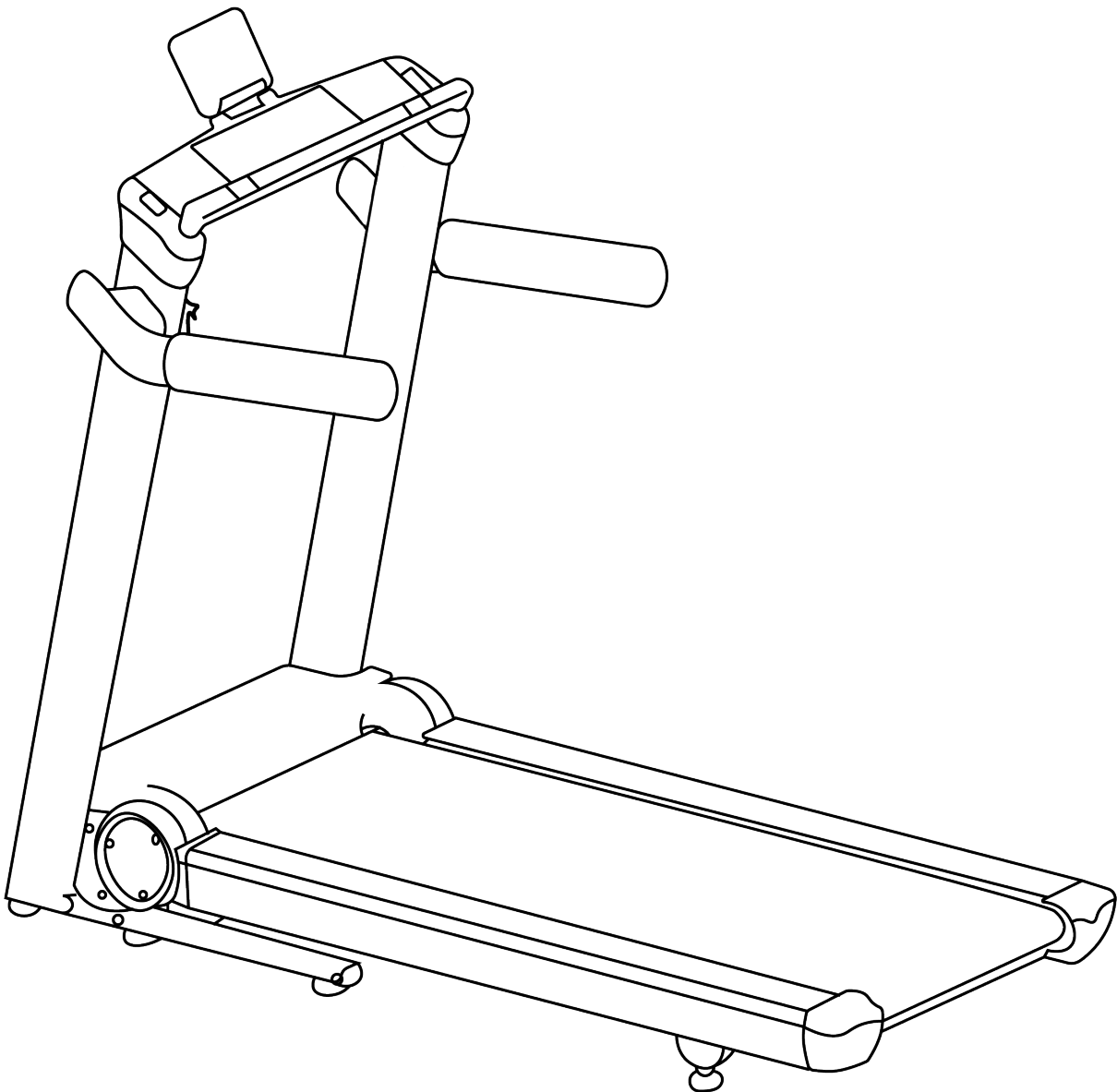


T550 FOLDING TREADMILL

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

Electrical requirements	5
Important voltage information	5
User safety precautions	5
Prior to use.....	5
During use.....	6
Exercise safety precautions	6
Facility safety precautions	6
Safety key	7
Warning stickers	8
Exploded Diagram	9
Parts List	10

2. ASSEMBLY

Preparing the site	11
Diagram	11
Content listing	12
Box contents.....	12
Tools pack.....	12
T550 assembly	13
Folding & unfolding the treadmill	15
Setup options	15
Monitor configuration	16
Display information	16
Testing the treadmill operation	17
Specifications	18

3. OPERATION

Control symbols used	19
Setup	20
Pause/Stop.....	20
Incline setup.....	20
Quick speed.....	20
Total distance.....	20
Exit setup mode.....	20

Starting the treadmill	21
Stopping the treadmill	21
Emergency dismount.....	21
Safety key function.....	21
Heart-rate sensors	22
Heart-rate band	22
Data readouts	22
Entertainment	23
Bluetooth audio instructions.....	23
Programs	23

4. MAINTENANCE

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

5. ADDITIONAL INFORMATION

Additional information	30
Disclaimer	30

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. 27.
- 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 150kg/ 23.6 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.

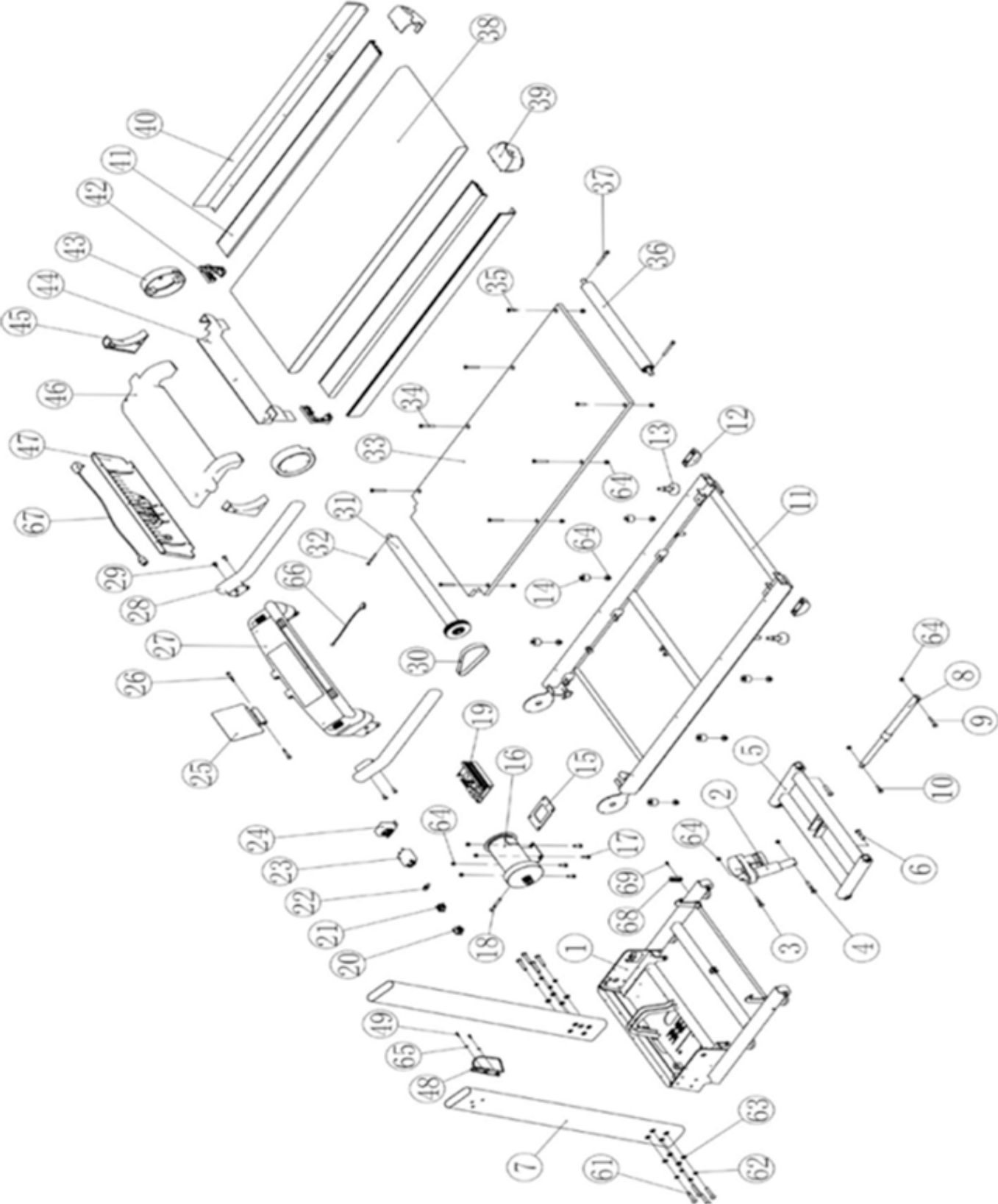
WARNING

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	41	Top Stripe
1	Treadmill base	42	Edge Block
2	Incline Motor	43	Disk
3	Upper Fixing Pin	44	Lower Motor Cover
4	Lower Fixing Pin	45	Foot Protection
5	Lifting leg	46	Motor Cover
6	Screw M10x50	47	Front Cover
7	Upright Post Left/Right	48	Bottle Holder
8	Hydraulic Rod	49	Screw M5x12
9	Screw M8x45	50	Cover Under Monitor
10	Screw M8x30	51	Screw M4x12
11	Treadmill Underframe	52	Monitor Frame
12	Rear Support Cover	53	Lock Cap
13	Bottom Foot	54	Circuit Board
14	Damping Block	55	Emergency Circuit Board
15	Motor Damping Pad	56	Self Tapping Screw 3x8
16	Motor	57	Monitor Top Cover
17	Screw M8x25	58	Heart Pulse Electrode
18	Screw M8x65	59	USB Board
19	Power Supplie Board	60	Screw M8x20
20	Power Switch	61	Spring Pad
21	Power Cord Socket	62	Flat Pad
22	Fuse	63	Lock Cap
23	Wave Filter	64	Flat Pad
24	Reactor	65	Emergency Stop Cable
25	Pad Bracket	66	Power Line
26	Screw M8x35	67	Knob
27	Display	68	Screw M5x16
28	Handrail		
29	Screw M8x16		
30	Belt		
31	Front Roller		
32	Screw M6x60		
33	Running Board		
34	Screw M8x60		
35	Screw M8x60		
36	Rear Roller		
37	Screw M8x75		
38	Running Belt		
39	Post Adjuster		
40	Sidebar		

2 ASSEMBLY

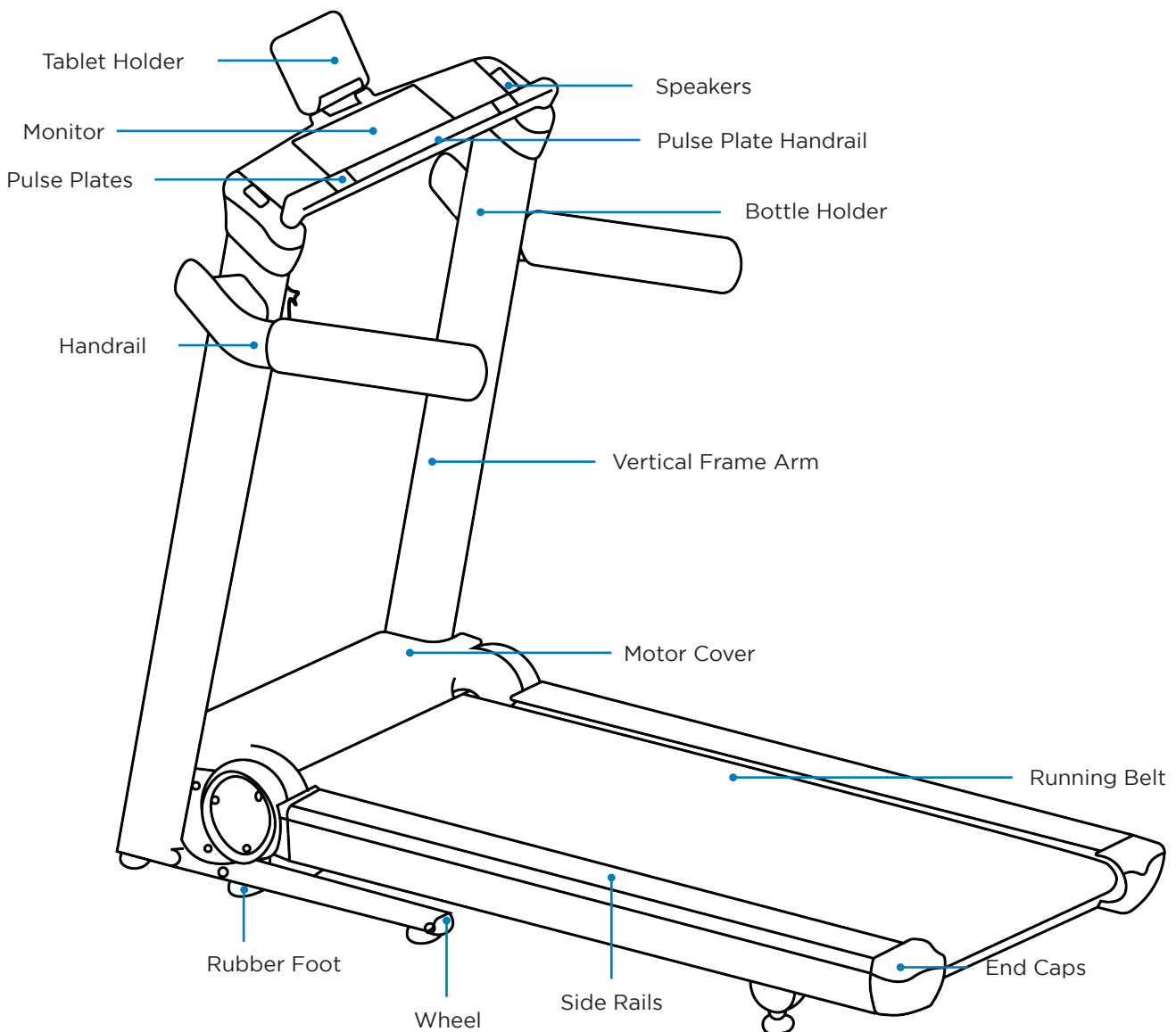


PREPARING SITE

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.

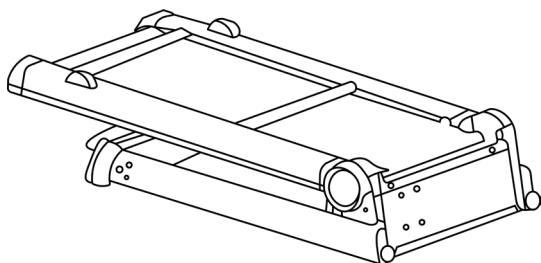
DIAGRAM



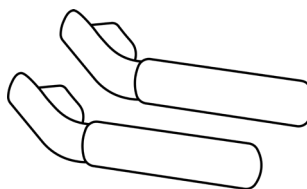
CONTENT LISTING

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

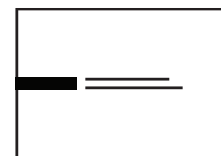
MAIN BOX



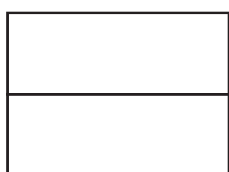
Treadmill Main Body



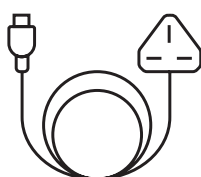
Handrails



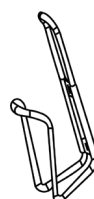
Program Guide



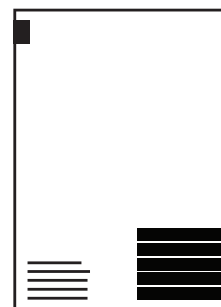
Tools Pack



Power Cable



Bottle Holders x2

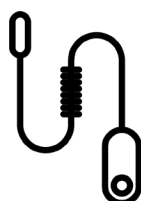


Manual

TOOLS PACK



Double Headed
Screwdriver
x1



Safety Key



Incline Lock



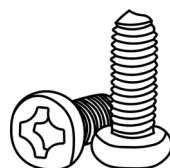
M5 Screw
x2



M10 Screw
x8



Allen Head Bolt
x4



Cross Head Screw
x1



Flat Washer
x2



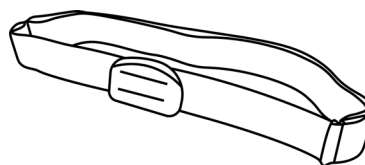
Flat Washer
x8



Spring Washer
x8



Hex Allen Key
x2



Heart Rate Band
x1

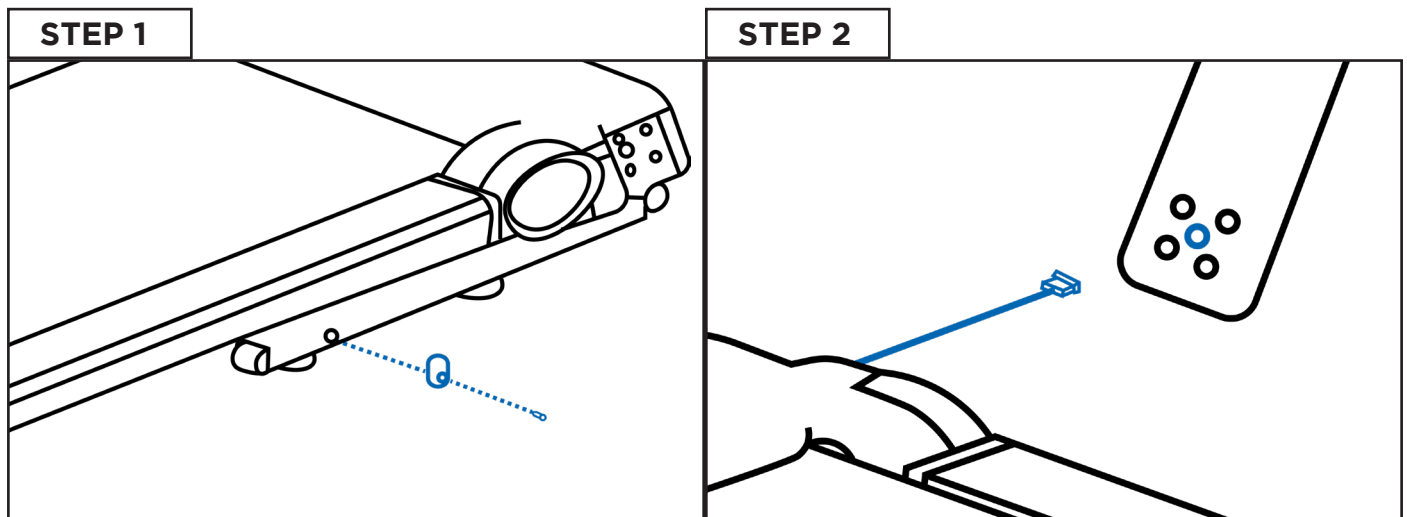


Oil Bottle



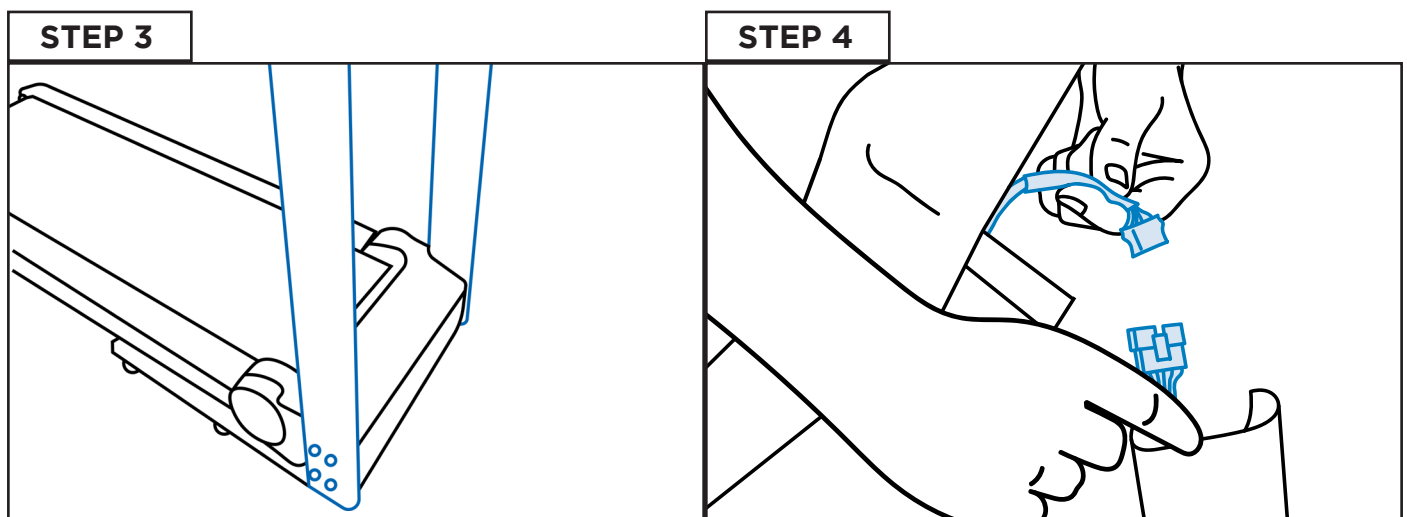
The treadmill has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Screwdriver, Washers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

To assemble your JLL T550 please follow these easy steps:



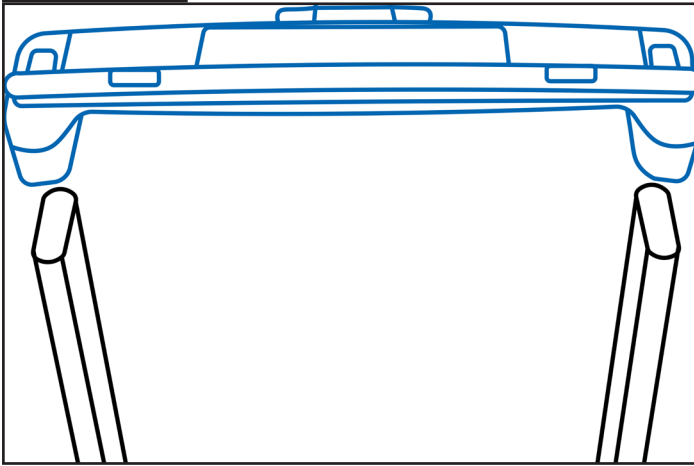
STEP 1
Start by attaching the incline lock to the right side of the base using a single small screw.

STEP 2
Connect the sensor wire in the right vertical arm at the bottom.

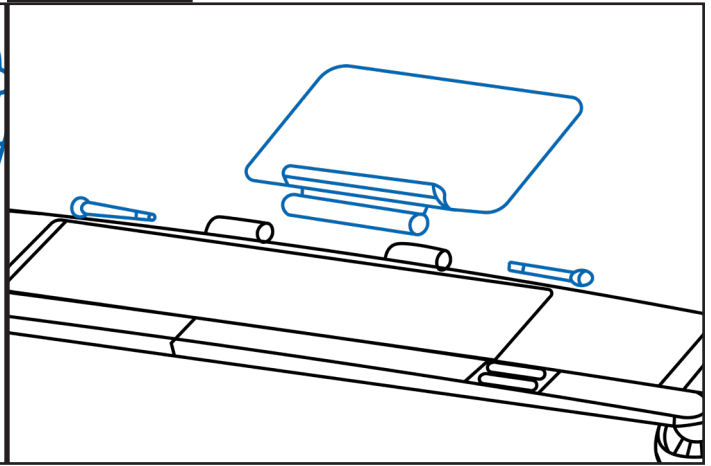


STEP 3
Attach both the right and left vertical arms to the base using four Allen head bolts on each side.

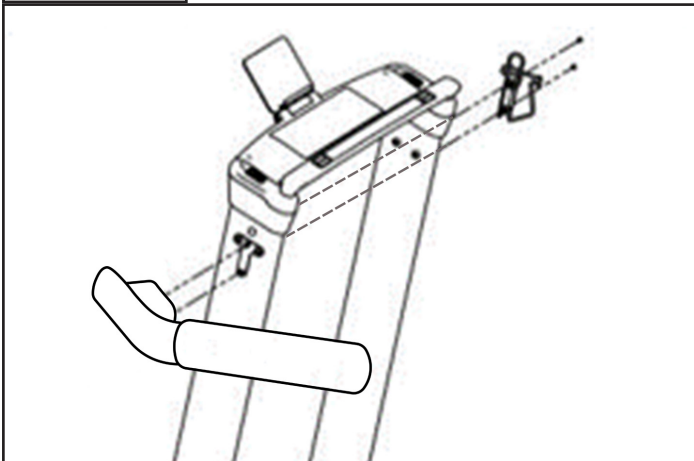
STEP 4
Connect the sensor wire in the right vertical arm to the wire in the monitor.

STEP 5

Slot the monitor onto the vertical arms.

STEP 6

Attach the device stand to the monitor using two bolts.

STEP 7

Lastly, attach the handrails to either side of the vertical frame arms using two Allen head bolts. These will also secure the monitor to the frame.

Then add the bottle holder to the frame.

⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

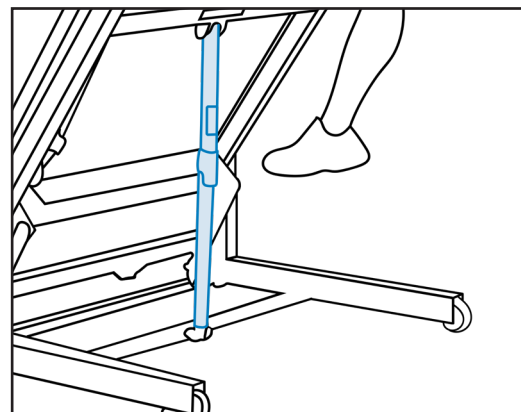
- It is recommended that at least two people lift, move and assemble the treadmill.
- Use safe lifting methods.



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.



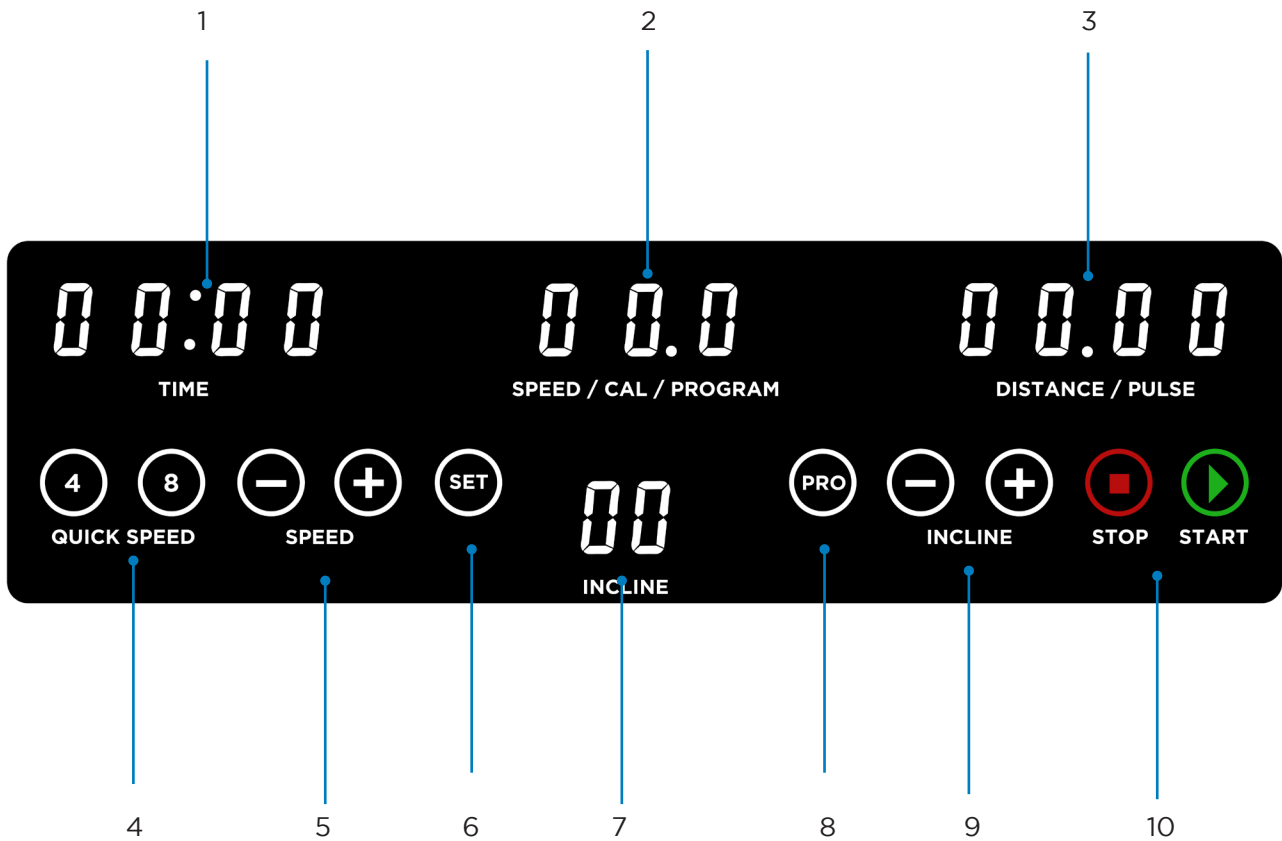
SETUP OPTIONS

Use the following instructions to set up the units settings.

1. Insert the safety key into the corresponding socket.
2. Without anyone on the treadmill, plug in the power cable.
3. Switch on the treadmill. The power switch is under the front end of the machine.
The LED display will light up and all the figures in the window will go to ZERO (0).
4. Press the START button and the treadmill will start at 0.3 km/h.
5. Press the + and - button to increase or decrease the speed.
6. Press the + and - button to increase or decrease the incline.
7. Press the STOP button twice to stop the machine and clear the data.

To connect your audio via Bluetooth, search for *JLLFITNESS* on your audio device and select it. Your audio device should now be connected. To control your audio you must do this through your device.

MONITOR CONFIGURATION



1	Time Digits	6	Set Button
2	Speed/Calories/Programs Digits	7	Incline Digits
3	Distance/Pulse Digits	8	Programs Button
4	Quick Speed Buttons	9	Incline Adjustment Buttons
5	Speed Adjustment Buttons	10	Stop Start Buttons

Time Display Range	00:00 - 99:59	Speed Range	0.3 - 20 km/h (0.18 - 12.4 mph)
Distance Range	00.00 - 99.99 km	Incline Range	20 levels
Heart-Rate Display Range	50.00 - 99.99 ppm	Programs	30
Calorie Display Range	0 - 999 Kcal	Max. User Weight	150 kg, 23.6 st or 330 lb.

When holding the handrail under the console or whilst you are wearing the chest strap a flashing dot will appear on the Pulse signal section on the display and the Distance reading will change and display your Heart-rate (T/min).

TESTING THE TREADMILL OPERATION



Use the following instructions to test the full speed of the treadmill and to check the belt 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. Press START and the treadmill will start at 0.3 km/h. Check if the monitor is working normally.
4. 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.
5. Press SPEED INCREASE and SPEED DECREASE to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the SPEED INCREASE button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the SPEED DECREASE button until the treadmill is back to 0.3 km/h.
6. Press the STOP button and check if the machine stops the workout.

⚠ WARNING: FALLING HAZARD

When starting the unit:

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

SPECIFICATIONS











Display	White LED Displays: Time, speed, distance, heart-rate and incline.
Programs	30 running programs. See <i>Treadmill Program Guide</i> included.
Entertainment	High Powered Speakers & Bluetooth wireless connection.
Storage	Foldable and built-in wheels.
Quick Buttons	Quick Speed: 4, 8 km/h.
Safety	Emergency safety key, smooth start/stop function, safety handrail and shock absorption system.
Speed	0.3 - 20 km/h (0.18 - 12.4 mph)
Incline	20 levels
Controller	Digital micro-computer controller
Motor	DC Motor (Direct Current Motor)
Horsepower	Continuous power: 2.5HP (1800W), Peak Power: 4.5HP (3350W)
Power Rating	220 VAC 60 Hz
Working Temperature	5° C - 40° C
Running Area	156 cm (Length) x 51 cm (Width)
Maximum User Weight	150kg, 23.6 St or 330 lb.
Packaging Dimensions	199 cm (Length) x 77.3 cm (Width) x 36 cm (Height)
Net Weight	88kg
Gross Weight	106kg

3 OPERATION



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

CONTROL SYMBOLS USED

	SET	Press to establish the setup parameters.
	STOP	During the middle of a workout press the button once to stop the running belt and pause the workout. This will also display the workout review. Press it twice to exit the workout and reset the readings.
	START	Press to start the running belt or start any selected program.
	SPEED INCREASE	Manually increase the speed of the running belt.
	SPEED DECREASE	Manually decrease the speed of the running belt.
	INCLINE UP	Manually increase the incline of the treadmill.
	INCLINE DOWN	Manually decrease the incline of the treadmill.
	PROGRAM	Press to select your desired treadmill program.
	QUICK SPEED 4	Set the speed of the running belt at 4 km/h.
	QUICK SPEED 8	Set the speed of the running belt at 8 km/h.

SETUP

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).

INCLINE SETUP

Before or during the treadmill workout, press the INCLINE UP or INCLINE DOWN buttons on the console.

QUICK SPEED

There are two quick speed keys (4km/h and 8km/h). Press START and then any of them to change the speed automatically.

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.

STARTING THE TREADMILL



Maximum user weight is up to 150 kg, 23.6 St or 330 lb.

1. Switch on the treadmill.
2. Place each of your feet on the side frames located on each side of the running belt.
3. 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.
4. Press START button.
5. Hold the handrail while you step onto the running belt and begin walking.
6. Press the SPEED INCREASE or SPEED DECREASE buttons to change the treadmill speed at any time. The left display will show the current speed.
7. Press the STOP button at any time to stop the running belt.

If the safety key is removed during a workout, the drive motor power shuts off immediately, causing the belt to stop.

When a workout is complete, the belt will slow down until it comes to a stop and a workout review will show on the display until you press the STOP button. The treadmill returns to STANDBY mode.

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 handrail 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. Please Note: Batteries are not included.

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 handrail.

DATA READOUTS

As you exercise, the treadmill keeps track of the following data:

- **Time:** The total time you have been working out or time remaining. Display time as *hours: minutes*.
- **Speed:** Your current speed, displayed in kilometres per hour (km/h).
- **Distance:** The total accumulated distance, in kilometres during your workout.
- **Heart-rate:** Your current heart-rate. Heart-rate will appear when a pulse signal is detected. Use the sensor plates on the handrail to display your heart-rate.
- **Incline:** Your current incline level, displayed in percentage (%).
- **Calories:** The total accumulated calories burned during your workout.



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 and use the audio controls from your device.

PROGRAMS

Each program is made up of 10 sections of 200m. At each 200m interval the speed/incline may change. If the Stop 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.

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

4 MAINTENANCE

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

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



⚠ 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.

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.

⚠ 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.

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 handrail 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.

TREADMILL BALANCE

Place the treadmill on a level floor to avoid it being off-balance. If that is not possible, level 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 vibrations whilst using the treadmill, adjust the rubber feet located at the base of the frame.

TREADMILL LUBRICATION

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

Recommendation (these are just a guideline):

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

5 STEPS TO LUBRICATE YOUR TREADMILL

Recommendation:

1. Unplug the treadmill.
2. To get access to the deck lift the belt on the treadmill up with your fingers or with something flat and not sharp.

3. Look at the running board or touch it to check if it is oily or not. In case of dryness, use the lubrication oil provided and apply it on the running deck by spreading a straight line down the side of the deck. Ensure that the middle of the board is lubricated.
4. Repeat on the other side.
5. Turn on the machine and leave it running for around 2-3 minutes at 3-4 km/h. Walk on the treadmill to help spread the lubrication oil.



⚠ 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.

ADJUSTING THE RUNNING BELT

After a period of time, the user will 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.

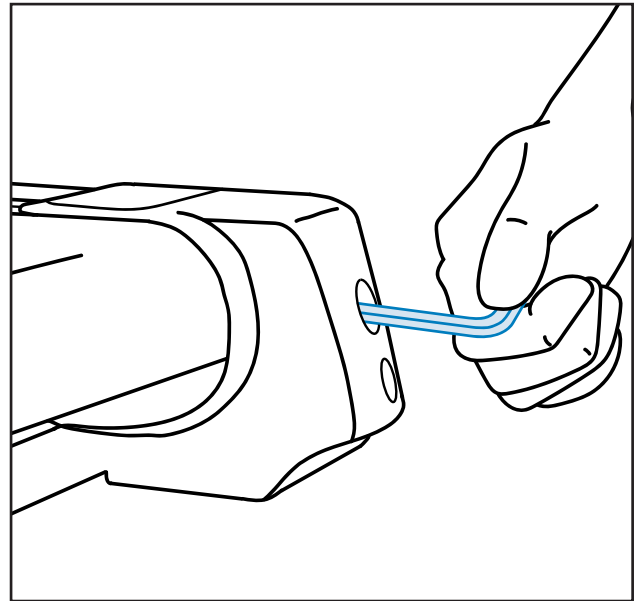
If the belt is too tight, this may cause damage to your motor and/or roller. A belt too loose or too tight can cause wear and tear of both the belt and the board.

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 handrail and pulling your body in the opposite direction. If the belt stops, it means that it is loose and needs to be tightened. 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'S NOT CENTRED (BEAR LEFT OR RIGHT)

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 counter 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 checked that, the treadmill is ready to use.

ADJUSTING THE MOTOR BELT



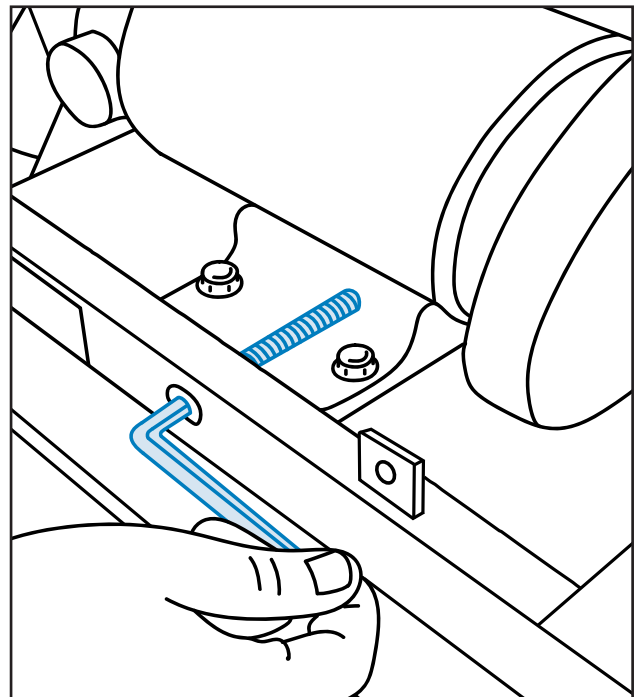
After a period of time, the user will feel there is a pause sensation whilst running. That may be due to a loose motor belt, so adjusting it would be necessary. First of all, you have to check if it is loose following the steps below.


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 motor 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 running belt with your feet while holding the handrail 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. Power off.
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 section).



 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.



CONTENU

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Exigences électriques.....	34
Informations importantes sur la tension.....	34
Précautions de sécurité de l'utilisateur.....	34
Avant l'utilisation.....	34
Pendant l'utilisation.....	35
Précautions de sécurité pendant l'exercice.....	35
Précautions de sécurité de l'établissement.....	35
Clé de sécurité.....	36
Autocollants d'avertissement.....	37
Schéma éclaté.....	39
Liste des pièces.....	40

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	41
Diagramme.....	41
Listing du contenu.....	42
Contenu de la boîte.....	42
Pack d'outils.....	42
Assemblage du T550.....	43
Pliage et dépliage du tapis roulant.....	45
Options de configuration.....	45
Configuration du moniteur.....	46
Informations d'affichage.....	46
Test de fonctionnement du tapis roulant.....	47
Spécifications.....	48

3. OPÉRATION

Symboles de contrôle utilisés.....	49
Configuration.....	50
Pause/Arrêt.....	50
Configuration de l'inclinaison.....	50
Vitesse rapide.....	50
Distance totale.....	50
Sortir du mode de configuration.....	50

Démarrage du tapis roulant	51
Arrêt du tapis roulant.....	51
Déséquilibre d'urgence.....	51
Fonction de la clé de sécurité	51
Capteurs de fréquence cardiaque	52
Ceinture de fréquence cardiaque	52
Affichages des données	52
Divertissement	53
Instructions audio Bluetooth.....	53
Programmes	53

4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive	54
Nettoyage du tapis roulant	55
Équilibrage du tapis roulant	56
Lubrification du tapis roulant	56
5 étapes pour lubrifier votre tapis roulant.....	56
Ajustement de la bande de course	57
Comment vérifier si la bande de course est lâche.....	57
Serrer la bande de course.....	58
Ajustement de la bande lorsqu'elle n'est pas centrée.....	58
Ajustement de la courroie du moteur	59
Comment vérifier si la courroie du moteur est lâche.....	59
Serrer la courroie du moteur.....	59

5. INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES

Informations supplémentaires	60
Clause de non-responsabilité	60

1 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

PRÉREQUIS EN MATIÈRE D'ÉLECTRICITÉ

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

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

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA TENSION

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

AVERTISSEMENT

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

USER SAFETY PRECAUTIONS

AVANT L'UTILISATION

- Lors du premier assemblage de votre tapis de course, veuillez vérifier votre courroie de course avant l'utilisation ! Veuillez vous référer à la page 58 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 150kg/ 23.6 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. Veillez 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

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

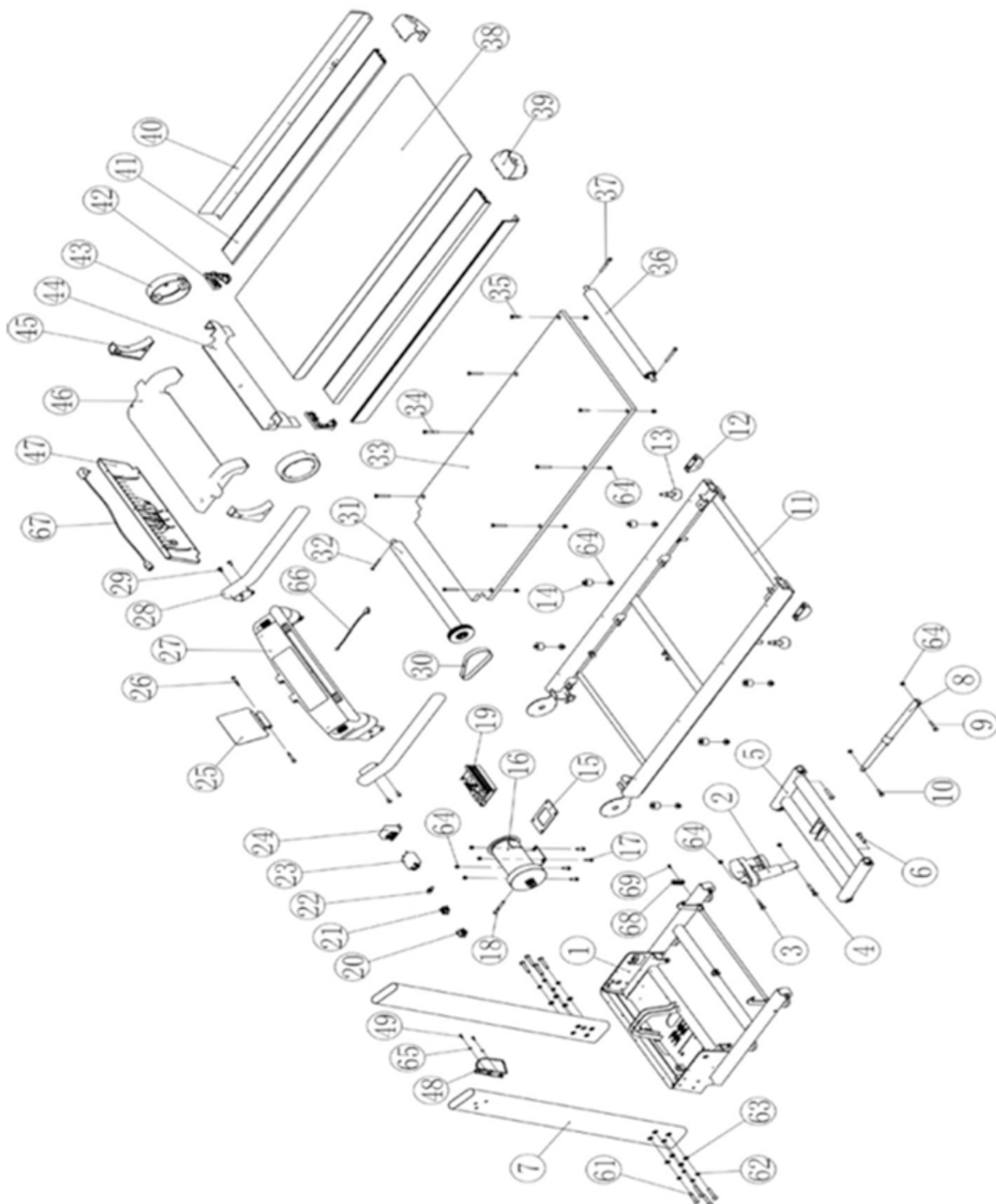
⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ AVERTISSEMENT

Veillez 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

Part No.	Name	41	Bande supérieure
1	Base de tapis roulant	42	Bloc de bordure
2	Moteur d'inclinaison	43	Disque
3	Goupille de fixation supérieure	44	Couvercle inférieur du moteur
4	Goupille de fixation inférieure	45	Protection du pied
5	Pied de levage	46	Couvercle du moteur
6	Vis M10x50	47	Couvercle avant
7	Montant vertical gauche/droit	48	Porte-bouteille
8	Tige hydraulique	49	Vis M5x12
9	Vis M8x45	50	Couvercle sous le moniteur
10	Vis M8x30	51	Vis M4x12
11	Sous-châssis du tapis roulant	52	Cadre du moniteur
12	Cache de support arrière	53	Capuchon de verrouillage
13	Pied inférieur	54	Carte de circuit
14	Bloc d'amortissement	55	Carte de circuit d'urgence
15	Patte d'amortissement du moteur	56	Vis autotaraudeuse 3x8
16	Moteur	57	Couvercle supérieur du moniteur
17	Vis M8x25	58	Électrode de pouls cardiaque
18	Vis M8x65	59	Carte USB
19	Carte d'alimentation	60	Vis M8x20
20	Interrupteur d'alimentation	61	Tampon à ressort
21	Prise de cordon d'alimentation	62	Tampon plat
22	Fusible	63	Capuchon de verrouillage
23	Filtre à ondes	64	Tampon plat
24	Réacteur	65	Câble d'arrêt d'urgence
25	Support de tampon	66	Cordon d'alimentation
26	Vis M8x35	67	Bouton
27	Écran	68	Vis M5x16
28	Rampe		
29	Vis M8x16		
30	Courroie		
31	Rouleau avant		
32	Vis M6x60		
33	Planche de course		
34	Vis M8x60		
35	Vis M8x60		
36	Rouleau arrière		
37	Vis M8x75		
38	Bande de course		
39	Régleur de montant		
40	Barre latérale		

2 ASSEMBLAGE

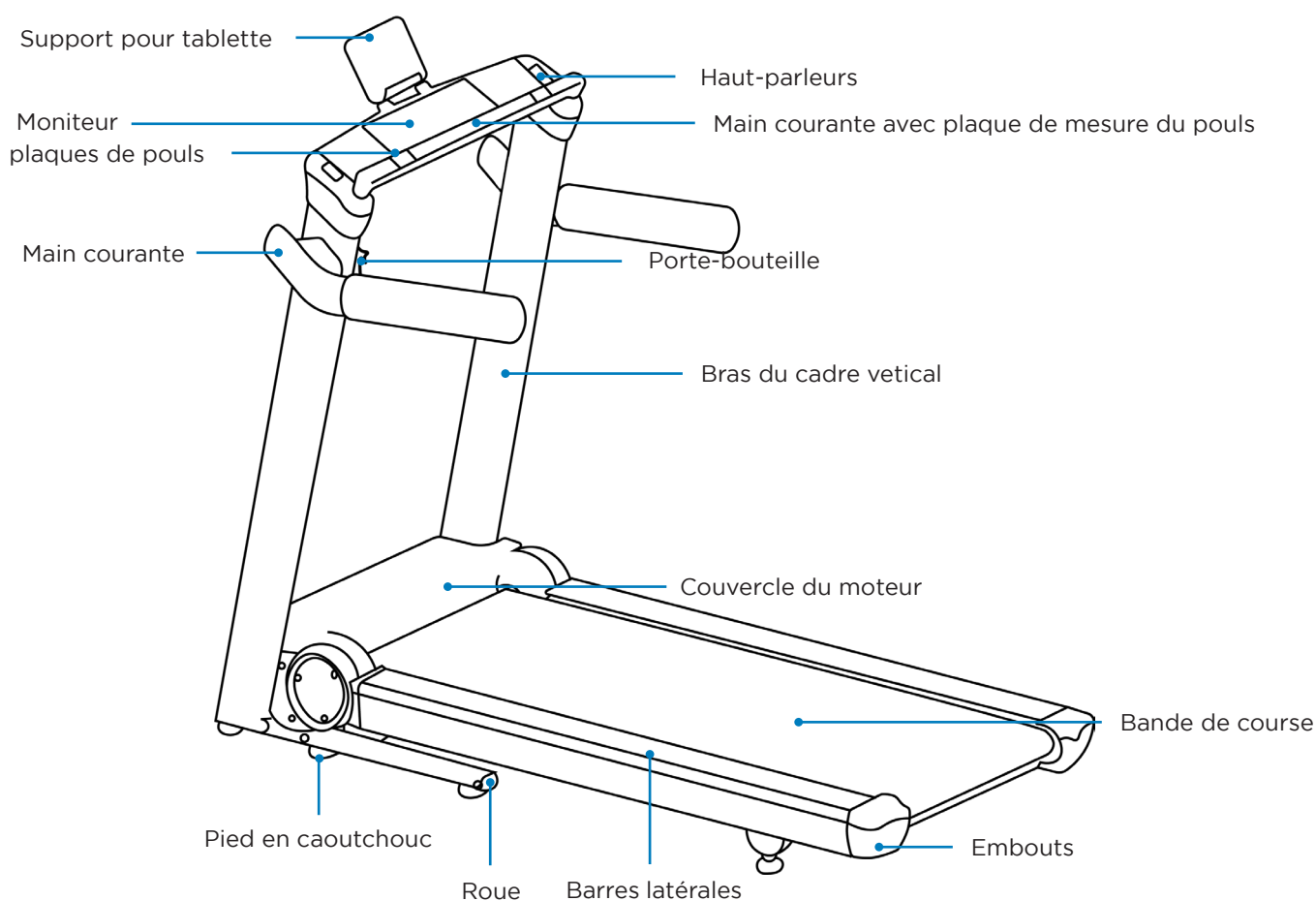


PRÉPARATION DU SITE

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.

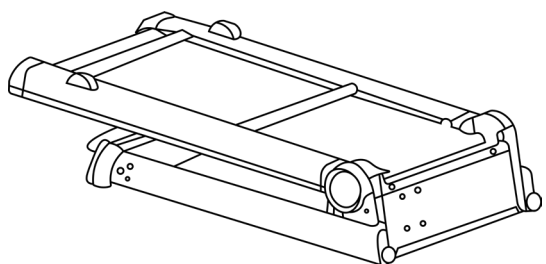
DIAGRAM



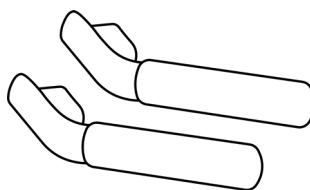
LISTE DU CONTENU

Veillez consulter le diagramme (à gauche) et la liste des contenus (ci-dessous) pour connaître le contenu de la boîte du tapis roulant. Consultez le chapitre du service client pour obtenir les informations de contact si des pièces sont manquantes.

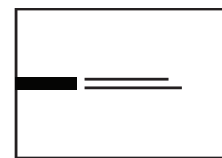
CONTENU DE LA BOÎTE



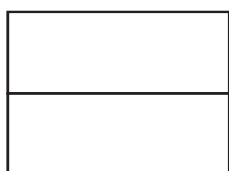
Corps principal du tapis roulant



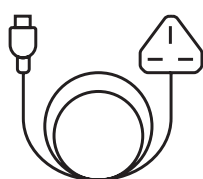
Rampes



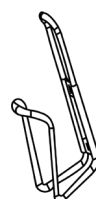
Guide des programmes



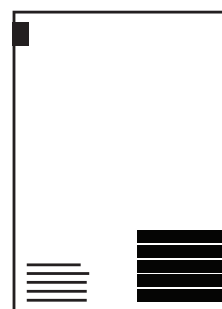
Pack d'outils



Câble d'alimentation



Porte-bouteilles x2

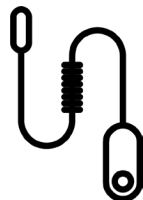


Manuel

PACK D'OUTILS



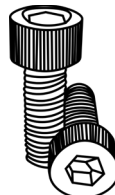
Tournevis à double tête
x1



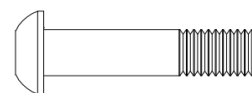
Clé de sécurité



Verrou d'inclinaison



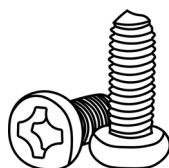
Vis M5
x2



Vis M10
x8



Boulon à tête hexagonale
x4



Vis à tête cruciforme
x1



Rondelle plate
x2



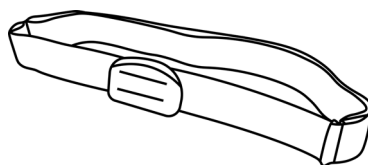
Rondelle plate
x8



Rondelle Belleville
x8



Clé hexagonale Allen
x2



Ceinture de fréquence cardiaque
x1

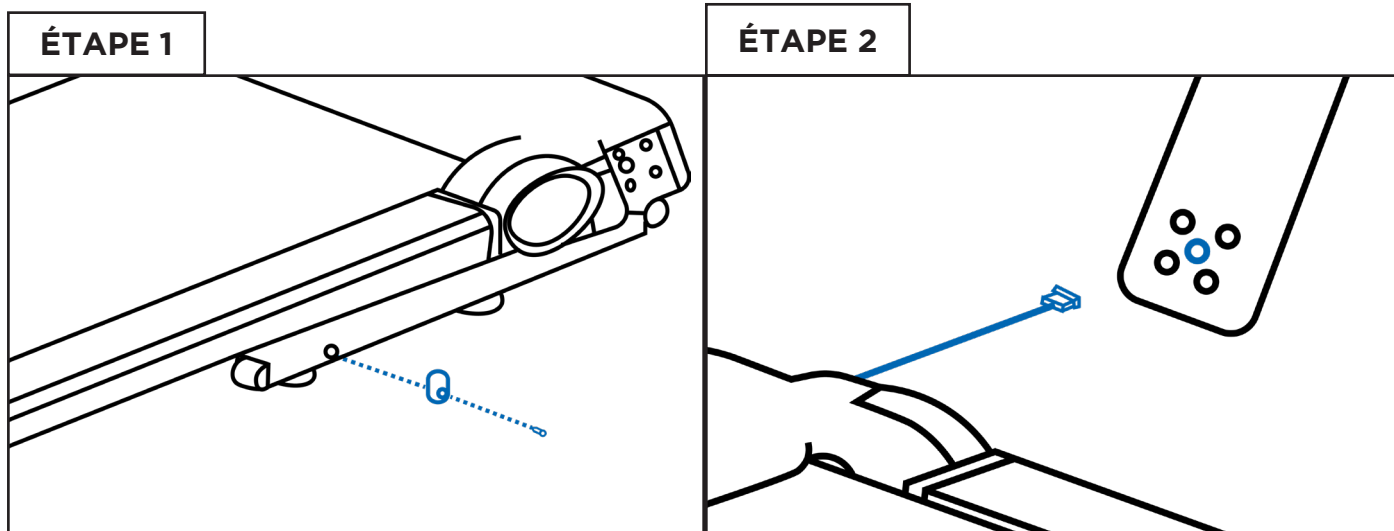


Bouteille d'huile



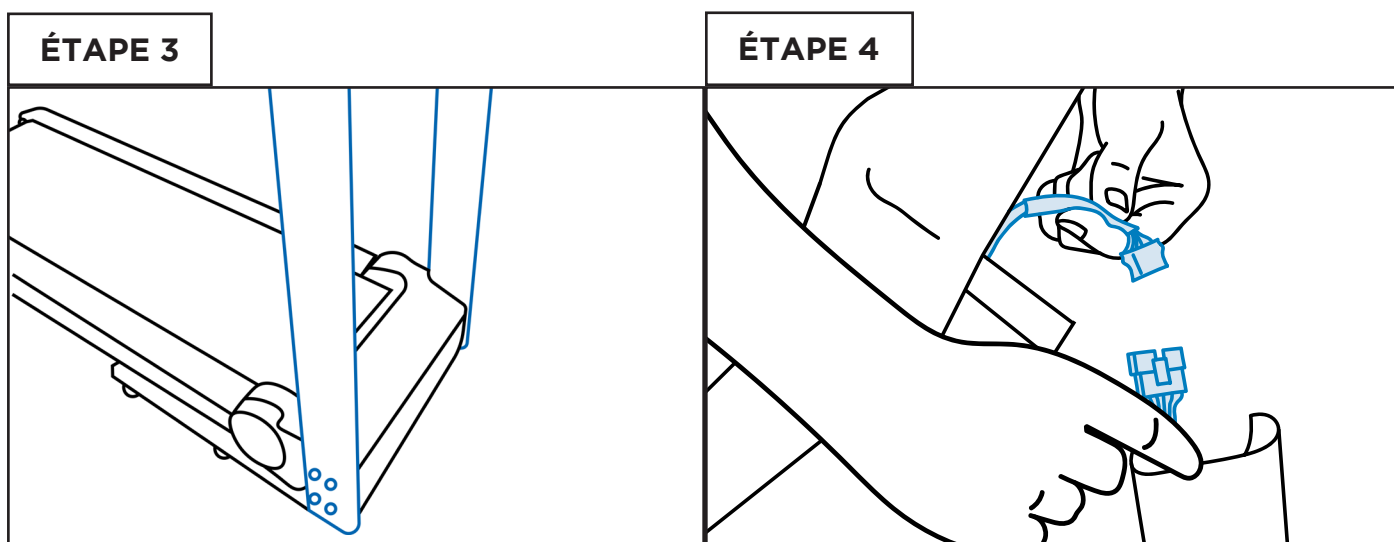
Le tapis roulant a été assemblé et testé à l'usine, vous ne devriez donc pas avoir de problèmes à assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack d'outils (clé hexagonale Allen, tournevis, rondelles et boulons). Voir la page précédente.

Pour assembler votre JLL T550, veuillez suivre ces étapes simples :



ÉTAPE 1
Commencez par fixer le verrou d'inclinaison sur le côté droit de la base à l'aide d'une seule petite vis.

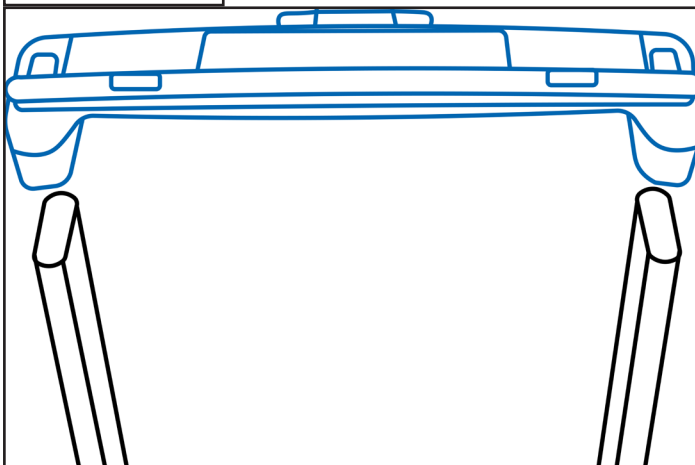
ÉTAPE 2
Connectez le fil du capteur dans le bras vertical droit en bas.



ÉTAPE 3
Fixez les bras verticaux droit et gauche à la base en utilisant quatre boulons à tête hexagonale de chaque côté.

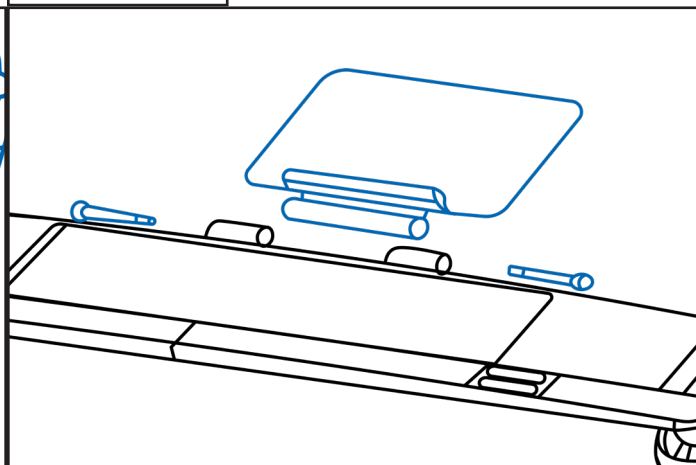
ÉTAPE 4
Connectez le fil du capteur dans le bras vertical droit au fil dans le moniteur.

ÉTAPE 5



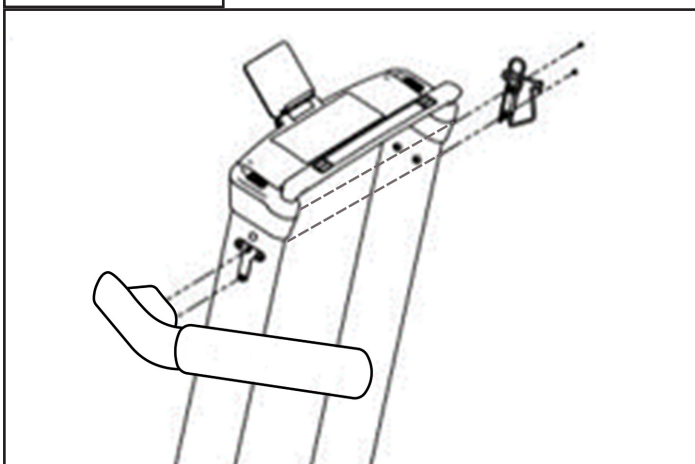
Insérez le moniteur sur les bras verticaux.

ÉTAPE 6



Fixez le support de l'appareil au moniteur en utilisant deux boulons.

ÉTAPE 7



Enfin, fixez les mains courantes de chaque côté des bras du cadre vertical à l'aide de deux boulons à tête hexagonale. Cela permettra également de fixer le moniteur au cadre. Ensuite, ajoutez le porte-bouteille au cadre.

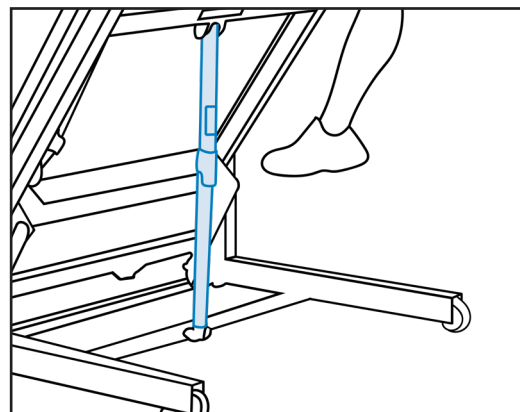
⚠ ATTENTION : MATÉRIEL LOURD

- Il est recommandé qu'au moins deux personnes soulèvent, déplacent et assemblent le tapis roulant.
- Utilisez des méthodes de levage sécuritaires.

PLIAGE ET DÉPLIAGE DU TAPIS ROULANT

Pour plier : Tenez l'extrémité du plateau de course par les cadres/rambardes latérales et soulevez-le jusqu'à ce que la machine atteigne une position verticale et que vous entendiez un clic provenant du vérin hydraulique.

Pour déplier : Appuyez sur le vérin hydraulique avec votre pied. Poussez le plateau de course vers le bas en le tenant par les cadres latéraux. Le plateau de course descendra lentement grâce au système hydraulique.



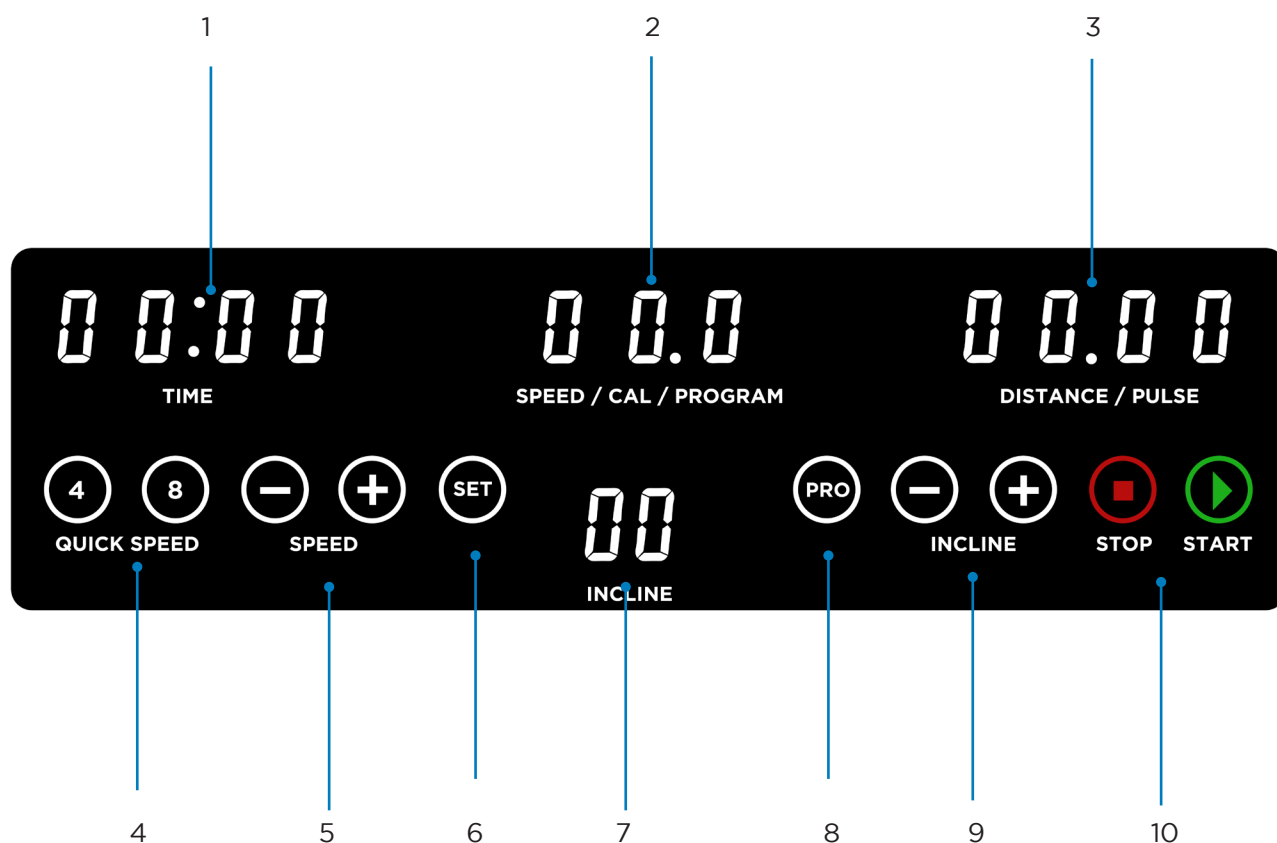
OPTIONS DE CONFIGURATION

Utilisez les instructions suivantes pour configurer les paramètres de l'unité.

1. Insérez la clé de sécurité dans la prise correspondante.
2. Sans personne sur le tapis roulant, branchez le câble d'alimentation.
3. Allumez le tapis roulant. L'interrupteur d'alimentation est situé sous l'extrémité avant de la machine. L'affichage LED s'allumera et toutes les valeurs dans la fenêtre passeront à ZÉRO (0).
4. Appuyez sur le bouton DÉMARRER et le tapis roulant démarrera à 0,3 km/h.
5. Appuyez sur les boutons + et - pour augmenter ou diminuer la vitesse.
6. Appuyez sur les boutons + et - pour augmenter ou diminuer l'inclinaison.
7. Appuyez deux fois sur le bouton ARRÊT pour arrêter la machine et effacer les données.

Pour connecter votre audio via Bluetooth, recherchez JLLFITNESS sur votre appareil audio et sélectionnez-le. Votre appareil audio devrait maintenant être connecté. Pour contrôler votre audio, vous devez le faire via votre appareil.

CONFIGURATION DU MONITEUR



1	Chiffres de l'heure	6	Bouton de réglage
2	Chiffres de vitesse/calories/programmes	7	Chiffres d'inclinaison
3	Chiffres de distance/fréquence cardiaque	8	Bouton de programmes
4	Boutons de vitesse rapide	9	Boutons d'ajustement de l'inclinaison
5	Boutons d'ajustement de la vitesse	10	Boutons de démarrage/arrêt

Plage d'affichage de l'heure	00:00 - 99:59	Plage de vitesse	0.3 - 20 km/h (0.18 - 12.4 mph)
Plage de distance	00.00 - 99.99 km	Plage d'inclinaison	20 levels
Plage d'affichage de la fréquence cardiaque	50.00 - 99.99 ppm	Programmes	30
Plage d'affichage des calories	0 - 999 Kcal	Poids maximum de l'utilisateur	150 kg, 23.6 st or 330 lb.

Lorsque vous tenez la main courante sous la console ou lorsque vous portez la sangle thoracique, un point clignotant apparaîtra dans la section du signal de pouls sur l'affichage et la lecture de la distance changera pour afficher votre fréquence cardiaque (T/min).



Utilisez les instructions suivantes pour tester la vitesse maximale du tapis roulant et vérifier le bon fonctionnement de la bande.

JLL® recommande que le tapis roulant soit débranché ou que l'interrupteur d'alimentation marche/arrêt (I/O) soit éteint (O) lorsqu'il n'est pas utilisé.

1. Sans personne sur la machine, branchez le tapis roulant. Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas coincé sous l'avant du tapis roulant.
2. Localisez l'interrupteur d'alimentation marche/arrêt (I/O) sous l'extrémité avant du tapis roulant. Basculez-le en position marche (I). L'affichage s'allumera.
3. Appuyez sur START et le tapis roulant démarrera à 0,3 km/h. Vérifiez si le moniteur fonctionne normalement.
4. Observez la bande pour voir si elle fonctionne correctement ; elle devrait être centrée au milieu du plateau. Si vous avez des problèmes avec le fonctionnement de la bande de course, consultez la section Ajuster la bande de course dans le chapitre sur la maintenance préventive.
5. Appuyez sur AUGMENTATION DE LA VITESSE et DIMINUTION DE LA VITESSE pour vérifier s'ils fonctionnent. Faites fonctionner le tapis roulant sur toute sa plage de vitesse. Appuyez d'abord sur le bouton AUGMENTATION DE LA VITESSE jusqu'à ce que le tapis roulant atteigne sa vitesse maximale. Ensuite, appuyez sur le bouton DIMINUTION DE LA VITESSE jusqu'à ce que le tapis roulant revienne à 0,3 km/h.
6. Appuyez sur le bouton STOP et vérifiez si la machine arrête l'entraînement.

ATTENTION : RISQUE DE CHUTE

Lors du démarrage de l'unité :

- Tenez-vous sur les cadres latéraux.
- Ne restez pas debout sur la bande de course.

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Affichage LED blanc : Heure, vitesse, distance, fréquence cardiaque et inclinaison.
Programmes	30 programmes d'entraînement. Voir le guide des programmes inclus avec le tapis roulant.
Divertissement	Haut-parleurs puissants et connexion sans fil Bluetooth.
Rangement	Pliable et équipé de roues intégrées.
Boutons rapides	Vitesse rapide : 4, 8 km/h.
Sécurité	Clé de sécurité d'urgence, fonction de démarrage/arrêt en douceur, main courante de sécurité et système d'amortissement des chocs.
Vitesse	0.3 - 20 km/h (0.18 - 12.4 mph)
Inclinaison	20 niveaux
Contrôleur	Contrôleur numérique à micro-ordinateur
Moteur	Moteur à courant continu (DC)
Puissance	Puissance continue : 2,5 HP (1800 W), Puissance de crête : 4,5 HP (3350 W)
Puissance nominale	220 VAC 60 Hz
Température de fonctionnement	5° C - 40° C
Surface de course	156 cm (longueur) x 51 cm (largeur)
Poids maximum de l'utilisateur	150 kg, 23.6 St ou 330 lb.
Dimensions de l'emballage	199 cm (longueur) x 77.3 cm (largeur) x 36 cm (hauteur)
Poids net	88 kg
Poids brut	106 kg

3 OPÉRATION



Lisez toutes les instructions, avertissements et procédures de sécurité figurant dans le chapitre sur la sécurité avant d'utiliser le tapis roulant.

SYMBOLES DE COMMANDE UTILISÉS

	SET	Appuyez pour établir les paramètres de configuration.
	STOP	Au milieu de l'entraînement, appuyez une fois sur le bouton pour arrêter la bande de course et mettre en pause l'entraînement. Cela affichera également la revue de l'entraînement. Appuyez deux fois pour quitter l'entraînement et réinitialiser les lectures.
	START	Appuyez pour démarrer la bande de course ou démarrer le programme sélectionné.
	AUGMENTATION DE LA VITESSE	Augmentez manuellement la vitesse de la bande de course.
	DIMINUTION DE LA VITESSE	Diminuez manuellement la vitesse de la bande de course.
	INCLINAISON HAUT	Augmentez manuellement l'inclinaison du tapis roulant.
	INCLINAISON BAS	Diminuez manuellement l'inclinaison du tapis roulant.
	PROGRAMME	Appuyez pour sélectionner le programme de tapis roulant désiré.
	VITESSE RAPIDE 4	Réglez la vitesse de la bande de course à 4 km/h.
	VITESSE RAPIDE 8	Réglez la vitesse de la bande de course à 8 km/h.

CONFIGURATION

PAUSE/ARRÊT

Pendant l'entraînement sur le tapis roulant, appuyez une fois sur le bouton ARRÊT pour arrêter le tapis roulant et conserver les données enregistrées jusqu'à présent. Si vous appuyez à nouveau sur le bouton ARRÊT, tous les chiffres dans la zone d'affichage retourneront à ZÉRO (0).

CONFIGURATION DE L'INCLINAISON

Avant ou pendant l'entraînement sur le tapis roulant, appuyez sur les boutons INCLINAISON HAUT ou INCLINAISON BAS sur la console.

VITESSE RAPIDE

Il y a deux touches de vitesse rapide (4 km/h et 8 km/h). Appuyez sur DÉMARRER et ensuite sur l'une d'elles pour changer automatiquement la vitesse.

DISTANCE TOTALE

Avec le tapis roulant en mode VEILLE et toutes les données dans la fenêtre affichant ZÉRO (0) :

1. Appuyez sur CONFIGURATION pour afficher les données configurées.
2. Appuyez à nouveau sur CONFIGURATION et maintenez le bouton enfoncé pendant 5 à 8 secondes pour afficher la distance totale. Cela ne peut pas être réinitialisé à zéro.

SORTIR DU MODE DE CONFIGURATION

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

DÉMARRAGE DU TAPIS ROULANT



Le poids maximum de l'utilisateur est de 150 kg, soit 23,6 St ou 330 lb.

1. Allumez le tapis roulant.
2. Placez chacun de vos pieds sur les cadres latéraux situés de chaque côté de la bande de course.
3. 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. Consultez la section Clé de sécurité dans le chapitre sur la sécurité pour le test approprié de la clé de sécurité. Assurez-vous que le cordon est libre de nœuds et a assez de mou pour que vous puissiez courir confortablement avec la clé de sécurité en place.
4. Appuyez sur le bouton DÉMARRER.
5. Tenez la main courante pendant que vous montez sur la bande de course et commencez à marcher.
6. Appuyez sur les boutons AUGMENTATION DE LA VITESSE ou DIMINUTION DE LA VITESSE pour changer la vitesse du tapis roulant à tout moment. L'affichage de gauche indiquera la vitesse actuelle.
7. Appuyez sur le bouton ARRÊT à tout moment pour arrêter la bande de course.

Si la clé de sécurité est retirée pendant un entraînement, la puissance du moteur s'arrête immédiatement, ce qui arrête la bande.

Lorsqu'un entraînement est terminé, la bande ralentira jusqu'à s'arrêter et une revue de l'entraînement s'affichera jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton ARRÊT. Le tapis roulant revient en mode VEILLE.

ARRÊT DU TAPIS ROULANT

Appuyez une fois sur ARRÊT pour mettre en pause la séance d'entraînement. Le tapis roulant s'arrêtera en douceur et les données accumulées seront affichées. Appuyez à nouveau sur ARRÊT pour mettre fin à la séance d'entraînement.

DESCENTE D'URGENCE

Si vous ressentez une douleur, vous sentez que vous allez vous évanouir ou avez besoin d'arrêter votre tapis roulant en cas d'urgence, retirez simplement la clé de sécurité de la console. La bande de course s'arrêtera 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 roulant et la bande de course s'arrêtera.

CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Maintenez les plaques capteurs sur la main courante en vous assurant que vos mains sont propres. Une lecture de la fréquence cardiaque s'affichera sur l'écran. Les facteurs qui interfèrent avec le signal de pouls sont :

- Lotions, huiles ou poudres pour le corps sur les mains.
- Saleté excessive.
- Mouvements excessifs.

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

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

BANDE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce tapis roulant est livré avec une bande de fréquence cardiaque à attacher autour de votre torse, avec le capteur approximativement au-dessus de votre diaphragme.

La bande utilise une pile CR2032 de 3 volts. Pour la remplacer, dévissez simplement le capuchon à l'arrière de la bande et remplacez-la par une nouvelle pile. Veuillez noter : Les piles ne sont pas incluses.

La sangle élastique est entièrement réglable et peut être détachée. Après chaque séance d'entraînement, assurez-vous que le capteur à l'arrière de la bande est propre et exempt de contaminants tels que lotions ou sueur.

Une fois la bande attachée et le tapis roulant allumé, les deux se synchroniseront automatiquement. Cela signifie que vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque sans avoir à vous accrocher à la main courante.

LECTURES DE DONNÉES

Pendant que vous faites de l'exercice, le tapis roulant suit les données suivantes :

- **Temps** : Le temps total que vous avez passé à faire de l'exercice ou le temps restant. Affichez le temps en heures : minutes.
- **Vitesse** : Votre vitesse actuelle, affichée en kilomètres par heure (km/h).
- **Distance** : La distance totale accumulée, en kilomètres, pendant votre séance d'entraînement.
- **Fréquence cardiaque** : Votre fréquence cardiaque actuelle. La fréquence cardiaque apparaîtra lorsque le signal de pouls sera détecté. Utilisez les plaques capteurs sur la main courante pour afficher votre fréquence cardiaque.
- **Inclinaison** : Votre niveau d'inclinaison actuel, affiché en pourcentage (%).
- **Calories** : Le total des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement.



INSTRUCTIONS AUDIO BLUETOOTH

Activez le Bluetooth sur votre appareil et cliquez ou appuyez sur RECHERCHER APPAREIL.

1. Sélectionnez JLLFITNESS et votre appareil devrait maintenant être connecté au tapis roulant.
2. Attendez que la console du tapis roulant émette un bip pour confirmer l'appariement.
3. Ouvrez votre lecteur de musique préféré et utilisez les commandes audio de votre appareil.

PROGRAMMES

Chaque programme est composé de 10 sections de 200 mètres. À chaque intervalle de 200 mètres, la vitesse/l'inclinaison peut changer. Si le bouton ARRÊT est pressé pendant n'importe quel programme, cela arrêtera le programme et ne reprendra pas à partir de son étape actuelle. Une fois que la dixième section a été terminée, le programme retournera pour commencer à partir de la section un à moins que ARRÊT ne soit pressé.

Pour plus de détails sur les programmes du tapis roulant, consultez le Guide des programmes du tapis roulant.

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.

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



⚠ AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement de l'eau pour nettoyer et dépoussiérer. N'utilisez aucun produit de nettoyage car ils pourraient endommager le tapis roulant.
2. Faites attention à ne pas renverser d'eau ou à ne pas obtenir une humidité excessive entre le bord du panneau d'affichage et la console, car cela pourrait créer un danger électrique ou causer une défaillance de l'électronique.
3. La pulvérisation directe pourrait endommager l'électronique et annuler la garantie.

En fonction de l'endroit où le tapis roulant est placé, vous pouvez faire l'expérience d'un air sec, provoquant une expérience courante d'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis et en touchant ensuite un objet métallique. Sur votre tapis roulant, vous pouvez ressentir une décharge électrique due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et au chemin de décharge du tapis roulant. Si vous rencontrez ce type de situation, vous voudrez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable en utilisant un humidificateur.

Vérifiez régulièrement votre machine pour la rouille. Si la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que l'article n'est pas placé dans le bon environnement et doit être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et que cela pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de votre machine.

⚠ AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement des pièces de rechange JLL®.
2. Débranchez l'appareil et laissez-le reposer pendant 10 minutes avant de le nettoyer ou d'effectuer une maintenance.
3. Éloignez l'eau et les liquides des pièces électriques.
4. Une charge électrique peut subsister dans l'unité après la déconnexion.
5. Si vous permettez à votre machine de rouiller, cela affectera votre garantie.

NETTOYAGE DU TAPIS ROULANT

Gardez la bande de course exempte de poussière et de débris pour un fonctionnement fluide et pour éviter les blessures. La poussière/les débris peuvent endommager le moteur électrique et d'autres pièces mobiles.

Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon propre et sec pour nettoyer le tapis roulant et la main courante afin de prévenir la corrosion de la machine. Essuyez la sueur qui pourrait avoir goutté sur la bande de course. Évitez de rayer l'écran en utilisant un chiffon doux.

Des contaminants, tels que des lotions pour les mains, des huiles ou de la poudre pour le corps, peuvent se déposer sur les plaques capteurs. Cela peut réduire la sensibilité et perturber le signal de pouls. Il est recommandé que l'utilisateur ait les mains propres lorsqu'il entre en contact avec les plaques capteurs. Nettoyez les poignées avec un chiffon humidifié à l'eau.

Pour nettoyer la console, débranchez la machine et nettoyez-la avec un chiffon sans poussière. Pour un nettoyage plus approfondi, utilisez un chiffon doux ou une serviette en papier humidifié à l'eau. N'utilisez pas d'agents de nettoyage abrasifs ou chimiques.

Lorsque le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, il doit être déconnecté de l'alimentation électrique.

ÉQUILIBRE DU TAPIS ROULANT

Placez le tapis roulant sur un sol plat pour éviter tout déséquilibre. Si cela n'est pas possible, équilibrez le tapis roulant en ajustant les pieds en caoutchouc situés sous les cadres.

Vérifiez si le tapis roulant est équilibré :

1. Tenez-vous sur la machine avec les pieds sur les cadres latéraux.
2. Mettez d'abord votre poids sur le côté droit, puis passez au côté gauche.
3. Si vous ressentez des vibrations pendant l'utilisation du tapis roulant, ajustez les pieds en caoutchouc situés à la base du cadre.

LUBRIFICATION DU TAPIS ROULANT

Si le niveau de friction entre la plate-forme et la bande est élevé, cela endommagera le moteur et l'électronique. La planche de course doit être lubrifiée avec une huile de lubrification spéciale après une période d'utilisation. Un tapis roulant bien lubrifié sera fluide lors de la course et durera plus longtemps.

Recommandation (ce ne sont que des directives) :

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

5 ÉTAPES POUR LUBRIFIER VOTRE TAPIS ROULANT

Recommandation :

1. Débranchez le tapis roulant.
2. Pour accéder à la plate-forme, soulevez la ceinture du tapis roulant avec vos doigts ou avec quelque chose de plat et non coupant.

3. Regardez la planche de course ou touchez-la pour vérifier si elle est huileuse ou non. En cas de sécheresse, utilisez l'huile de lubrification fournie et appliquez-la sur la planche de course en étalant une ligne droite sur le côté de la planche. Assurez-vous que le milieu de la planche est lubrifié.
4. Répétez de l'autre côté.
5. Allumez la machine et laissez-la fonctionner pendant environ 2 à 3 minutes à une vitesse de 3 à 4 km/h. Marchez sur le tapis roulant pour aider à répartir l'huile de lubrification.

⚠ AVERTISSEMENT : DANGER LIÉ À L'ÉQUIPEMENT

Pour éviter des blessures graves ou la mort :

- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et n'utilisez pas l'appareil avant que la réparation ne soit terminée.
- Débranchez l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé ou lors de l'entretien régulier.

AJUSTEMENT DE LA BANDE DE COURSE

Après un certain temps, l'utilisateur peut ressentir une sensation de pause pendant la course. La bande de course peut devenir lâche et s'étirer un peu avec le temps, provoquant une sensation de glissement si elle n'est pas ajustée et resserrée au besoin.

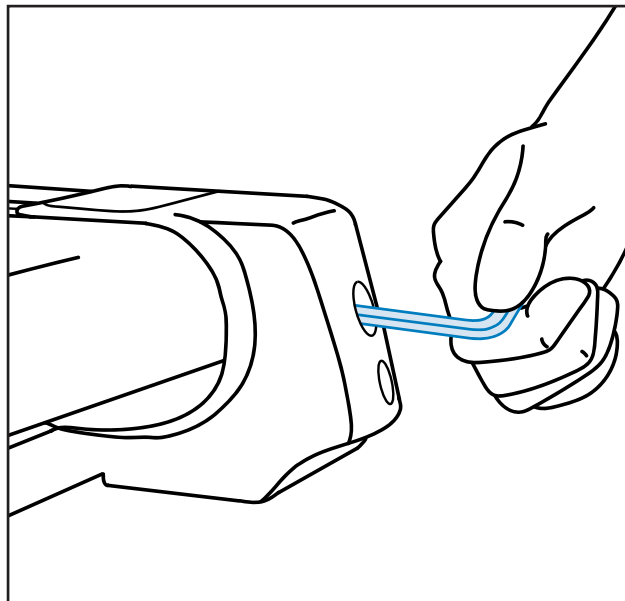
Si la bande est trop serrée, cela peut endommager votre moteur et/ou votre rouleau. Une bande trop lâche ou trop serrée peut entraîner une usure prématurée de la bande et de la planche de course.

COMMENT VÉRIFIER SI LA BANDE DE COURSE EST LÂCHE

Vous pouvez vérifier cela à chaque utilisation du tapis roulant en réglant la vitesse sur 2-3 km/h, puis en marchant sur la machine et en essayant d'arrêter la bande de course avec vos pieds tout en tenant la rampe et en tirant votre corps dans la direction opposée. Si la bande s'arrête, cela signifie qu'elle est lâche et doit être resserrée. Une autre méthode consiste à vérifier si l'espace entre la bande de course et la planche de course est inférieur à 5-6 mm, cela signifie que la bande de course est lâche.

RESSERRER LA BANDE DE COURSE

1. Éteignez le tapis roulant.
2. Tournez légèrement dans le sens horaire les deux vis de réglage de la bande, situées à l'arrière, pour resserrer la bande, en quarts de tour.
3. Remontez sur le tapis roulant et vérifiez la bande (lire la description ci-dessus). Si elle est toujours lâche, réajustez les vis de la bande d'un autre quart de tour jusqu'à obtenir la tension requise sur la bande.
4. Faites fonctionner la machine seule pendant 1 à 2 minutes pour voir si la bande reste au milieu.
5. Faites le test final. Laissez la machine fonctionner pendant quelques minutes à 6-8 km/h.
6. Si la bande de course reste au centre, vous pouvez utiliser le tapis roulant immédiatement.



AJUSTER LA BANDE LORSQU'ELLE N'EST PAS CENTRÉE (VERS LA GAUCHE OU LA DROITE)

Normalement, entre les cadres et la bande de course, il devrait y avoir un espace de 5 à 6 mm de chaque côté. Si cet espace est différent, cela signifie que la bande est excentrée. Vous devez la remettre à la bonne position en suivant ces étapes :

1. Allumez le tapis roulant et réglez la vitesse à 2-3 km/h, puis ajustez la vis à l'extrémité du tapis roulant lentement avec la clé Allen.
2. Si la bande penche vers la gauche, ajustez la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou ajustez la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Si la bande penche vers la droite, ajustez de manière opposée.
3. Tout en ajustant la bande, vérifiez si l'écart de différence a disparu. S'il est toujours là, revissez la vis. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande de course soit au centre. Elle n'a pas besoin d'être alignée parfaitement, mais assurez-vous qu'elle ne frotte ni ne frotte contre rien sur les côtés.
4. Réglez la vitesse à 6 km/h pour vérifier si la bande de course est toujours dans la même position. Une fois que vous avez vérifié cela, le tapis roulant est prêt à être utilisé.

AJUSTER LA COURROIE DU MOTEUR

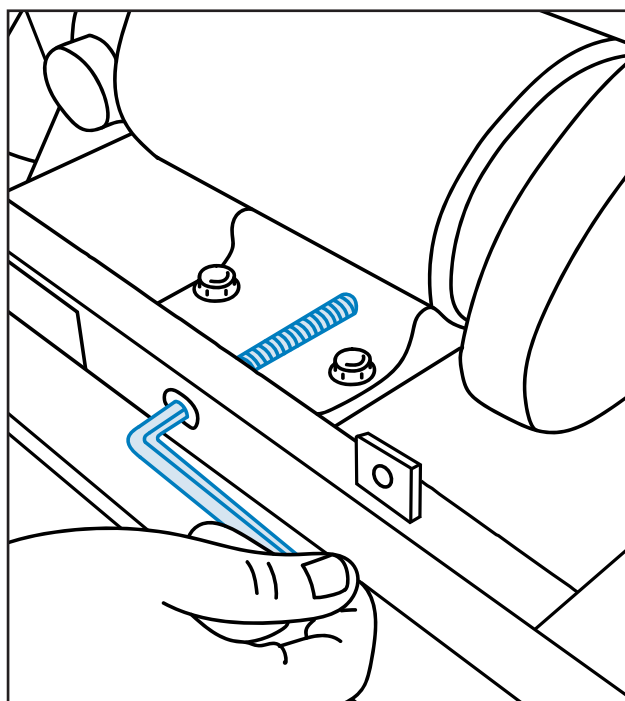
Après un certain temps, l'utilisateur peut ressentir une sensation de pause pendant la course. Cela peut être dû à une courroie de moteur desserrée, il serait donc nécessaire de l'ajuster. Tout d'abord, vous devez vérifier s'il est lâche en suivant les étapes ci-dessous.


COMMENT VÉRIFIER SI LA COURROIE DU MOTEUR EST LÂCHE

1. Débranchez le tapis roulant.
2. Retirez le capot du moteur en dévissant les boulons de chaque côté. Vous verrez le moteur situé du côté gauche du tapis roulant.
3. Une manière facile de vérifier est de toucher la courroie du moteur pour sentir si elle est lâche. Si vous pouvez secouer la courroie de haut en bas, cela signifie que la courroie d'entraînement est lâche.
4. Vous pouvez vérifier cela à chaque fois que vous utilisez le tapis roulant en réglant la vitesse à 2-3 km/h, puis en marchant sur la machine et en essayant d'arrêter la courroie de course avec vos pieds tout en tenant la rampe et en tirant votre corps dans la direction opposée. Si le moteur s'arrête, cela signifie qu'il est lâche et doit être resserré.

RESSERRAGE DE LA COURROIE DU MOTEUR

1. Mettez hors tension.
2. Localisez les quatre boulons maintenant le moteur.
3. Desserrez ces quatre boulons, mais ne les retirez pas.
4. Localisez le long boulon de tension qui va du bord avant du tapis roulant au bord avant du support moteur.
5. Tournez la clé Allen dans le sens des aiguilles d'une montre pour serrer le boulon de tension juste assez pour l'empêcher de glisser.
6. Vérifiez la tension sur la courroie du moteur.
7. Mettez sous tension la machine et vérifiez si la courroie du moteur est toujours lâche (voir la section précédente).



 REMARQUE : Ne serrez pas trop la courroie du moteur, car cela pourrait entraîner la rupture de l'arbre 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

En outre, vous pouvez visiter notre centre de support à 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. SICHERHEITSANWEISUNGEN

Anforderungen an die elektrische Installation	64
Wichtige Spannungsinformationen	64
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen	65
Vor der Nutzung.....	65
Während der Nutzung.....	65
Sicherheitsvorkehrungen während des Trainings	65
Einrichtung-Sicherheitsvorkehrungen	68
Sicherheitsschlüssel	67
Warnhinweise	68
Explosionszeichnung	69
Teilleiste	70

2. MONTAGE

Vorbereitung des Standorts	71
Diagramm	71
Inhaltsliste	72
Inhalt der Box.....	72
Werkzeugpaket.....	72
T550-Montage	73
Treadmill Falten & Entfalten	75
Setup-Optionen	75
Monitor-Konfiguration	76
Display-Informationen	76
Testen des Betriebs des Laufbands	77
Spezifikationen	78

3. BETRIEB

Verwendete Steuersymbole	79
Konfiguration	80
Pause/Stop.....	80
Neigung einstellen.....	80
Schnelle Geschwindigkeit.....	80
Gesamtdistanz.....	80
Verlassen des Konfigurationsmodus.....	80

Starten des Laufbands	81
Stoppen des Laufbands	81
Notabstieg.....	81
Sicherheitsschlüsselfunktion.....	81
Herzfrequenzsensoren	82
Herzfrequenzgurt	82
Datenanzeige	82
Unterhaltung	83
Bluetooth-Audio-Anweisungen.....	83
Programme	83



4. WARTUNG

Präventive Wartungsarbeiten	84
Reinigung des Laufbands	86
Ausbalancieren des Laufbands	86
Schmierung des Laufbands	87
5 Schritte zum Schmieren Ihres Laufbands.....	87
Einstellen des Laufbands	88
Überprüfen, ob das Laufband locker ist.....	88
Spannen des Laufbands.....	88
Einstellen des Riemens, wenn er nicht zentriert ist.....	89
Einstellen des Motorriemens	89
Überprüfen, ob der Motorriemen locker ist.....	89
Spannen des Motorriemens.....	90

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Zusätzliche Informationen	91
Haftungsausschluss	91

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



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. 88.
- 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 150kg/ 23.6 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.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR ANLAGEN

- 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.

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

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.

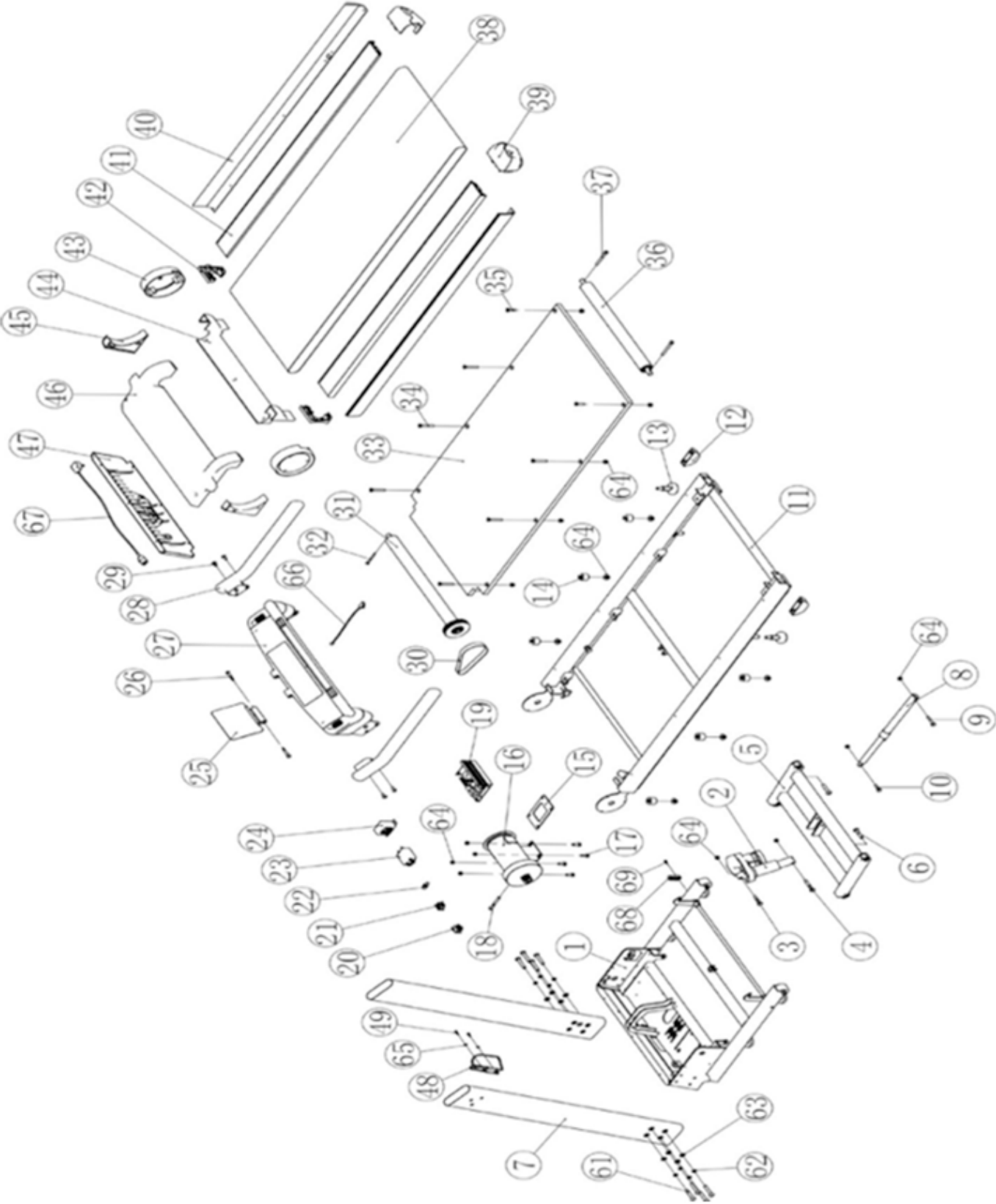
WARNUNG

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

Part No.	Name	41	Top Stripe
1	Tretmühlenbasis	42	Kantenblock
2	Neigungsmotor	43	Scheibe
3	Obere Befestigungsnadel	44	Untere Motorabdeckung
4	Untere Befestigungsnadel	45	Fußschutz
5	Hebender Fuß	46	Motorabdeckung
6	Schraube M10x50	47	Frontabdeckung
7	Senkrechter Pfosten links/rechts	48	Flaschenhalter
8	Hydraulikstange	49	Schraube M5x12
9	Schraube M8x45	50	Abdeckung unter dem Monitor
10	Schraube M8x30	51	Schraube M4x12
11	Tretmühlenunterbau	52	Monitorrahmen
12	Hintere Stützabdeckung	53	Verschlusskappe
13	Unterer Fuß	54	Schaltkreisplatine
14	Dämpfungsblock	55	Not-Aus-Schaltkreisplatine
15	Motor-Dämpfungspad	56	Selbstschneideschraube 3x8
16	Motor	57	Monitorabdeckung oben
17	Schraube M8x25	58	Herzpuks-Elektrode
18	Schraube M8x65	59	USB-Platine
19	Stromversorgungsplatine	60	Schraube M8x20
20	Stromschalter	61	Federpad
21	Stromkabelbuchse	62	Flaches Pad
22	Sicherung	63	Verschlusskappe
23	Wellenfilter	64	Flaches Pad
24	Reaktor	65	Not-Aus-Kabel
25	Polsterhalterung	66	Stromleitung
26	Schraube M8x35	67	Knopf
27	Anzeige	68	Schraube M5x16
28	Handlauf		
29	Schraube M8x16		
30	Band		
31	Vorderrolle		
32	Schraube M6x60		
33	Laufbrett		
34	Schraube M8x60		
35	Schraube M8x60		
36	Hintere Rolle		
37	Schraube M8x75		
38	Laufband		
39	Pfostenjustierer		
40	Seitenstange		

2 MONTAGE

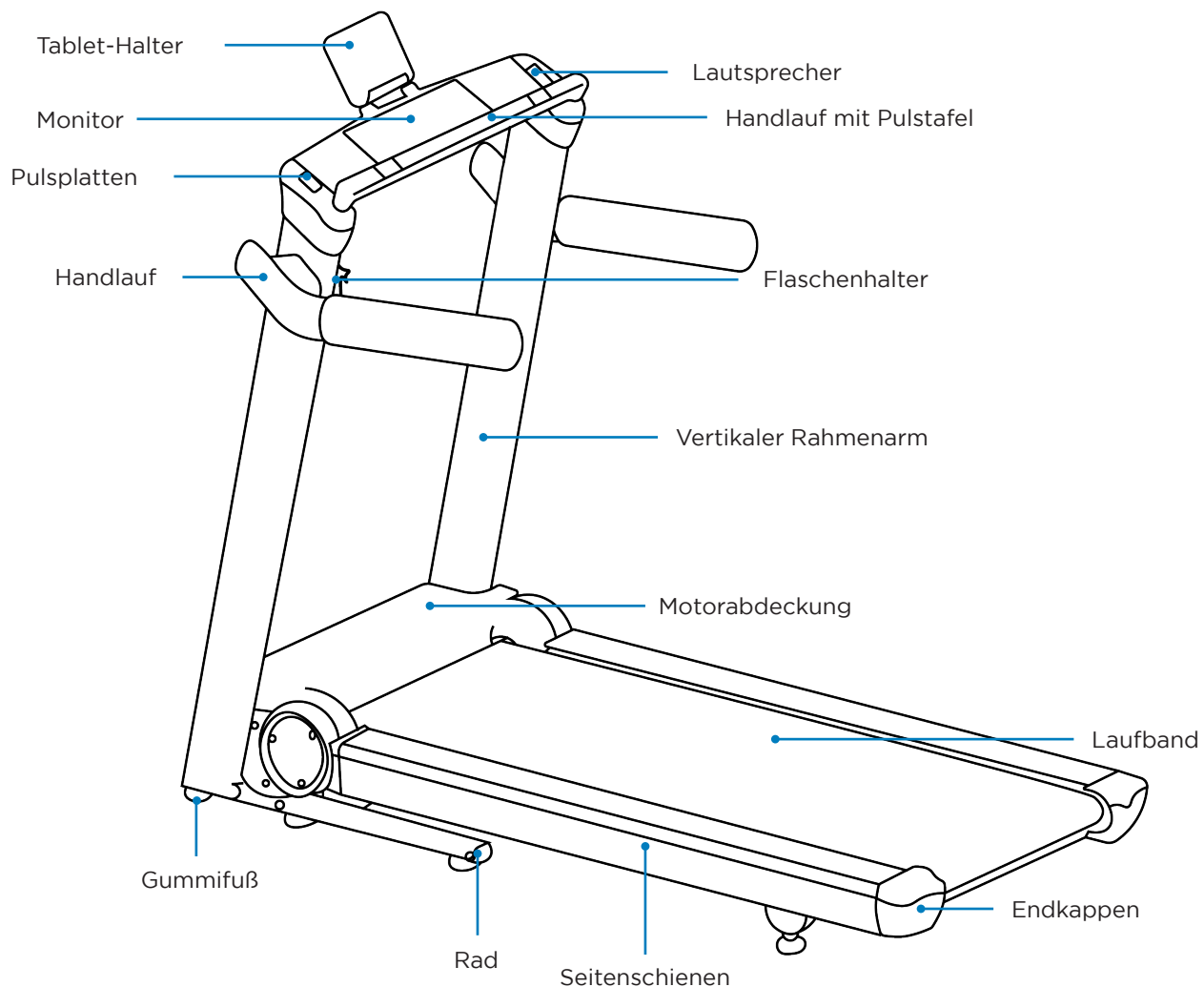


VORBEREITUNG DES STANDORTS

Um den idealen Standort für dieses Laufband zu finden, stellen Sie sicher, dass:

- Der Bereich gut beleuchtet und gut belüftet ist.
- Die Oberfläche eben ist.
- Genügend Platz vorhanden ist, um auf die Einheit zuzugreifen und im Notfall abzustiegen. Falls möglich, halten Sie die folgenden Freiräume ein: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten.
- Das Laufband in einer Umgebung mit einem relativen Feuchtigkeitsbereich von 30-50% platziert ist. Stellen Sie sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Verwenden Sie es nicht in einer feuchten Umgebung, da dies die Integrität und Leistung des Geräts beeinträchtigen kann.

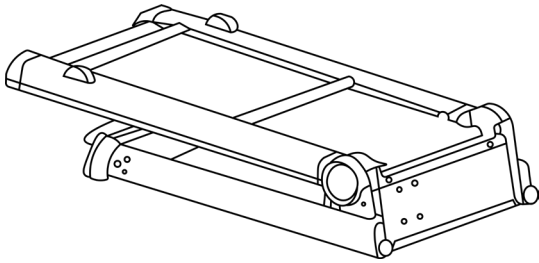
DIAGRAMM



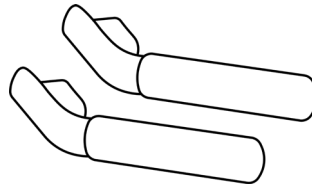
INHALTSVERZEICHNIS

Siehe Diagramm (links) und Inhaltsverzeichnis (unten) für den Inhalt der Laufbandverpackung. Wenn Teile fehlen, siehe Kapitel Kundenservice für Kontaktinformationen.

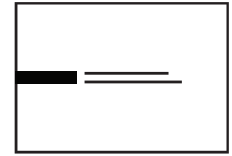
HAUPT EINHEIT



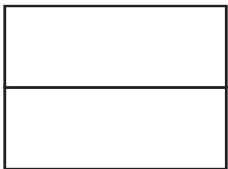
Hauptkörper des Laufbandes



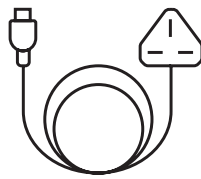
Handlauf



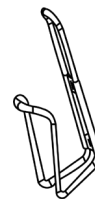
Programmhandbuch



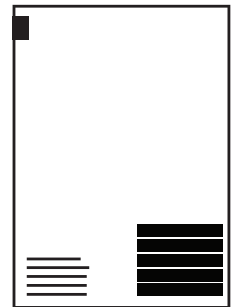
Werkzeugpaket



Netzkabel



Flaschenhalter x2

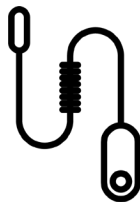


Bedienungsanleitung

WERKZEUGPAKET



Doppelschraubendreher
x1



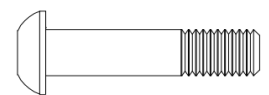
Sicherheitsschlüssel



Neigungssperre



M5 Schraube
x2



M10 Schraube
x8



Sechskantschraube
x4



Kreuzschlitzschraube
x1



Unterlegscheibe
x2



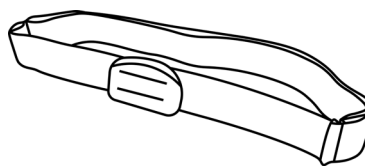
Unterlegscheibe
x8



Federring
x8



Sechskant-Inbusschlüssel
x2



Herzfrequenzband
x1

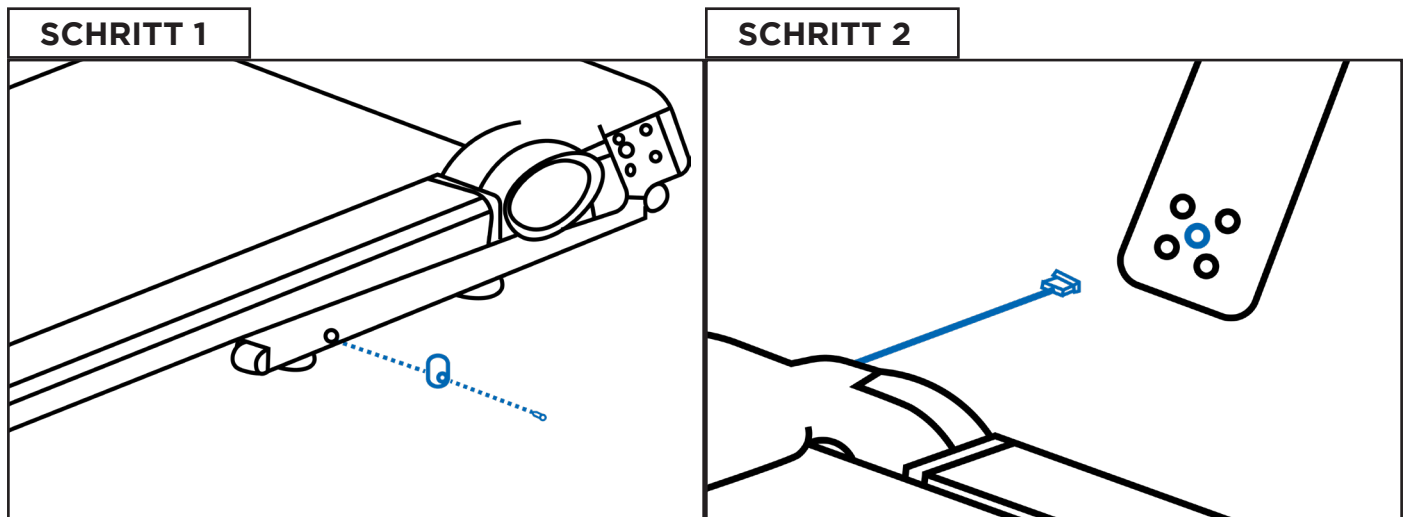


Ölflasche



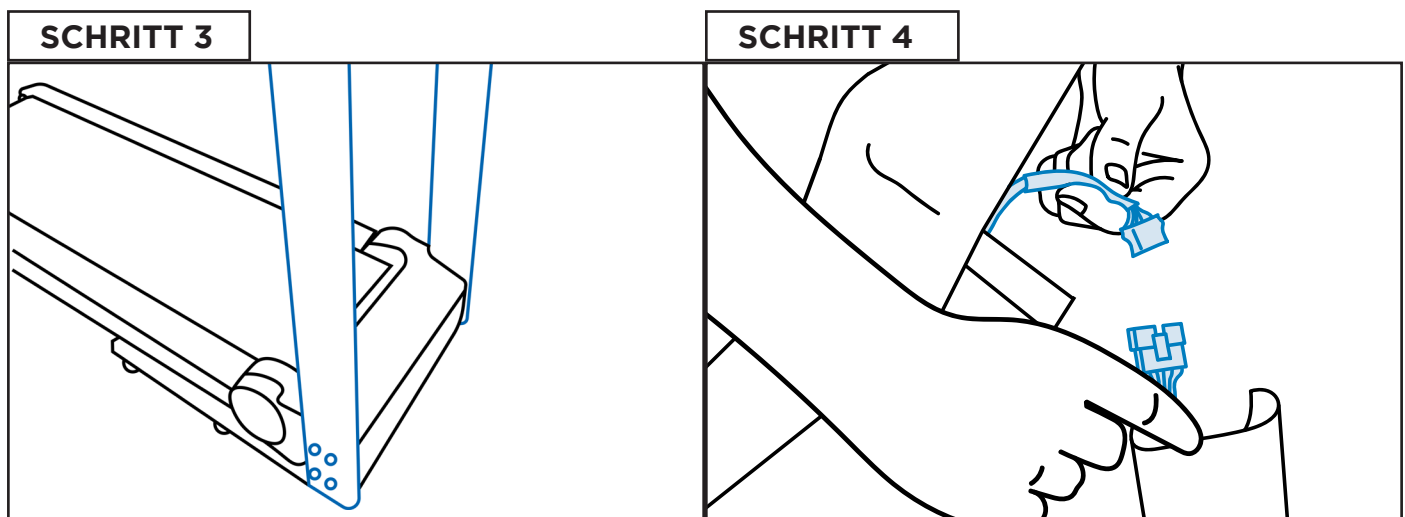
Der Laufband wurde im Werk montiert und getestet, sodass Sie keine Probleme beim Zusammenbau aller Teile haben sollten. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie perfekt zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. Im Lieferumfang befindet sich ein Werkzeugpaket (Sechskant-Inbusschlüssel, Schraubendreher, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite.

Um Ihren JLL T550 zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:



Beginnen Sie damit, das Neigungsverriegelungsteil mit einer einzelnen kleinen Schraube an der rechten Seite der Basis anzubringen.

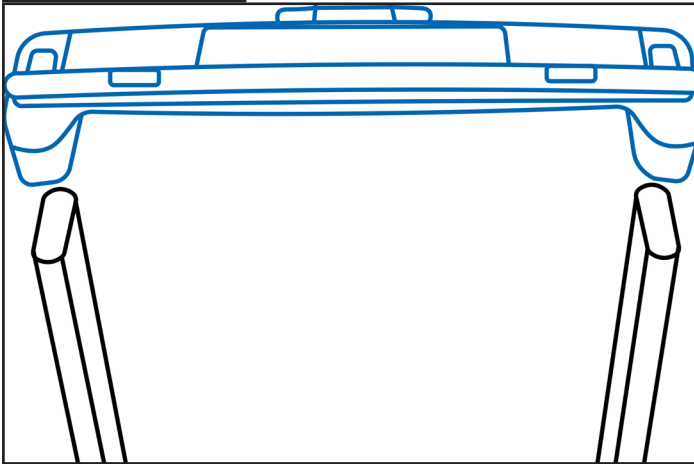
Verbinden Sie das Sensor-Kabel im rechten vertikalen Arm unten.



Befestigen Sie beide rechten und linken vertikalen Arme mit je vier Inbusschrauben auf jeder Seite an der Basis.

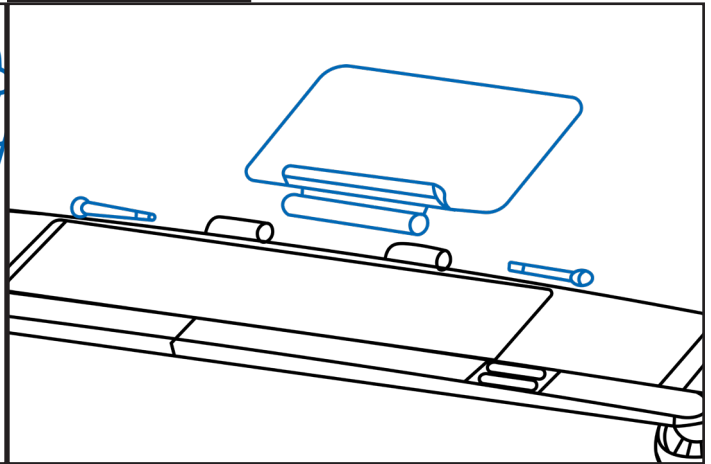
Verbinden Sie das Sensorkabel im rechten vertikalen Arm mit dem Kabel im Monitor.

SCHRITT 5



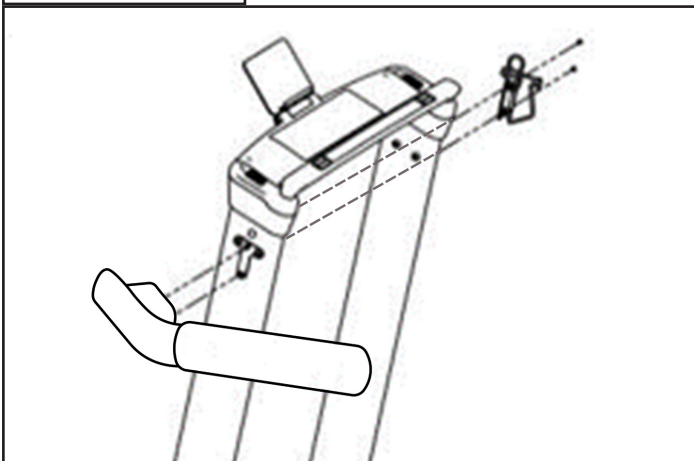
Schieben Sie den Monitor auf die vertikalen Arme.

SCHRITT 6



Befestigen Sie den Geräteständer mit zwei Schrauben am Monitor.

SCHRITT 7



Zum Schluss befestigen Sie die Handläufe an beiden Seiten der vertikalen Rahmenarme mit zwei Inbusschrauben. Diese sichern auch den Monitor am Rahmen. Fügen Sie dann den Flaschenhalter zum Rahmen hinzu.

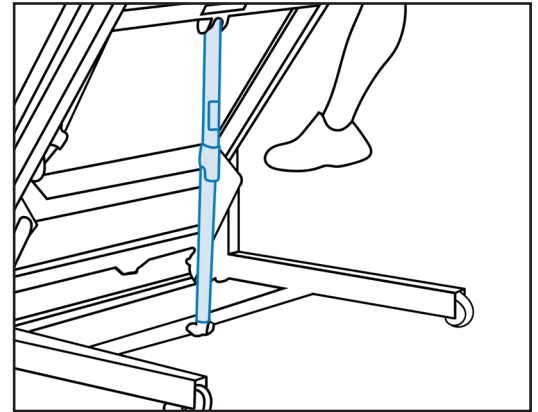
⚠️ ACHTUNG: SCHWERES GERÄT

- Es wird empfohlen, dass mindestens zwei Personen das Laufband heben, bewegen und montieren.
- Verwenden Sie sichere Hebemethoden.

FALTEN UND ENTFALTEN DES LAUFBANDS

Um zu falten: Halten Sie das Ende des Laufdecks an den Seitenträgern/Geländern und heben Sie es an, bis das Gerät aufrecht steht und Sie ein Klicken vom Hydraulikzylinder hören.

Um zu entfalten: Drücken Sie den Hydraulikzylinder mit Ihrem Fuß. Drücken Sie das Laufdeck nach unten und halten Sie es an den Seitenträgern. Das Laufdeck wird dank des hydraulischen Systems langsam abgesenkt.



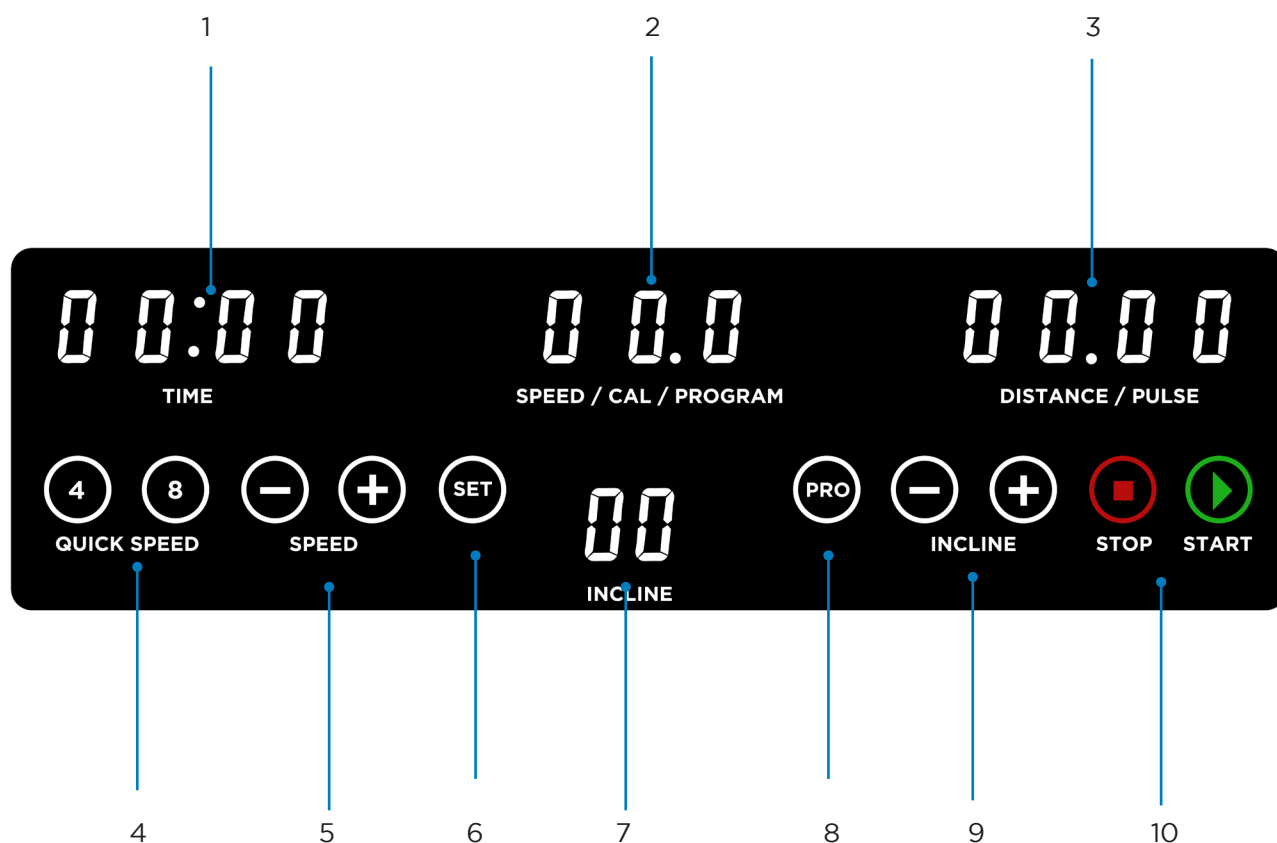
SETUP-OPTIONEN

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um die Geräteeinstellungen einzurichten:

1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die entsprechende Buchse.
2. Schließen Sie das Netzkabel an, während sich niemand auf dem Laufband befindet.
3. Schalten Sie das Laufband ein. Der Netzschalter befindet sich unter dem vorderen Ende des Geräts. Das LED-Display leuchtet auf, und alle Zahlen im Fenster werden auf NULL (0) gesetzt.
4. Drücken Sie die START-Taste, und das Laufband startet mit 0,3 km/h.
5. Drücken Sie die + und - Tasten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.
6. Drücken Sie die + und - Tasten, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
7. Drücken Sie die STOP-Taste zweimal, um das Gerät zu stoppen und die Daten zu löschen.

Um Ihr Audio über Bluetooth zu verbinden, suchen Sie nach JLLFITNESS auf Ihrem Audiogerät und wählen Sie es aus. Ihr Audiogerät sollte jetzt verbunden sein. Die Audiosteuerung erfolgt über Ihr Gerät.

MONITORKONFIGURATION



1	Zeit-Digitale	6	Set-Taste
2	Geschwindigkeit/Kalorien/Programme-Digitale	7	Anstiegs-Digitale
3	Distanz/Puls-Digitale	8	Programme-Taste
4	Schnellstart-Tasten	9	Anstiegs-Anpassungstasten
5	Geschwindigkeitsanpassungstasten	10	Stopp Start Tasten

Zeitanzeige-Bereich	00:00 - 99:59	Geschwindigkeitsbereich	0.3 - 20 km/h (0.18 - 12.4 mph)
Entfernungsbereich	00.00 - 99.99 km	Steigungsbereich	20 levels
Herzfrequenz-Anzeigebereich	50.00 - 99.99 ppm	Programme	30
Kalorien-Anzeigebereich	0 - 999 Kcal	Maximales Benutzergewicht	150 kg, 23.6 st or 330 lb.

Wenn Sie das Handlauf unter der Konsole halten oder während Sie den Brustgurt tragen, wird ein blinkender Punkt im Bereich des Pulssignals auf dem Display angezeigt und die Distanzanzeige ändert sich, um Ihre Herzfrequenz (T/min) anzuzeigen.

Folgen Sie diesen Anweisungen, um die maximale Geschwindigkeit des Laufbands zu testen und den Betrieb des Laufbands zu überprüfen.

JLL® empfiehlt, das Laufband auszuschalten (O) oder es vom Stromnetz zu trennen, wenn es nicht verwendet wird.

1. Stecken Sie das Laufband ohne Belastung ein. Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel nicht unter dem vorderen Teil des Laufbands eingeklemmt ist.
2. Suchen Sie den Ein/Aus-Schalter (I/O) unter dem vorderen Ende des Laufbands. Schalten Sie ihn in die Position "Ein" (I). Das Display wird beleuchtet.
3. Drücken Sie "Start", und das Laufband startet mit 0,3 km/h. Überprüfen Sie, ob der Monitor normal funktioniert.
4. Beobachten Sie das Laufband, um sicherzustellen, dass es ordnungsgemäß läuft; es sollte sich in der Mitte des Decks befinden. Wenn Probleme mit dem Betrieb des Laufbands auftreten, siehe "Laufband justieren" im Kapitel zur vorbeugenden Wartung.
5. Drücken Sie die Tasten "Geschwindigkeit erhöhen" und "Geschwindigkeit verringern", um zu überprüfen, ob sie funktionieren. Führen Sie das Laufband durch seinen gesamten Geschwindigkeitsbereich. Drücken Sie zunächst die Taste "Geschwindigkeit erhöhen", bis das Laufband seine höchste Geschwindigkeit erreicht hat. Drücken Sie dann die Taste "Geschwindigkeit verringern", bis das Laufband wieder auf 0,3 km/h steht.
6. Drücken Sie die "Stop"-Taste und überprüfen Sie, ob das Gerät das Training stoppt.

WARNUNG: STURZGEFAHR

Beim Starten des Geräts:

- Stehen Sie auf den seitlichen Rahmen.
- Betreten Sie nicht das laufende Förderband.

SPEZIFIKATIONEN











Anzeige	Weißer LED-Anzeigen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Herzfrequenz und Neigung.
Programme	30 Laufprogramme. Siehe im Lieferumfang enthaltene Laufband-Programmübersicht.
Unterhaltung	Leistungsstarke Lautsprecher und Bluetooth-Wireless-Verbindung.
Speicher	Faltbar und mit eingebauten Rädern.
Schnellwahlknöpfe	Schnelle Geschwindigkeit: 4, 8 km/h.
Sicherheit	Not-Aus-Schlüssel, sanfte Start-/Stopp-Funktion, Sicherheitsgeländer und Stoßdämpfungssystem.
Geschwindigkeit	0,3 - 20 km/h (0,18 - 12,4 mph)
Neigung	20 Stufen Neigung
Steuergerät	Digitaler Mikrocomputer-Controller
Motor	Gleichstrommotor (DC Motor)
Pferdestärken	Dauerleistung: 2,5 PS (1800 W), Spitzenleistung: 4,5 PS (3350 W)
Leistungsbewertung	220 VAC 60 Hz
Arbeitstemperatur	5 °C - 40 °C
Lauffläche	156 cm (Länge) x 51 cm (Breite)
Maximales Benutzergewicht	150 kg, 23,6 St oder 330 lb.
Verpackungsabmessungen	199 cm (Länge) x 77,3 cm (Breite) x 36 cm (Höhe)
Nettogewicht	88 kg
Bruttogewicht	106 kg

3 BETRIEB



Lesen Sie vor der Verwendung des Laufbands alle Anweisungen, Warnungen und Sicherheitsverfahren im Sicherheitskapitel.

VERWENDETE STEUERSYMBOLIK

	EINSTELLEN	Drücken Sie, um die Einrichtungsparameter festzulegen.
	STOPP	Während des Trainings drücken Sie einmal, um das Laufband anzuhalten und das Training zu pausieren. Dies zeigt auch die Trainingsübersicht an. Drücken Sie zweimal, um das Training zu beenden und die Messwerte zurückzusetzen.
	START	Drücken Sie, um das Laufband zu starten oder ein ausgewähltes Programm zu starten.
	GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	Erhöhen Sie manuell die Geschwindigkeit des Laufbands.
	GESCHWINDIGKEIT VERMINDERN	Verringern Sie manuell die Geschwindigkeit des Laufbands.
	NEIGUNG HOCH	Erhöhen Sie manuell die Neigung des Laufbands.
	NEIGUNG RUNTER	Verringern Sie manuell die Neigung des Laufbands.
	PROGRAMM	Drücken Sie, um Ihr gewünschtes Laufbandprogramm auszuwählen.
	SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT 4	Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands auf 4 km/h ein.
	SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT 8	Stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbands auf 8 km/h ein.

EINRICHTUNG

PAUSEN/STOPP

Während des Laufbandtrainings drücken Sie einmal die STOP-Taste, um das Laufband zu stoppen und die bisher aufgezeichneten Daten zu behalten. Wenn Sie die STOP-Taste erneut drücken, werden alle Ziffern im Anzeigebereich auf NULL (0) zurückgesetzt.

NEIGUNGS-EINRICHTUNG

Vor oder während des Laufbandtrainings drücken Sie die NEIGUNG HOCH- oder NEIGUNG RUNTER-Tasten auf der Konsole.

SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT

Es gibt zwei Schnellgeschwindigkeits-Tasten (4 km/h und 8 km/h). Drücken Sie START und dann eine davon, um die Geschwindigkeit automatisch zu ändern.

GESAMTSTRECKE

Mit dem Laufband im STANDBY-Modus und allen Daten im Fenster, die NULL (0) anzeigen:

1. Drücken Sie SET, um die eingestellten Daten anzuzeigen.
2. Drücken Sie SET erneut und halten Sie die Taste 5 - 8 Sekunden lang gedrückt, um die Gesamtstrecke anzuzeigen. Diese kann nicht auf Null zurückgesetzt werden.

AUS EINRICHTUNGSMODUS VERLASSEN

Drücken Sie die STOP-Taste, um die Einstellungsoptionen zu verlassen.

DAS STARTEN DES LAUFBANDS



Das maximale Benutzergewicht beträgt bis zu 150 kg, 23,6 St oder 330 lb.

1. Schalten Sie das Laufband ein.
2. Setzen Sie jeweils einen Fuß auf die seitlichen Rahmen, die sich auf jeder Seite des Laufbands befinden.
3. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel an Ihrer Kleidung und testen Sie vorsichtig den Sicherheitsschlüssel, um sicherzustellen, dass er im Notfall aktiviert wird. Siehe Sicherheitsschlüssel im Sicherheitskapitel für den ordnungsgemäßen Test des Sicherheitsschlüssels. Stellen Sie sicher, dass das Band frei von Knoten ist und genügend Spiel hat, damit Sie bequem mit dem Sicherheitsschlüssel laufen können.
4. Drücken Sie die START-Taste.
5. Halten Sie sich am Handlauf fest, während Sie auf das Laufband treten und mit dem Gehen beginnen.
6. Drücken Sie jederzeit die Tasten GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN oder GESCHWINDIGKEIT VERMINDERN, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu ändern. Die linke Anzeige zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
7. Drücken Sie jederzeit die STOP-Taste, um das Laufband anzuhalten.

Wenn der Sicherheitsschlüssel während des Trainings entfernt wird, wird die Antriebsmotorleistung sofort ausgeschaltet, was dazu führt, dass das Band stoppt.

Wenn das Training abgeschlossen ist, wird das Band verlangsamt, bis es stoppt, und eine Trainingsübersicht wird auf der Anzeige angezeigt, bis Sie die STOP-Taste drücken. Das Laufband kehrt in den STANDBY-Modus zurück.

DAS ANHALTEN DES LAUFBANDS

Drücken Sie einmal die STOP-Taste, um die Trainingseinheit zu pausieren. Das Laufband wird sanft anhalten, und die gesammelten Daten werden angezeigt. Drücken Sie STOP erneut, um die Trainingseinheit zu beenden.

NOTABSTIEG IM NOTFALL

Wenn Sie Schmerzen verspüren, sich benommen fühlen oder Ihr Laufband in einer Notfallsituation stoppen müssen, ziehen Sie einfach den Sicherheitsschlüssel von der Konsole ab. Das Laufband wird dann sofort stoppen.


FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS


Der Sicherheitsschlüssel dient als Not-Aus. In einer Notfallsituation entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel vom Laufband, und das Laufband wird stoppen.

HERZFREQUENZSENSOREN

Halten Sie die Sensorplatten am Handlauf und stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind. Eine Herzfrequenzanzeige wird auf dem Display erscheinen. Faktoren, die das Pulssignal stören können, sind:

- Handlotionen, Öle oder Körperpuder.
- Übermäßiger Schmutz.
- Übermäßige Bewegung.

 HINWEIS: Die Herzfrequenz wird in PPM (Pulsationen pro Minute) berechnet, nicht in BPM (Schläge pro Minute).

 HINWEIS: Die Pulsmessung dient nur zu Referenzzwecken und ist nicht zu 100 % genau.

HERZFREQUENZGURT

Dieses Laufband wird mit einem Herzfrequenzgurt geliefert, der um Ihren Oberkörper gelegt wird, wobei der Sensor etwa über Ihrem Zwerchfell liegt.

Der Gurt verwendet eine CR2032 3V-Batterie. Um sie zu ersetzen, schrauben Sie einfach die Kappe auf der Rückseite des Gurts ab und setzen Sie eine neue Batterie ein. Bitte beachten Sie: Batterien sind nicht im Lieferumfang enthalten.

Der elastische Gurt ist vollständig verstellbar und kann abgenommen werden. Nach jedem Training stellen Sie sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Gurts gereinigt und frei von Verunreinigungen wie Lotionen oder Schweiß ist.

Sobald der Gurt angelegt wurde und das Laufband eingeschaltet ist, werden die beiden automatisch synchronisiert. Das bedeutet, dass Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, ohne sich am Handlauf festhalten zu müssen.

DATENANZEIGEN

Während des Trainings erfasst das Laufband die folgenden Daten:

- Zeit: Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben, oder die verbleibende Zeit. Die Anzeige erfolgt in Stunden: Minuten.
- Geschwindigkeit: Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Kilometern pro Stunde (km/h).
- Entfernung: Die insgesamt zurückgelegte Strecke in Kilometern während Ihres Trainings.
- Herzfrequenz: Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn ein Pulssignal erkannt wird. Verwenden Sie die Sensorplatten am Handlauf, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- Neigung: Ihr aktuelles Neigungsniveau, angezeigt in Prozent (%).
- Kalorien: Die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings.



BLUETOOTH-AUDIOANLEITUNGEN

Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Gerät ein und klicken Sie auf „GERÄT SUCHEN“ oder tippen Sie darauf.

1. Wählen Sie JLLFITNESS aus, und Ihr Gerät sollte nun mit dem Laufband verbunden sein.
2. Warten Sie darauf, dass die Konsole des Laufbands einen Signalton gibt, um die Verbindung zu bestätigen.
3. Öffnen Sie Ihren bevorzugten Musikplayer und verwenden Sie die Audio-Steuerungen auf Ihrem Gerät.

PROGRAMME

Jedes Programm besteht aus 10 Abschnitten zu je 200 Metern. In jedem 200-Meter-Intervall kann sich die Geschwindigkeit/Neigung ändern. Wenn die Stop-Taste während eines Programms gedrückt wird, wird das Programm gestoppt und nicht von seinem aktuellen Stadium fortgesetzt. Sobald der zehnte Abschnitt abgeschlossen ist, wird das Programm wieder von Abschnitt eins gestartet, es sei denn, die STOP-Taste wird gedrückt.

Für weitere Details zu den Laufbandprogrammen siehe den Laufband-Programtleitfaden.

4 WARTUNG

Die Wartung muss regelmäßig durchgeführt werden. Durch die Durchführung von Wartungsarbeiten kann ein sicherer und störungsfreier Betrieb aller JLL®-Geräte gewährleistet werden.

JLL® ist nicht verantwortlich für die Durchführung regelmäßiger Inspektions- und Wartungsarbeiten an Ihrer Maschine. Vertreter von JLL® stehen zur Beantwortung eventueller Fragen unter +44 (0)800 6123 988 zur Verfügung.

VORBEUGENDE WARTUNGSARBEITEN

Jedes JLL®-Laufband, das aus der Fabrik kommt, ist bereits geschmiert. Sie müssen jedoch nur einfache Schritte befolgen, um es instand zu halten. Ein sauberer Zustand des Laufbands trägt dazu bei, seine Lebensdauer zu verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durch, um einen normalen Betrieb des Geräts zu gewährleisten. Halten Sie ein Protokoll aller Wartungsmaßnahmen, um bei allen vorbeugenden Wartungsaktivitäten auf dem Laufenden zu bleiben. JLL® ist nicht dafür verantwortlich, regelmäßige Inspektionen oder Wartungsarbeiten durchzuführen.

BITTE BEACHTEN SIE: Faktoren wie der Lagerort des Artikels und die Häufigkeit der Nutzung des Geräts beeinflussen den Zeitraum zwischen den erforderlichen Wartungsarbeiten. Es wird empfohlen, diese Wartung alle sechs Wochen nach den ersten 10 Monaten durchzuführen. Details zur Durchführung der Wartung finden Sie auch in unserem Support-Center.

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnungen in diesem Kapitel sowie im Sicherheitskapitel. Trennen Sie während der Wartung das Netzkabel. Kontaktieren Sie den JLL®-Kundendienst unter +44 (0)800 6123 988 bei Fragen zur Wartung oder Service.

Erforderlich:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Innensechskantschlüssel
- Staubsauger
- Schmieröl

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Wasser zum Reinigen und Entstauben. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte, da sie das Laufband beschädigen können.
2. Achten Sie darauf, kein Wasser zu verschütten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand des Display-Panels und der Konsole zu bekommen, da dies eine elektrische Gefahr darstellen oder einen Ausfall der Elektronik verursachen könnte.
3. Direktes Besprühen kann zu Schäden an der Elektronik führen und möglicherweise die Garantie ungültig machen.

Je nachdem, wo das Laufband platziert ist, kann es zu trockener Luft kommen, was zu einer häufigen Erfahrung von statischer Elektrizität führen kann. Dies kann sich bemerkbar machen, wenn Sie über einen Teppich gehen und dann ein Metallobjekt berühren. Auf Ihrem Laufband können Sie aufgrund der Ansammlung von statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und dem Entladungspfad des Laufbands einen Schock erleben.

Wenn Sie eine solche Situation erleben, möchten Sie möglicherweise die Luftfeuchtigkeit durch die Verwendung eines Luftbefeuchters auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

Überprüfen Sie Ihr Gerät regelmäßig auf Rost. Wenn Rost an den Schrauben auftritt, bedeutet dies, dass sich das Gerät nicht in der richtigen Umgebung befindet und in einen geeigneteren Raum verlegt werden muss. Jeglicher Rost kann darauf hinweisen, dass Feuchtigkeit in der Luft vorhanden ist, und dies könnte sich auf die Integrität und Leistung Ihres Geräts auswirken.

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von JLL®.
2. Ziehen Sie das Gerät aus der Steckdose und lassen Sie es vor dem Reinigen oder Warten 10 Minuten stehen.
3. Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.
4. Elektrische Ladung kann auch nach dem Abziehen des Steckers im Gerät verbleiben.
5. Wenn Sie zulassen, dass Ihr Gerät rostet, hat dies Auswirkungen auf Ihre Garantie.

REINIGUNG DES LAUFBANDS

Halten Sie das Laufband frei von Staub und Ablagerungen, um einen reibungslosen Lauf und die Vermeidung von Verletzungen zu gewährleisten. Staub/Ablagerungen können Schäden am Elektromotor und anderen beweglichen Teilen verursachen.

Verwenden Sie nach jedem Training ein sauberes, trockenes Tuch, um das Laufband und das Handlauf vor Korrosion zu schützen. Wischen Sie jeglichen Schweiß ab, der auf das Laufband getropft sein könnte. Vermeiden Sie es, das Display durch Verwendung eines weichen Tuchs zu zerkratzen.

Verunreinigungen wie Handlotionen, Öle oder Körperpuder können auf den Sensorplatten zurückbleiben. Diese können die Empfindlichkeit reduzieren und das Pulssignal stören. Es wird empfohlen, dass der Benutzer saubere Hände hat, wenn er Kontakt mit den Sensorplatten hat. Reinigen Sie die Griffe mit einem mit Wasser angefeuchteten Tuch.

Für die Reinigung der Konsole ziehen Sie das Gerät aus der Steckdose und reinigen Sie es mit einem staubfreien Tuch. Für weitere Reinigung verwenden Sie ein weiches Tuch oder Papiertuch, das mit Wasser angefeuchtet ist. Verwenden Sie keine abrasiven oder chemischen Reinigungsmittel.

Wenn das Produkt für längere Zeit nicht verwendet wird, sollte es vom Stromnetz getrennt werden.

LAUFBAND-GLEICHGEWICHT

Platzieren Sie das Laufband auf einem ebenen Boden, um ein Ungleichgewicht zu vermeiden. Falls das nicht möglich ist, nivellieren Sie das Laufband, indem Sie die GummifüÙe unterhalb der Rahmen verstellen.

Überprüfen Sie, ob das Laufband ausbalanciert ist:

1. Stehen Sie auf dem Gerät mit den FüÙen auf den seitlichen Rahmen.
2. Verlagern Sie Ihr Gewicht zuerst auf die rechte Seite und wechseln Sie dann zur linken Seite.
3. Wenn Sie Vibrationen beim Benutzen des Laufbands spüren, justieren Sie die GummifüÙe am Boden des Rahmens.



Wenn die Reibung zwischen dem Laufdeck und dem Band hoch ist, kann dies den Motor und die Elektronik beschädigen. Das Laufband muss nach einer bestimmten Nutzungsdauer mit einem speziellen Schmieröl geschmiert werden. Ein gut geschmiertes Laufband läuft reibungslos und hat eine längere Lebensdauer.

Empfehlung (dies sind nur Richtlinien):

- Weniger als 3 Stunden pro Woche Nutzung: Alle 6 Monate schmieren.
- 3-6 Stunden pro Woche Nutzung: Alle 3 Monate schmieren.
- Mehr als 6 Stunden pro Woche Nutzung: Monatlich schmieren.

5 SCHRITTE ZUM SCHMIEREN IHRES LAUFBANDS

Empfehlung:

1. Ziehen Sie das Laufband aus der Steckdose.
2. Um Zugang zum Deck zu erhalten, heben Sie das Band auf dem Laufband mit den Fingern oder mit etwas Flachem und Nicht-Scharfem an.
3. Betrachten Sie das Laufdeck oder berühren Sie es, um zu überprüfen, ob es ölig ist oder nicht. Bei Trockenheit verwenden Sie das bereitgestellte Schmieröl und tragen es auf das Laufdeck auf, indem Sie eine gerade Linie entlang der Seite des Decks verteilen. Stellen Sie sicher, dass die Mitte des Boards geschmiert ist.
4. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.
5. Schalten Sie das Gerät ein und lassen Sie es für etwa 2-3 Minuten bei 3-4 km/h laufen. Gehen Sie auf dem Laufband, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.

WARNUNG: GERÄTEGEFAHR

Um schwere Verletzungen oder den Tod zu vermeiden:

- Ersetzen Sie abgenutzte oder beschädigte Komponenten sofort und verwenden Sie das Gerät nicht, bis die Reparatur abgeschlossen ist.
- Ziehen Sie das Gerät aus der Steckdose, wenn es nicht verwendet wird oder wenn regelmäßige Wartungsarbeiten durchgeführt werden.

EINSTELLEN DES LAUFBANDS

Nach einer gewissen Zeit kann der Benutzer beim Laufen eine Pausenempfindung verspüren. Das Laufband kann sich im Laufe der Zeit lockern und ein wenig dehnen, was zu einem Rutschgefühl führen kann, wenn es nicht bei Bedarf eingestellt und angezogen wird.

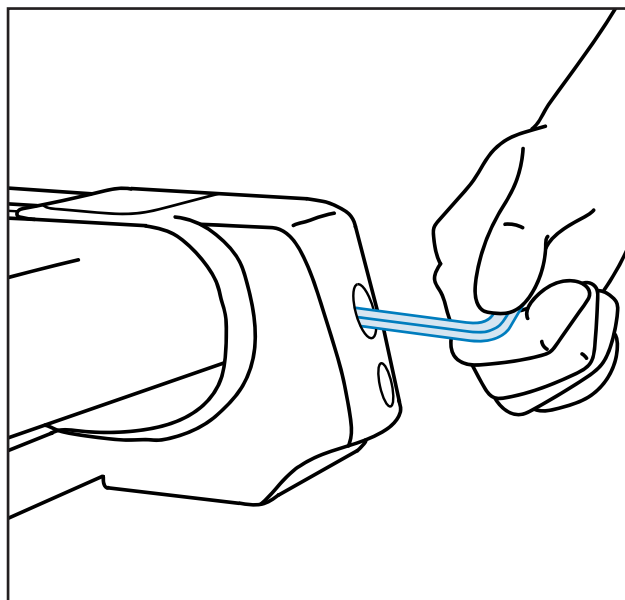
Wenn das Band zu fest ist, kann dies Schäden am Motor und/oder an der Rolle verursachen. Ein zu lockeres oder zu festes Band kann Verschleiß an sowohl dem Band als auch dem Laufdeck verursachen.

WIE MAN ÜBERPRÜFT, OB DAS LAUFBAND LOCKER IST

Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband verwenden, indem Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h einstellen, dann auf dem Laufband gehen und versuchen, das Laufband mit den Füßen zu stoppen, während Sie das Handlauf halten und Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung ziehen. Wenn das Band stoppt, bedeutet dies, dass es locker ist und angezogen werden muss. Eine andere Möglichkeit besteht darin zu überprüfen, ob der Spalt zwischen dem Laufband und dem Laufdeck kleiner als 5-6 mm ist; das bedeutet, dass das Laufband locker ist.

DAS ANZIEHEN DES LAUFBANDS

1. Schalten Sie das Laufband aus.
2. Drehen Sie die beiden Riemenjustierschrauben, die sich hinten befinden, im Uhrzeigersinn, um das Band durch Viertelumdrehungen leicht anzuziehen.
1. Steigen Sie wieder auf das Laufband und überprüfen Sie das Band (lesen Sie die Beschreibung oben). Wenn es immer noch locker ist, justieren Sie die Bandsschrauben um ein weiteres Viertel, bis Sie die erforderliche Spannung am Band erreichen.
2. Lassen Sie das Gerät für 1-2 Minuten alleine laufen, um zu sehen, ob das Band in der Mitte bleibt.
3. Führen Sie den abschließenden Test durch. Lassen Sie das Gerät für ein paar Minuten mit 6-8 km/h laufen.
4. Wenn das Laufband in der Mitte bleibt, können Sie das Laufband sofort verwenden.



DAS EINSTELLEN DES LAUFBANDS, WENN ES NICHT IN DER MITTE IST (LINKS ODER RECHTS VERLAGERT)



Normalerweise sollte zwischen den Rahmen und dem Laufband auf beiden Seiten ein Abstand von 5-6 mm vorhanden sein. Wenn dieser Abstand unterschiedlich ist, bedeutet dies, dass das Band exzentrisch ist. Sie müssen es also wieder in die richtige Position bringen, indem Sie diesen Schritten folgen:

1. Schalten Sie das Laufband ein und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h ein. Justieren Sie dann die Schraube am Ende des Laufbands langsam mit dem Inbusschlüssel.
2. Wenn das Band nach links geneigt ist, justieren Sie die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Wenn das Band nach rechts geneigt ist, justieren Sie in umgekehrter Weise.
3. Überprüfen Sie beim Einstellen des Bands, ob der Unterschiedsabstand verschwunden ist. Wenn er immer noch vorhanden ist, schrauben Sie die Schraube erneut ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband in der Mitte ist. Es muss nicht perfekt ausgerichtet sein, aber stellen Sie sicher, dass es nicht an den Seiten an etwas schleift oder reibt.
4. Stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/h ein, um zu überprüfen, ob sich das Laufband noch in derselben Position befindet. Sobald Sie das überprüft haben, ist das Laufband einsatzbereit.

DAS EINSTELLEN DES MOTORRIEMENS

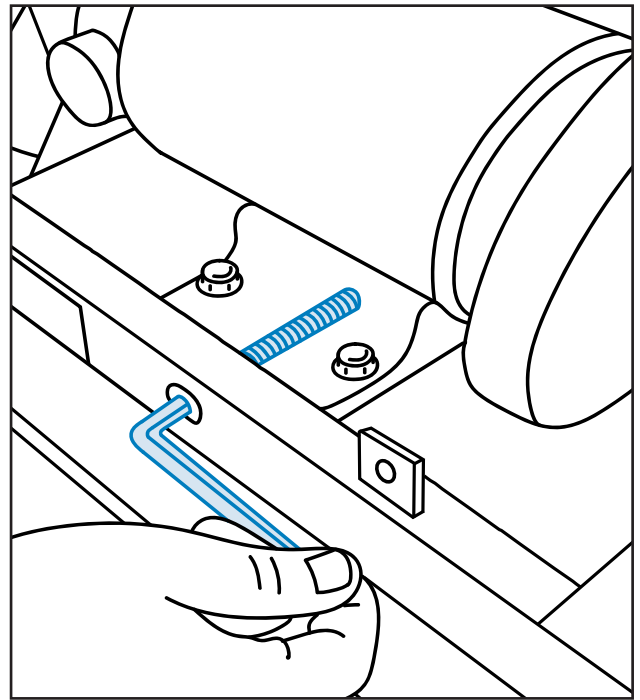
Nach einer gewissen Zeit kann der Benutzer beim Laufen eine Pausenempfindung verspüren. Das kann auf einen lockeren Motorriemen zurückzuführen sein, sodass eine Anpassung erforderlich ist. Zunächst einmal müssen Sie überprüfen, ob er locker ist, indem Sie die folgenden Schritte befolgen.


WIE MAN ÜBERPRÜFT, OB DER MOTORRIEMEN LOCKER IST

1. Ziehen Sie das Laufband aus der Steckdose.
2. Entfernen Sie die Motorabdeckung, indem Sie die Schrauben auf jeder Seite lösen. Sie werden den Motor auf der linken Seite des Laufbands sehen.
3. Eine einfache Möglichkeit, dies zu überprüfen, besteht darin, den Motorriemen zu berühren, um zu fühlen, ob er locker ist. Wenn Sie den Riemen auf und ab bewegen können, bedeutet dies, dass der Antriebsriemen locker ist.
4. Sie können dies jedes Mal überprüfen, wenn Sie das Laufband verwenden, indem Sie die Geschwindigkeit auf 2-3 km/h einstellen, dann auf dem Laufband gehen und versuchen, das Laufband mit den Füßen zu stoppen, während Sie das Handlauf halten und Ihren Körper in die entgegengesetzte Richtung ziehen. Wenn der Motor stoppt, bedeutet dies, dass er locker ist und angezogen werden muss.

DAS ANZIEHEN DES MOTORRIEMENS

1. Schalten Sie das Gerät aus.
2. Suchen Sie die vier Schrauben, die den Motor halten.
3. Lockern Sie diese vier Schrauben, entfernen Sie sie jedoch nicht.
4. Suchen Sie die lange Spannschraube, die von der Vorderkante des Laufbands zur Vorderkante der Motorpalette führt.
5. Drehen Sie den Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn, um die Spannschraube so festzuziehen, dass sie nicht mehr verrutscht.
6. Überprüfen Sie die Spannung des Motorriemens.
7. Schalten Sie das Gerät ein und überprüfen Sie, ob der Motorriemen immer noch locker ist (siehe vorherige Sektion).



 **HINWEIS:** Ziehen Sie den Motorriemen nicht zu fest an, da dies dazu führen könnte, dass die Motorwelle bricht.

5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

KONTAKTINFORMATIONEN

Falls Probleme auftreten, zögern Sie bitte nicht, unser Kundenserviceteam unter +44 (0)800 6123 988 zu kontaktieren oder uns per E-Mail unter CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK zu erreichen.

Besuchen Sie auch unser Support-Center unter SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK für Artikel und Videos zu Wartung und Aufbau.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Sie sollten vor Beginn oder Teilnahme an einem unserer Trainingsleitfäden Ihren Arzt, Arzt oder einen anderen Gesundheitsdienstleister konsultieren. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre eigene Gesundheit zu bewerten, bevor Sie an einer körperlichen Aktivität teilnehmen oder eine solche durchführen, die mit JLL Fitness Ltd. in Verbindung steht.
- Suchen Sie immer professionellen Rat, bevor Sie Ihre Ernährung ändern oder ein Übungsprogramm beginnen.
- JLL Fitness Ltd haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die beim Aufbau oder bei der Verwendung dieses Laufbands auftreten können.
- Benutzer müssen vorsichtig sein, wenn sie die Höchstgeschwindigkeiten auf diesem Laufband verwenden. Obwohl das Gerät eine Höchstgeschwindigkeit von 18 km/h hat, empfiehlt JLL Fitness Ltd aus Sicherheitsgründen, 16 km/h nicht zu überschreiten.
- Durch das Lesen dieses Textes übernehmen Sie die volle Verantwortung für Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und entlasten JLL Fitness Ltd von jeglicher Schuld für Verletzungen oder Schäden an Eigentum, die auftreten können, während Sie unseren Ratschlägen folgen.
- Diese Anleitung enthält spezifische Anweisungen zum Zusammenbau und zur Pflege Ihres Laufbands. Das Nichtbefolgen dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihre Garantie ungültig wird.

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

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

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.