

# GOZONE

HOME FITNESS/REMISE EN FORME À DOMICILE

## WALKING PAD/TAPIS DE MARCHÉ



⚠ Please read all the instructions in the manual carefully before assembling or using this product, and keep instructions for future reference.

⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions du manuel avant d'assembler ou d'utiliser ce produit, et garder les instructions pour références futures.

### GZE-2247

**Contents:**

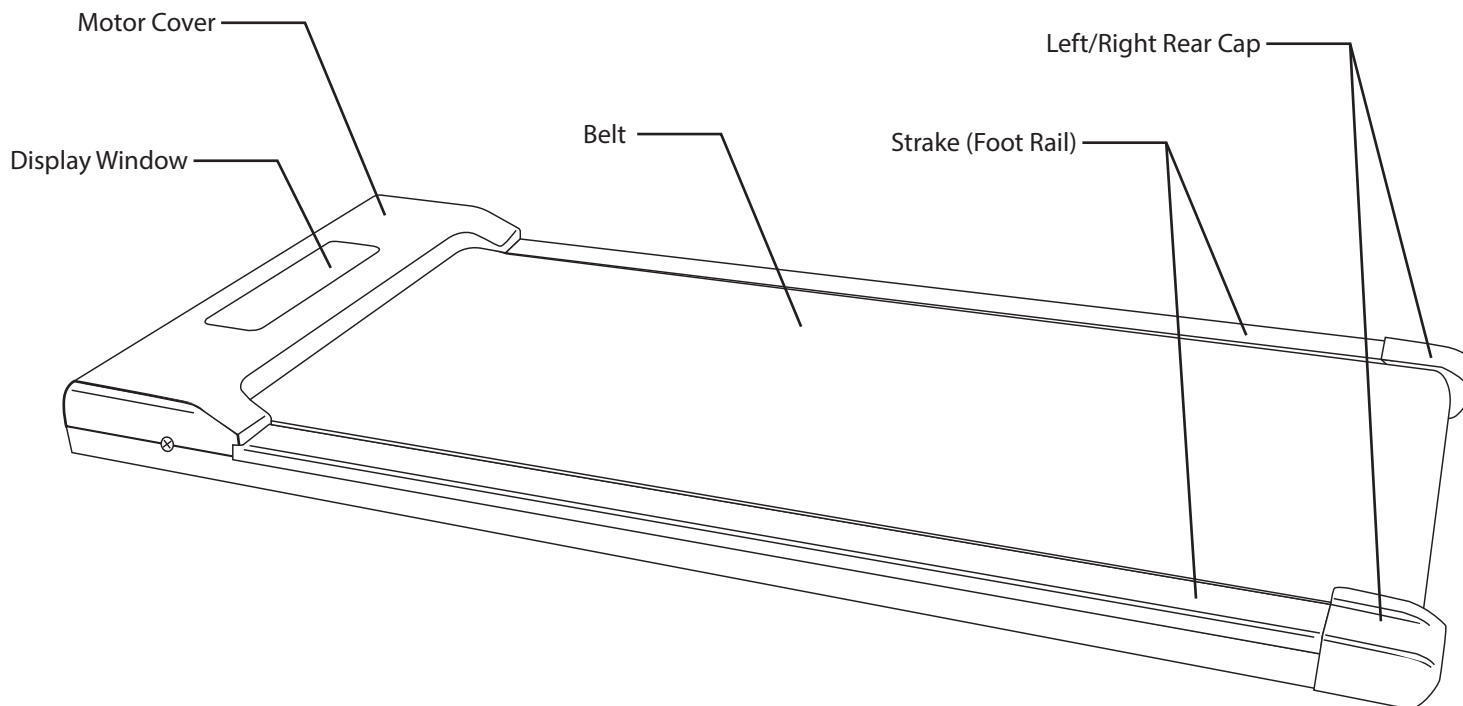
- About the Product
- Safety precautions and warnings
- Technical specifications
- Exercise recommendations and guidelines
- User instructions
- Maintenance

**Contenu:**

- À Propos du Produit
- Précautions et Avertissements de Sécurité
- Caractéristiques Techniques
- Recommandations et Consignes pour l'Exercice
- Instructions d'Utilisation
- Entretien

**About the Product:**

**Parts Diagram:**



**NOTE:**

Follow the assembly instructions carefully. If assembly difficulties occur, please contact customer service.

If product failures or damage are caused by improper use or assembly, return/exchange/replacement will not be accepted.

DO NOT move the machine while it is running to avoid injuries. We accept no liability for improper use.

Allow a safety area of 1m behind the walking pad, and 0.5m on either side of the walking pad

**Packing List:**

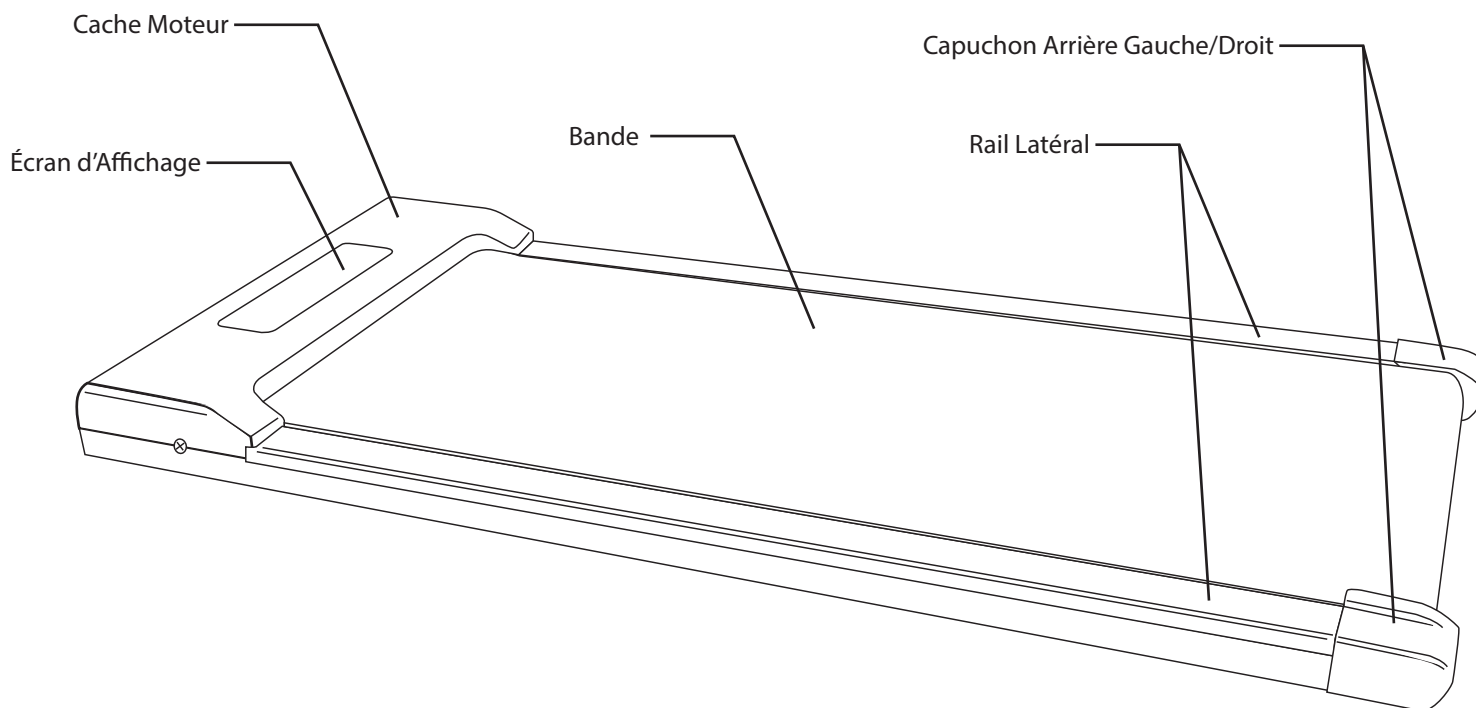
No.	ITEM	UNIT	QTY
1	Main Body	Set	1
2	Bottled Silicone Oil	Bottle	1
3	#5 Allen Wrench	Set	1
4	Remote Control	Set	1
5	Instruction Manual	Copy	1

Please read this manual carefully before using this product  
Please keep this manual for future use.

The appearance, colour or surface pattern may vary slightly from the pictured product. Our products are subject to change without notice.

### À Propos du Produit:

#### Pièces d'Assemblage:



#### REMARQUE:

Suivre attentivement les instructions de montage. En cas de difficultés d'assemblage, contacter le service client.

Si les pannes ou les dommages du produit sont dus à une mauvaise utilisation ou à un assemblage incorrect, le retour/échange/remplacement ne sera pas accepté.

NE PAS déplacer la machine lorsqu'elle est en marche pour éviter les blessures. Nous déclinons toute responsabilité en cas d'utilisation incorrecte.

#### Contenu de la boîte:

No.	ARTICLE	UNITÉ	QTÉ
1	Corps Principal	Ensemble	1
2	Bouteille d'Huile de Silicone	Bouteille	1
3	Clé Hexagonale n° 5	Ensemble	1
4	Télécommande	Ensemble	1
5	Manuel d'Instruction	Copie	1

Lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil.

Conserver ce manuel pour pouvoir s'y référer ultérieurement.

L'apparence, la couleur ou le motif de la surface peuvent légèrement différer du produit illustré. Nos produits sont sujets à changement sans préavis.

**Safety Precautions and Warnings:**

Note: Please read the manual carefully before use and follow all safety precautions.

- This machine is for indoor use only. Avoid getting the machine wet. Do not place any foreign objects on the machine.
- Appropriate clothing and athletic footwear must worn during your workout. Do not use machine while barefoot.
- Machine must be plugged into a properly grounded outlet. Do not overload the outlet.
- Keep children away from the machine to avoid accidents.
- Avoid using for excessive lengths of time. Regular maintenance is required to extend the life of the motor, controller, bearings, belt, and deck.
- Excessive indoor dust, dry air, and static electricity may interfere with normal operation.
- Turn off the machine when not in use.
- Use the machine in a well ventilated area.
- If you feel discomfort or pain, or physical distress during use, stop exercising and consult a physician immediately.
- Store silicone oil out of reach of children to avoid potential injury from ingestion.

Warning: In order to reduce accidents or injuries to yourself and others, please observe the following:

- Keep children and pets away from the machine.
- Before using the walking pad, inspect the machine for excessive wear or damage. Perform regular maintenance to extend the life of the product.
- Do not wear excessively loose clothing that may become caught in the machine.
- Keep the power cord away from heat sources.
- Do not use the machine outdoors.
- Machine must be turned off before moving.
- Do not disassemble the machine without prior authorization. Seek professional assistance to make any necessary repairs to avoid serious injury, or damaging the machine.
- This machine is to be used on 20 amp circuits only.
- Machine is to be used by one person at a time.
- If you experience dizziness, chest pain, nausea, or shortness of breath during your workout, stop exercising immediately and consult a doctor.

**Précautions et Avertissements de Sécurité:**

Remarque : lire attentivement le manuel avant utilisation et suivre toutes les précautions de sécurité.

- Cette machine est destinée à une utilisation en intérieur uniquement. Éviter de mouiller la machine. Ne placer aucun objet étranger sur la machine.
- Porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés pendant l'entraînement. Ne pas utiliser la machine pieds nus.
- La machine doit être branchée dans une prise correctement mise à la terre. Ne pas surcharger la prise.
- Garder les enfants éloignés de la machine pour éviter les accidents.
- Éviter de l'utiliser pendant une durée excessive. Un entretien régulier est nécessaire pour prolonger la durée de vie du moteur, du contrôleur, des roulements, de la bande et du plateau.
- Trop de poussière, de l'air sec et de l'électricité statique peuvent interférer avec le fonctionnement normal.
- Mettre la machine hors tension lorsqu'elle n'est pas utilisée.
- Utiliser la machine dans un endroit bien ventilé
- En cas de gêne, de douleur ou de détresse physique pendant l'utilisation, arrêter de faire de l'exercice et consulter immédiatement un médecin.
- Conserver l'huile de silicone hors de portée des enfants pour éviter les blessures potentielles dues à son ingestion.

Avertissement : Afin de réduire les accidents ou les blessures pour l'utilisateur et les autres, respecter les consignes suivantes:

- Tenir les enfants et animaux éloignés de la machine.
- Avant d'utiliser le tapis de marche, inspecter la machine pour déceler une usure excessive ou des dommages. Effectuer un entretien régulier pour prolonger la durée de vie du produit.
- Ne pas porter de vêtements trop amples qui pourraient se coincer dans la machine.
- Éloigner le cordon d'alimentation des sources de chaleur.
- Ne pas utiliser la machine à l'extérieur.
- La machine doit être éteinte avant d'être déplacée.
- Ne pas démonter la machine sans autorisation préalable. Demander l'assistance d'un professionnel pour effectuer les réparations nécessaires afin d'éviter des blessures graves ou d'endommager la machine.
- Cette machine doit être utilisée uniquement sur des circuits de 20 ampères
- La machine doit être utilisée par une seule personne à la fois.
- En cas d'étourdissements, de douleurs thoraciques, de nausées ou d'essoufflement pendant l'entraînement, arrêter immédiatement de faire de l'exercice et consulter un médecin.

**ATTENTION!**

If you are receiving medical treatment or have any of the following medical conditions please consult your doctor before using.

1. Those suffering from hip, lower back pain. Those with leg, neck or back injuries. Those with numbness in their legs, neck, hands or other areas (especially due to chronic conditions such as disc herniation, spondylolisthesis, cervical vertebra protrusion, or other spinal issues.)
2. Those with deformational arthritis, rheumatism or gout
3. Those with severe osteoporosis
4. People with circulatory disorders such as heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.
5. Respiratory dysfunction
6. Those with Implantable medical electronic instruments or using artificial heart regulators
7. Patients with malignant tumors
8. Those with thrombosis, severe lipoma, blood circulation disorder, or skin infections
9. Persons with perceptual disorders caused by high peripheral circulation disorders such as diabetes
10. People with skin trauma
11. Persons with a fever due to illness or infection
12. Abnormal or curved dorsal bones
13. Those who are or may be pregnant
14. Those who feel ill, or are in need of rest
15. Those in poor physical condition
16. Those in need of physical rehabilitation
17. In addition to the above, those with any other condition that may lead to accidents or injury

**ATTENTION!**

Les personnes qui suivent un traitement médical ou qui présentent l'une des conditions médicales suivantes doivent consulter un médecin avant d'utiliser la machine.

1. Douleurs à la hanche et au bas du dos, blessures à la jambe, au cou ou au dos, engourdissement dans les jambes, le cou, les mains ou d'autres zones (en particulier en raison de maladies chroniques telles que la hernie discale, le spondylolisthésis, la protrusion de la vertèbre cervicale ou d'autres problèmes de colonne vertébrale)
2. Arthrite déformante, de rhumatismes ou de goutte
3. Ostéoporose sévère
4. Troubles circulatoires tels que maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.,
5. Dysfonctionnement respiratoire
6. Instruments électroniques médicaux implantables ou utilisation de régulateurs cardiaques artificiels
7. Tumeurs malignes
8. Thrombose, lipome grave, trouble de la circulation sanguine ou infections cutanées,
9. troubles de la perception causés par des troubles de la circulation périphérique élevée tels que le diabète
10. Traumatisme cutané
11. Fièvre en raison d'une maladie ou d'une infection
12. Os dorsaux anormaux ou courbés
13. Grossesse ou possibilité de grossesse
14. Possibilité de maladie ou fatigue
15. Mauvaise condition physique
16. Besoin de rééducation physique
17. En plus de ce qui précède, toute autre condition pouvant entraîner des accidents ou des blessures.



- If you feel any abdominal pain, numbness in your legs or feet, dizziness, irregular heartbeat, or other unusual physical pain that may affect your coordination, stop exercising immediately and seek medical attention.
- Do not allow children to use or play on or around this machine. Failure to comply may result in serious injury.
- Make sure there are no people or pets near any part of the walking pad while using or moving the machine

**Caution!**

Do not use if the shell or any other part is broken or detached (the internal machinery is exposed) injuries may occur

Do not jump on the machine while in motion.

Do not use or store in damp areas such as outdoors or near bathrooms, nor places prone to leaks.

Do not use or store in direct sunlight, or near heat sources such as space heaters, radiators, or heated floors and carpeting. This can lead to electric shock or fire.

Do not use the power cord or plug if it is damaged, or if the outlet is loose or damaged as it may cause electric shock, short circuit, and/or fire.

Do not forcibly bend, twist or otherwise damage the power cord. Do not place any heavy objects on the cord. Do not hold the cord while machine is in use. Failure to comply may result in fire and/or electric shock .

Machine is not to be used by more than one person at a time. Do not use in a high traffic area.

Do not use if your awareness is impaired, or if operation is too difficult.

Avoid contact with water.

Avoid spills on the main body and operating machinery.

**Attention!**

- People who are out of shape and/or do not exercise regularly should start slow. Do not suddenly begin vigorous exercise.
- Do not operate immediately after eating, if you are excessively tired, or if you are in poor physical condition.
- This machine is suitable for private use only. It is not intended for institutional use (gyms/schools/medical facilities) or other places where a large number of people have access.
- Do not use while eating or doing other distracting activities.
- Do not use after drinking alcohol.
- Empty your pockets of keys and other objects before using to avoid injury.
- Only operate with dry hands.
- Do not touch the plug or cord with wet hands.
- Remove the power cord from the outlet when the machine is not in use.

- En cas de douleurs abdominales, d'engourdissements dans les jambes ou les pieds, d'étourdissements, de battements cardiaques irréguliers ou toute autre douleur physique inhabituelle pouvant affecter la coordination, arrêter immédiatement de faire de l'exercice et consulter un médecin.
- Ne pas laisser les enfants utiliser ou jouer sur ou autour de cette machine. – Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves.
- S'assurer qu'il n'y a personne ni aucun animal à proximité du tapis de course lors de son utilisation ou de son déplacement.

### **Mise En Garde!**

Ne pas utiliser si la coque ou toute autre pièce est cassée ou détachée (la machinerie interne est exposée), car cela présente un risque de blessures.

Ne pas sauter sur la machine en mouvement.

Ne pas utiliser ou stocker dans des zones humides, par exemple à l'extérieur, près de salles de bain ou à des endroits où des fuites sont possibles.

Ne pas utiliser ni stocker à la lumière directe du soleil ou à proximité de sources de chaleur telles que des radiateurs, des planchers chauffants et des tapis. Cela présente un risque de choc électrique ou d'incendie.

Ne pas utiliser le cordon d'alimentation ou la fiche s'ils sont endommagés, ou si la prise est desserrée ou endommagée, car cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit et/ou un incendie.

Ne pas plier, tordre, ni endommager le cordon d'alimentation. Ne placer aucun objet lourd sur le cordon. Ne pas tenir le cordon lorsque la machine est en cours d'utilisation. Le non-respect de cette consigne peut entraîner un incendie et/ou un choc électrique

La machine ne doit pas être utilisée par plus d'une personne à la fois. Ne pas utiliser dans une zone à fort trafic.

Ne pas utiliser en cas de conscience faussée ou si le fonctionnement est trop difficile.

Éviter tout contact avec l'eau.

Éviter les déversements sur le corps principal et les pièces en mouvement.

### **Attention!**

- Les personnes qui ne sont pas en forme et/ou qui ne font pas d'exercice régulièrement devraient commencer lentement. Ne pas commencer soudainement un exercice vigoureux
- Ne pas utiliser la machine immédiatement après avoir mangé, en cas de grande fatigue ou de mauvaise condition physique
- Cette machine est conçue pour un usage privé uniquement. Elle n'est pas destinée à un usage institutionnel (gymnases/écoles/établissements médicaux) ou à d'autres endroits auxquels un grand nombre de personnes ont accès
- Ne pas utiliser la machine en mangeant ou en faisant d'autres activités distrayantes
- Ne pas utiliser après avoir bu de l'alcool
- Vider ses poches (en sortir les clés et autres objets) avant d'utiliser la machine pour éviter les blessures
- Utiliser uniquement la machine avec les mains sèches
- Ne pas toucher la fiche ou le cordon avec les mains mouillées
- Retirer le cordon d'alimentation de la prise lorsque la machine n'est pas utilisée

**Grounding Instructions**

- This product must be grounded. In case of malfunction, the grounding will provide the path of least resistance for the current, thus reducing risk of electric shock.
- This product is equipped with a power supply with equipment grounding conductor and grounding plug. The plug must be used in a properly installed and grounded outlet in accordance with local laws and regulations.

**DANGER**

If the grounding conductor is not properly connected, electric shock may be caused. If there is any question whether it is properly connected, consult a professional electrician for inspection. Do not modify the plug, or use any converters if it does not match your outlet. Please entrust a professional electrician to install the correct outlet.

---

Remove all materials from the box, and lay them out on the floor. Inspect all parts for defects or damage, and make sure all parts are present and accounted for.

Plug in the power supply. Use the remote control to start the machine and adjust speed.

---

**Technical Specifications**

Operating Voltage: 110V – 60hz

Maximum Load: 120 KG (265lbs)

Dimensions: 1215mm \* 500mm \* 114mm

Walking area: 390mm \* 1030mm

Peak Motor Power: 3.0HP

Continuous Power Output: 0.75HP

Speed: 1-6mph (1.6-10 km/h)

Functions: Walking/Running

Note: Product appearance may vary slightly from photos. Product is appearance and color are subject to change without notice.

### Instructions de mise à la Terre

- Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira le chemin de moindre résistance au courant, réduisant ainsi le risque de choc électrique..
- Ce produit est équipé d'un bloc d'alimentation avec conducteur de mise à la terre de l'équipement et fiche de mise à la terre. La fiche doit être utilisée dans une prise correctement installée et mise à la terre conformément aux lois et réglementations locales.

### DANGER

Si le conducteur de mise à la terre n'est pas correctement connecté, un choc électrique peut se produire. En cas de doute quant au branchement, consulter un électricien professionnel pour une inspection. Ne pas modifier la fiche et n'utiliser aucun convertisseur si elle ne correspond pas à la prise. Demander à un électricien professionnel d'installer la bonne prise.

---

Retirer tous les matériaux de la boîte et les poser sur le sol. Inspecter toutes les pièces pour détecter tout défaut ou dommage et s'assurer que toutes les pièces sont présentes et comptabilisées.

Brancher l'alimentation électrique. Utiliser la télécommande pour démarrer la machine et régler la vitesse.

---

#### Caractéristiques techniques

Tension de fonctionnement : 110 V – 60 Hz

Charge maximale : 120 kg (265 lb)

Dimensions : 1 215 mm \* 500 mm \* 114 mm

Surface de course : 390 mm \* 1030 mm

Puissance maximale du moteur : 3,0 HP

Puissance de sortie continue : 0,75 HP

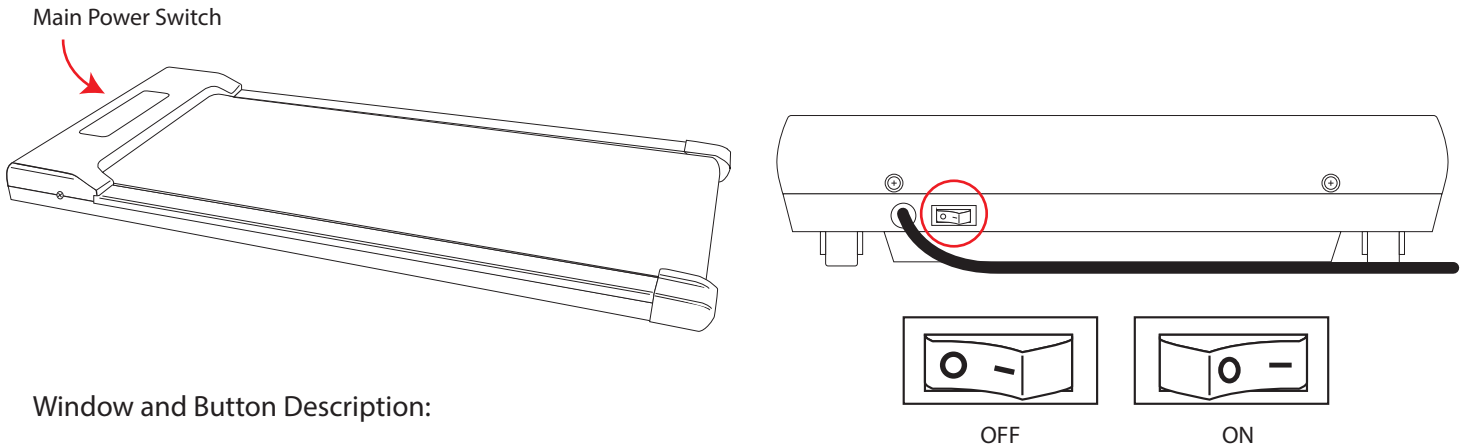
Vitesse : 1.6-10 km/h (1-6 mph)

Fonctions : Marche/Course

Remarque : le produit peut différer légèrement de l'image. L'apparence et la couleur du produit peuvent être modifiées sans préavis..

**User Instructions**

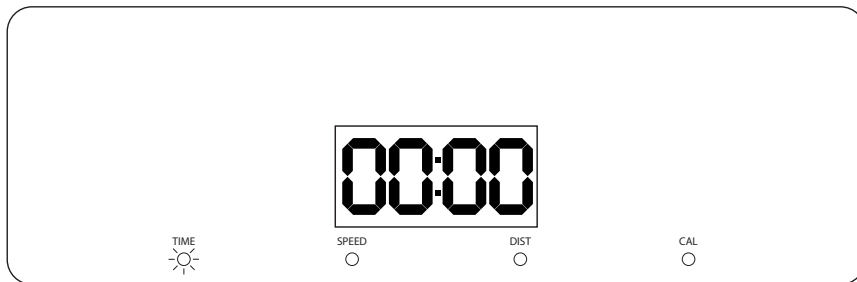
Turn on the main power switch located at the end of the walking pad, on the rear panel of the motor cover.



**Window and Button Description:**

LED window displays the following functions:

- Time
- Speed
- Distance
- Calories



Window will change display every 5 seconds and cycle through the following: Time, Speed, Distance (DIST), Calories (CAL)

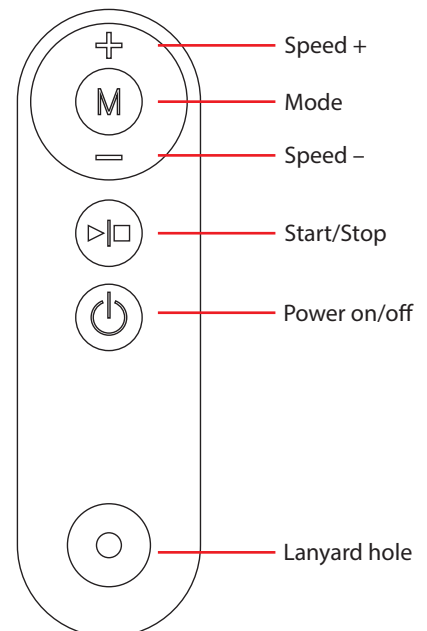
Speed: Display speed range: 1-6mph (1.6-10km/h)

Remote control button functions:

- Start Key / Stop button
- Speed +/- button (while running)

To start running or stop the treadmill, press the start/stop key in the remote control until you hear a beep  
 Press Speed + to increase speed while running  
 Press Speed - to reduce speed while running

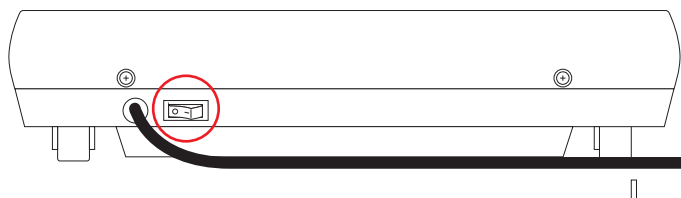
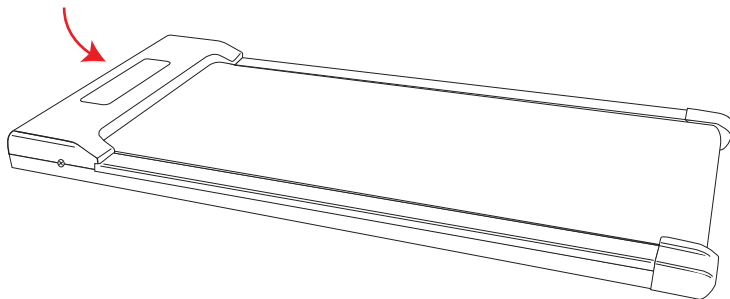
\*Requires CR20032 battery, included.



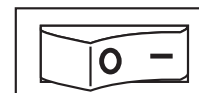
### Instructions d'Utilisation

Mettre sur marche l'interrupteur d'alimentation principal situé à l'extrémité du tapis roulant, sur le panneau arrière du cache moteur.

Interrupteur d'Alimentation Principal



ARRÊT

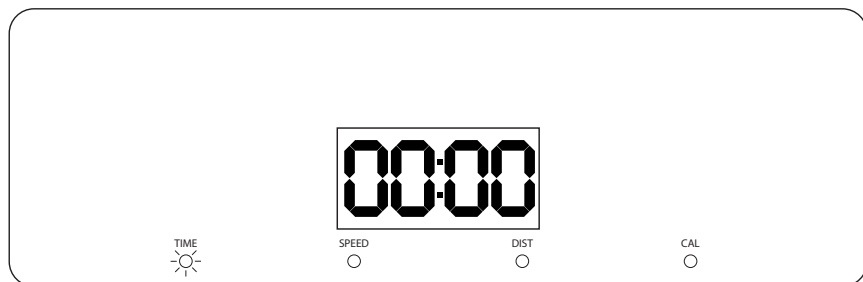


MARCHE

Description de la fenêtre et du boutons:

L'écran affiche les fonctions suivantes:

- Durée
- Vitesse
- Distance
- Calories



L'affichage changera toutes les 5 secondes et fera défiler les modes suivants : Durée (Time), Vitesse (Speed), Distance (DIST), Calories (CAL)

Vitesse : Plage de vitesse d'affichage : 1,6 à 10 km/h (1 à 6 mi/h)

Fonctions des boutons de la télécommande:

Touche marche/arrêt

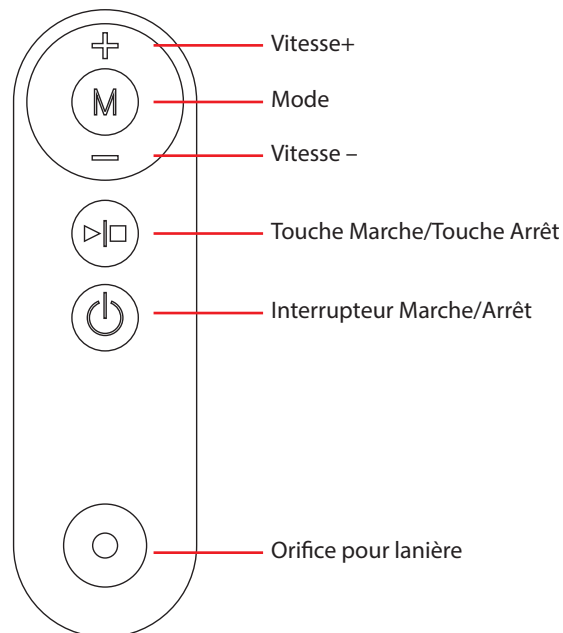
Bouton de réglage de la vitesse +/- (quand le tapis est en marche)

Pour démarrer ou arrêter le tapis de course, appuyer sur la touche marche/arrêt de la télécommande jusqu'à entendre un bip.

Appuyer sur Speed + (Vitesse +) pour augmenter la vitesse pendant la course.

Appuyez sur Speed - (Vitesse -) pour diminuer la vitesse pendant la course.

\*Requiert une pile CR20032, incluse



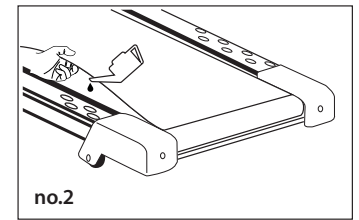
**Entretien****1. Lubrification: au bout d'un certain temps d'utilisation, il est nécessaire d'utiliser de l'huile de silicone pour réduire le frottement de la bande.**

Utilisation légère (3 heures ou moins par semaine) : lubrifier une fois tous les 5 mois.

Utilisation moyenne (3-7 heures par semaine) : lubrifier tous les une fois tous les 2 mois.

Utilisation intensive (plus de 7 heures par semaine) : lubrifier une fois par mois.

Suivre les instructions ci-dessous. S'assurer de ne pas trop lubrifier la machine.

**2. Inspecter la machine pour s'assurer qu'une lubrification est nécessaire**

Saisir la bande et toucher le dessous de cette dernière près de la zone centrale/arrière. S'il y a de l'huile présente (elle sera légèrement humide), aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire. Si la bande de roulement/planche est sèche et qu'il n'y a pas d'huile sur les mains, ajouter de l'huile pour lubrifier.

Trouver le centre de la bande. Vaporiser du silicone sur le dessous du tapis. Faire fonctionner le tapis de course à la vitesse la plus basse possible pour répartir uniformément l'huile de silicone. Au bout d'une minute environ, l'huile de silicone sera absorbée par le tapis roulant.

**3. Réglage de la tension de la bande**

Tous les tapis sont inspectés et la bande de roulement est ajustée avant de quitter l'usine, mais après une utilisation prolongée, la bande de roulement peut se desserrer. La bande glisse alors un peu pendant son utilisation. Lorsque cela se produit, ajuster la bande en tournant les boulons de réglage à gauche et à droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Remarque : ne pas trop serrer la bande. Serrer juste assez pour éliminer le problème de glissement. Un serrage excessif de la bande augmentera son usure et réduira la durée de vie de la machine.

#### 4. Déviation de la bande

Au bout d'un certain temps d'utilisation, la bande peut dévier vers la gauche ou la droite.

Cela peut être dû à ce qui suit :

- a. Le corps principal n'est pas dans une position stable ou est sur un sol irrégulier.
- b. L'utilisateur n'est pas centré sur la ceinture lorsqu'il marche.
- c. Les pas de l'utilisateur sont irréguliers.

L'écart causé par une utilisation normale se corrigera après quelques minutes de fonctionnement de la machine sans utilisateur.

Certains écarts ne peuvent pas être corrigés automatiquement. Dans ce cas, suivre ces instructions.

La bande dévie vers la gauche : serrer la vis de réglage gauche (1/4 de tour) et desserrer la vis de réglage droite (1/4 de tour)

La bande dévie vers la droite : serrer la vis de réglage droite (1/4 de tour) et desserrer la vis de réglage gauche (1/4 de tour)

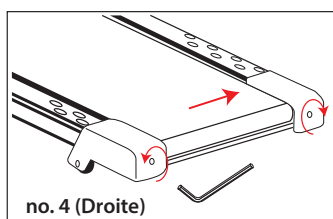
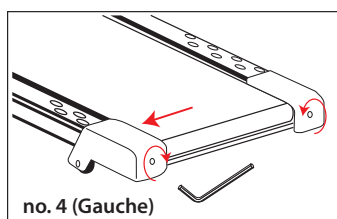
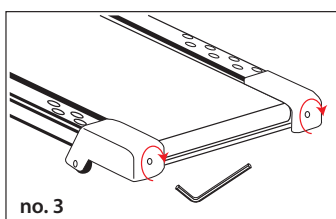
Mettre la bande en mouvement pour voir si elle est centrée

Répéter les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande soit centrée.

Remarque : la déviation de la bande n'est pas couverte par la garantie et doit être corrigée et entretenue par l'utilisateur conformément aux instructions ci-dessus.

Une déviation de la bande peut entraîner de graves dommages et affecter la durée de vie de la machine.

S'assurer d'ajuster la bande dès les premiers signes de déviation.





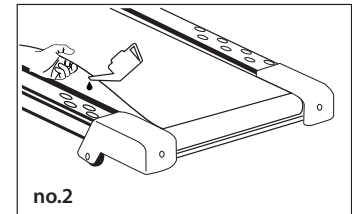
**Maintenance****1. Lubrication: after a period of use, it is necessary to use silicone oil to reduce friction from the belt.**

Light use (3 hours or less per week) lubricate once every 5 months

Medium use (3-7 hours per week) lubricate every once every 2 months

Heavy use (more than 7 hours per week) lubricate once per month

Follow the instructions below. Make sure not to over-lubricate the machine.

**2. Inspect machine to make sure lubrication is required**

Grasp the belt, and touch the underside of the belt near the centre/back area. If there is oil present ( it will feel slightly wet) then no additional lubrication is needed. If the belt/ board is dry and there is no oil on your hands, add oil to lubricate.

Find the centre of the belt. Spray silicone on the underside of the belt. Run the treadmill at the lowest possible speed to evenly spread the silicone oil. After about one minute, the silicone oil will be absorbed by the belt.

**3. Running belt tension adjustment**

All treadmills are inspected and the belt is adjusted before leaving the factory, but after sustained use, the belt may become loose. You may notice that the belt slips a little while you are using. When this happens, adjust the belt by turning the adjustment bolts on the left and right ½ turn clockwise.

Note: do not over-tighten the belt. Only tighten enough to eliminate the slipping issue. Over-tightening the belt will increase the wear and tear on the belt and will reduce the lifetime of the machine.

## 4. Belt Deviation

After a period of use, the belt may deviate to the left or right

This may be caused by the following:

- a. The main body is not in a stable position or is on uneven ground
- b. The user is not centered on the belt when walking
- c. Uneven steps from the user.

Deviation caused by normal use will fix itself after a few minutes of running the machine without a user.

Some deviations cannot be fixed automatically. For these follow these instructions:

The belt deviates to the left: tighten the left adjustment screw (1/4 turn) and loosen the right adjustment screw (1/4 turn)

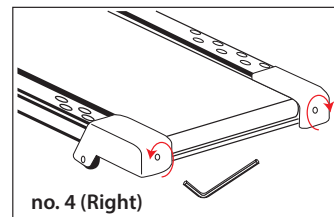
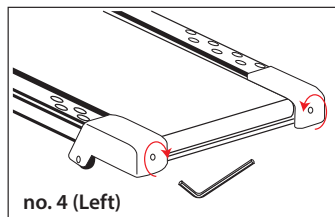
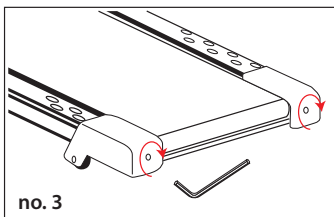
The belt deviates to the right: tighten the right adjustment screw (1/4 turn) and loosen the left adjustment screw (1/4 turn)

Run the belt to see if the belt is centered

Repeat the above steps until the belt is centered.

Please note: belt deviation is not covered by the warranty, and must be corrected and maintained by the user according to the above instructions.

Belt deviation can lead to serious damage and affect the lifetime of the machine. Make sure to adjust the belt at the first signs of deviation.



**User Instructions**

**GETTING STARTED**

**Time:**

Adjust your workout time by selecting TIME mode using the "M" button on your remote control before starting your workout, and then using the "+/-" buttons to select your desired time.

Time of workout counts up from 0:00 - 99:59 (max) or counts down from the set value to 0:00. When your workout time is over, the treadmill will slow down gradually and come to a stop. The treadmill enters standby mode 10 minutes after it stops completely

**DIST:**

Adjust your workout distance by selecting DIST mode using the "M" button on your remote control before starting your workout, and then using the "+/-" buttons to select your desired DIST.

Distance counts from 0.00-99.90 (max), and counts down from the set value to zero. When the count down reaches 0, the treadmill slows down gradually and stops running. The treadmill enters the standby mode 10 minutes after it stops completely.

**SPEED:**

Displays the current speed while running, speed range: 1.0-6.0 mph. Speed adjusts in 1 mile increments. Speed can be adjusted at anytime during your workout using the +/- buttons on the remote control.

**CAL:**

Adjust your workout calorie target by selecting CAL mode using the "M" button on your remote control before starting your workout, and then using the "+/-" buttons to select your desired calorie target.

While running the CAL window displays the calories burned during your workout, counting upward from 0-999. If the max calorie count is reached, the display will start over at zero. If a calorie target was selected, the display will count down from the set value.

When you start your workout, the display will countdown from five and begin running when it reaches zero

<b>MODE</b>	<b>START</b>	<b>DEFAULT SETTING</b>	<b>SETTING RANGE</b>
Time (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00
Speed (mph)	0.0	1.0	1.0-6.0
Distance (miles)	0.00	1.0	1-99.90
Calories (Kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0

### Instructions d'Utilisation

#### MISE EN ROUTE

##### TIME (DURÉE):

Pour régler la durée de l'entraînement, sélectionner le mode TIME à l'aide du bouton « M » de la télécommande avant de commencer l'entraînement, puis utiliser les boutons « +/- » pour régler la durée souhaitée.

La durée de l'entraînement est comptée de 0:00 à 99:59 (max) ou, à rebours, de la valeur définie à 0:00. Une fois la durée de l'entraînement écoulée, le tapis roulant ralentit progressivement et s'arrête. Le tapis roulant passe en mode veille pendant 10 minutes après s'être complètement arrêté

##### DIST:

Pour régler la distance de l'entraînement, sélectionner le mode DIST à l'aide du bouton « M » de la télécommande avant de commencer l'entraînement, puis utiliser les boutons « +/- » pour régler la distance souhaitée.

La distance est comptée de 0,00 à 99,90 (max) et, à rebours, de la valeur définie à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant ralentit progressivement puis s'arrête. Le tapis roulant passe en mode veille pendant 10 minutes après s'être complètement arrêté

##### SPEED (VITESSE):

La vitesse peut être ajustée à tout moment pendant l'entraînement à l'aide des boutons +/- de la télécommande.

##### CAL:

Pour régler le nombre de calories brûlées cible pour l'entraînement, sélectionner le mode CAL à l'aide du bouton « M » de la télécommande avant de commencer l'entraînement, puis utiliser les boutons « +/- » pour régler le nombre de calories cible.

Pendant la course, la fenêtre CAL affiche les calories brûlées pendant l'entraînement, depuis 0 jusqu'à 999 maximum. Si le nombre maximum de calories est atteint, l'affichage repasse à zéro. Si un nombre de calories cible a été sélectionné, l'affichage décompte à partir de la valeur définie.

Lorsque l'entraînement démarre, l'affichage compte à rebours à partir de cinq et se met en marche lorsqu'il atteint zéro.

MODE	DÉPART	RÉGLAGE PAR DÉFAUT	PLAGE DU RÉGLAGE
Durée (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00
Vitesse (mi/h)	0.0	1.0	1.0-6.0
Distance (miles)	0.00	1.0	1-99.90
Calories (Kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0