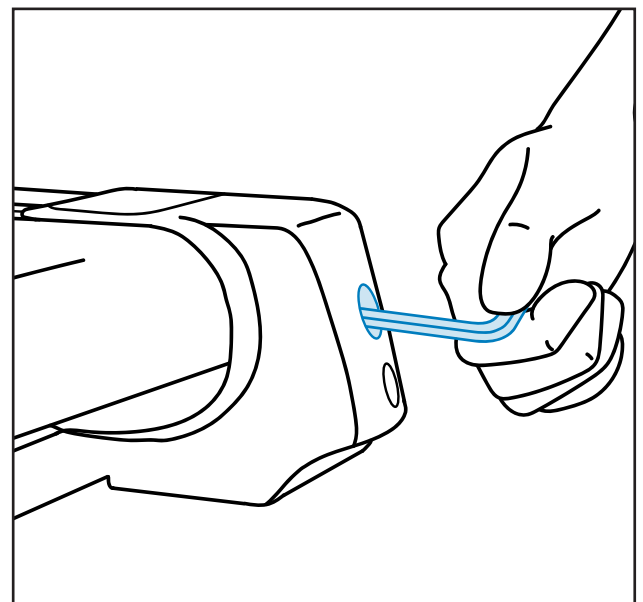
Another way is checking if the gap between the running belt and the running board is smaller than 5-6 mm, that means that the running belt is loose.



## 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

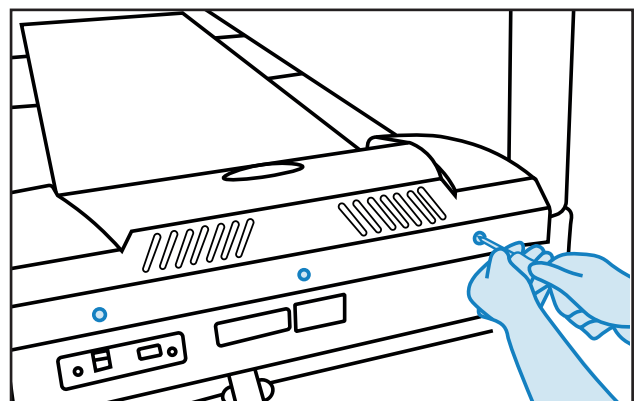
---

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.

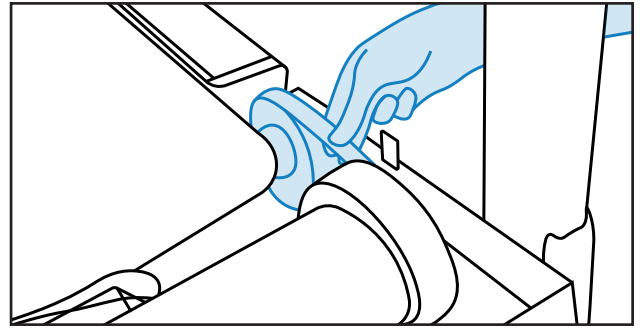
## HOW TO CHECK IF THE MOTOR BELT IS LOOSE

---

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.

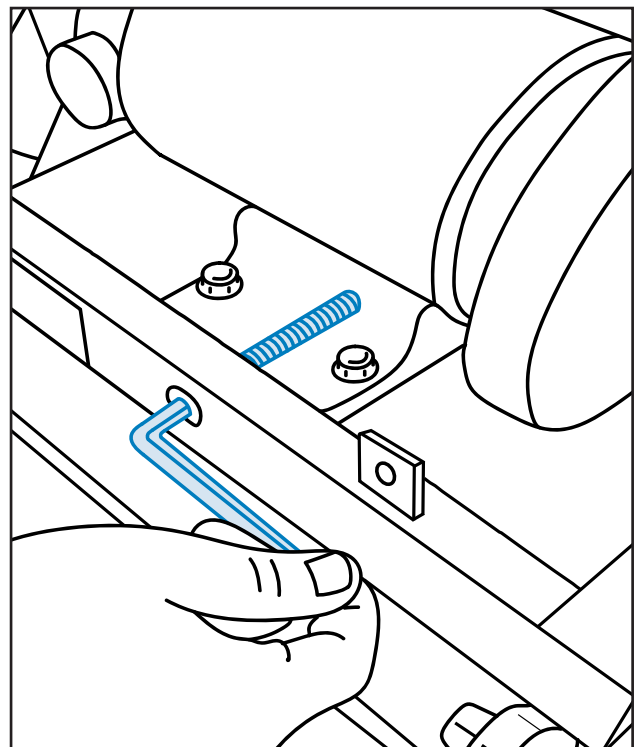



3. An easy way of checking is by touching the drive belt to feel if it is slack. If you can wiggle the belt up and down, it means that the drive belt is loose.
4. You can check this every time you use the treadmill by setting the speed to 2-3 km/h then walking on the machine and try to stop the belt 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)800 6123 988 or email us at **CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK**

You can also visit our support centre at **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. Although the machine has a top speed of 18 km/h, for safety reasons, JLL Fitness Ltd does not recommend exceeding 16 km/h.
- 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 centre d'assistance
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>Exigences électriques</b> .....	35
<b>Informations sur la tension importantes</b> .....	35
<b>Précautions de sécurité pour l'utilisateur</b> .....	35
Avant l'utilisation.....	35
Pendant l'utilisation.....	36
<b>Précautions de sécurité pour l'exercice</b> .....	36
<b>Précautions de sécurité pour l'installation</b> .....	36
<b>Clé de sécurité</b> .....	37
<b>Autocollants d'avertissement</b> .....	38
<b>Diagramme éclaté</b> .....	39
<b>Liste des pièces</b> .....	40

## 2. ASSEMBLAGE

---

<b>Préparation du site</b> .....	41
<b>Liste des contenus</b> .....	41
Contenu de la boîte.....	41
Kit d'outils.....	42
<b>Assemblage du T450</b> .....	43
<b>Pliage et dépliage du tapis de course</b> .....	45

## 3. OPERATION

---

<b>Commencer</b> .....	46
<b>Configuration du moniteur</b> .....	48
<b>Boutons</b> .....	48
<b>Informations d'affichage</b> .....	49
<b>Configuration</b> .....	49
Configuration des paramètres.....	49
Pause/arrêt.....	50
Distance totale indiquée.....	50
Quitter le mode configuration.....	50
<b>Arrêt du tapis de course</b> .....	50
Descendre en cas d'urgence.....	50
Fonction de la clé de sécurité.....	50
<b>Capteurs de fréquence cardiaque</b> .....	50
<b>Bande de fréquence cardiaque</b> .....	51
<b>Divertissement</b> .....	51
Interface audio USB.....	51
Instructions audio Bluetooth.....	51

<b>Spécifications.....</b>	<b>53</b>
<b>Programmes.....</b>	<b>54</b>
Programme de contrôle de la fréquence cardiaque.....	54
<b>Exercices d'échauffement et de récupération.....</b>	<b>55</b>

#### **4. MAINTENANCE**

---

<b>Activités de maintenance préventives.....</b>	<b>56</b>
<b>Nettoyage du tapis de course.....</b>	<b>57</b>
<b>Équilibre du tapis de course.....</b>	<b>58</b>
<b>Lubrification du tapis de cours.....</b>	<b>59</b>
5 étapes pour lubrifier votre tapis de course.....	59
<b>Comment vérifier si la courroie de course est lâche.....</b>	<b>60</b>
<b>Serrage de la courroie de course.....</b>	<b>60</b>
<b>Réglage de la courroie lorsqu'elle n'est pas au centre.....</b>	<b>61</b>
<b>Réglage de la courroie du moteur.....</b>	<b>61</b>
<b>Comment vérifier si la courroie du moteur est desserrée.....</b>	<b>61</b>
<b>Serrer la courroie du moteur.....</b>	<b>62</b>

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

---

<b>Informations supplémentaires.....</b>	<b>63</b>
<b>Déclaration de non-responsabilité.....</b>	<b>63</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 !

## 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 60 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.

## **CLÉ DE SÉCURITÉ**

---

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.

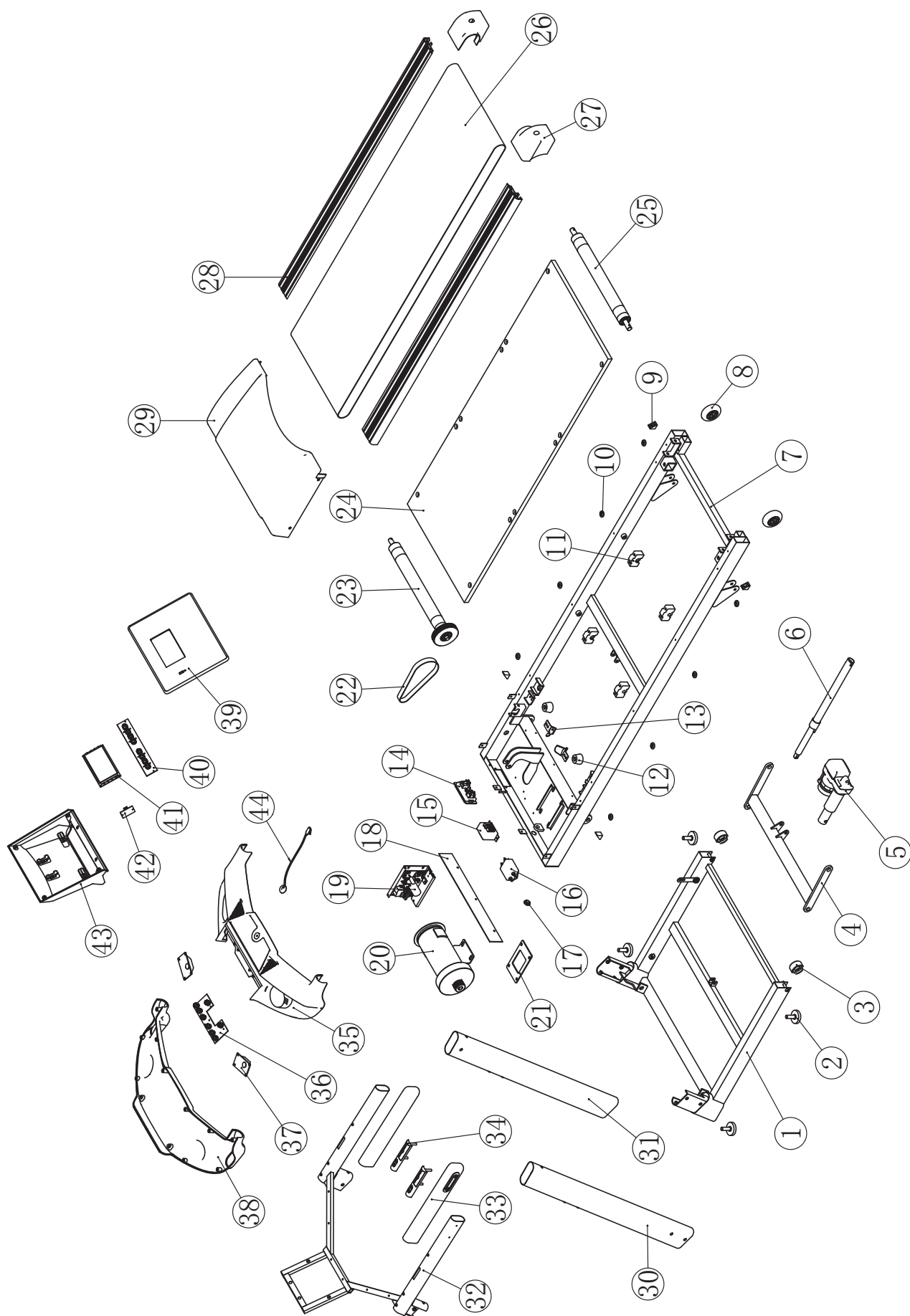
### **⚠ AVERTISSEMENT**

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	Quantité
1	Base de tapis roulant	1
2	Pied	4
3	roue	2
4	Jambe de levage	1
5	Moteur incliné	1
6	Tige hydraulique	1
7	Châssis de tapis roulant	1
8	Roue arrière du châssis sur tapis roulant	2
9	Déфлекteur de la barre latérale	4
10	Bloc de fixation des bords	8
11	Tampon d'amortissement	4
12	Colonne absorbant les chocs	2
13	Pied guide	2
14	interrupteur	1
15	réacteur	1
16	filtre à ondes	1
17	Stopp	1
18	Panneau de poussière	1
19	Contrôleur	1
20	Moteur	1
21	Tampon en caoutchouc	1
22	Ceinture compensée en polyéthylène	1
23	Rouleau avant	1
24	Marchepied	1
25	Rouleau arrière	1
26	Courroie de course	1
27	Régleur de poteaux	2
28	Bande supérieure	2
29	Couvercle moteur	1
30	tube vertical (gauche)	1
31	tube vertical (droite)	1
32	Cadre du moniteur	1
33	écume	2
34	pouls cardiaque	2
35	Couvre-tête de compteur	1
36	Clavier1	1
37	orateur	2
38	Couvercle inférieur de la tête du compteur	1
39	Couverture avant du panneau	1
40	Clavier2	1
41	montrer	1
42	Carte USB	1
43	Couverture arrière du panneau	1
44	Ligne clé de sécurité	1



# 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**

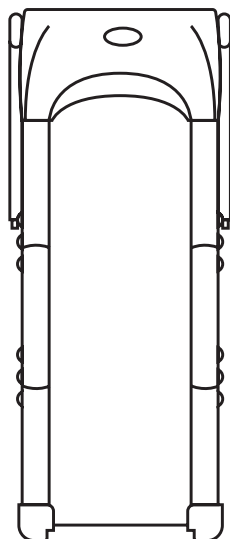
- Il est recommandé que ce tapis de course est soulevé, déplacé et assemblé par au moins deux personnes.
- Veuillez utiliser des méthodes de levage sûres.

## LISTE DU CONTENU

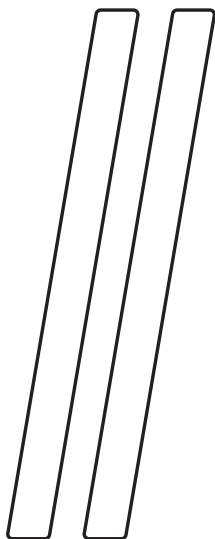
Veuillez voir le schéma (à gauche) et la liste du contenu (ci-dessous) pour savoir le contenu de la boîte du tapis de course.

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

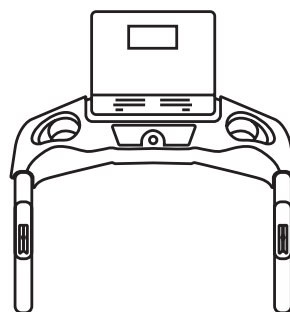
### CONTENU DE LA BOÎTE



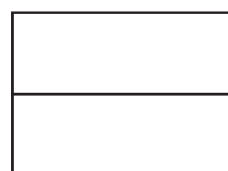
Corps principal du tapis de course



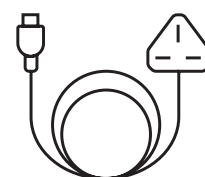
Cadre vertical x2



Console



Kit d'outils



Câble d'alimentation

## KIT D'OUTILS



Clé de sécurité



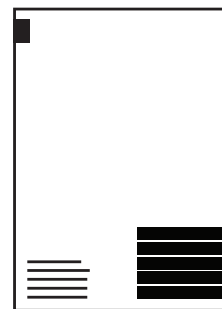
Bouteille d'huile



Fusible



Guide du programme



Mode d'emploi



Boulon à tête hexagonale noir  
x12



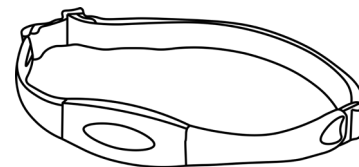
Rondelle d'arc  
x6



Rondelle plate  
x6



Clé hexagonale  
x1

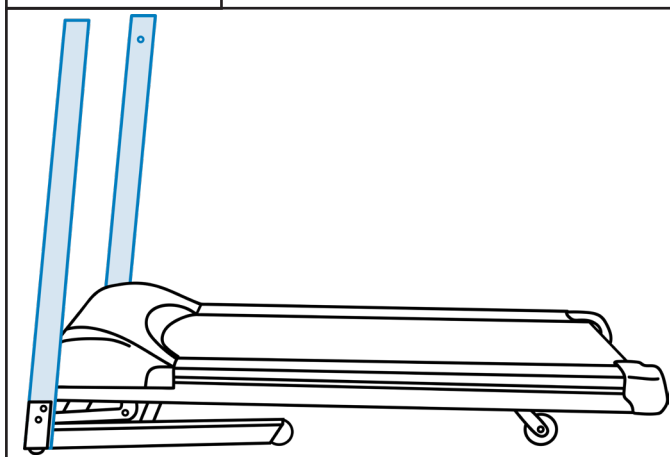


Bande de fréquence cardiaque  
x1

Le tapis de course a été assemblé et testé en usine, de sorte que vous ne rencontrez aucun problème pour assembler toutes les pièces. Les pièces sont conçues pour être assemblées et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. Dans la boîte, vous pourrez trouver un Kit d'outils (clé hexagonale, tournevis, rondelles et boulons). Voir page précédente.

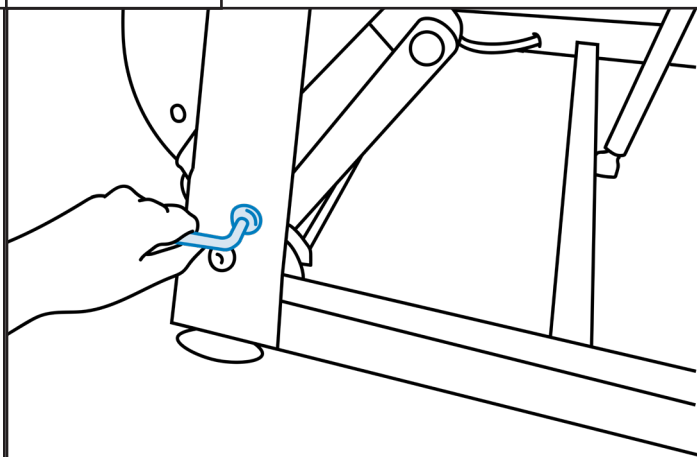
Pour assembler votre JLL T450, il vous suffit de suivre les étapes suivantes :

### ÉTAPE 1



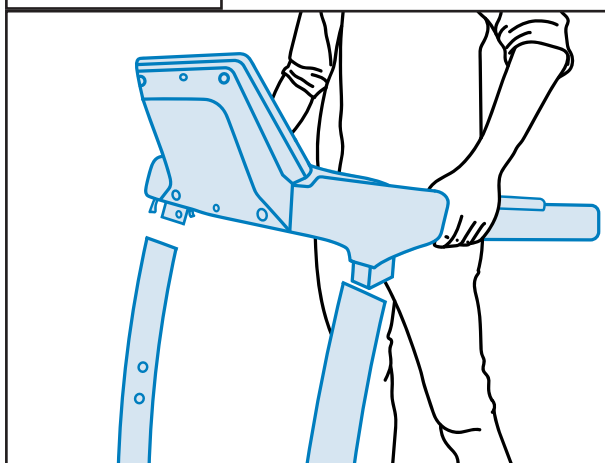
Attacher les barres verticales du cadre au pont de roulement. Le câble de connexion se trouvera dans le bras droit et il aura besoin d'être connecté à la connexion inférieure de la base.

### ÉTAPE 2



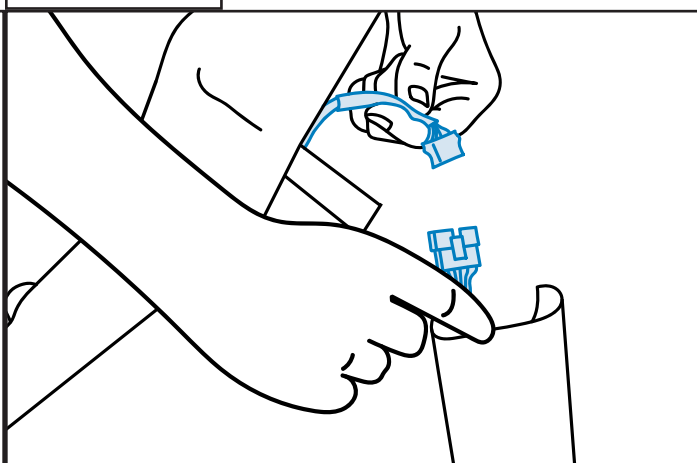
Attacher la barre verticale du cadre au plateau de roulement. Pour ce faire, utilisez 2 rondelles plates, 2 rondelles en arc et 4 boulons à tête hexagonale noirs de chaque côté. Assurez-vous de ne pas coincer votre câble dans le bras droit.

### ÉTAPE 3

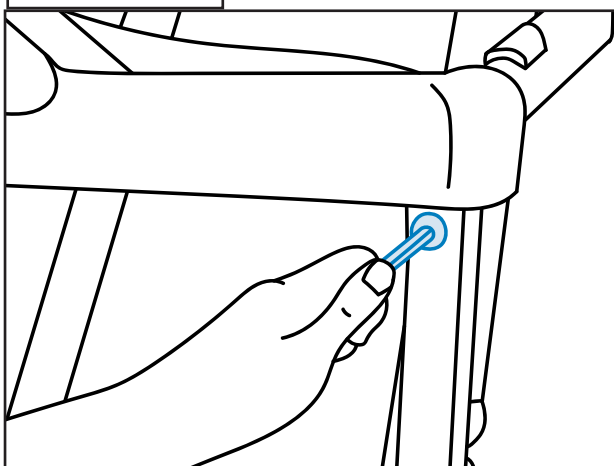


Insérer la console dans l'extrémité supérieure des barres du cadre vertical. Il est possible que vous puissiez desserrer les boulons au bas du cadre vertical pour vous aider.

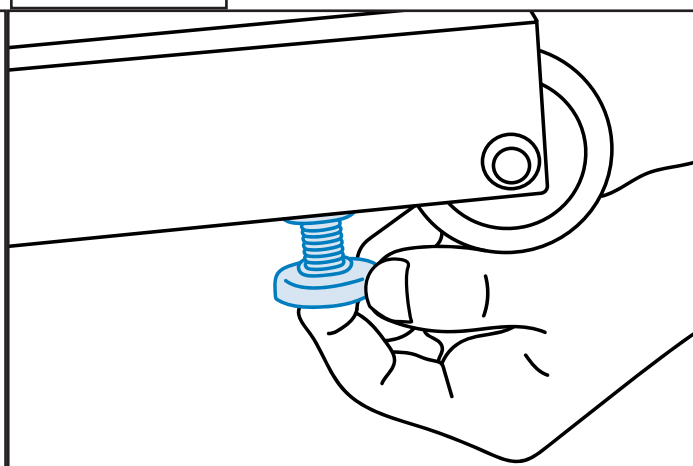
### ÉTAPE 4



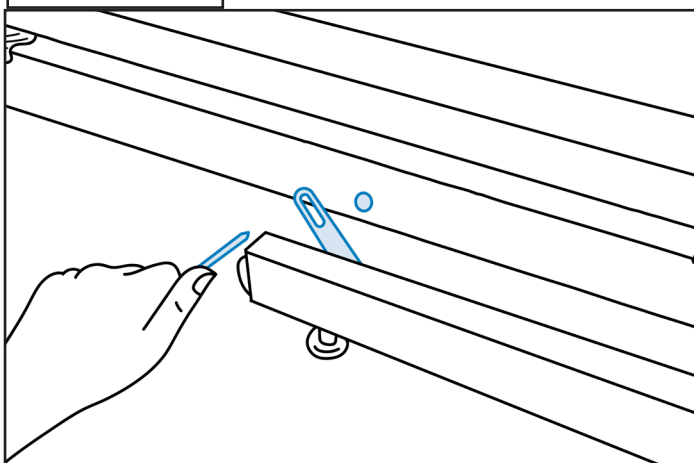
Connectez le fil de droite de la console et de la poignée à travers le clip en plastique fourni et attendez que vous entendiez un déclic, puis insérez l'excédent de fil dans le cadre de la poignée.

**ÉTAPE 5**

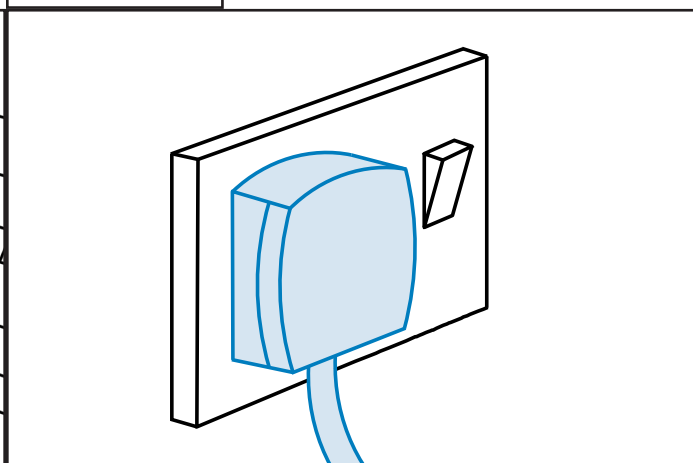
Serrer la console à la barre verticale du cadre. Utiliser 2 boulons à tête hexagonale noirs, 1 rondelle en arc noire et 1 rondelle plate noire pour chaque côté.

**ÉTAPE 6**

Pour niveler le tapis de course, ajuster les pieds en caoutchouc à la base si nécessaire. Pour abaisser le tapis de course, tourner le pied en caoutchouc dans le sens antihoraire ou dans le sens horaire pour le relever.

**ÉTAPE 7**

Retirer la vis et les rondelles qui attachent le verrou de sécurité à la base.

**ÉTAPE 8**

Brancher le tapis de course dans la prise murale pour allumer le tapis de course.

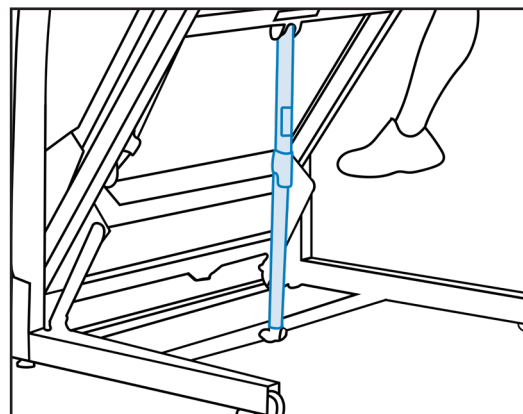
Il vous faudra insérer la clé de sécurité pour faire fonctionner le tapis de course.

 **REMARQUE:** Le fusible fourni avec votre tapis de course est une pièce de rechange et est inutile lors de son assemblage.

## PLIAGE ET DÉPLIAGE DU TAPIS DE COURSE

**Pour le pliage:** Saisir l'extrémité du plateau de course par les cadres/rails latéraux et le soulever jusqu'à ce que la machine soit en position verticale et un clic du vérin hydraulique.

**Pour le dépliage:** Appuyer sur le cylindre hydraulique avec le pied. Poussez le plateau de coupe vers le bas en le maintenant par les cadres latéraux. Le plateau de coupe descend 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.

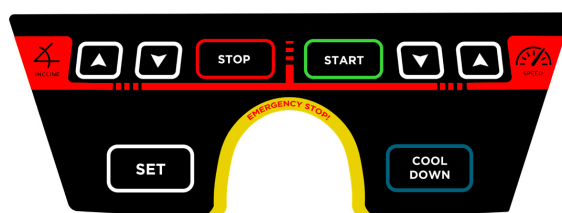
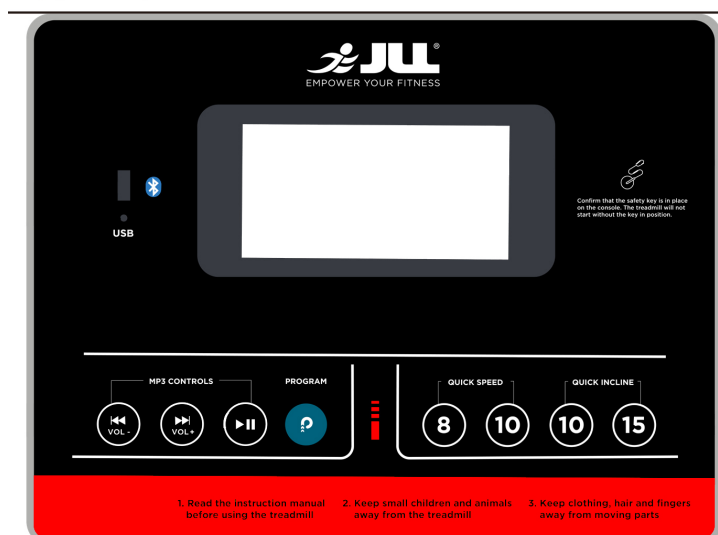
Lorsqu'un programme d'exercices est terminé ou que vous avez appuyé sur ARRÊT, la ceinture ralentit jusqu'à ce qu'elle s'arrête complètement et une revue d'entraînement s'affiche à l'écran. Appuyez à nouveau sur ARRÊT pour que le tapis roulant revienne en mode VEILLE.

**⚠ 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.

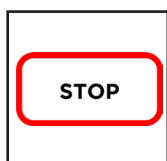
## CONFIGURATION DU MONITEUR



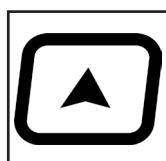
## BOUTONS



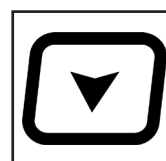
DÉMARRAGE



ARRÊT



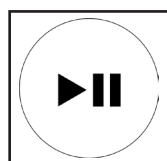
AUGMENTATION  
DE VITESSE



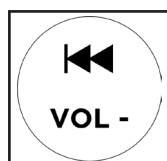
DIMINUTION  
DE VITESSE



PROGRAMME



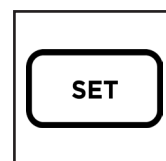
LECTURE/  
PAUSE



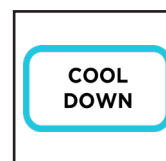
SUIVANT/VOL+



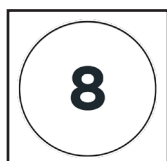
PRÉCÉDENT/VOL-



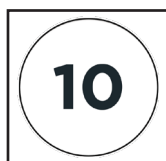
RÉGLAGE



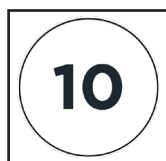
RELAXATION



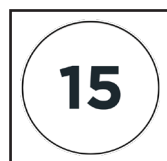
VITESSE  
RAPIDE 8



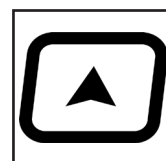
VITESSE  
RAPIDE 10



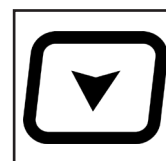
INCLINAISON  
RAPIDE 10



INCLINAISON  
RAPIDE 15



INCLINAISON  
VERS LE HAUT



INCLINAISON  
VERS LE BAS





Le poids et les calories sont affichés dans la même zone de l'écran.

En tenant les poignées, un point clignotant apparaît dans la section Signal d'impulsion de l'écran.

<b>Plage d'affichage de l'heure</b>	0:00 - 99:59	<b>Plage de vitesse</b>	0.3 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<b>Plage de distance</b>	0 - 9.999 km	<b>Plage d'inclinaison</b>	20 levels
<b>Affichage de la fréquence cardiaque</b>	50 - 230 ppm	<b>Programmes</b>	20
<b>Plage d'affichage des calories</b>	0 - 999 Kcal	<b>Poids maximum de l'utilisateur</b>	120 kg, 18.8 st or 264 lb.

## CONFIGURATION

### CONFIGURATION DES PARAMÈTRES

Le tapis de course doit être complètement arrêté avant d'accéder aux Options de réglage.

- Appuyez sur le bouton RÉGLAGE et tous les chiffres de la zone d'affichage deviennent ZÉRO (0), à
- Appuyez plusieurs fois sur RÉGLAGE pour régler les différents paramètres et le numéro dans la zone d'affichage clignote.
  - 2 fois pour changer l'HEURE.
  - 3 fois pour changer la VITESSE.
  - 4 fois pour changer la DISTANCE.
  - 5 fois pour changer la FRÉQUENCE CARDIAQUE.
- Appuyez sur AUGMENTATION DE VITESSE ou DIMINUTION DE VITESSE pour rectifier les chiffres.
- Appuyez sur DÉMARRAGE RAPIDE pour commencer le programme d'entraînement ou sur Pause/Arrêt pour l'annuler.

## **PAUSE/ARRÊT**

Pendant l'entraînement sur tapis de course, appuyez une fois sur le bouton ARRÊT pour arrêter le tapis de course et conserver les données enregistrées à ce stade. En appuyant à nouveau sur le bouton ARRÊT, tous les chiffres de la zone d'affichage se remettent à ZÉRO (0).

## **DISTANCE TOTALE**

Lorsque le tapis de course est en mode VEILLE et que toutes les données de la fenêtre affichent ZÉRO (0).

- 1 : Appuyez sur RÉGLAGE pour afficher les données réglées.
2. Appuyez à nouveau sur RÉGLAGE et maintenez le bouton pendant 5 à 8 secondes pour montrer la distance totale. La distance totale ne peut pas être remise à zéro.

## **SORTIR DU MODE DE RÉGLAGE**

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

## **ARRÊT DU TAPIS DE COURSE**

---

Appuyez une fois sur le bouton ARRÊT pour arrêter le programme d'entraînement. Le tapis de course s'arrête progressivement et les données accumulées s'affichent. Appuyez de nouveau sur ARRÊT pour terminer le programme d'entraînement.

## **ARRÊT D'URGENCE**

Si vous souffrez, vous vous sentez faible ou avez besoin d'arrêter votre tapis de course en cas d'urgence, il vous suffit de retirer la clé de sécurité de la console. La courroie de course s'arrête immédiatement.

## **FONCTION DE LA CLÉ DE SÉCURITÉ**


La clé de sécurité fonctionne comme un arrêt d'urgence. En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité du tapis de course et la courroie de course s'arrête.


## **CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE**

---

Maintenez les plaques du capteur sur les poignées et assurez-vous que vos mains sont propres. Une mesure de la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. Les facteurs qui interfèrent avec le signal du pouls sont :

- Les lotions pour mains, les huiles ou la poudre pour le corps.
- Saleté excessive.
- Mouvements excessifs.

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

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

## BANDE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

---

Ce tapis de course est équipé d'une bande de fréquence cardiaque à fixer autour de votre torse, avec le capteur près de votre diaphragme.

La bande utilise une batterie CR2032 3v. Pour la remplacer, il suffit de dévisser le bouchon à l'arrière de la bande et de la remplacer par une nouvelle batterie.

Le bracelet élastique est entièrement réglable et peut être détaché. Après chaque exercice, assurez-vous que le capteur situé à l'arrière du bracelet est nettoyé et exempt de tout contaminant tel que des lotions ou de la sueur.

Une fois la bande fixée et le tapis de course mis sous tension, les deux se synchroniseront automatiquement. Vous pourrez ainsi surveiller votre rythme cardiaque sans avoir à vous tenir à la poignée.

## RÉGLAGE DE LA LUMINOSITÉ DU LCD

---

1. En mode VEILLE, appuyez sur le bouton ARRÊT et maintenez-le pendant 5 à 8 secondes. La section d'inclinaison affichera le niveau de luminosité (de 7 à 20).
2. Réglez la luminosité de l'écran LCD en utilisant les boutons AUGMENTATION DE VITESSE ou DIMINUTION DE VITESSE.
3. Appuyez sur DÉMARRAGE pour enregistrer les réglages.

## DIVERTISSEMENT

---

### INTERFACE AUDIO USB

Pour utiliser une clé USB, tous les fichiers de musique doivent être au format MP3 et se trouver dans un dossier intitulé 'MUSIC'.

1. Connecter la clé USB au port USB de la console. La lecture de la musique démarre automatiquement.
2. Appuyez sur le bouton PRÉCÉDENT/VOL- pour passer à la chanson précédente. Maintenez le bouton pour diminuer le volume.
3. Appuyez sur le bouton PROCHAIN/VOL+ pour passer à la chanson suivante. Maintenez le bouton pour augmenter le volume.

### INSTRUCTIONS AUDIO BLUETOOTH

Allumez le Bluetooth sur votre appareil et cliquez ou tapez sur RECHERCHER UN APPAREIL.

1. Choisissez JLLFITNESS et votre appareil devrait maintenant être connecté au tapis de course.
2. Attendez que la console du tapis de course émette un bip pour confirmer le jumelage.
3. Ouvrez votre lecteur de musique favori sur votre appareil.

4. Appuyez sur JOUER/PAUSE pour écouter la musique ou faire une pause à tout moment.
5. appuyez sur PRÉCÉDENT/VOL- pour passer à la chanson précédente. Maintenez le bouton pour diminuer le volume.
- 6 Appuyez sur PROCHAIN/VOL+ pour passer à la chanson suivante. Maintenez le bouton pour pour augmenter le volume.

## SPÉCIFICATIONS

<b>Affichage</b>	Rétro-éclairage bleu 5". LCD affiche : Temps, vitesse, distance, fréquence cardiaque, calories et inclinaison.
<b>Programmes</b>	20 programmes de course. Voir le guide des programmes du tapis de course fourni.
<b>Divertissement</b>	Haut-parleurs haute puissance, interface USB & connexion sans fil Bluetooth.
<b>Stockage</b>	Roues intégrées et pliables.
<b>Boutons Rapides</b>	Vitesse rapide : 8, 10 km/h. Inclinaison rapide : 10, 15 niveaux.
<b>Sécurité</b>	Clé de sécurité d'urgence, fonction marche/arrêt progressive, poignée de sécurité avec boutons de vitesse et d'inclinaison, système d'absorption des chocs et verrouillage de sécurité.
<b>Vitesse</b>	0.3 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<b>Inclinaison</b>	20 niveaux
<b>Contrôleur</b>	Contrôleur digital à micro-ordinateur
<b>Moteur</b>	Moteur CC
<b>Puissance en chevaux</b>	Puissance continue : 2,5HP (1800W), Puissance de pointe : 4,5HP (3350W)
<b>Puissance nominale</b>	220 VAC 60 Hz
<b>Température de travail</b>	5° C - 40° C
<b>Lieu de course</b>	138 cm (Longueur) x 42 cm (Width)
<b>Poids maximum de l'utilisateur</b>	120kg, 18.8 St or 264 lb.
<b>Lieu occupé</b>	177 cm (Longueur) x 71 cm (Largeur) x 132 cm (Hauteur)
<b>Lieu de pliage</b>	180 cm (Longueur) x 78 cm (Largeur) x 39.5 cm (Hauteur)
<b>Poids brut</b>	80kg
<b>Poids net</b>	64kg

## **PROGRAMMES**

---

Chaque programme est constitué de 10 sections de 200m. La vitesse et l'inclinaison peuvent changer à chaque intervalle de 200 mètres. Si le bouton JOUER/PAUSE est appuyé pendant un programme, ce dernier s'arrête et ne peut être recommencé à partir de son stade actuel. Une fois que la dixième section est complétée, le programme reprendra la section 1 en boucle, sauf si vous appuyez sur le bouton ARRÊT.

### **PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE**

Alors que le tapis de course est en mode VEILLE et que toutes les données affichent ZÉRO (sauf le POIDS) :

1. Appuyez 5 fois sur le bouton RÉGLAGE. La fréquence cardiaque s'affiche sur la zone d'affichage.
2. Appuyez sur AUGMENTATION DE VITESSE ou DIMINUTION DE VITESSE pour modifier ce chiffre.
3. Appuyez sur le bouton DÉMARRAGE RAPIDE pour démarrer ou sur Pause/Arrêt pour annuler.
4. Maintenez les plaques du capteur sur les poignées pour obtenir la mesure de la fréquence cardiaque.
5. La machine ajustera la vitesse pour atteindre la fréquence cardiaque que vous avez réglée. Si la fréquence cardiaque est plus faible, la vitesse augmente. Si la fréquence cardiaque est plus élevée, la vitesse diminue.

Pour plus de détails sur les programmes du tapis de course, voir le Guide des Programmes du Tapis de course.

## 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)800 6123 988.

## 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.

Veillez 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)800 6123 988 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 pouls. 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.

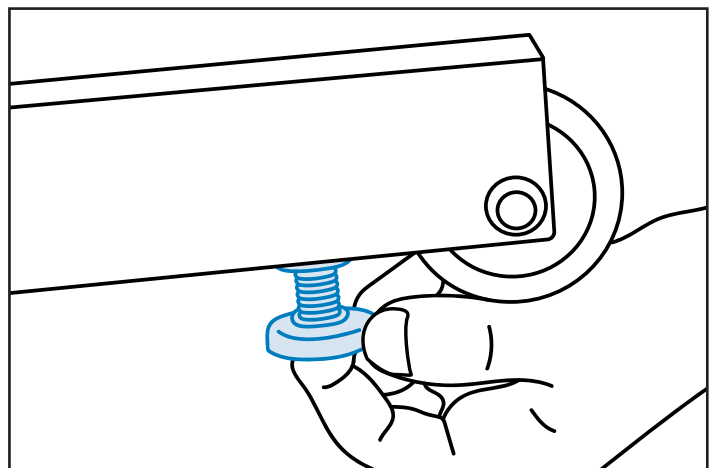
### **⚠ AVERTISSEMENT : RISQUE DE L'APPAREIL**

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 le plateau et la courroie est élevé, il endommagera le moteur et l'électronique. Le plateau doit être lubrifié par une huile de lubrification spéciale après une période d'utilisation. Un tapis de course bien lubrifié sera plus souple lors du fonctionnement et durera plus longtemps. Le tapis de course JLL T450 est équipé d'une courroie de roulement à faible maintenance. Cela signifie que le plateau de roulement ne devra être lubrifié qu'après 20 000 km d'utilisation ou après une période de 9 mois ( la première échéance prévalant ).

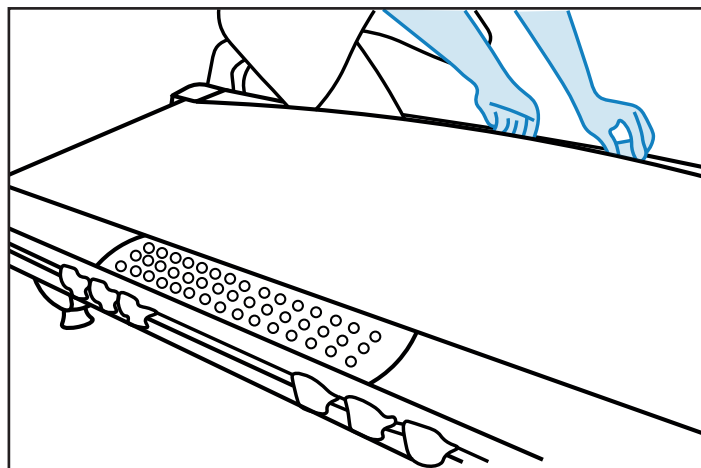
Recommandations ( à titre indicatif, après les 20 000 km ou les 9 premiers mois ) :

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



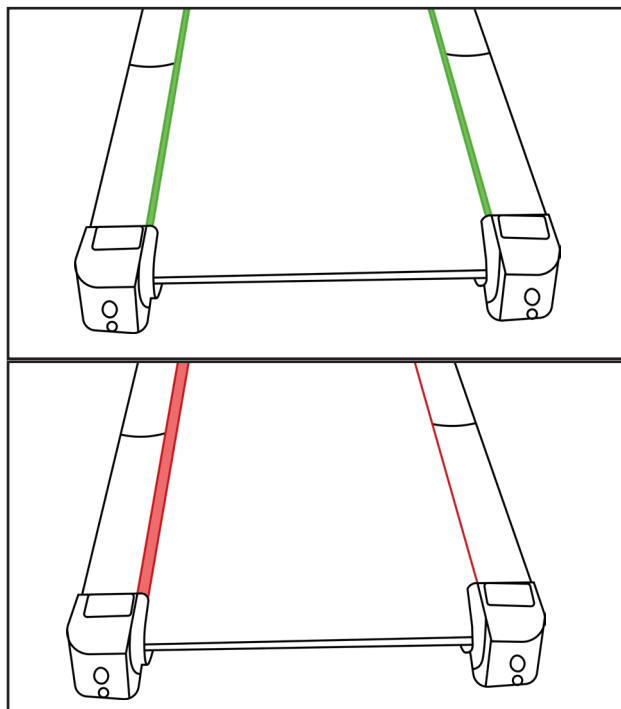
En cas de sécheresse, veuillez utiliser de l'huile lubrifiante fournie et l'appliquer à la plate-forme de course en étalant une ligne droite sur le côté de la plate-forme. Assurez-vous d'avoir lubrifié le milieu du marchepied.

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

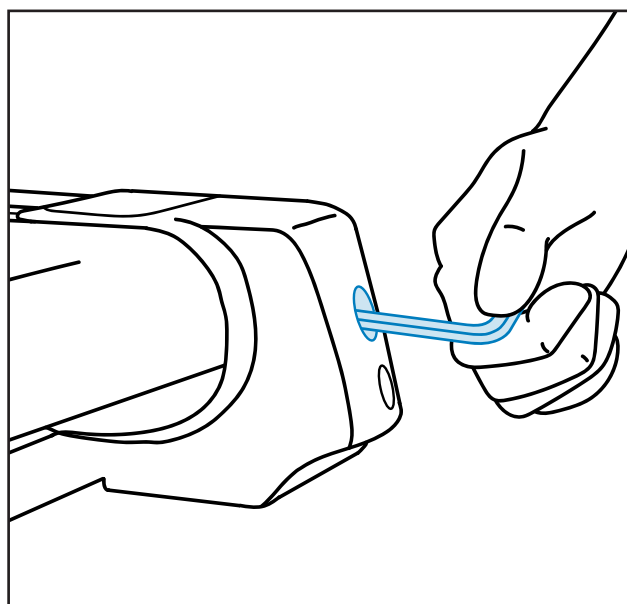
Lors de chaque utilisation, vous pouvez régler la vitesse à 2-3 km/h, marcher sur cet appareil, essayer d'arrêter la courroie de course avec vos pieds, tenir les guidons et tirer votre corps dans la direction opposée pour effectuer la vérification. Si la courroie s'arrête, cela signifie qu'elle est lâche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

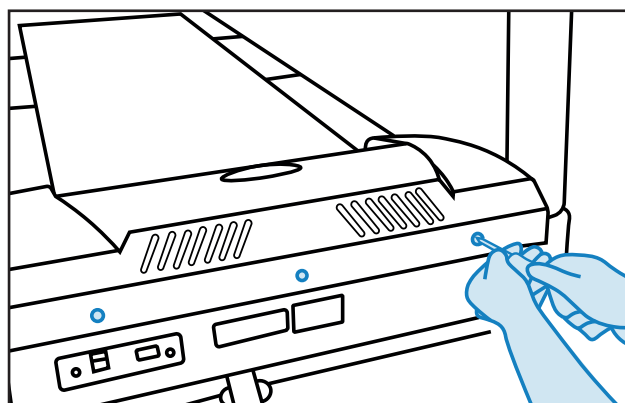
1. Veuillez allumer cet appareil, régler la vitesse à 2-3 km/h, et régler lentement la vis à l'extrémité du tapis de course à l'aide la clé Allen.
2. Si la courroie est inclinée vers la gauche, veuillez régler le boulon gauche dans le sens horaire ou ajuster le boulon droit dans le sens anti-horaire. 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 DE MOTEUR

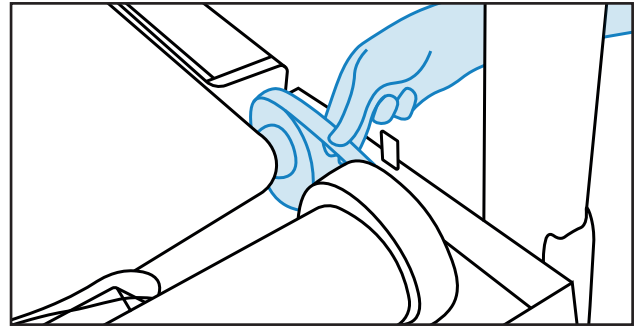
Après un certain temps, l'utilisateur ressentira une sensation de pause pendant la course. Cela peut découler d'une courroie de moteur lâche, donc, veuillez l'ajuster. Tout d'abord, veuillez vérifier s'il est lâche en fonction des étapes ci-dessous.

## COMMENT VÉRIFIER SI LA COURROIE DU MOTEUR EST DESSERRÉE

1. Débrancher le tapis roulant.
2. Retirez le couvercle du moteur en dévissant les boulons de chaque côté. Vous trouverez le moteur sur le côté gauche du tapis de course.

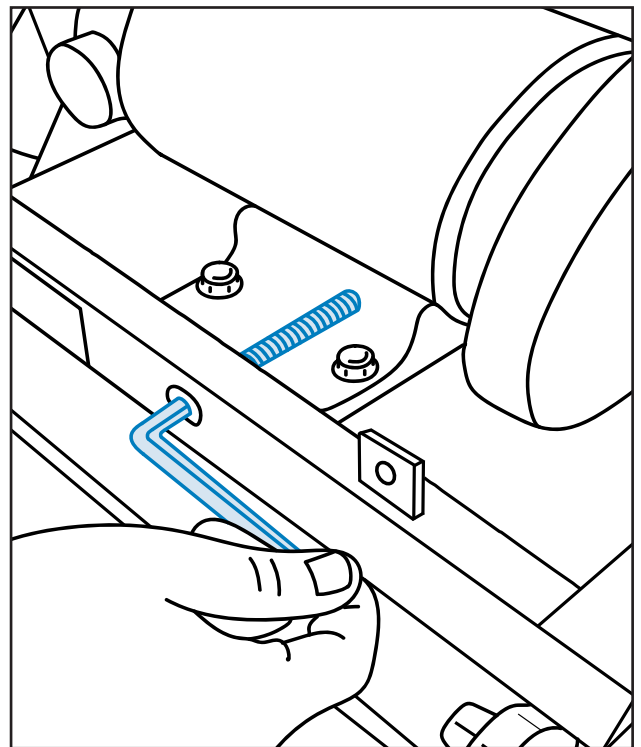



3. Une façon simple de vérifier est de toucher la courroie du moteur pour détecter si elle est desserrée. Si vous réussissez à faire tourner la courroie de haut en bas, cela signifie que la courroie d'entraînement est desserrée.
4. Pour vérifier la situation chaque fois que vous utilisez le tapis de course, réglez la vitesse sur 2-3 km/h, marchez sur la machine et essayez d'arrêter la courroie avec vos pieds tout en maintenant les poignées et en tirant votre corps dans la direction inverse. Si le moteur s'arrête, cela signifie qu'il est desserré et qu'il faut le resserrer.



## SERRER 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)800 6123 988 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. QR-Code scannen
2. Folgen Sie dem Link zu unserem YouTube-Kanal oder -Center Hilfe
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 Anforderungen</b> .....	67
<b>Wichtige Information zur Spannung</b> .....	67
<b>Sicherheitsvorkehrungen für den Benutzer</b> .....	68
Vor der Verwendung.....	68
Während Gebrauch.....	68
<b>Sicherheitsvorkehrungen für Übungen</b> .....	68
<b>Sicherheitsvorkehrungen für Anlagen</b> .....	69
<b>Sicherheitsschlüssel</b> .....	70
<b>Warnaufkleber</b> .....	71
<b>Explosionszeichnung</b> .....	72
<b>Liste der Einzelteile</b> .....	73

## 2. MONTAGE

---

<b>Den Veranstaltung Vorbereiten</b> .....	74
<b>Inhaltliche Auflistung</b> .....	74
Hauptbox.....	74
Werkzeugpaket.....	75
<b>T350 Montage</b> .....	76
<b>Falten &amp; Entfalten des Laufbandes</b> .....	78

## 3. BETRIEB

---

<b>Anfangen</b> .....	79
<b>Monitorkonfiguration</b> .....	81
<b>Tasten</b> .....	81
<b>Displaysinformationen</b> .....	82
<b>Einrichtung</b> .....	82
Parameter einrichten.....	82
Pause/Aufhören.....	83
Angezeigte Gesamtdistanz.....	83
Einstellungsmodus beenden.....	83
<b>Stopp des Laufbandes</b> .....	83
Notabsteigun.....	83
Funktion des Sicherheitsschlüssels.....	83
<b>Herzfrequenzsensoren</b> .....	84
<b>Herzfrequenzband</b> .....	84

<b>Anpassung der LCD-Helligkeit.....</b>	<b>84</b>
<b>Unterhaltung.....</b>	<b>85</b>
USB-Audioschnittstelle.....	85
Bluetooth-Audio-Anleitungen.....	85
<b>Spezifikationen.....</b>	<b>86</b>
<b>Programme.....</b>	<b>87</b>
Benutzerdefinierte Programme.....	87
Herzfrequenzkontrollprogramm.....	87
<b>Dehnübungen.....</b>	<b>88</b>

#### **4. WARTUNG**

---

<b>Vorbeugende Wartungsaktivitäten.....</b>	<b>89</b>
<b>Informationen zur Laufbandreinigung.....</b>	<b>90</b>
<b>Laufbandbilanz.....</b>	<b>91</b>
<b>Laufbandschmierung.....</b>	<b>92</b>
5-Schritte zum Schmieren Ihres Laufbandes.....	92
<b>Wie überprüfem die Leute, ob der Antriebsriemen locker ist.....</b>	<b>93</b>
<b>Den Antriebsriemen festziehen.....</b>	<b>93</b>
<b>Einstellung des Gurtes, wenn er nicht zentriert ist.....</b>	<b>94</b>
<b>Einstellung des Motorriemens.....</b>	<b>94</b>
<b>Wie überprüft man, ob der Motorriemen locker ist.....</b>	<b>94</b>
<b>Den Motorriemen festziehen.....</b>	<b>95</b>

#### **5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN**

---

<b>Weitere Informationen.....</b>	<b>96</b>
<b>Verzichtserklärung.....</b>	<b>96</b>

# 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. 93.
- 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.

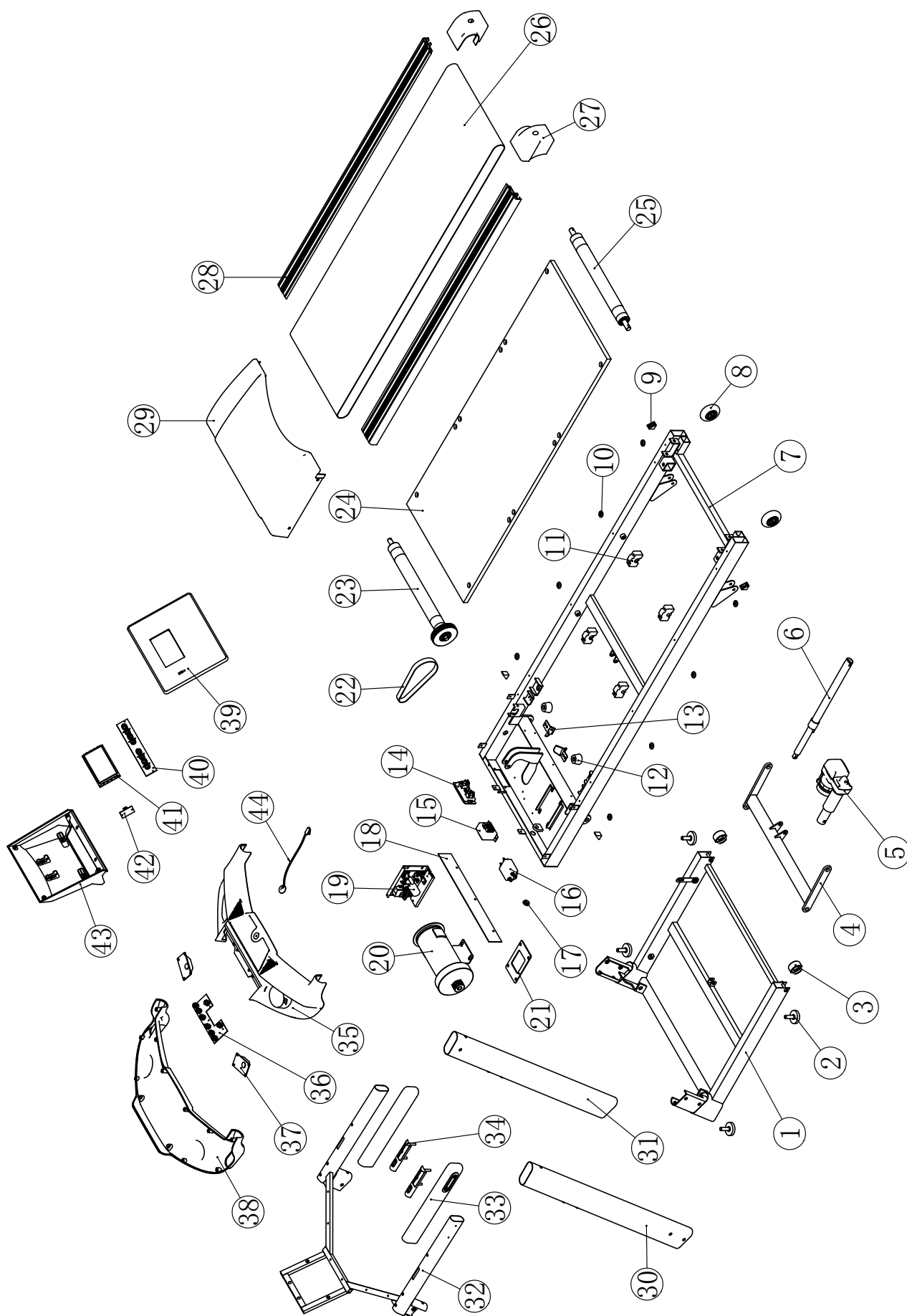
### **WARNUNG**

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



Teile- nummer	benennen	Menge			
			33	Schaum	2
			34	Herzpuls	2
1	Laufbandbasis	1	35	Zählerkopfhaube	1
2	Fuß	4	36	Schlüsselbrett1	1
3	Rad	2	37	Lautsprecher	2
4	Hebein	1	38	Messgerätkopf-Bodenab- deckung	1
5	Neigungsmotor	1			
6	Hydraulikstab	1	39	Frontabdeckung des Panels	1
7	Laufband-Untergestell	1			
8	"Laufband-Untergestell Hinterrad"	2	40	Schlüsselbrett2	1
			41	zeigen	1
9	Seitenleisten-Schall- wand	4	42	USB-Karte	1
			43	Panel-Rückseite	1
10	Kantenbefestigungs- block	8	44	Sicherheits-Schlüsselzeile	1
11	Dämpfungspolster	4			
12	Stoßdämpfende Säule	2			
13	Führungsfuß	2			
14	Schalter	1			
15	Reaktor	1			
16	Wellenfilter	1			
17	Stopp	1			
18	Staubbrett	1			
19	Controller	1			
20	Motor	1			
21	Gummilager	1			
22	Poly-Keilriemen	1			
23	Vordere Walze	1			
24	Trittbrett	1			
25	Hinterradwalze	1			
26	Laufgurt	1			
27	Nachjustierer	2			
28	Oberer Streifen	2			
29	Motorabdeckung	1			
30	Klavierrohr (links)	1			
31	Klavierrohr (rechts)	1			
32	Monitorrahmen	1			

# 2 MONTAGE

## DEN VERANSTALTUNGSORT 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.

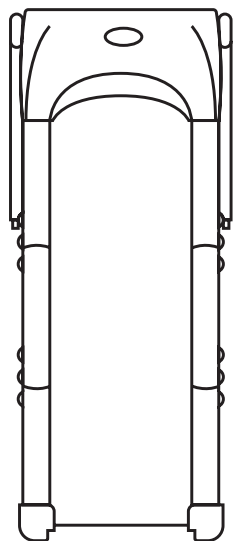
### **⚠️ WARNUNG: SCHWERES GERÄT**

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

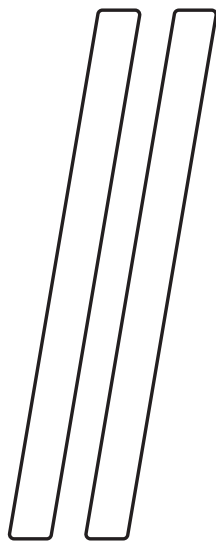
## INHALTLICHE AUFLISTUNG

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

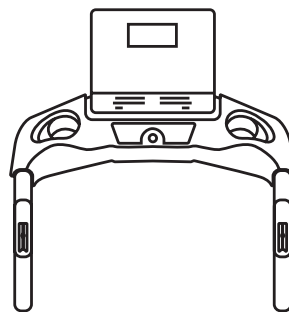
### HAUPTBOX



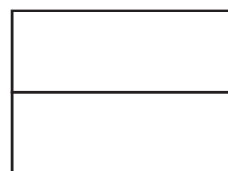
Laufband Hauptkörper



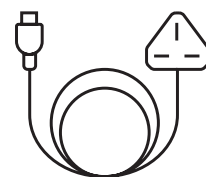
Vertikaler Rahmen x2



Konsole

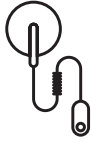


Werkzeugpaket



Netzkabel

# WERKZEUGPAKET



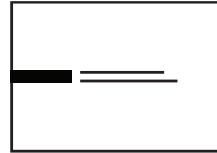
Sicherheitsschlüssel



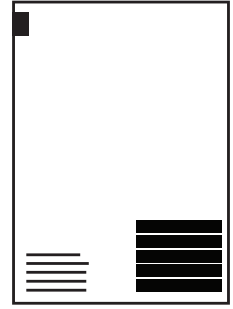
Ölflasche



Sicherung



Programmführer



Manuell



Schwarz Inbusschraube  
x12



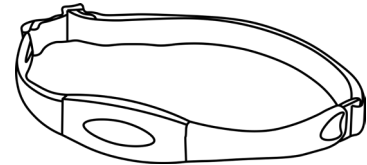
Bogenscheibe  
x6



Flachscheibe  
x6



Inbusschlüssel  
x1



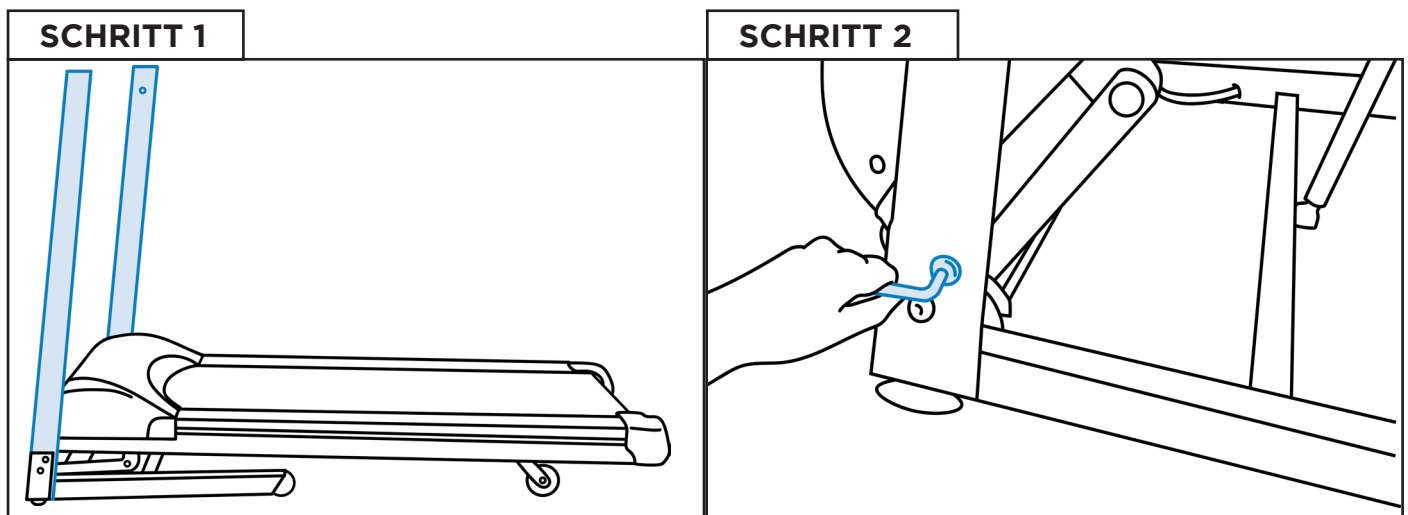
Herzfrequenzband  
x1

## T450 MONTAGE

---

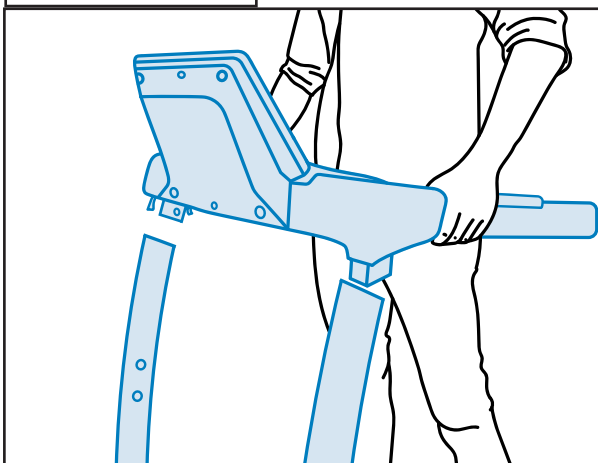
Dieses Laufband wurde im Werk zusammengebaut und getestet, sodass Sie beim Zusammenbau keine Probleme haben sollten. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammengebaut werden können, und für den Montageprozess werden nur grundlegende Werkzeuge benötigt. Im Inneren der Box finden Sie einen Bausatz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

Um Ihren JLL T450 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

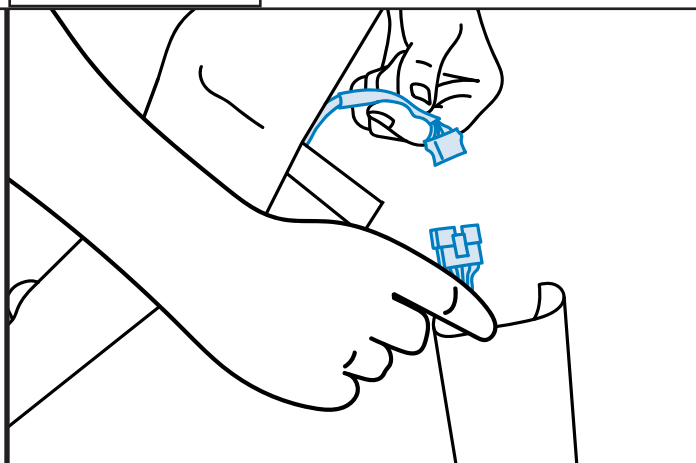


Bitte befestigen Sie die vertikalen Rahmenstangen am Laufdeck. Das Verbindungskabel befindet sich im rechten Arm und muss mit dem unteren Anschluss an der Basis verbunden werden.

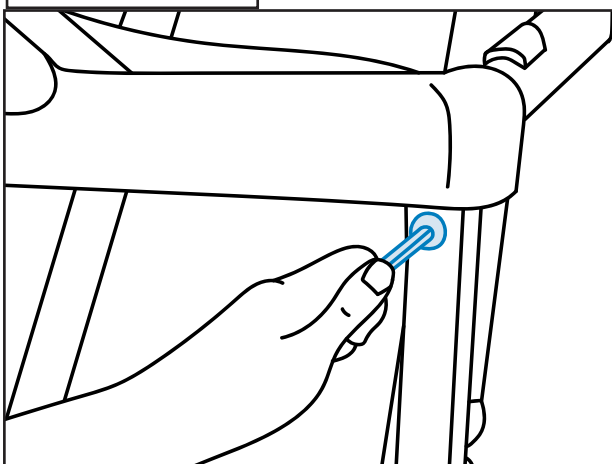
Bitte befestigen Sie die vertikale Rahmenstange am Laufdeck. Verwenden Sie 2x flache Unterlegscheiben, 2x Lichtbogenscheiben und 4x schwarze Inbusschrauben auf beiden Seiten. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Draht nicht im rechten Arm einklemmen.

**SCHRITT 3**

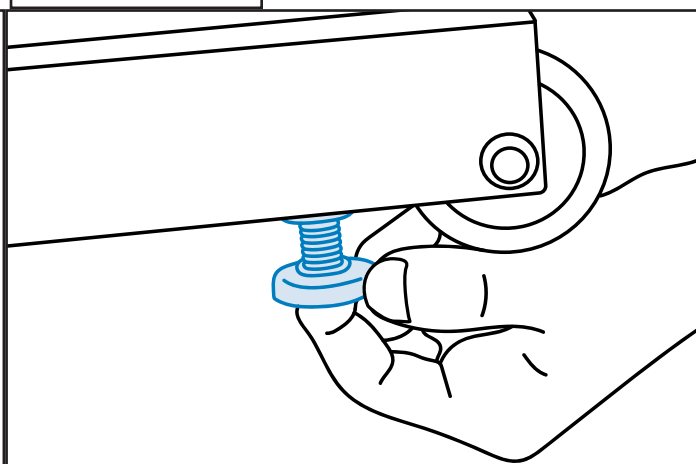
Setzen Sie die Konsole in das obere Ende der vertikalen Rahmenleiste ein. Möglicherweise müssen Sie die Schrauben an der Unterseite des vertikalen Rahmens lösen, um Unterstützung zu erhalten.

**SCHRITT 4**

Schließen Sie das Kabel der Konsole auf der rechten Seite und den Handlauf durch den mitgelieferten Kunststoffclip an, wenn Sie ein Klickgeräusch hören, drücken Sie dann das überschüssige Kabel in den Handlaufrahmen.

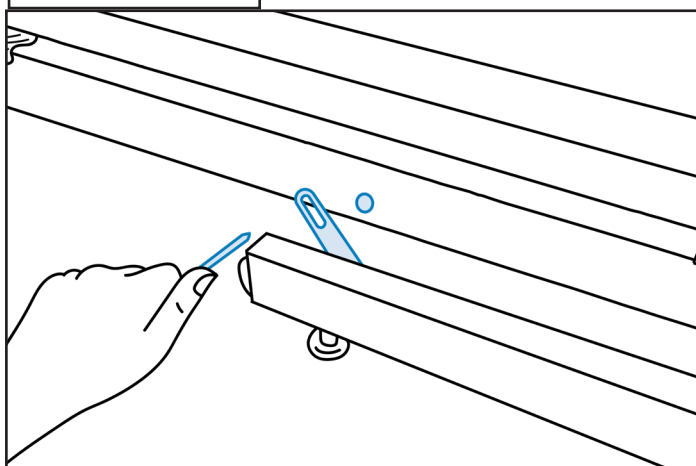
**SCHRITT 5**

Schrauben Sie die Konsole an die vertikale Rahmenstange. Verwenden Sie 2x schwarze Inbusschrauben, 1x schwarze Lichtbogenscheibe und 1x schwarze flache Unterlegscheibe für jede Seite.

**SCHRITT 6**

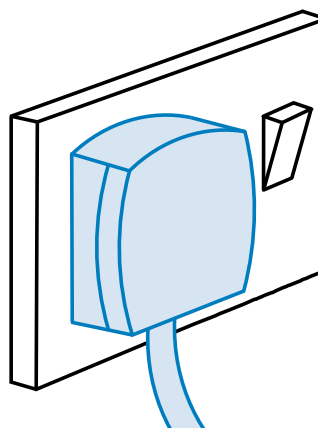
Wenn Sie das Laufband nivellieren müssen, stellen Sie die GummifüÙe an der Basis ein. Drehen Sie die GummifüÙe gegen den Uhrzeigersinn, um das Laufband abzusenken, oder drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, um das Laufband anzuheben.

## SCHRITT 7




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

## SCHRITT 8



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

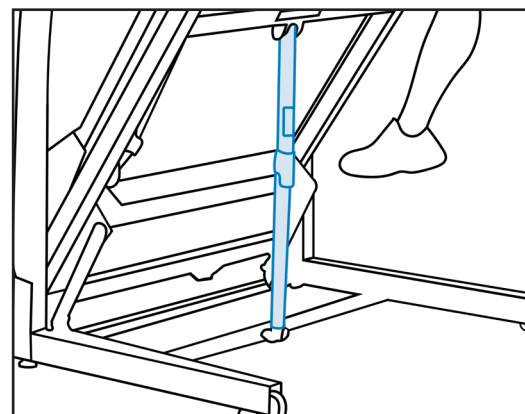
Sie müssen den Sicherheitsschlüssel einstecken, um das Laufband zu bedienen.

 Hinweis: Die Sicherung, die Sie auf dem Laufband erhalten haben, ist nur ein Ersatzteil und wird bei der Montage nicht benötigt.

## 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.

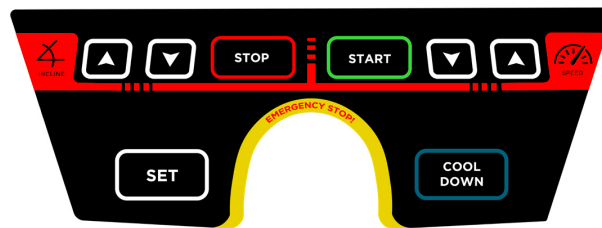
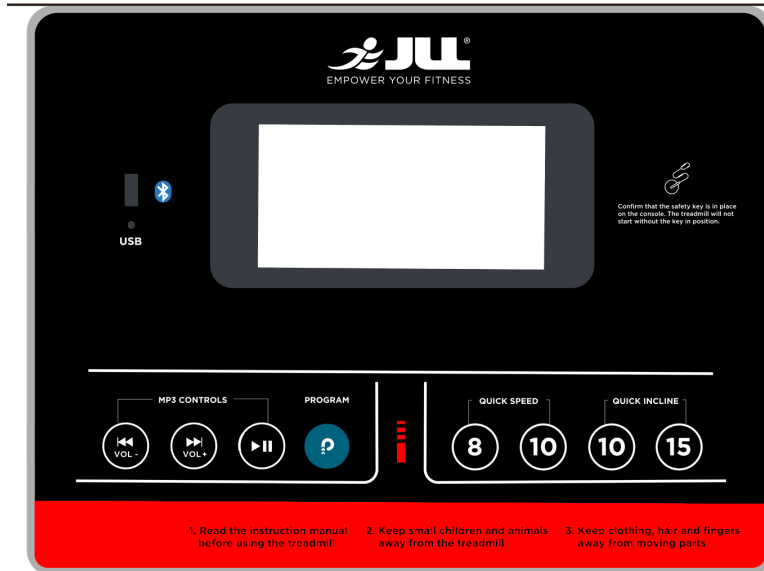
Nach dem Training wird der Sicherheitsgurt langsamer, bis er stoppt. Zu diesem Zeitpunkt wird der Trainingsbericht auf dem Bildschirm angezeigt, bis Sie die PAUSE/STOP-Taste drücken. Schließlich kehrt das Laufband in den STANDBY-Modus zurück.

**⚠️ WARNUNG: FALLGEFAHR**

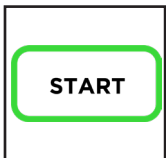
Beim Starten des Geräts:

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

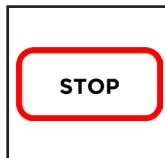




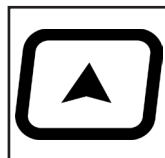
## TASTEN



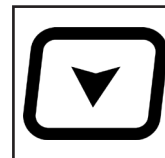
ANFANGEN



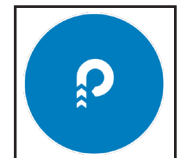
AUFHÖREN



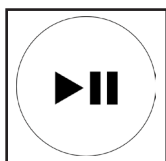
EINSCHLIESSEN



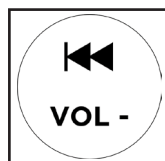
EINFAHREN



PROGRAMM



SPIELLEN/  
PAUSE



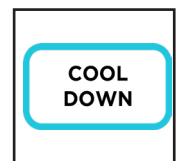
VORHERIGE/VOL-



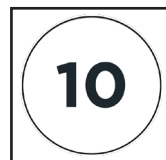
WEITER/VOL+



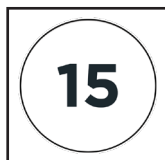
EINSTELLEN



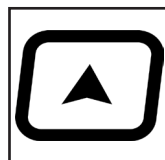
ABKÜHLEN



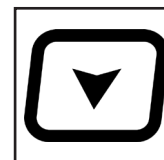
SCHNELLE  
NEIGUNG 10



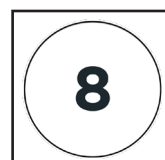
SCHNELLE  
NEIGUNG 15



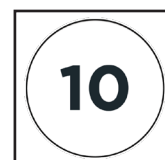
GESCHWINDIGKEITSSTEIGERUNG



GESCHWINDIGKEITSABNAHME



SCHNELLE  
GESCHWINDIGKEIT  
8



SCHNELLE  
GESCHWINDIGKEIT  
10

## DISPLAYSINFORMATIONEN



Gewicht und Kalorien werden im gleichen Bereich des Displays angezeigt. Wenn Sie den Lenker gedrückt halten, erscheint ein blinkender Punkt im Impulssignalebereich auf dem Display.

<b>Zeitanzeigebereich</b>	0:00 - 99:59	<b>Drehzahlbereich</b>	0.3 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<b>Entfernungsbereich</b>	0 - 9.999 km	<b>Steigungsbereich</b>	20 Stufen
<b>Herzfrequenz-Anzeigebereich</b>	50 - 230 ppm	<b>Programme</b>	20
<b>Über den Kalorienanzeigebereich</b>	0 - 999 Kcal	<b>Max. Benutzergewicht</b>	120 kg, 18.8 st or 264 lb.

## EINRICHTUNG

### PARAMETER EINRICHTEN

Bitte stoppen Sie das Laufband vollständig, bevor Sie auf die Optionen der Einrichtung zugreifen.

1. Wenn Sie die SET-Taste drücken, ändern sich alle Zahlen im Anzeigebereich bis auf das Gewicht auf Null (0).
2. Wenn Sie die SET-Taste mehrmals drücken, können Sie verschiedene Einstellungen ändern, und die Zahl im Anzeigebereich blinkt.
  - Sie können die Zeit ändern, wenn Sie die Taste zweimal drücken.
  - Wenn Sie die Taste 3-mal drücken, können Sie die Geschwindigkeit ändern.
  - Wenn Sie die Taste 4-mal drücken, können Sie die DISTANCE ändern.
  - Wenn Sie die Taste 5-mal drücken, können Sie Ihre Herzfrequenz ändern.
3. Sie können die Zahl korrigieren, wenn Sie SPEED INCREASE oder SPEED DECREASE drücken.
4. Wenn Sie die START-Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen, oder die STOP-Taste drücken, um abzubrechen;

## **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 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.


## HERZFREQUENZSENSOREN

---

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.Excessive dirt.

 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.

## HERZFREQUENZBAND

---

Dieses Laufband wird mit einem Herzfrequenzband geliefert, das um Ihren Oberkörper mit dem Sensor ca. über Ihrem Diaphragm befestigt wird.

Das Band verwendet eine CR2032 3v-Batterie, um sie zu ersetzen, schrauben Sie einfach die Kappe von der Rückseite des Bandes ab und ersetzen Sie sie durch eine neue Batterie.

Der elastische Riemen ist voll verstellbar und abnehmbar. Stellen Sie nach jedem Training sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Bandes gereinigt und frei von Verunreinigungen wie Lotionen oder Schweiß ist.

Sobald das Band befestigt wurde und das Laufband eingeschaltet ist, werden die beiden automatisch synchronisiert. Das bedeutet, dass Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, ohne sich an den Handläufen festhalten zu müssen.

## ANPASSUNG DER LCD-HELLIGKEIT

---

1. In STANDBY-Modus halten Sie die 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 START, um die Einstellungen zu speichern.



### USB-AUDIOSCHNITTSTELLE

Wenn Sie ein USB-Flash-Laufwerk verwenden, sollten Sie alle Musikdateien im MP3-Format in der Datei mit dem Titel "Musik" speichern.

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

### BLUETOOTH-AUDIO-ANWEISUNGEN

Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Gerät, und klicken oder tippen Sie auf GERÄT SUCHEN.

1. Wenn Sie sich für JLLFITNESS wählen, sollte Ihr Gerät nun mit dem Laufband verbunden sein.
2. Bitte warten Sie, bis die Laufbandkonsole einen Signalton ausgibt, um das Kopplungsergebnis zu bestätigen.
3. Sie können Ihren bevorzugten Musikplayer auf Ihrem Gerät öffnen.
4. Sie können die PLAY/PAUSE-Taste drücken, um jederzeit Musik zu hören oder pausieren zu können.
5. Sie können die Taste PREVIOUS/VOL (Previous/Volume) drücken, um zum vorherigen Lied zu wechseln. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Lautstärke zu verringern.
6. Sie können die Taste NEXT/VOL+ drücken, um zum nächsten Lied zu wechseln. Halten und drücken Sie lange, um die Lautstärke zu erhöhen.

## SPEZIFIKATIONEN

<b>Display</b>	Blaue hinterleuchtete 5"-LCD-Displays:Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Herzfrequenz, Kalorien und Neigung.
<b>Programme</b>	20 laufende Programme. Weitere Informationen finden Sie im beigefügten Laufband-Planungshandbuch.
<b>Unterhaltung</b>	Hochleistungslautsprecher, USB-Schnittstelle und drahtlose Bluetooth-Verbindung.
<b>Lagerung</b>	Faltbare und eingebaute Räder.
<b>Schnellasten</b>	Schnellgeschwindigkeit: 8, 10 km/h. Schnelle Neigung: 10, 15 levels.
<b>Sicherheit</b>	Sicherheitsschlüssel, reibungslose Start/Stop-Funktion, Sicherheitshandlauf mit Geschwindigkeits- und Steigtasten, Stoßdämpfungssystem und Sicherheitsschloss.
<b>Geschwindigkeit</b>	0.3 - 18 km/h (0.18 - 11.2 mph)
<b>Neigung</b>	20 Stufen
<b>Kontroller</b>	Digitale Mikrocomputersteuerung
<b>Motor</b>	DC Motor Gleichstrommotor (Gleichstrommotor)
<b>Pferdestärke</b>	Dauerleistung: 2.5HP (1800W), Spitzenleistung: 4,5HP (3350W)
<b>Leistungsklasse</b>	220 VAC 60 Hz
<b>Betriebstemperatur</b>	5° C - 40° C
<b>Lauffläche</b>	138 cm (Länge) x 42 cm (Breite)
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	120kg, 18.8 St or 264 lb.
<b>Besetzende Fläche</b>	177 cm (Länge) x 71 cm (Breite) x 132 cm (Höhe)
<b>Verpackungsabmessungen</b>	180 cm (Länge) x 78 cm (Breite) x 39.5 cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	80kg
<b>Net Weight</b>	64kg

Jedes Programm besteht aus 10 Abschnitten von 200m. Bei jedem 200m-Intervall kann sich die Geschwindigkeit/Neigung ändern. Wenn Sie während eines Programms die Play/Pause-Taste drücken, wird das Programm angehalten und nicht von der aktuellen Phase fortgesetzt. Nachdem der zehnte Abschnitt abgeschlossen ist, wechselt das Programm erneut vom ersten Abschnitt, es sei denn, Sie drücken die STOP-Taste.

### HERZFREQUENZKONTROLLPROGRAMM

Das Laufband befindet sich im STANDBY-Modus und alle Daten werden als Null angezeigt (außer Gewicht):

1. Bitte drücken Sie die Taste SET 5 mal. Die Herzfrequenz wird auf dem Anzeigebereich angezeigt.
2. Sie können SPEED INCREASE oder SPEED DECREASE drücken, um diese Nummer zu ändern.
3. Sie können die START-Taste zum Starten oder STOP zum Abbrechen drücken.
4. Halten Sie die Sensorplatten am Lenker, um die Herzfrequenzmessung zu erhalten.
5. Das Gerät kann die Geschwindigkeit anpassen, um die von Ihnen eingestellte Herzfrequenz zu erreichen. Wenn die Herzfrequenz niedrig ist, erhöht sich die Geschwindigkeit. Wenn die Herzfrequenz höher ist, nimmt die Geschwindigkeit ab.

Weitere Informationen zum Laufbandprogramm finden Sie in der Leitlinien für Laufbandprogramm.

## **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)800 6123 988 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)800 6123 988, wenn Sie Wartungs- oder Servicefragen haben.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Inbusschlüssel
- Vakuum
- Schmieröl



Scan the QR code to view our maintenance tutorial video.

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.

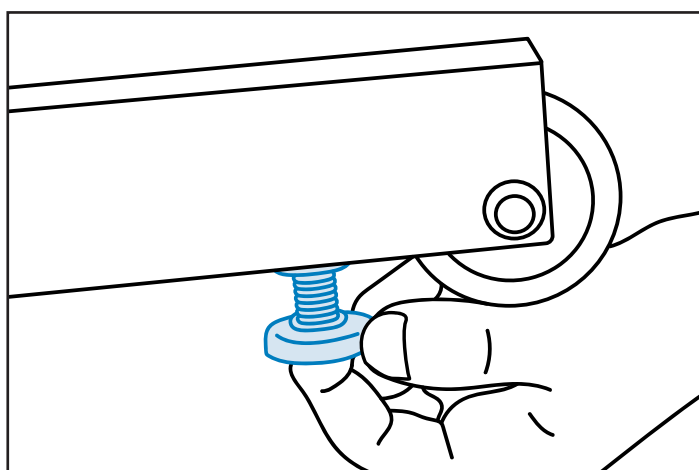
## ⚠️ WARNUNG: AUSRÜSTUNGSGESCHÄDIGKEIT

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

---

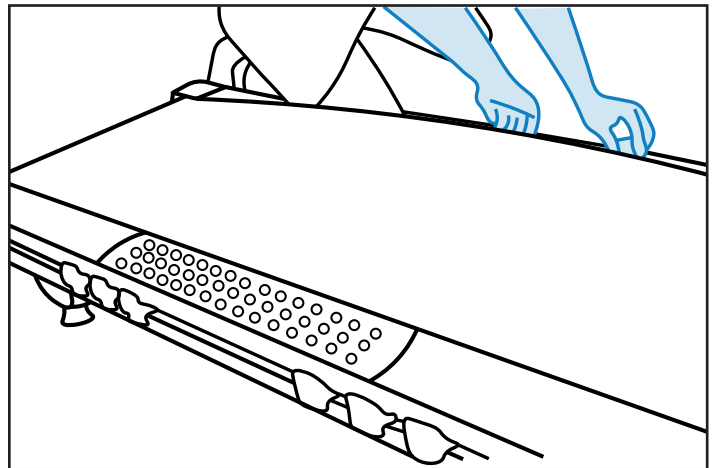
Wenn die Reibung zwischen der Plattform und dem Riemen hoch ist, kann dies den Motor und die Elektronik beschädigen. Das Trittbrett muss nach einer gewissen Nutzungsdauer mit einem speziellen Schmieröl geschmiert werden. Ein gut geschmiertes Laufband ist beim Laufen glatt und hält länger. Das Laufband JLL T450 verfügt über einen wartungsarmen Laufriemen. Dies bedeutet, dass das Laufdeck erst nach 20.000 km Nutzung oder nach einem Zeitraum von 9 Monaten (je nachdem, was zuerst eintritt) geschmiert werden muss.

- Empfehlungen (dies sind nur die ersten 20.000 km oder 9 Monate später):
- 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

---

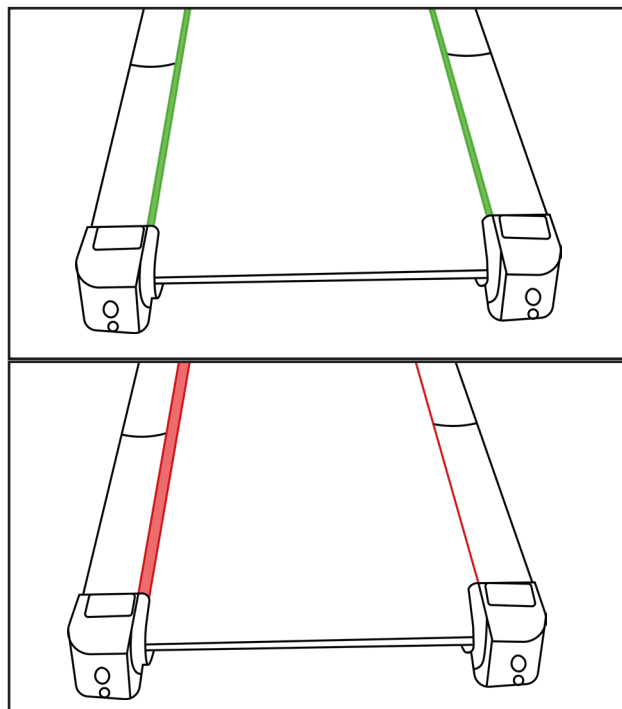
1. Bitte trennen Sie das Laufband.
2. Um sich dem Deck zu nähern, heben Sie den Gurt auf dem Laufband mit den Fingern oder mit etwas flachem und nicht scharfem an.
3. Schauen Sie auf das Trittbrett oder berühren Sie es, um zu überprüfen, ob es ölig ist oder nicht. Verwenden Sie bei Trockenheit das mitgelieferte 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

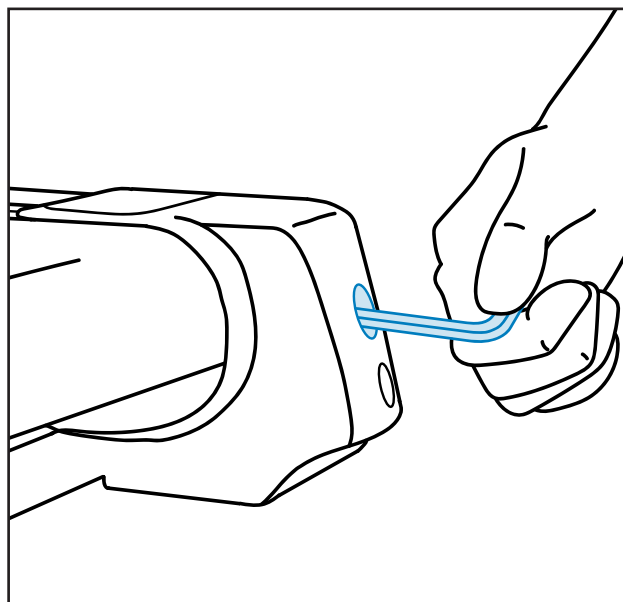
Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband benutzen, indem Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km / h einstellen, dann auf der Maschine gehen und versuchen, den Laufgurt mit den Füßen zu stoppen, während Sie aufgefordert werden, den Griff zu halten und Ihren Körper in die entgegengesetzte 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**

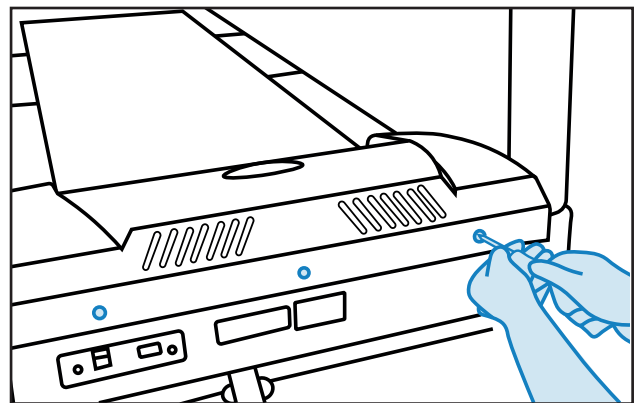
---

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.

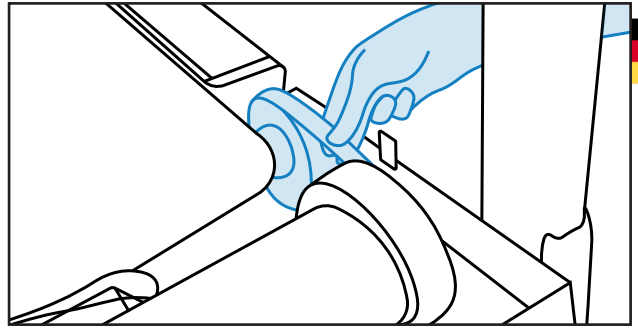
## **WIE ÜBERPRÜFT MAN, OB DER MOTORRIEMEN LOCKER IST**

---

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.

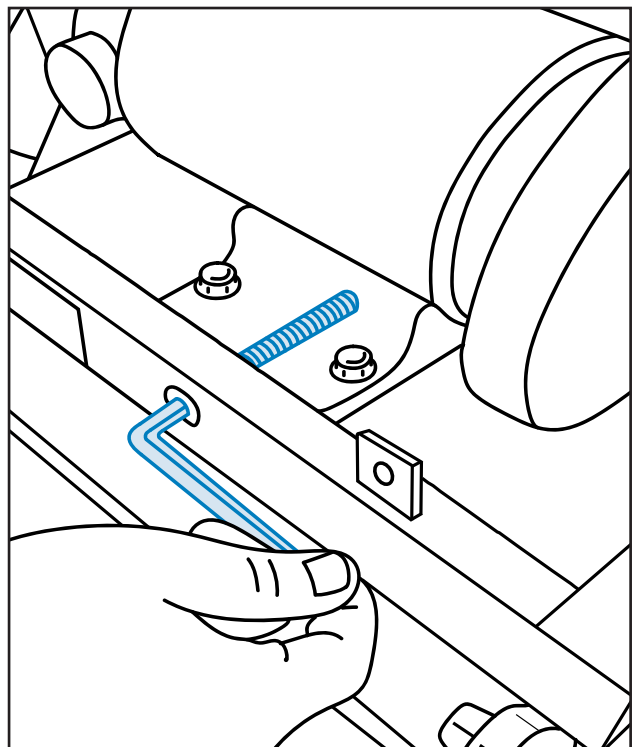



3. Eine einfache Möglichkeit der Überprüfung besteht darin, den Motorriemen zu berühren, um zu fühlen, ob er schlaff ist. Wenn Sie den Riemen nach oben und unten wackeln können, bedeutet dies, dass der Antriebsriemen locker ist.
4. Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband benutzen, 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)800 6123 988 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](mailto: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.





