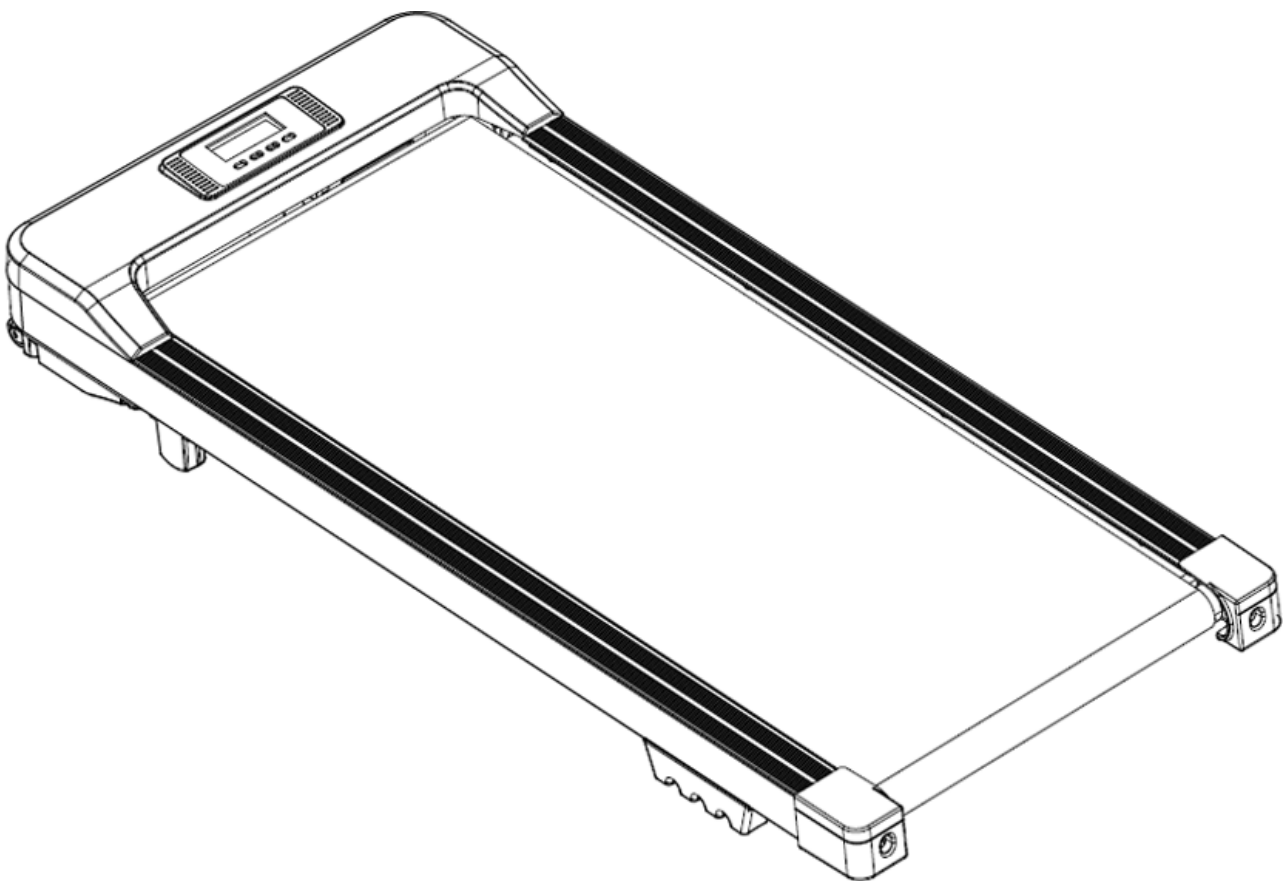




Tapis de marche compact

Mode d'emploi - français



Sommaire

Sommaire	Page
1. Introduction	2
2. Consignes de sécurité	3-4
3. Données techniques	4
4. Inventaire	4
5. Mise en service et fonctionnement	5-7
6. Entretien	8-9
7. Recyclage.....	9
8. Résolution des problèmes	10
9. Indications Importantes	11
10. Schéma musculaire	12
11. Exercices d'étirement.....	14-15
9. Déclaration de conformité UE	16

1. Introduction

Pour éviter les dommages et les blessures dus à une utilisation inappropriée, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil. Il est important que vous compreniez et suiviez les instructions de ce manuel d'utilisation.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec votre nouveau tapis de marche !

2. Consignes de sécurité

Pour réduire le risque d'incendie, d'électrocution et d'autres blessures, veuillez lire les consignes de sécurité importantes suivantes avant d'utiliser le tapis de marche. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.

- Utilisez le tapis de marche uniquement comme décrit dans le manuel d'utilisation.
- Placez le tapis de marche uniquement sur un sol plat avec au moins 2 mètres d'espace libre derrière. Ne le placez jamais dans des endroits où il peut bloquer des ouvertures. Placez un tapis dessous pour protéger le sol des éventuels dommages.
- Lorsque vous choisissez un emplacement pour le tapis, assurez-vous qu'une prise de courant soit à proximité.
- Utilisez le tapis de marche uniquement à l'intérieur et protégez-le de l'humidité et de la poussière. Ne le placez pas dans un garage, sous une véranda ou près de l'eau.
- N'utilisez pas le tapis dans des endroits où des produits chimiques sont vaporisés où l'on manipule de l'oxygène.
- Ne laissez pas les enfants de moins de 12 ans ou les animaux domestiques s'approcher du tapis de marche.
- Le tapis ne doit pas être utilisé par des personnes pesant plus de 120 kg.
- N'autorisez qu'une seule personne à utiliser le tapis de course à la fois. Portez des vêtements de sport appropriés. Ne portez pas de vêtements amples pendant l'entraînement car ils peuvent se coincer dans le tapis. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, en chaussettes ou en sandales.

Cable d'alimentation :

- Lorsque vous branchez le câble d'alimentation, assurez-vous que le circuit électrique est mis à la terre.
- Aucun autre équipement ne doit être branché sur le même circuit électrique.
- Allumez le tapis et laissez-le démarrer avant chaque utilisation.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les pièces du tapis fonctionnent correctement.
- Laissez le tapis s'arrêter complètement avant de descendre.
- Ne mettez jamais d'objets ou de parties du corps dans les ouvertures du produit.
- Faites attention à ce que le câble d'alimentation ne s'approche pas des rouleaux et ne passe pas sous le tapis. N'utilisez jamais le tapis si le câble est endommagé.
- Débranchez toujours le tapis du circuit électrique avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
- Ne laissez jamais le tapis sans surveillance lorsqu'il est en marche.

NE MODIFIEZ PAS LE CÂBLE D'ALIMENTATION FOURNI. SI LE CÂBLE FOURNI NE CONVIENT PAS, CONTACTEZ UN ÉLECTRICIEN QUALIFIÉ OU UN MAGASIN D'ÉLECTRICITÉ.

Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni avec mise à la terre. Avant de brancher l'appareil, assurez-vous que la tension locale correspond aux exigences de l'appareil.

Cet appareil est conçu pour une tension de 230V+5%.

N'utilisez pas l'appareil avec un transformateur de tension.

N'utilisez pas l'appareil avec une rallonge si vous n'êtes pas sûr que la mise à la terre soit garantie.

2. Consignes de sécurité

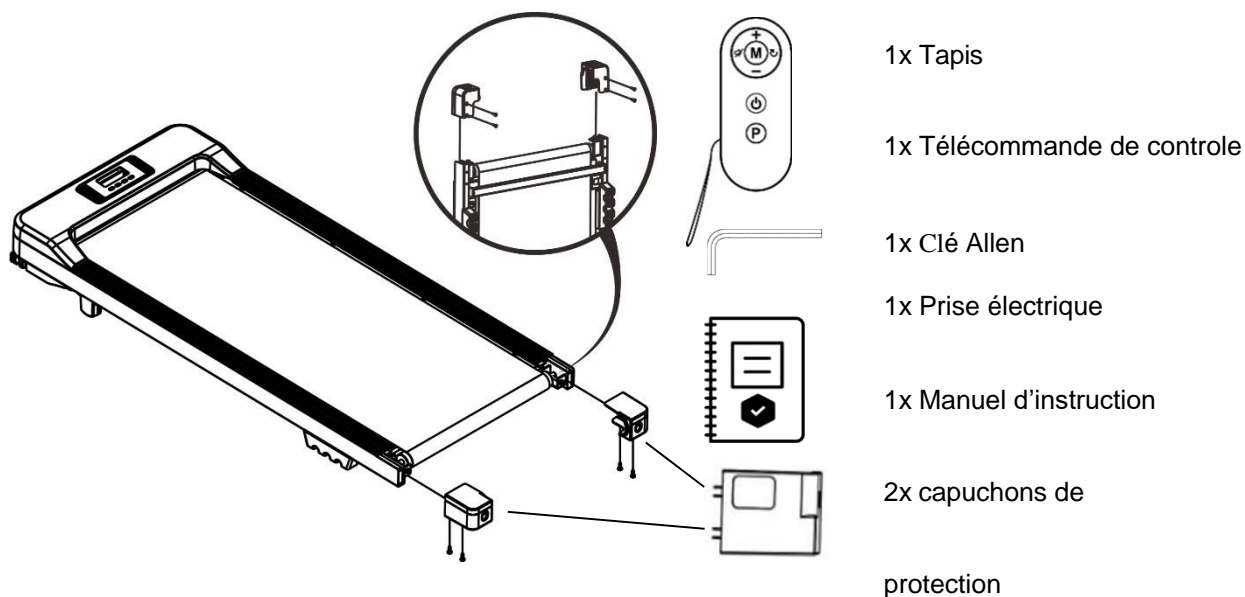
NOTES SUR L'ASSEMBLAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec soin par un adulte.
- En cas de doute, demandez l'aide d'une personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage, lisez attentivement les étapes et consultez le dessin de construction.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite les pièces individuelles sur une surface libre. Cela vous donne un aperçu et facilite le montage. Utilisez un tapis pour protéger la surface de montage contre les salissures ou les rayures.
- Utilisez maintenant la liste des pièces pour vérifier que tous les composants sont présents. Ne jetez pas le matériel d'emballage avant que l'assemblage soit terminé.
- Notez qu'il existe toujours un risque possible de blessure lors de l'utilisation d'outils et de travaux manuels. Par conséquent, procédez avec soin lors de l'assemblage du produit.
- Assurez-vous de travailler dans un environnement sûr. Ne laissez pas traîner les outils.
- Après l'assemblage du produit, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement installés et serrés.
- Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) sous le produit pour protéger votre sol, car il n'est pas exclu que les pieds en caoutchouc, par exemple, laissent des traces.

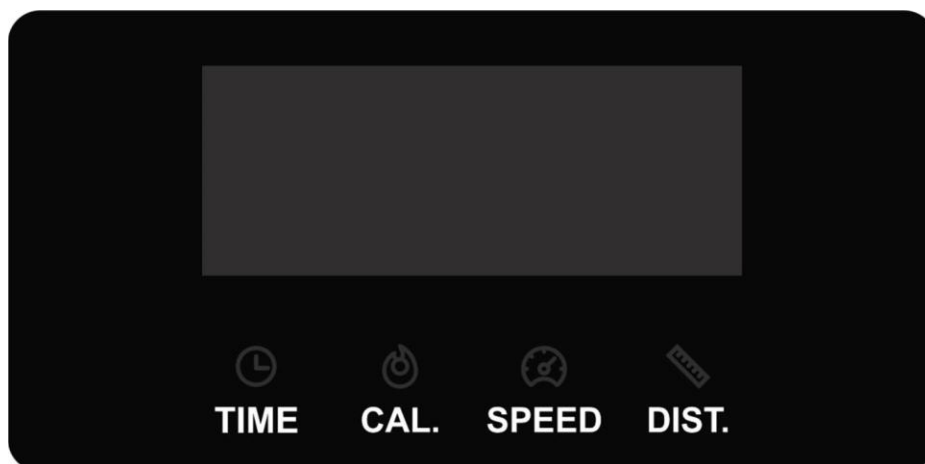
3. Données techniques

Modèle :	KBR-JK10
Tension :	220-240 V
Fréquence :	50/60 Hz
Performance:	550 W
Charge maximum :	120 kg
Classe :	H.C.

4. Inventaire



5. Mise en service & Fonctionnement



1 Affichage

1.1 Le bouton "TIME" possède deux modes qui affichent le temps de course:

- ① Le mode chronométrage affiche de 0:00 à 99:59 minutes.
- ② Le mode compte à rebours décompte à partir du temps réglé (plage de réglage : 5:00~99:00 minutes). La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end", puis passera en mode veille après 5 secondes.

1.2 Le bouton "DISTANCE" possède deux modes qui affichent la distance parcourue :

- ① En mode chronométrage, la distance augmentera de 0.0 à 99.9 km, puis recommencera à 0 si la distance atteint le maximum.
- ② En mode compte à rebours, la distance diminuera à partir de la valeur réglée (plage de réglage : 1.00~99.00 km) jusqu'à 0. La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end", puis passera en mode veille après 5 secondes.

1.3 Le bouton "CALORIES" possède deux modes qui affichent les calories :

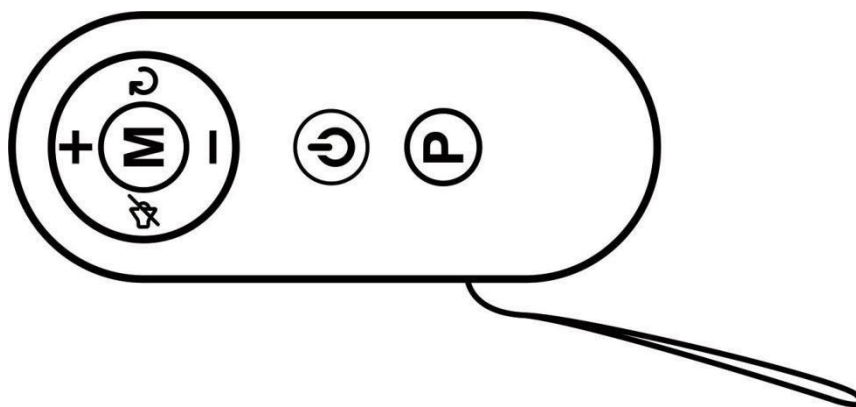
- ① Le mode chronométrage compte de 0 à 9999, puis recommence à 0 lorsqu'il atteint le maximum.
- ② Le mode compte à rebours décompte à partir de la valeur de calories réglée (plage de réglage : 20~9990) jusqu'à 0. La machine s'arrêtera lentement lorsqu'elle atteindra 0:00 et affichera "end", puis passera en mode veille après 5 secondes.

1.4 Le bouton "SPEED" affiche la vitesse actuelle, la plage de réglage est de 0.5KM/H à 6KM/H. La vitesse augmentera ou diminuera de 0.1KM à chaque pression sur le bouton "+/-".

Les programmes P1 à P12 sont affichés sous le réglage de sélection automatique.

1.5 Après le démarrage du tapis, chaque fenêtre sera affichée cycliquement à un intervalle de 5 secondes. Vous pouvez appuyer sur le bouton "M" pour basculer entre le mode d'affichage cyclique et le mode d'affichage unique.

5. Mise en service & Fonctionnement



2 Télécommande

2.1 "Démarrer/Arrêter":


- (1) En mode veille ou compte à rebours : Appuyez sur le bouton " Démarrer/Arrêter " pour démarrer la machine. Note : La vitesse par défaut est de 0.5KM/H.
- (2) Choisissez le programme prédéfini : Appuyez sur " Démarrer/Arrêter " pour démarrer la machine, la vitesse changera selon la vitesse prédéfinie.
- (3) En fonction : Appuyez sur " Démarrer/Arrêter ", le tapis s'arrêtera lentement et reviendra en mode veille.


2.2 Le bouton "+" / "-" sert à ajuster la vitesse. Maintenez enfoncé le bouton "+" / "-" pendant plus de 0.5 secondes, la vitesse continuera d'augmenter ou de diminuer.
Note : La vitesse changera de 0.1KM à chaque pression.


2.3 Le bouton "M"

- ① En mode veille : il permet de basculer entre différents modes, y compris le Temps, la Distance et les Calories.
- ② En mode de fonctionnement : appuyer sur le bouton "M" permet de basculer entre le mode d'affichage cyclique et le mode d'affichage unique.

2.4 Le bouton "P" : Il y a 12 programmes prédéfinis (P01~P12) que vous pouvez choisir en mode veille.

2.5 Appuyez sur le bouton  une fois pour mettre la machine en mode silencieux, et appuyez à nouveau pour réactiver le bip sonore.

2.6 Après utilisation, appuyez sur  le tapis s'arrêtera lentement et conservera ses données jusqu'à ce que l'appareil soit éteint. Il reprendra la vitesse précédente au redémarrage.

Appuyez sur le bouton  pour réinitialiser les données. La réinitialisation des données ne fonctionne que lorsque le tapis est en mode veille.

REMARQUE : À chaque pression valide, le tapis émet un son "Bi" ;

5. Mise en service & Fonctionnement

3 Instructions

- 3.1** Mode Sport : Appuyez sur la touche "start" pour démarrer la machine et la fenêtre VITESSE affichera un décompte de "3 2 1". La machine démarre en mode P00. Le chronométrage commence (0:00~99:59, remise à zéro à 0:00 en cas de dépassement). Note : La vitesse par défaut est de 0.8KM/H et vous pouvez appuyer sur les touches "+" et "-" pour ajuster la vitesse.
- 3.2** Mode Compte à Rebours : En mode veille, appuyez sur la touche "M" pour choisir le compte à rebours pour le temps (plage de temps 5:00~99:00, par défaut 30:00). Appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler les données pertinentes. Après réglage, appuyez sur "start/stop" pour démarrer le tapis, il décomptera à partir des données réglées et s'arrêtera automatiquement lorsqu'il atteindra 0.
- 3.3** Programme Prédéfinis (P01-P12) : Choisissez un programme, puis appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler le temps de course (plage 5:00~99:00, par défaut 30:00). Appuyez sur "start/stop" pour démarrer la machine, elle fonctionnera selon la vitesse prédéfinie et la vitesse changera selon le temps " (Temps/20) ".

PROGRAMA	TIME	SET TIME/1.2=RUNNING TIME FOR EACH SECTION																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	1	1
P02	SPEED	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
P03	SPEED	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	2	1
P04	SPEED	1	2.5	4	5	4	2.5	1	1	2.5	4	5	4	2.5	1	1	2.5	4	5	4	2
P05	SPEED	1	2	3	4	5	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3	4.5	5	3	2	1
P06	SPEED	1	3	3	3.5	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	3	3	2.5	2.5	3	1
P07	SPEED	1	3	4	3	5	4.5	5	5	3.5	5	5	5	5	3	5	4	5	5	3	1
P08	SPEED	1	2	3	4	3.5	5	3	5	3.5	5	5	3.5	5	3.5	5	3.5	4.5	3	2	1
P09	SPEED	1	3	2	5	3	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	2.5	5	2	3	1
P10	SPEED	1	3	2	5	5	3.5	5	5	5	3.5	5	5	5	5	4	2.5	4	2	3	1
P11	SPEED	1	2	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	1
P12	SPEED	1	1	3	5	3	3.5	5	2.5	5	3	5	4	5	5	5	3	4	2.5	3	1

6. Entretien

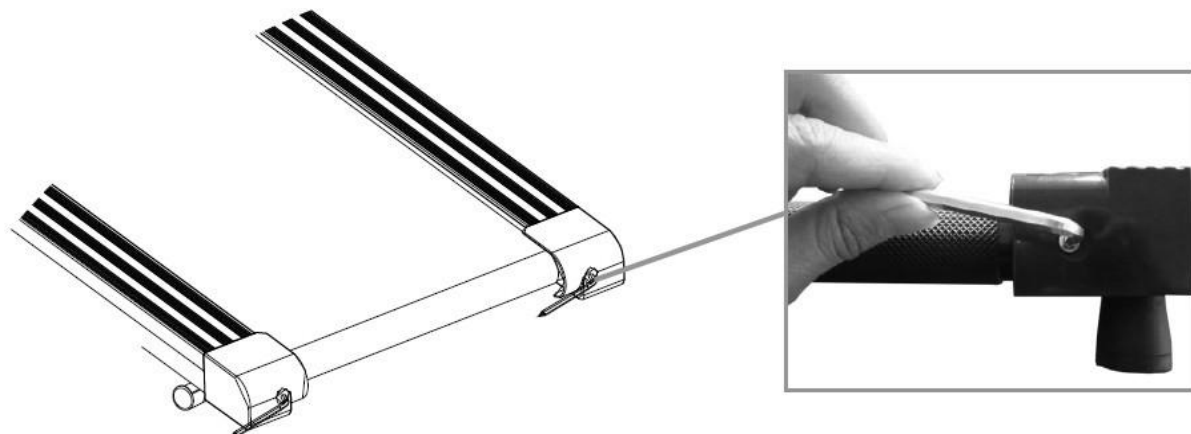
Une maintenance régulière est très importante pour garantir le bon fonctionnement du tapis. Une mauvaise maintenance peut entraîner des dommages et réduire la durée de vie du produit.

- **IMPORTANT** : N'utilisez jamais de détergents abrasifs ou de solvants pour nettoyer le tapis de course. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, tenez tout liquide à distance. Ne l'exposez jamais à la lumière directe du soleil.
- Inspectez régulièrement votre tapis et serrez les pièces desserrées. Remplacez immédiatement les pièces usées.

6.1 Maintenance :

Le tapis a d'ores et déjà été ajusté en usine. Des sols inégaux, le transport ou d'autres raisons peuvent entraîner le déplacement de la bande. Cela pourrait causer des frottements sur les protections en plastique situées sur les côtés et endommager la bande. Pour remettre la bande en position, suivez ces instructions :

1. Si le tapis de roulement a tendance à se déplacer vers la droite, tournez la vis de réglage droite dans le sens de l'aiguille d'une montre. Nous recommandons de procéder par des tours d'1/4 puis de tester le résultat. Si le tapis de roulement continue de se déplacer vers la droite, vous pourrez tourner la vis de réglage gauche dans le sens contraire d'une aiguille de montre. Testez à nouveau le résultat.
2. Si le tapis de roulement a tendance à se déplacer vers la gauche, tournez la vis de réglage gauche dans le sens de l'aiguille d'une montre. Nous recommandons de procéder par des tours d'1/4 puis de tester le résultat. Si le tapis de roulement continue de se déplacer vers la gauche, vous pourrez tourner la vis de réglage droite dans le sens contraire d'une aiguille de montre. Testez à nouveau le résultat.
3. Si vous sentez que la bande de roulement se détend, resserrez les deux vis de réglage d'1/4 de tour. Si vous sentez que la bande de roulement est trop serrée ou distendue, desserrez les deux vis de réglage de la même manière.



6. Entretien

6.2 Graissage du tapis

Le tapis a déjà été graissé lors de sa fabrication. Il est tout de même recommandé de vérifier régulièrement s'il est suffisamment graissé afin de garantir une meilleure performance.

En cas normal, il ne sera cependant pas nécessaire de graisser votre appareil durant la première année ou les 500 premières heures.

Vous devriez, après 30 jours ou bien 30 heures d'utilisation et une fois le tapis débranché, soulever les côtés du tapis et palper la surface de la bande de roulement. Allez aussi loin que possible. Si vous arrivez à toucher le silicone, vous n'avez pas à graisser votre appareil. Si au contraire la surface est sèche suivez, s'il vous plait, les instructions suivantes.

Veillez, s'il vous plait, utiliser un silicone qui ne contient pas de pétrole.

Comment graisser mon tapis?

1. Positionnez votre tapis de manière à ce que l'ourlet se trouve sur le dessus au milieu.
2. Positionnez le silicone entre le tapis et la bande de roulement à peu près à 15 cm de la bordure du devant, en soulevant légèrement un côté du tapis. Mettez du silicone sur la planche et aller d'avant en arrière. Répétez cette opération avec l'autre côté du tapis.
3. Laissez poser le silicone une minute avant de réutiliser le tapis.

6.3 Nettoyage :

Nettoyez régulièrement votre tapis, cela pourra prolonger sa durée de vie.

- Important : N'utilisez jamais de produit décapant ou du solvant pour nettoyer votre tapis de course. Afin d'éviter de détériorer votre panneau de commande, ne placez pas votre tapis près de liquide ou sous l'effet de rayons de soleil.
- Afin d'éviter tout choc électrique, veuillez vérifier que le tapis soit bien débranché avant de le nettoyer.
- Après chaque entraînement : essuyez toutes les autres surfaces avec un chiffon propre, humide et souple afin d'éliminer la transpiration issue de l'entraînement.

7. Recyclage

L'emballage du produit est composé de matériaux recyclables. Veuillez le jeter dans le respect de l'environnement et du tri sélectif, dans les containers prévus à cet effet.

Les appareils électriques usagés ne peuvent être jetés parmi les ordures ménagères. Conformément à la directive européenne 2012/19/EU, à la fin de sa durée de vie, l'appareil doit être apporté au centre de recyclage qui convient. Cela permet d'utiliser à nouveau les matériaux recyclables de l'appareil afin d'éviter de dégrader l'environnement. Veuillez déposer l'appareil usagé dans un centre de recyclage ou dans un centre de déchets électroniques.

8. Problèmes et solutions

Code erreur	Signification	Problème	Solution
E2	Erreur de la carte de contrôle	Carte de contrôle défectueuse ou mauvaise soudure sur la carte de contrôle	1. Remplacer la carte de contrôle
E4	Erreur de la carte de contrôle	Carte de contrôle défectueuse	1. Remplacer la carte de contrôle
E5	Protection contre la surintensité	Court-circuit de la carte de contrôle ou moteur bloqué	1. Ouvrir le capot du moteur et vérifier si le moteur est bloqué. Débloquer le si c'est le cas. 2. Remplacer la carte de contrôle si le moteur n'est pas bloqué ou si l'erreur persiste.
E6	Erreur du moteur	Moteur défectueux ou fil du moteur déconnecté	1. Ouvrir le capot du moteur et vérifier si le moteur est défectueux ou si le fil du moteur est correctement connecté à la carte de contrôle. Reconnecter le fil. 2. Remplacer la carte de contrôle si l'erreur persiste.
E7	Échec de communication	Les fils sont abimés ou mal connectés	1. S'assurer que les fils sont correctement connectés et non endommagés. 2. Remplacer la carte de contrôle si l'erreur persiste.
E8	Protection contre les surcharges	Excès d'électricité ou l'utilisateur dépasse le poids maximum	1. S'assurer que l'utilisateur ne dépasse pas la capacité de poids maximale. 2. Reconnecter l'alimentation et redémarrer la machine. 3. Remplacer la carte de contrôle si le code d'erreur persiste.

9. Détails Importants

Attention:

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol. Si vous rencontrez des problèmes en raison de l'entraînement avec ce produit, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin. Lisez attentivement le manuel avant de commencer l'entraînement. L'utilisation adéquate du produit est nécessaire. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour les adultes. Portez des vêtements appropriés pendant l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou restreindre ou empêcher les mouvements. Assurez-vous que toutes les vis et pièces sont bien serrées avant l'entraînement. Un entretien régulier est une condition préalable pour que l'appareil reste en bon état.

Avant de commencer :

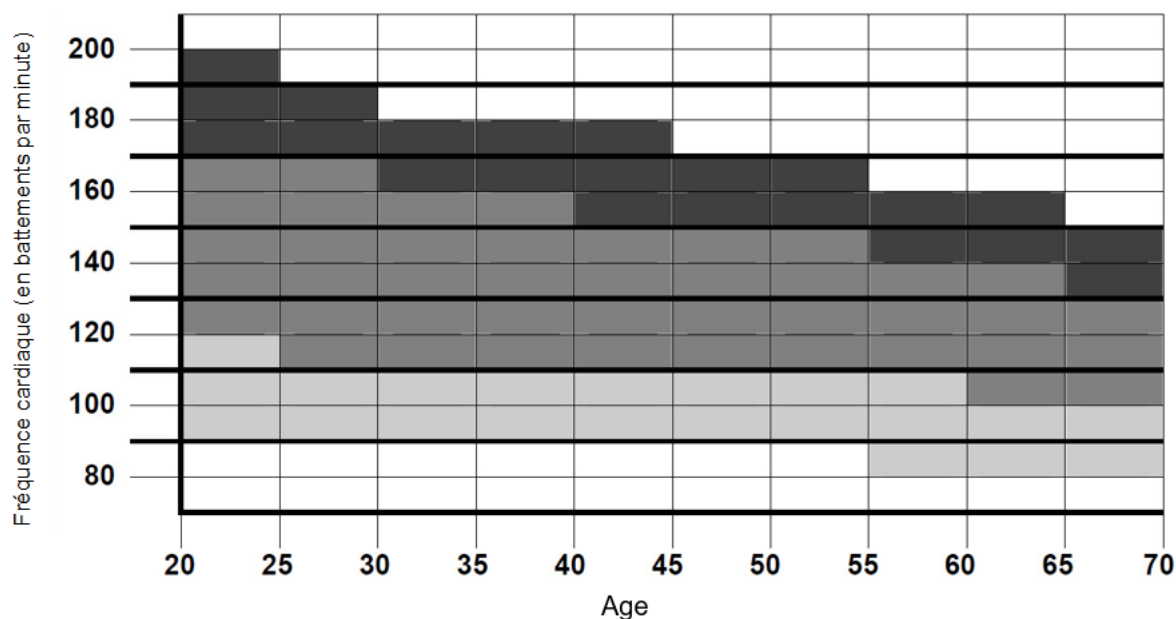
La façon dont vous commencez votre entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas été actif pendant longtemps et que vous êtes en surpoids, vous devez commencer votre entraînement en douceur. Essayez d'augmenter progressivement votre temps d'entraînement chaque semaine de quelques minutes. Au début, vous pourriez être capable de vous entraîner dans votre pouls cible seulement pendant quelques minutes. Cependant, votre forme physique devrait augmenter dans les 6 à 8 premières semaines. Ne soyez pas déçu si cela prend plus de temps. Il est important de s'entraîner à votre propre rythme. Plus votre forme physique s'améliore, plus vous devrez vous entraîner intensément pour atteindre votre pouls cible. Veuillez prêter attention aux conseils suivants :

- Interrogez votre médecin traitant avant de commencer un entraînement. Faites-vous conseiller par celui-ci concernant votre programme Fitness, votre diète et établissez un programme personnel.
- Commencez votre entraînement en douceur et fixez-vous de petits objectifs réalistes que vous devriez mettre au point avec votre médecin traitant.
- Combinez votre programme avec d'autre sport d'endurance : course, jogging, danse, natation et vélo. Contrôlez régulièrement votre pouls. Si vous n'avez pas de moniteur de fréquence cardiaque, demandez à votre médecin traitant de vous montrer comment vous pouvez, sans machine, définir votre pouls (au cou ou au poignet). Déterminez votre pouls maximum, qui dépend de l'âge et de la condition physique.
- Buvez autant de liquide que possible pendant votre entraînement. Afin d'éviter une déshydratation, vous devez remplacer le liquide que vous perdez pendant votre entraînement. Assurez-vous que les boissons ne soient pas trop froides, mais à température ambiante au meilleur des cas.

10. Fréquence cardiaque de cible

Le pouls : Afin d'être certain que votre cœur bat dans sa fréquence cardiaque de cible, vous devriez en apprendre un peu plus sur la manière d'observer et de mesurer votre pouls. La manière la plus simple de sentir son pouls est du côté gauche ou du côté droit de votre cou entre la trachée et les muscles du cou et de sentir la carotide. Comptez le nombre de battements de votre cœur en 10 secondes et multipliez ce chiffre par 6. Vous obtiendrez le nombre de battement de votre cœur par minute.

A quelle vitesse doit battre votre cœur pendant un entraînement d'endurance ? Assez vite pour atteindre votre fréquence cardiaque de cible et y rester. La fréquence cardiaque de cible est une fréquence cardiaque qui se détermine en fonction de votre âge et de votre condition physique. Utilisez le tableau suivant pour déterminer votre propre fréquence cardiaque de cible



FORCE / ENDURANCE : Entraînement sportif, pour entraînement athlétique physique de haute performance ou entraînement par intervalle



FITNESS : Entraînement d'endurance optimal, bon pour le cœur/ système cardiovasculaire

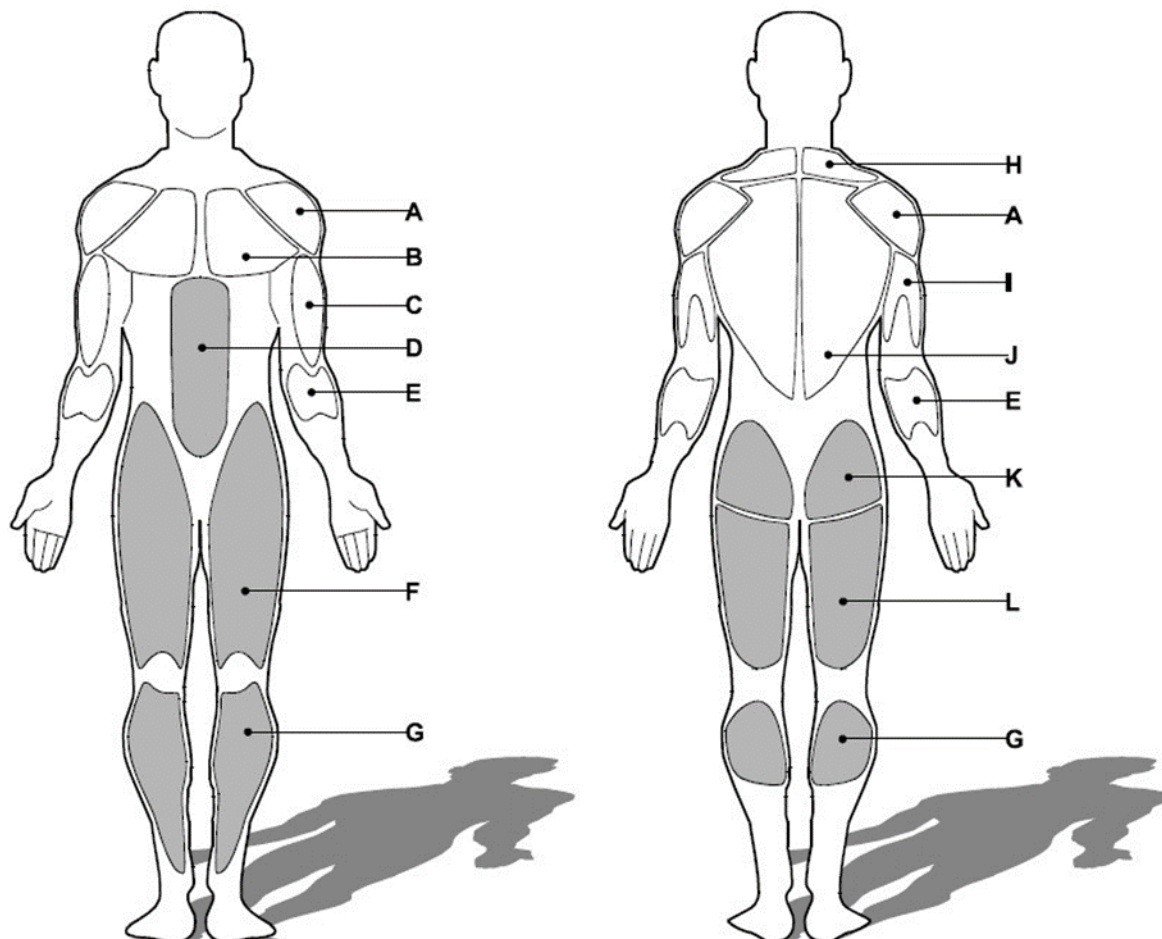


SANTE : Entraînement simple, faible intensité et entraînement long mène à la combustion des graisses dans le corps, fonctionne également pour les débutants

11. Schéma des Muscles

Groupe de Muscles :

Le programme sportif de ce produit est majoritairement tourné vers les groupes musculaires du bas du corps. Ces groupes musculaires sont représentés en gris dans l'aperçu suivant.



A
C
E
G
I
K

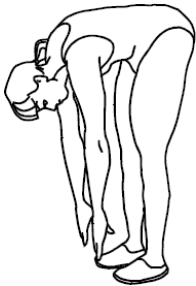
B
D
F
H
J
L

12. Exercices d'étirements

Échauffement et récupération :

Une unité d'entraînement réussie se compose d'un échauffement, d'exercices d'échauffement et d'un temps de récupération. Faites le programme complet au moins 2-3 fois par semaine, avec à chaque fois une journée de récupération entre les unités d'entraînement. Après quelques mois, vous pourrez augmenter votre nombre de séances à 4 - 5 par semaine.

L'échauffement est une partie très importante du programme et devrait précéder chaque séance d'entraînement. Il prépare votre corps à des exercices plus éprouvants en échauffant vos muscles et en les étirant, tout en stimulant le système cardio-vasculaire et le battement cardiaque. De plus, grâce à ces échauffements, il y a plus d'oxygène qui atteint vos muscles. Répétez ces exercices à la fin de votre entraînement afin d'éviter des courbatures. Nous recommandons des exercices d'échauffements et de récupérations sur les pages suivantes :



Toucher la pointe des pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant depuis votre taille. Gardez votre dos et vos épaules décontractés pendant que vous essayez de descendre le plus bas possible avec vos mains. Maintenez la position la plus basse pendant 15 secondes.



Lever vos épaules

Levez votre épaule droite vers votre oreille. Puis levez votre épaule gauche vers votre oreille pendant que l'épaule droite se décontracte.



Roulement de tête

Tournez votre tête pendant une seconde vers la droite et observez l'étirement du côté gauche de votre cou. Puis tournez votre tête vers l'arrière en levant votre menton vers le haut et en gardant votre bouche ouverte. Puis tournez votre tête vers la gauche. Puis, pour finir, penchez votre tête en avant en la laissant tomber sur votre poitrine.

12. Exercices d'étirements



Étirement de la cuisse

Asseyez-vous et étirez votre jambe droite. Posez le talon de votre pied gauche sur le côté intérieur de votre cuisse droite. Essayez à présent de toucher les doigts de pied de votre pied droit. Tenez la position pendant 15 secondes. Détendez-vous et recommencez l'exercice avec votre pied gauche



Étirement intérieur de la cuisse

Asseyez-vous et, en écartant vos genoux vers l'extérieur, faites se toucher vos plantes de pieds. Rapprochez vos pieds le plus près possibles de votre corps. Appuyez délicatement sur vos genoux avec vos coudes pour les rapprocher le plus possible du sol. Maintenez cette position pendant 15 secondes.



Étirement des côtés

Écartez vos bras et levez-les au-dessus de votre tête. Avec votre bras, essayez, autant que possible d'atteindre le plafond. Observez l'étirement de votre côté droit. Recommencez l'exercice avec votre bras gauche.



Étirement du mollet

Penchez-vous, les bras en avant, contre un mur, avec le pied gauche devant le droit. Gardez votre jambe droite tendue et le pied gauche détendu sur le sol. Fléchissez ensuite votre jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en bougeant votre hanche en direction du mur. Maintenez la position pendant 15 secondes et recommencez l'exercice avec l'autre jambe.

9. EU - Declaration Of Conformity

EU-Konformitätserklärung

Declaration of Conformity

Hiermit erklären wir, **EveMotion GmbH**
We herewith declare, **Marzahner Chaussee 213, 12681 Berlin, Germany**

dass das nachfolgend bezeichnete Produkt in der von uns in Verkehr gebrachten Ausführung den einschlägigen Anforderungen der nachfolgend genannten EG-Richtlinien entspricht.

That the following Appliance complies with the appropriate basic safety and health requirements of the EU Directive based on its design and type, as brought into circulation by us.

Bei einer mit uns nicht abgestimmten Änderung des Produktes verliert diese Erklärung ihre Gültigkeit.

In case of alteration of the product, not agreed upon by us, this declaration will cease to be valid.

Bezeichnung des Produktes:

Product Description:

Laufband

Treadmill

Modell-Nr.:

Model No.:

KBR-JK10

Einschlägige EG-Richtlinien:

EG Maschinenrichtlinie 2006/42/EG

EC Machinery Directive 2006/42/EC

EG Richtlinie über elektromagnetische Verträglichkeit 2014/30/EU

EC Directive of Electromagnetic Compatibility 2014/30/EU

EG Niederspannungsrichtlinie 2014/35/EU

EC Low Voltage Directive 2014/35/EU

RoHS Richtlinie 2011/65/EU

RoHS Directive 2011/65/EU

Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU

Radio Equipment Directive – RED 2014/53/EU

Angewandte harmonisierte Normen:

Applicable harmonized standards:

EN ISO 12100:2010, EN ISO 20957-1: 2013

EN 60335-1:2012, EN 62233:2008

EN 55014-1:2017, EN 6100-3-2:2014

EN 6100-3-3:2013, EN 55014-2:2015

EN 301 489-1 V2.1.1, EN 301 489-17 V3.1.1

EN 300 328 V2.1.1, EN 62479:2010, EN 62471:2008

BS EN ISO 20957-1:2013, BS EN 957-6:2010+A1:2014

Dokumentenverantwortlicher:

Responsible for Documents:

EveMotion GmbH

Marzahner Chaussee 213

12681 Berlin

Germany

Berlin, 22.12.2021

Unterschrift / Signature:

EveMotion GmbH

Marzahner Chaussee 213

12681 Berlin

Angaben zum Unterzeichner:

Identification of the signatory:

Michael Wendorf, Geschäftsführer