

SOLE

FITNESS



F63 Laufband / Treadmill

DE BEDIENUNGSANLEITUNG Seite 1

**BITTE LESEN SIE DIESE GEBRAUCHSANWEISUNG VOR DER
INBETRIEBNAHME IHRES NEUEN LAUFBANDES SORGFÄLTIG DURCH!**

GB OWNER'S MANUAL Page 54

**PLEASE CAREFULLY READ THIS ENTIRE MANUAL BEFORE OPERATING
YOUR NEW TREADMILL!**

INHALTSVERZEICHNIS

<u>Wichtige Sicherheitshinweise</u>	3
<u>Wichtige Informationen zur Elektrik</u>	4
<u>Wichtige Betriebsanweisungen</u>	6
<u>Montageanleitung</u>	11
<u>Anleitung zum Zusammenklappen</u>	17
<u>Transport</u>	17
<u>Bedienung</u>	18
<u>Bluetooth-Konnektivität</u>	23
<u>Ladefunktion</u>	24
<u>Programmierbare Funktionen</u>	25
<u>Allgemeine Wartung</u>	34
<u>Service-Checkliste – Diagnoseanleitung</u>	38
<u>Explosionszeichnung</u>	42
<u>Teileliste</u>	43
<u>Technische Daten / Entsorgung / Garantie / Konformität</u>	48

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG – Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Gerät verwenden.

GEFAHR – Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, trennen Sie Ihr SOLE-Laufband vor der Reinigung und/oder Wartungsarbeiten vom Stromnetz.

WARNUNG – Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen zu verringern, stellen Sie das Laufband auf einer ebenen Fläche mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose mit 230 Volt, 50 Hertz/10 Ampere auf, an die nur das Laufband angeschlossen ist.

Hinweis: Bevor Sie das Gerät einschalten, überprüfen Sie bitte die tatsächliche Eingangsspannung des Geräts. Die Stromschnittstelle ist gekennzeichnet.

VERWENDEN SIE KEINE VERLÄNGERUNGSKABEL, ES SEI DENN, ES HANDELT SICH UM EIN 14AWG-KABEL ODER BESSER, MIT NUR EINER STECKDOSE AM ENDE: VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH DIE VERWENDUNG UNGEEIGNETER ADAPTER AUSZUSCHALTEN ODER DAS KABELSETIN IRGENDWEISE ZU VERÄNDERN.

Es kann zu schweren Stromschlägen oder Brandgefahr sowie zu Fehlfunktionen des Computers kommen. Siehe Erdungsanweisungen auf Seite 4.

- Betreiben Sie das Laufband nicht auf dick gepolsterten, weichen oder hochflorigen Teppichen. Dies kann zu Schäden sowohl am Teppich als auch am Laufband führen.
- Blockieren Sie nicht die Rückseite des Laufbands. Halten Sie einen Mindestabstand von 3 1/2 Fuß zwischen der Rückseite des Laufbands und festen Gegenständen ein.
- Halten Sie Kinder unter 13 Jahren von diesem Gerät fern. Es gibt offensichtliche Quetschstellen und andere Gefahrenbereiche, die zu Verletzungen führen können.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Betreiben Sie das Laufband niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist. Wenn das Laufband nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich an Ihren Händler.
- Halten Sie das Kabel von erhitzten Oberflächen fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Aerosolsprays verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Funken aus dem Motor können eine stark gasförmige Umgebung entzünden.
- Lassen Sie niemals Gegenstände fallen und stecken Sie keine Gegenstände in Öffnungen.
- Nicht im Freien verwenden.
- Um das Gerät vom Stromnetz zu trennen, schalten Sie alle Bedienelemente aus, entfernen Sie das Sicherungsseil und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
- Versuchen Sie nicht, Ihr Laufband für andere als die vorgesehenen Zwecke zu verwenden.
- Die Pulssensoren sind keine medizinischen Geräte. Verschiedene Faktoren, darunter die Bewegungen des Benutzers, können die Genauigkeit der Herzfrequenzmessungen beeinträchtigen. Die Pulssensoren dienen lediglich als Trainingshilfe zur Ermittlung allgemeiner Herzfrequenztrends.
- Benutze die Handläufe, die für deine Sicherheit da sind.
- Tragen Sie geeignetes Schuhwerk. High Heels, elegante Schuhe, Sandalen oder barfuß sind für die Benutzung Ihres Laufbands nicht geeignet. Um Ermüdungserscheinungen in den Beinen zu vermeiden, werden hochwertige Sportschuhe empfohlen.
- Dieses Gerät ist nicht für Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder

geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis vorgesehen, es sei denn, sie werden von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder in die Verwendung des Geräts eingewiesen.

Entfernen Sie nach dem Gebrauch den Sicherheitsclip, um unbefugte Benutzung zu verhindern. BEWAHREN SIE DIESE ANWEISUNGEN AUF – DENKEN SIE AN DIE SICHERHEIT!

WICHTIGE INFORMATIONEN ZUR ELEKTRIK

WARNUNG!

Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht in die Nähe von beweglichen Teilen des Laufbands gelangt, einschließlich des Höhenverstellmechanismus und der Transportrollen.

Entfernen Sie **NIEMALS** eine Abdeckung, ohne zuvor die Stromversorgung zu trennen.

Wenn die Spannung um zehn Prozent (10 %) oder mehr schwankt, kann dies die Leistung Ihres Laufbands beeinträchtigen. Solche Umstände sind nicht durch Ihre Garantie abgedeckt. Wenn Sie vermuten, dass die Spannung zu niedrig ist, wenden Sie sich an Ihren örtlichen Stromversorger oder einen zugelassenen Elektriker, um eine ordnungsgemäße Überprüfung durchführen zu lassen. Setzen Sie dieses Laufband **NIEMALS** Regen oder Feuchtigkeit aus. Dieses Produkt ist NICHT für den Einsatz im Freien, in der Nähe eines Pools oder Whirlpools oder in einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit vorgesehen. Die maximale Betriebstemperatur beträgt 40 °C und die Luftfeuchtigkeit 95 % ohne Kondensation (keine Wassertropfenbildung auf Oberflächen).

Leistungsschalter: Vermeiden Sie nach Möglichkeit AFCI/GFCI-Leistungsschalter. Diese Leistungsschalter können während des Trainings aufgrund der hohen Einschaltströme der Antriebselektronik und des Motors des Laufbands gelegentlich auslösen. Dieses Problem betrifft alle Laufbandmarken. Neue Gesetze in Ihrer Region können diese Schutzschalter vorschreiben. Wenn Sie diese Schutzschalter und Steckdosen in Ihrem Haus haben und störende Auslösungen feststellen, sollten Sie überprüfen, ob andere Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind. Einige Beispiele für Geräte, die ebenfalls Auslösungen verursachen können, sind Leuchtstofflampen mit elektronischen Vorschaltgeräten, Kaffeemaschinen, Heizgeräte und Haartrockner. Im Idealfall sollte das Laufband das einzige Gerät sein, das an den Stromkreis angeschlossen ist.

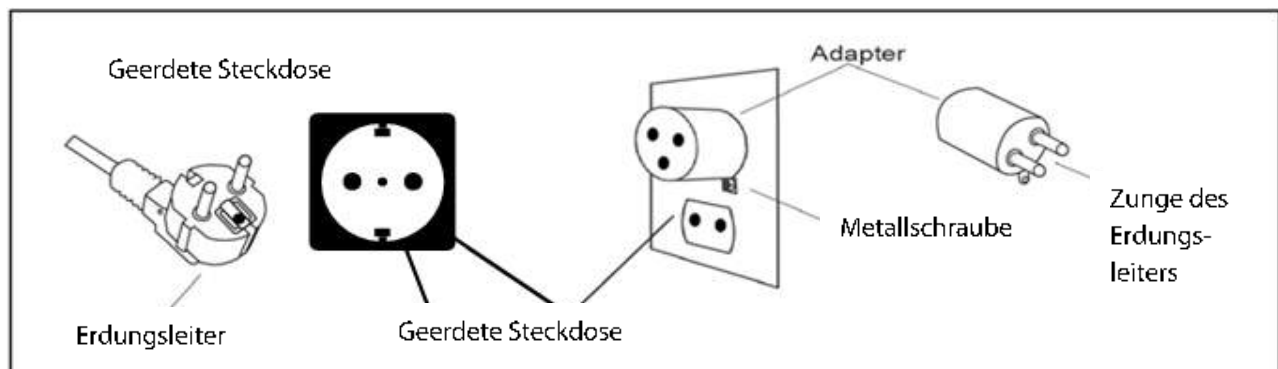
Unsere Laufbänder verfügen über integrierte Überspannungsschutzvorrichtungen, um störende Auslösungen zu vermeiden. Wir haben mehrere AFCI/GFCI-Sicherungen und Steckdosen mit unseren Produkten getestet. Die von uns getesteten Marken sind: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart Lock Pro) und Schneider Electric (Canadian Home Series). Diese Sicherungen lösen in unseren Tests nicht aus, wenn sie an unsere Laufbänder angeschlossen sind, solange keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sind.

ERDUNGSANWEISUNGEN

Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte das Laufband eine Fehlfunktion oder einen Ausfall aufweisen,

Die Erdung bietet einen Weg des geringsten Widerstands für elektrischen Strom und verringert so die Gefahr eines Stromschlags. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen geerdet ist.

GEFAHR – Eine unsachgemäße Verbindung des Erdungsleiters des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker, wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist. Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht, wenn er nicht in die Steckdose passt. Lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installieren. Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem Nennstromkreis von 230 Volt ~ 50 Hertz vorgesehen und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der unten abgebildete Stecker aussieht. **Hinweis:** Bevor Sie das Gerät einschalten, überprüfen Sie bitte die tatsächliche Eingangsspannung des Geräts. Die Stromschnittstelle ist gekennzeichnet. Ein provisorischer Adapter, der wie der unten abgebildete Adapter aussieht, kann verwendet werden, um diesen Stecker an eine 2-polige Steckdose anzuschließen, wie unten gezeigt, wenn keine ordnungsgemäß geerdete Steckdose verfügbar ist. Der provisorische Adapter sollte nur so lange verwendet werden, bis eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose (siehe unten) von einem qualifizierten Elektriker installiert werden kann. Die grüne, starre Öse oder ähnliches, die aus dem Adapter herausragt, muss an eine dauerhafte Erdung angeschlossen werden, z. B. an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdosenabdeckung. Wenn der Adapter verwendet wird, muss er mit einer Metallschraube befestigt werden.



WICHTIGE BETRIEBSANWEISUNGEN

- Betreiben Sie dieses Laufband **NIEMALS**, ohne zuvor die Ergebnisse aller vom Computer angezeigten Betriebsänderungen gelesen und vollständig verstanden zu haben.
- Beachten Sie, dass Änderungen der Geschwindigkeit und Steigung nicht sofort erfolgen. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit auf der Computerkonsole ein und lassen Sie die Einstelltaste los. Der Computer führt den Befehl schrittweise aus.
- Verwenden Sie Ihr Laufband **NIEMALS** während eines Gewitters. Es kann zu Überspannungen in Ihrer Haushaltsstromversorgung kommen, die Komponenten des Laufbands beschädigen könnten. Ziehen Sie während eines Gewitters vorsichtshalber den Stecker des Laufbands.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Aktivitäten nachgehen, wie z. B. Fernsehen, Lesen usw. Diese Ablenkungen können dazu führen, dass Sie das Gleichgewicht verlieren oder nicht mehr in der Mitte des Laufbands laufen, was zu schweren Verletzungen führen kann.
- Steigen Sie **NIEMALS** auf das Laufband oder von diesem herunter, während sich das Band bewegt. SOLE-Laufbänder starten mit einer sehr niedrigen Geschwindigkeit, sodass es nicht notwendig ist, sich beim Start über das Band zu beugen. Nachdem Sie sich mit der Bedienung des Geräts vertraut gemacht haben, reicht es aus, während der langsamen Beschleunigung einfach auf dem Band zu stehen.
- Halten Sie sich beim Ändern der Einstellungen (Steigung, Geschwindigkeit usw.) immer an einem Handlauf oder einer Haltevorrichtung fest.
- Üben Sie keinen übermäßigen Druck auf die Tasten der Konsole aus. Diese sind präzise eingestellt, um mit geringem Fingerdruck ordnungsgemäß zu funktionieren. Durch stärkeren Druck wird das Gerät weder schneller noch langsamer. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Tasten bei normalem Druck nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren SOLE-Händler.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät ist mit einem Sicherheitsclip an einer Schnur ausgestattet, welcher stets verwendet werden sollte. Dies dient Ihrer Sicherheit, falls Sie stürzen oder sich zu weit nach hinten auf dem Laufband bewegen sollten. Durch Ziehen an dieser Sicherheitsschnur wird die Bewegung des Laufbands gestoppt.

Verwendung:

1. Stecken Sie den Sicherheitsclip in die dafür vorgesehene Position am Bedienfeld der Konsole. Ohne diesen Clip lässt sich Ihr Laufband nicht starten und betreiben. Durch Entfernen des Sicherheitsclips wird das Laufband außerdem vor unbefugter Nutzung geschützt.
2. Befestigen Sie den Kunststoffclip sicher an Ihrer Kleidung, um einen guten Halt zu gewährleisten.

Hinweis: Der Clip sollte sicher befestigt sein, damit er sich nicht löst. Machen Sie sich mit seiner Funktion und seinen Einschränkungen vertraut. Das Laufband stoppt je nach Geschwindigkeit mit einer Auslaufzeit von ein bis zwei Schritten, sobald der Sicherheitsclip aus der Konsole gezogen wird. Verwenden Sie den roten Stoppschalter im Normalbetrieb.

3. Wenn auf der Konsole die Meldung „Safety key removed, machine stopped. Please replace the key to Operate“ angezeigt wird, setzen Sie den Sicherheitsclip wieder ein, um das Laufband weiter zu benutzen.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

VOR DEM AUSPACKEN IHRES KLAPPBAREN LAUFBANDES LESEN

Wenn dieses klappbare Laufband nicht ordnungsgemäß ausgepackt wird, kann es zu schweren Verletzungen kommen.

Um die Basis des Laufbands ist ein Deck-Sicherungsgurt angebracht, der verhindert, dass sich das Laufband während des Transports versehentlich entfaltet. Wenn dieser Gurt nicht ordnungsgemäß entfernt wird, könnte sich das Laufband unerwartet öffnen und Verletzungen verursachen, wenn sich jemand in der Nähe des Laufbands befindet, während der Gurt entfernt wird.

Um Ihre persönliche Sicherheit beim Entfernen des Transportgurts zu gewährleisten, stellen Sie bitte sicher, dass das Laufband flach auf dem Boden steht, so wie es auch bei der Benutzung des Laufbands der Fall wäre. Kippen Sie das Laufband beim Entfernen des Transportgurts nicht auf die Seite, da dies dazu führen könnte, dass sich der Klappmechanismus des Laufbands öffnet. Um den Gurt zu entfernen, ziehen Sie ihn nach oben und schneiden Sie ihn mit einer Schere durch.

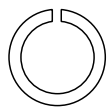
An der Basis des Laufbands befindet sich eine Sicherheitsnadel, die verhindert, dass sich das Laufband während des Transports versehentlich entfaltet. Diese Sicherheitsnadel muss vor dem Einschalten oder der Verwendung der Steigungsfunktion entfernt werden, um Schäden am Gerät zu vermeiden. Ziehen Sie die Sicherheitsnadel beim Entfernen vollständig aus der Basis des Laufbands heraus.

TABELLE ZUR VORBEUGENDEN WARTUNG

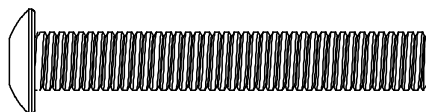
Unter der Motorabdeckung staubsaugen und	Laufband reinigen und auf Schmierung überprüfen (alle zwei Monate)	Laufband schmieren (alle 90 Stunden oder früher, wenn es	Riemenführung überprüfen (monatlich) Bei Bedarf einstellen	Datum

MONTAGE-CHECKLISTE (benötigte Teile)

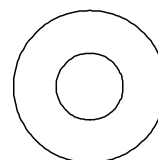
2 Schritt 2



#80. $\varnothing 8 \times 1.5T$ Feder-scheibe (8 St.)

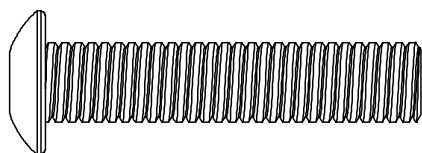


#99. $5/16" \times UNC18 \times 3"$ Schraube (8 St.)

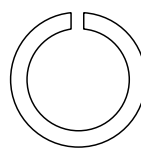


#190. $\varnothing 8 \times \varnothing 25 \times 2.0T$ Unterlegscheibe (8 St.)

3 Schritt 3

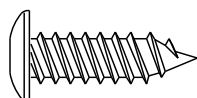


#166. $3/8" \times 1-3/4"$ Schraube (4 St.)



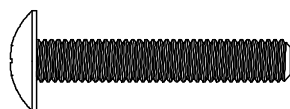
#188. $\varnothing 10 \times 1.5T$ Federscheibe (4 St.)

4 Schritt 4



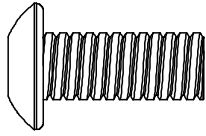
#168. $3.5 \times 16mm$ Metallschraube (2 St.)

5 Schritt 5



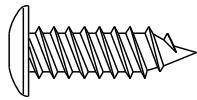
#167. $M5 \times 30mm$ Schraube (4 St.)

6 Schritt 6



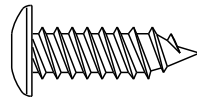
#125. 5/16" × 3/4" Schraube
(4 St.)

7 Schritt 7



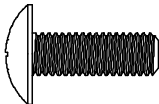
#168. 3.5 × 16mm
Metallschraube (6 St.)

8 Schritt 8



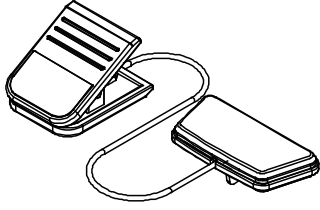
#168. 3.5 × 16mm
Metallschraube (4 St.)

9 Schritt 9

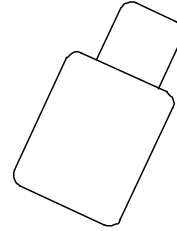


#126. M5 × 15mm Schraube
(4 St.)

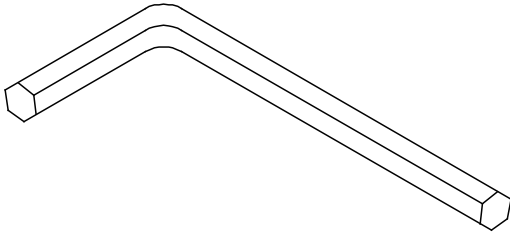
WEITERE TEILE / WERKZEUGE



#44. Sicherheitsclip



#104. Schmiermittel



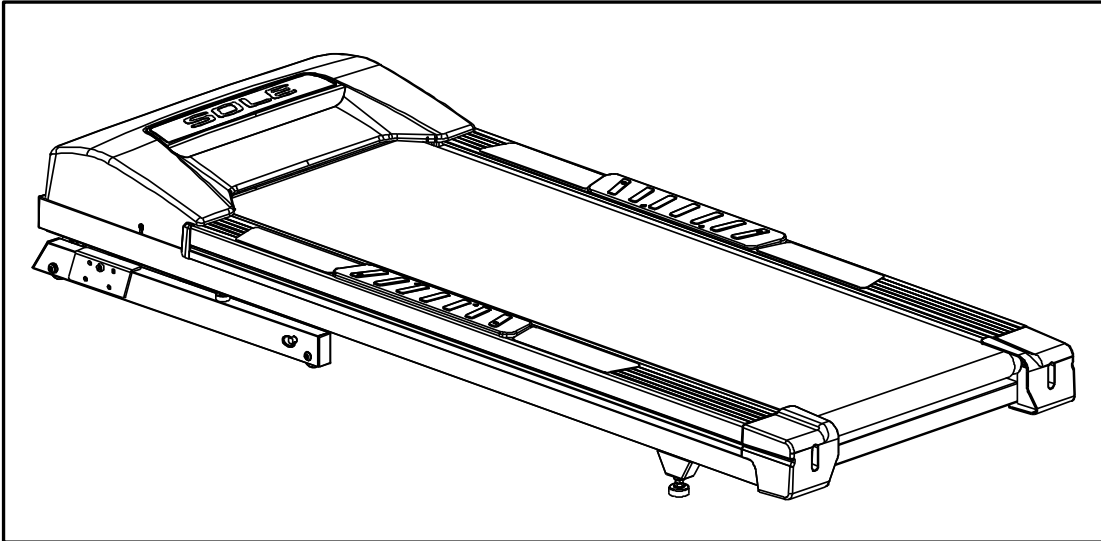
#103. M6 L
Inbusschlüssel



#102. Kombiniertes M5-
Inbusschlüssel und
Kreuzschlitzschraubendreher

MONTAGEANLEITUNG

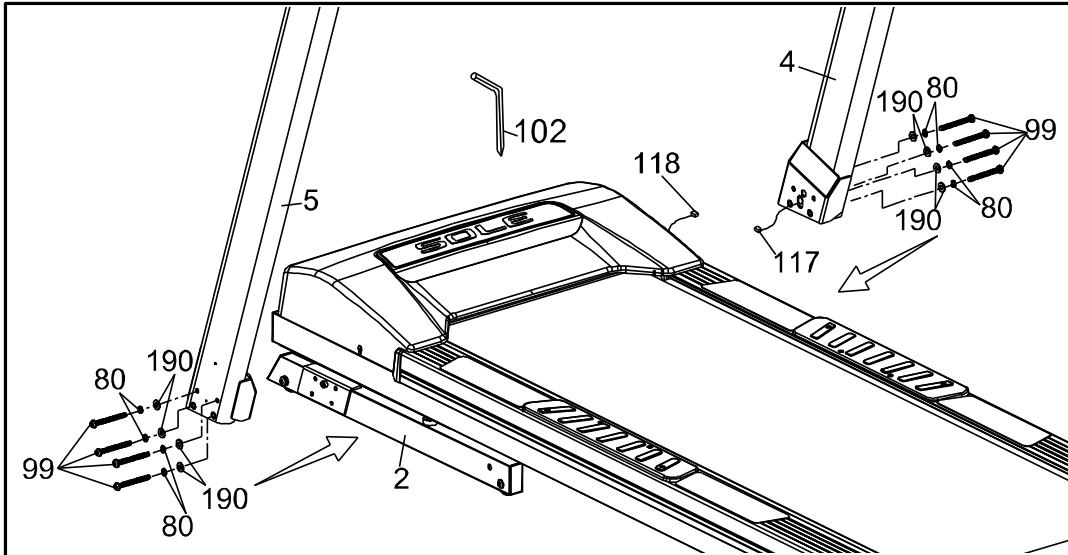
1 Schritt 1



Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie es auf einen glatten, ebenen Untergrund. Die Rückseite sollte mindestens 90 cm von jeder Wand entfernt sein. Entfernen Sie die Plastikfolie und das Styropor unter dem Gerät, bevor der Klettverschlussgurt abgenommen werden kann.

Wenn Sie das Gerät nach dem Entfernen des Gurtes zur Seite kippen, kann es zusammenklappen und nach oben springen. Das kann zu schweren Verletzungen führen.

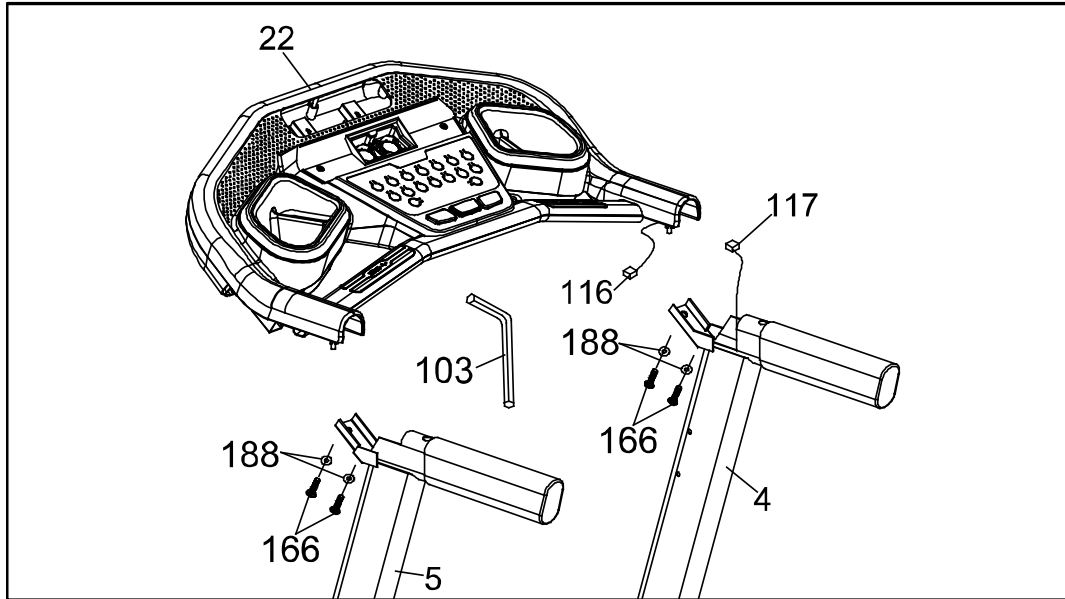
2 Schritt 2



1. Für diesen Schritt benötigen Sie möglicherweise Hilfe beim Halten der Stützen (durch eine 2. Person).
2. Verbinden Sie das Computerkabel (Mitte) (117) mit dem Computerkabel (unten) (118) und setzen Sie dann die rechte und linke Stütze (4) und (5) in den Rahmenfuß (2) ein. Ziehen Sie mit dem M5-Inbusschlüssel (102) die 8 Stück Zylinderkopfschrauben (99), 8 Stück Flachscheiben (190) und 8 Stück Federscheiben (80) fest.
Ziehen Sie die Schrauben erst nach Abschluss von Schritt 6 vollständig fest.

Bevor Sie mit Schritt 3 fortfahren, stellen Sie sicher, dass die gerade angeschlossenen Kabel nicht zwischen den Stahlrohren eingeklemmt werden. Andernfalls kann es zu Problemen kommen, die den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands beeinträchtigen.

3 Schritt 3



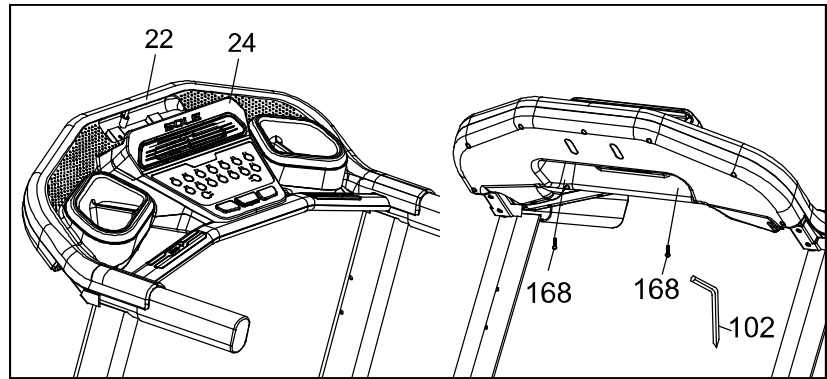
Um diesen Schritt durchzuführen, sollten Sie etwas finden, auf das Sie die Konsole in geeigneter Höhe abstellen können, oder jemanden bitten, die Konsole zu halten, während Sie die Kabel anschließen.

1. Verbinden Sie das Computerkabel (Mitte) (117) mit dem Computerkabel (oben) (116) und stecken Sie es dann ein.
2. Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (unten) (22) in die rechten und linken Stützen (4) und (5) ein und ziehen Sie diese mit dem M6-Inbusschlüssel (103), 4 Stück Flachkopf-Innensechskantschrauben (166) und 4 Stück Federscheiben (188) fest.

Ziehen Sie die Schrauben erst nach Abschluss von Schritt 6 vollständig fest.

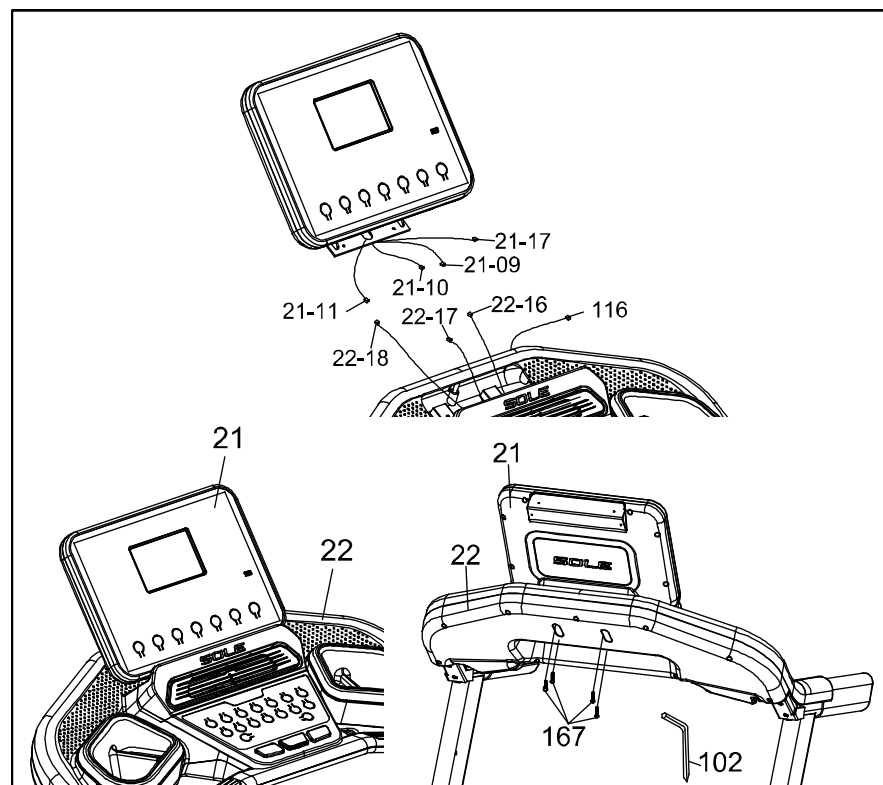
Bevor Sie mit Schritt 4 fortfahren, stellen Sie sicher, dass die gerade angeschlossenen Kabel nicht zwischen den Stahlrohren eingeklemmt werden. Andernfalls kann es zu Problemen kommen, die den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands beeinträchtigen.

4 Schritt 4



1. Befestigen Sie die Lüfterplattenbaugruppe (24) an der Konsolenbaugruppe (unten) (22) und ziehen Sie die 2 Blechschrauben (168) mit dem M5-Inbusschlüssel (102) fest.

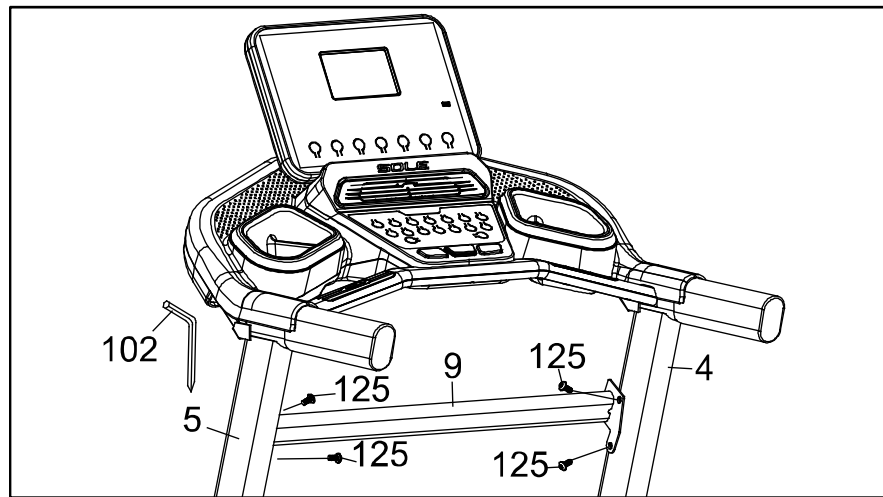
5 Schritt 5



1. Verbinden Sie die Computerkabelteile (oben) (21-09 / 21-10 / 21-11 und 21-17) mit den Computerkabelteilen (unten) (22-16 / 22-17 / 22-18 und 116).
2. Setzen Sie die Konsolenbaugruppe (oben) (21) auf die Konsolenbaugruppe (unten) (22) und ziehen Sie die 4 Kreuzschlitzschrauben (167) mit dem Kombi-Inbusschlüssel M5 und Kreuzschlitzschraubendreher (102) fest.

Bevor Sie mit Schritt 6 fortfahren, stellen Sie sicher, dass die gerade angeschlossenen Kabel nicht zwischen den Stahlrohren eingeklemmt werden. Andernfalls kann es zu Problemen kommen, die den ordnungsgemäßen Betrieb des Laufbands beeinträchtigen.

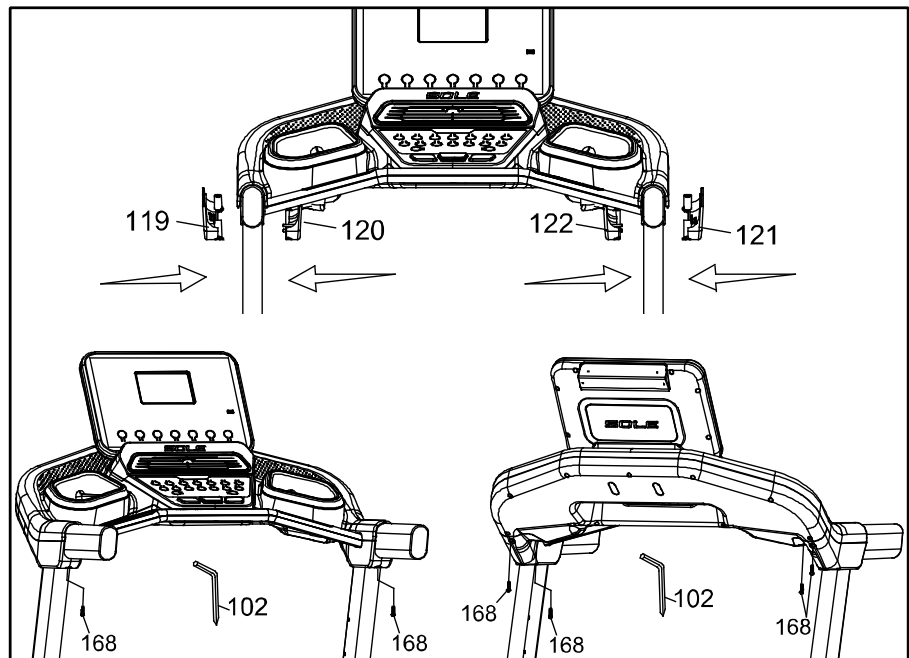
6 Schritt 6



Befestigen Sie die Handlaufhalterung (9) zwischen der linken und rechten Stütze (5) und (4) und ziehen Sie die 4 Stück Flachkopfschrauben (125) mit dem Kombi-Inbusschlüssel M5 und Kreuzschlitzschraubendreher (102) fest.

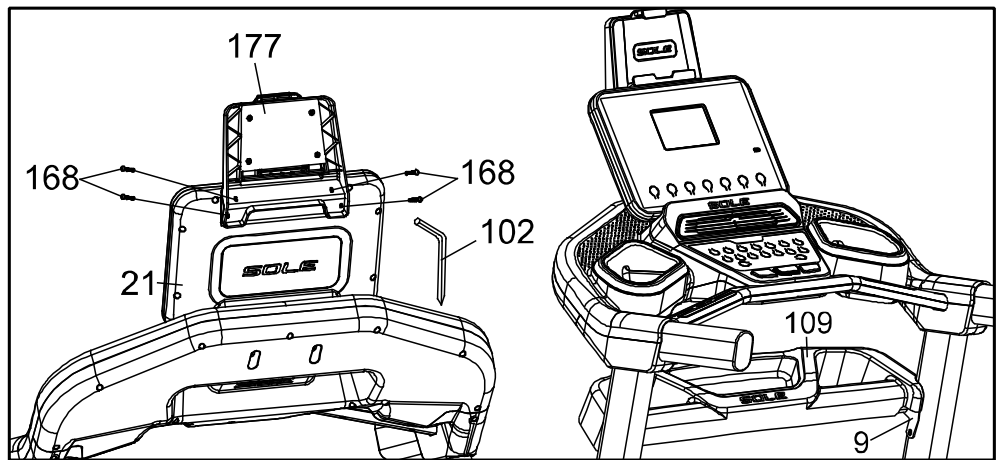
HINWEIS: Bitte ziehen Sie nun alle Schrauben fest, nachdem alle Komponenten montiert sind.

7 Schritt 7



Installieren Sie die äußere Konsolenmastabdeckung (L) (119), die innere Konsolenmastabdeckung (L) (120), die äußere Konsolenmastabdeckung (R) (121) und die innere Konsolenmastabdeckung (R) (122) in den linken und rechten Stützen (5) und (4) und ziehen Sie die 6 Blechschrauben (168) mit dem Kombi-Inbusschlüssel M5 und dem Kreuzschlitzschraubendreher (102) fest.

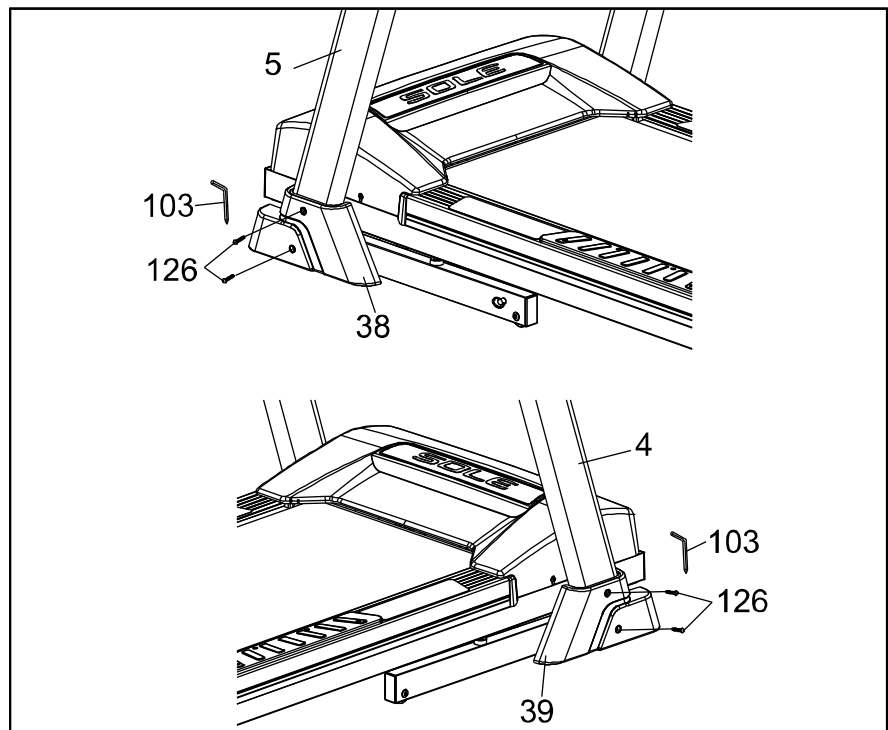
8 Schritt 8



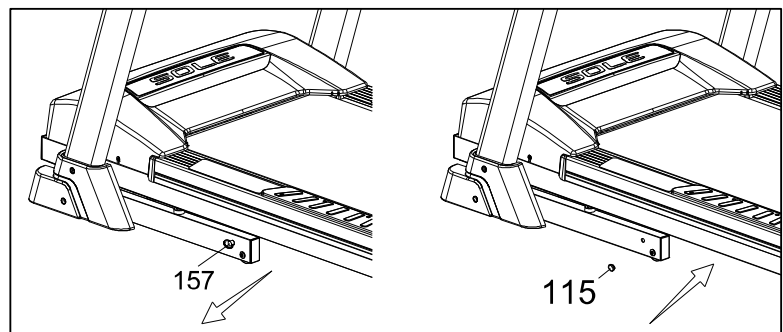
1. Setzen Sie den Tablet-Halter (177) in die Konsolenbaugruppe (oben) (21) ein und ziehen Sie die 4 Blechschrauben (168) mit dem Kombi-Inbusschlüssel M5 und Kreuzschlitzschraubendreher (102) fest.
2. Montieren Sie die Handlaufhalterung (9) am Getränkehalter (109).

9 Schritt 9

Befestigen Sie die linke (38) und rechte (39) Rahmenbasisabdeckung an den linken und rechten Stützen (5) und (4) und ziehen Sie die 4 Stück Kreuzschlitzschrauben (126) mit dem Kombi-Inbusschlüssel und Kreuzschlitzschraubendreher (102) in der Rahmenbasis (2) fest.



HINWEIS: Bitte ziehen Sie den Sicherungstift (157) heraus und setzen Sie die Endkappe (115) ein, während Sie das Gerät verwenden.



ANLEITUNG ZUM ZUSAMMENKLAPPEN

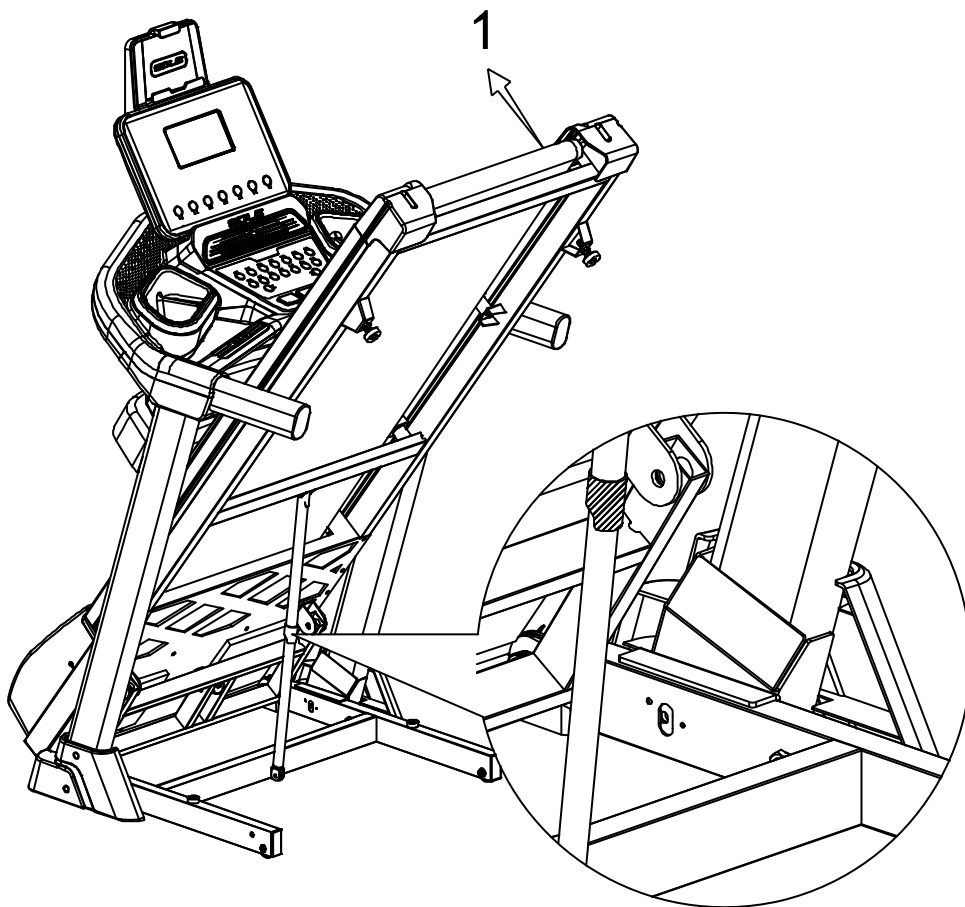
Versuchen Sie nicht, das Gerät zu bewegen, wenn es nicht zusammengeklappt und verriegelt ist. Vergewissern Sie sich, dass das Netzkabel sicher befestigt ist, um mögliche Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie beide Handläufe, um das Gerät in die gewünschte Position zu bringen.

■ ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

Stellen Sie sicher, dass das Laufband auf die minimale Steigung eingestellt ist. Heben Sie die Lauffläche des Laufbands an, bis sie durch den Zylinder in der Mitte der Rückseite des Untergestells gesichert ist.

■ AUFKLAPPEN DES LAUFBANDES

Drücken Sie mit dem Fuß fest gegen den Zylinder, um den Klappmechanismus zu lösen.



TRANSPORT

Das Laufband ist mit Transportrollen ausgestattet, die beim Zusammenklappen in den Transportmodus aktiviert werden.

Nach dem Zusammenklappen rollen Sie das Laufband einfach weg.

BEDIENUNG

Übersicht über die Bedienelemente



ERSTE SCHRITTE

Schalten Sie das Laufband ein, indem Sie es an eine geeignete Steckdose anschließen, und betätigen Sie dann den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands unterhalb der Motorhaube. Vergewissern Sie sich, dass der **Sicherheitsclip** eingesetzt ist, da sich das Laufband ohne diesen nicht einschalten lässt.



Wenn das Gerät eingeschaltet wird, zeigt das Display die aktuelle Version der Software an. Anschließend werden **im Zeit-** und **Geschwindigkeitsfenster** kurzzeitig die Kilometerzählerstände angezeigt. **Das Zeitfenster** zeigt an, wie viele Stunden das Laufband bereits in Betrieb ist, und das **Geschwindigkeitsfenster** zeigt an, wie viele Meilen (oder Kilometer, wenn das Laufband auf metrische Einheiten eingestellt ist) das Laufband bereits zurückgelegt hat. Das Laufband wechselt dann in den Ruhemodus, der den Ausgangspunkt für den Betrieb darstellt.

STARTEN

1. Stecken Sie den **Sicherheitsclip** ein, um das Display zu aktivieren, falls es noch nicht eingeschaltet ist.
2. Drücken Sie die Start-Taste, um die Bewegung des Laufbands zu starten. Stellen Sie die gewünschte Geschwindigkeit mit den Tasten „**Speed +**“ **UND** „**SPEED -**“ auf der Konsole ein. Sie können auch die Geschwindigkeitstasten 3, 6, 9, 12, 15, 18 oder 20 verwenden, um die Geschwindigkeit einzustellen.
3. Um das Laufband zu verlangsamen, halten Sie die Taste „**Speed +**“ auf der Konsole gedrückt, bis die gewünschte Geschwindigkeit erreicht ist. Sie können auch die Geschwindigkeitstasten 3 bis 20 drücken.
4. Um das Laufband anzuhalten, drücken Sie die Stopptaste oder ziehen Sie **den Sicherheitsclip** ab.

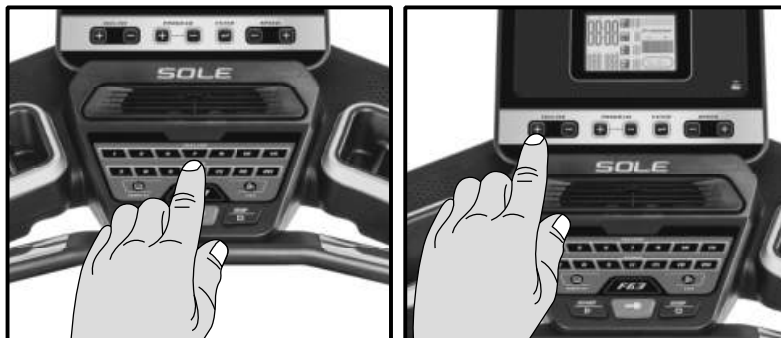


PAUSE/STOP/RESET-FUNKTION

1. Wenn das Laufband läuft, kann die Pausenfunktion durch einmaliges Drücken der roten Stopptaste aktiviert werden. Dadurch wird das Laufband langsam bis zum Stillstand abgebremst. Die Steigung wird auf null Prozent zurückgesetzt. Die Anzeigen für **Zeit**, **Entfernung** und **Kalorien** bleiben im Pausenmodus erhalten. Nach 5 Minuten wird die Anzeige zurückgesetzt und kehrt zum Startbildschirm zurück.
2. Um Ihr Training fortzusetzen, drücken Sie im Pausenmodus die Starttaste. Die Geschwindigkeit und Steigung werden auf die vorherigen Einstellungen zurückgesetzt.
 - Die Pause wird ausgeführt, wenn die Stopptaste einmal gedrückt wird. Wenn die Stopptaste ein zweites Mal gedrückt wird, wird das Programm beendet und eine Trainingszusammenfassung angezeigt. Wenn die Stopptaste ein drittes Mal gedrückt wird, kehrt die Konsole zum Ruhemodus (Startbildschirm) zurück. Wenn die Stopptaste länger als 3 Sekunden gedrückt gehalten wird, wird die Konsole zurückgesetzt (Reset).

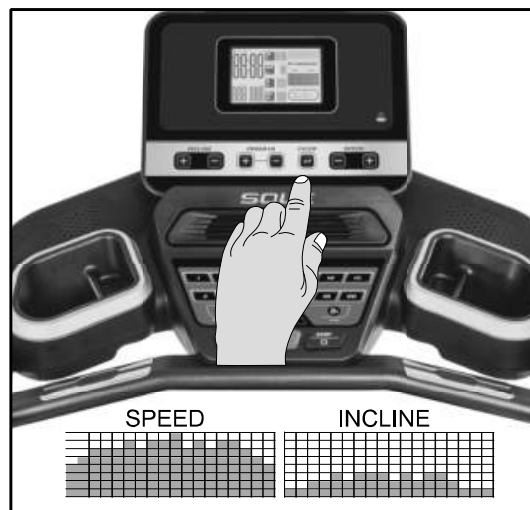
NEIGUNGSFUNKTION

- Die Steigung kann jederzeit während der Benutzung des Laufbands eingestellt werden.
- Halten Sie die Tasten „**Incline + / -**“ (**STEIGUNG + / -**) auf der Konsole gedrückt, um die gewünschte Stufe einzustellen. Sie können auch eine schnellere Erhöhung / Verringerung wählen, indem Sie die gewünschte Taste 1, 3, 5, 7, 9, 12 und 15 auf der Konsole („Incline“) auswählen.
- Das **Neigungsfenster** zeigt die Neigungsposition an, während die Einstellungen vorgenommen werden.



DOT-MATRIX = ZENTRALE ANZEIGE

18 Spalten mit Punkten – jede 8 Einheiten hoch – zeigen jedes Segment eines Trainings für das F63 an. Die Punkte dienen nur dazu, eine ungefähre Belastungsstufe in Bezug auf Geschwindigkeit oder Steigung anzuzeigen. Sie geben nicht unbedingt einen bestimmten Wert an, sondern nur einen ungefähren Prozentsatz zum Vergleich der Intensitätsstufen. Während des Betriebs erstellt das Geschwindigkeits-/Steigungs-Punktmatrixfenster ein Profilbild, wenn die Werte während des Trainings geändert werden. Wenn das Wort „Speed“ über der Punktmatrix leuchtet, wird das Geschwindigkeitsprofil angezeigt. Wenn das Wort „Incline“ über der Punktmatrix leuchtet, wird das Steigungsprofil angezeigt.



Sie können die Dot-Matrix-Profilansicht zwischen Geschwindigkeit und Steigung wechseln, indem Sie die Eingabetaste drücken. Nachdem Sie **die Eingabetaste** gedrückt haben, um die beiden Profile anzuzeigen, wird durch erneutes Drücken der Taste die Anzeige zwischen Geschwindigkeit und Steigung automatisch gewechselt, wobei jede Anzeige fünf Sekunden lang angezeigt wird.

ANZEIGE DES MELDUNGSFENSTERS

Im **Meldungsfenster** wird zunächst **der Programmname** angezeigt. Bei jedem Drücken der Taste „**Display**“ werden die nächsten Informationen angezeigt. Die Reihenfolge der angezeigten Informationen ist: **Programm, Runden, Vertikal, Segmentzeit, Höchstgeschwindigkeit** (in km/h) und Datenabtastmodus. Im Datenabtastmodus ändern sich die angezeigten Informationen alle 4 Sekunden im **Meldungsfenster**.

0,4 Kilometer STRECKE

Die 0,4 Kilometer lange Strecke wird um das Punktmatrixfenster herum angezeigt. Der blinkende Punkt zeigt Ihren Fortschritt an. Die Anzahl der absolvierten Runden wird im Rundenzähler gesammelt, der im **Meldungsfenster** angezeigt wird.

KALORIENANZEIGE

Zeigt die kumulierten Kalorien an, die Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt während Ihres Trainings verbrannt haben.

***Hinweis:** Dies ist nur ein grober Richtwert zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten, der nicht für medizinische Zwecke verwendet werden kann.*

FUNKTION ZUR EINSTELLUNG DER HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Betriebsmodus zur Einstellung der Helligkeit des LCD-Bildschirms:

1. Halten Sie im Standby-Modus die Taste **DISPLAY** 5 Sekunden lang gedrückt, um die Funktion zur Helligkeitseinstellung aufzurufen.
2. Das LCD-Display zeigt nicht alle Werte an, sondern nur die bewegliche Zeichenfolge „**BRIGHTNESS LEVEL**“ (Helligkeit) in der Meldungsleiste und die Zahlen 1 bis 10 in der Punktmatrix.
3. Drücken Sie die **SPEED +/-** oder **INCLINE +/-** -Taste, um die Helligkeit einzustellen, und passen Sie den Zahlenbereich 1 bis 10 an.
4. Drücken Sie **ENTER**, um die Einstellung zu bestätigen und zum **IDLE MODE-Display** zurückzukehren.
5. Werkseinstellung: 10

PULSFUNKTION

Das **Pulsfenster (Herzfrequenz)** zeigt während des Trainings Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute an. Sie müssen beide Edelstahlsensoren an der vorderen Querstange umfassen (siehe folgende Abbildung), um Ihren Puls anzuzeigen (alternativ können Sie einen drahtlosen Puls-Brustgurt tragen). Der Pulswert wird angezeigt, sobald das obere Display ein Pulssignal empfängt.



AUSSCHALTEN DES LAUFBANDES

1. Das Display schaltet sich automatisch aus, indem es in den Ruhemodus wechselt, wenn es im Pausen-/Stoppmodus 15 Minuten lang nicht benutzt wird. Fast die gesamte Stromversorgung des Laufbands wird abgeschaltet, mit Ausnahme einiger Schaltkreise, die erforderlich sind, um zu erkennen, ob eine Taste gedrückt wird, was bedeutet, dass die Konsole „aufwachen“ soll. Wenn sich die Konsole im „Ruhemodus“ befindet, verbraucht das Laufband nur sehr wenig Strom, etwa so viel wie ein ausgeschalteter Fernseher.
2. Das Entfernen des **Sicherheitsclips** entspricht dem Aufrufen des „Ruhemodus“. Durch Ausschalten des Hauptschalters an der Vorderseite des Laufbands wird die Stromversorgung vollständig unterbrochen.

****ACHTUNG****

RUHEMODUS:

Der Computer verfügt über einen „Ruhemodus“ mit verschiedenen Funktionen:

- **EIN:** Das Gerät wechselt nach 15 Minuten Inaktivität in den Energiesparmodus.
- **AUS:** Die Konsole bleibt eingeschaltet, solange das Gerät mit Strom versorgt wird.

Halten Sie die Tasten „Stop“, „Enter“ und „Display“ 5 Sekunden lang während des normalen Betriebsmodus (Display an) gedrückt, um den Ruhemodus zu aktivieren (EIN) oder zu deaktivieren (AUS).

Neue Sole+ App zur Verwendung mit ausgewählten Apple- und Android-Geräten

Um Ihnen zu helfen, Ihre Trainingsziele zu erreichen, ist Ihr neues Trainingsgerät mit einem Bluetooth®-Transceiver ausgestattet, über den es mit ausgewählten Smartphones oder Tablets über die Sole+ App interagieren kann.

Laden Sie einfach die kostenlose Sole+ App aus dem Apple Store oder von Google Play herunter und folgen Sie den Anweisungen in der App, um Ihr Trainingsgerät zu synchronisieren.

Sie können die Taste „DISPLAY“ in der App drücken, um die aktuellen Trainingsdaten anzuzeigen. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie in der App auf „END & SAVE WORKOUT“, um die Trainingsdaten zu speichern.

Mit der Sole+ App können Sie Ihre Trainingsdaten auch mit einer der vielen von uns unterstützten Fitness-Cloud-Seiten synchronisieren: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit, weitere werden folgen.

Synchronisieren der App mit Ihrem Trainingsgerät:


1. Laden Sie die App herunter, indem Sie den QR-Code auf der rechten Seite scannen.
2. Öffnen Sie die App auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) und stellen Sie sicher, dass Bluetooth® auf Ihrem Gerät (Smartphone oder Tablet) aktiviert ist.
3. Klicken Sie in der App auf das Bluetooth-Symbol, um nach Ihrem Sole +-Gerät zu suchen (siehe rechts).
4. Wählen Sie unter der Liste der Bluetooth-Scanergebnisse das Gerät aus, mit dem Sie sich verbinden möchten. Wenn die App und das Gerät synchronisiert sind, leuchtet das Bluetooth-Symbol auf dem Display der Gerätkonsole auf. Klicken Sie auf „DISPLAY“ (Anzeigen), um die Sole + App zu verwenden.
5. Wenn Sie Ihr Training beendet haben, drücken Sie in der App auf „END & SAVE WORKOUT“ (Training beenden und speichern), um die Trainingsdaten zu speichern. Sie werden dann aufgefordert, Ihre Daten mit jeder verfügbaren Fitness-Cloud-Website zu synchronisieren. Bitte beachten Sie, dass Sie die entsprechende kompatible Fitness-App, wie z. B. Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness oder Fitbit usw., herunterladen müssen, damit das Symbol aktiv und verfügbar ist.

Hinweis: Damit die Sole+ App ordnungsgemäß funktioniert, muss auf Ihrem Gerät mindestens das Betriebssystem IOS 13.1 oder Android 8.0 installiert sein.



Das Trainingsgerät kann auch drahtlos über Bluetooth Musik wiedergeben. Schalten Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobiltelefons oder Tablets ein. Suchen Sie im Bluetooth-Menü Ihres Geräts nach dem Namen „Bt-speaker“. Tippen Sie darauf, um eine Verbindung herzustellen. Jetzt kann Ihr Gerät Musik an das Trainingsgerät übertragen.

Das Bluetooth-Gerät des Trainingsgeräts (BLE 5.0) kann auch mit dem drahtlosen Bluetooth-Brustgurt-Herzfrequenzsender (BLE 5.0) verbunden werden. Der Brustgurt-Sender kann Signale auch dann empfangen, wenn die App bereits in Gebrauch ist. Sie können zuerst den drahtlosen Bluetooth-Brustgurt-Herzfrequenzmesser anlegen und dann die Verbindung herstellen. Während der Verbindung zeigt die Konsole den Herzfrequenzwert über Bluetooth an.

Das Symbol  leuchtet auf, wenn die Verbindung zu einem Bluetooth-Brustgurt erfolgreich hergestellt wurde - die Herzfrequenz wird dann angezeigt. Das Symbol ist ausgeschaltet, wenn die Verbindung zum Bluetooth-Brustgurt unterbrochen ist.

Aufladen von tragbaren Geräten über USB-Anschluss

Ladefunktion über USB-Anschluss:

Laden Sie Ihr persönliches Gerät während des Trainings über den USB-Anschluss an der Konsole des Fitnessgeräts auf.

Um Ihre mobilen Elektronikgeräte aufzuladen, stellen Sie sicher, dass das Fitnessgerät eingeschaltet ist.

Schritt 1: Schließen Sie Ihr USB-Ladekabel (nicht im Lieferumfang enthalten) an den USB-Anschluss und an Ihr Gerät an.

Schritt 2: Vergewissern Sie sich, dass das Symbol Ihres Geräts anzeigt, dass es aufgeladen wird.



HINWEISE:

* Das USB-Ladekabel ist nicht im Lieferumfang enthalten. Achten Sie darauf, dass Sie ein kompatibles USB-Ladekabel verwenden.

** Das Symbol „Laden“ Ihres Geräts zeigt möglicherweise nicht an, dass es geladen wird. Je nach der Stromstärke, die Ihr Gerät zum Laden benötigt, ist das Symbol möglicherweise nicht angezeigt, aber Ihr Gerät wird dennoch geladen, möglicherweise jedoch mit einer geringeren Ladegeschwindigkeit.

***Der USB-Anschluss an der Konsole kann USB-Geräte mit Strom versorgen. Er liefert eine Leistung von bis zu **5V Gleichstrom/1,0 Ampere** und entspricht den USB 2.0-Vorschriften. Über diesen Anschluss können Sie Ihre Trainingsdaten nicht auf einem USB-Stick speichern; er dient ausschließlich zum Aufladen.

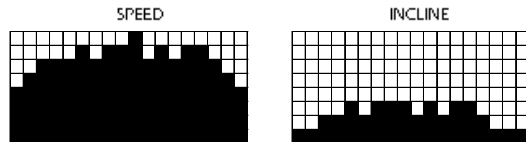
PROGRAMMIERBARE FUNKTIONEN

Das F63 verfügt über 10 integrierte Programme: ein manuelles Programm, fünf voreingestellte Profile (**P1-P5**), zwei benutzerdefinierte Programme (**U1 & U2**) und zwei Herzfrequenzprogramme (**HR1 & HR2**).

Allgemeine Erklärung: "Speed" = Geschwindigkeitsprofil / "Incline" = Steigungsprofil

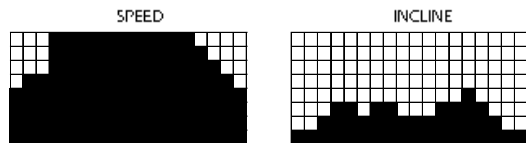
Hill (Berg)

Das Programm „**Hill**“ simuliert das Bergauf- und Bergablaufen. Die Belastung wird während des Programms stetig erhöht und dann wieder verringert.



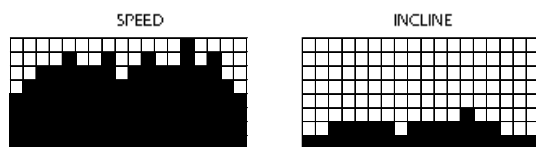
Fat Burn (Fettverbrennung)

Das Fettverbrennungsprogramm wurde, wie der Name schon sagt, entwickelt, um die Fettverbrennung zu maximieren. Es gibt viele Überlegungen zur besten Methode der Fettverbrennung, aber die meisten Experten sind sich einig, dass ein geringeres Belastungsniveau mit gleichbleibender Trainingsintensität am besten ist. Die absolut beste Methode zur Fettverbrennung ist es, Ihre Herzfrequenz bei etwa 60 % bis 70 % ihres maximalen Potenzials zu halten. Dieses Programm verwendet keine Herzfrequenz, sondern simuliert ein Training mit geringerer, gleichbleibender Belastung.



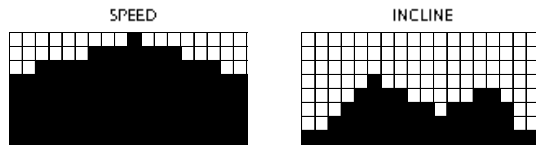
Cardio

Das **Cardio**-Programm wurde entwickelt, um Ihre Herz-Kreislauf-Funktion und Ausdauer zu verbessern. Es handelt sich um ein Training für Ihr Herz und die Lunge. Es stärkt Ihren Herzmuskel und erhöht die Durchblutung und Lungenkapazität. Dies wird durch eine höhere Belastung mit leichten Schwankungen in der Trainingsintensität erreicht.



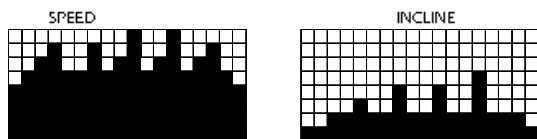
Strength (Kraft)

Das Kraftprogramm dient der Steigerung der Muskelkraft in Ihrem Unterkörper. Dieses Programm erhöht die Belastung auf ein hohes Niveau und zwingt Sie, diese aufrechtzuerhalten. Dies dient der Stärkung und Straffung Ihrer Beine und Gesäßmuskeln.



HIIT

Das **HIIT**-Programm führt Sie durch Phasen hoher Intensität, gefolgt von Phasen geringer Intensität. Das Programm steigert Ihre Ausdauer, indem es Ihren Sauerstoffgehalt senkt und anschließend Erholungsphasen einlegt, um den Sauerstoff wieder aufzufüllen. Auf diese Weise wird Ihr Herz-Kreislauf-System darauf programmiert, Sauerstoff effizienter zu nutzen. Dieses Programm zwingt Ihren Körper außerdem dazu, aufgrund der Herzfrequenzspitzen zwischen den Erholungsphasen effizienter zu werden. Dies unterstützt die Erholung der Herzfrequenz nach intensiven Aktivitäten.



AUSWAHL EINES PROGRAMMS

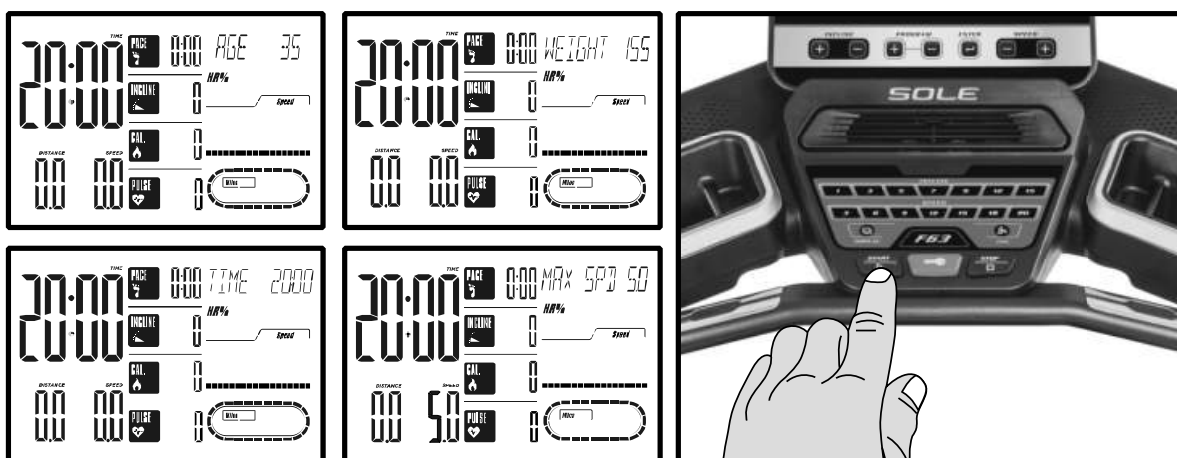
1. Drücken Sie die Tasten **„Program“ + /-**, um die Programme auf dem Bildschirm anzuzeigen, und drücken Sie dann die Eingabetaste, um das gewünschte Programm auszuwählen. Das Display führt Sie durch die Programmierungsschritte, oder Sie drücken einfach die Starttaste, um das Programm mit den voreingestellten Werten für Alter, Gewicht und anderen programmspezifischen Informationen zu starten.



2. Wenn Sie **die Eingabetaste** gedrückt haben, wird **im Meldungsfenster „Alter“** angezeigt. Mit den Tasten **„+“ UND „-“** können Sie Ihr Alter einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung die Eingabetaste
Hinweis: Sie können während der Programmierung jederzeit auf **„Start“** drücken, um das Programm mit den bereits eingegebenen Informationen zu starten.
3. **Im Meldungsfenster** wird nun ein Wert angezeigt, der Ihrem Körpergewicht entspricht. Die Eingabe des korrekten Körpergewichts wirkt sich auf die Kalorienberechnung aus. Verwenden Sie die Tasten **+ /-**, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann **die Eingabetaste**.

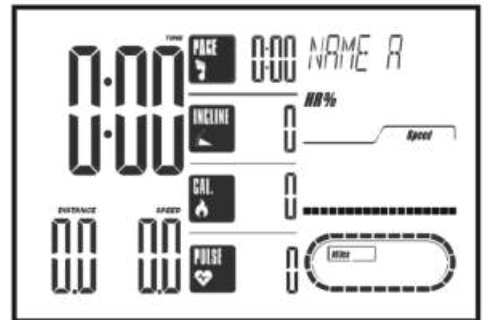
Kalorienanzeige Hinweis: Kein Trainingsgerät kann Ihnen eine genaue Kalorienanzahl anzeigen, da zu viele Faktoren den genauen Kalorienverbrauch einer bestimmten Person beeinflussen. Selbst wenn zwei Personen genau das gleiche Körpergewicht, Alter und die gleiche Größe haben, kann ihr Kalorienverbrauch sehr unterschiedlich zu ihrem sein. Die Kalorienanzeige dient nur als Referenz, um die Fortschritte von Training zu Training zu überwachen.

4. Das **Zeitfenster** und das **Meldungsfenster** zeigen nun einen Wert an, der der gewünschten Gesamt-Trainingszeit entspricht. Verwenden Sie eine der Tasten + / -, um den Wert anzupassen, und drücken Sie dann **die Eingabetaste**. Drücken Sie nach der Anpassung die Eingabetaste.
5. Im **Meldungsfenster** wird die voreingestellte Höchstgeschwindigkeit des ausgewählten Programms angezeigt. Verwenden Sie eine der Tasten + / -, um die Einstellung anzupassen, und drücken Sie dann **die Eingabetaste**. Jedes Programm hat verschiedene Geschwindigkeitsänderungen. Auf diese Weise können Sie die Höchstgeschwindigkeit begrenzen, die das Programm in der Spitze erreicht.
6. Drücken Sie **Start**, um das Programm zu starten. Das Programm beginnt mit einer 3-minütigen Aufwärmphase. Wenn Sie diese überspringen und direkt zum Beginn des Programms gelangen möchten, drücken Sie erneut **Start**.



BENUTZERPROGRAMME

1. Wählen Sie mit den Tasten „**Program +**“ UND „**Program -**“ entweder „**USER 1**“ oder „**USER 2**“ aus und drücken Sie dann **die Eingabetaste**. Beachten Sie, dass im Punktmatrix-Display unten eine einzelne Reihe von Punkten angezeigt wird (es sei denn, es ist bereits ein Programm gespeichert). Wenn unter der gedrückten Taste ein Programm gespeichert ist, wird dieses abgerufen. Ist dies nicht der Fall, haben Sie die Möglichkeit, Ihren Vornamen zu programmieren. Im **Meldungsfenster** wird der Buchstabe „A“ angezeigt und blinkt. Um ihn zu ändern, drücken Sie eine beliebige **+**-Taste, woraufhin „B“ angezeigt wird; wenn Sie eine beliebige **-**-Taste drücken, wird der Buchstabe „Z“ angezeigt. Nachdem Sie den gewünschten Buchstaben ausgewählt haben, drücken Sie **die Eingabetaste**. Der Buchstabe „A“ wird erneut angezeigt und blinkt. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Buchstaben Ihres Vornamens programmiert sind (maximal 7 Zeichen). Wenn Ihr Name angezeigt wird, drücken Sie „**Stop**“, und er wird entweder unter „**USER 1**“ oder „**USER 2**“ gespeichert.
2. Als nächstes blinkt im **Meldungsfenster** „**Age**“ (**Alter**). Verwenden Sie die Tasten „**Incline + / -**“ (**STEIGUNG + / -**), um die Einstellung anzupassen. Drücken Sie **die Eingabetaste**. Dies ist erforderlich, um fortzufahren, auch wenn das Alter nicht angepasst wurde.
3. Im **Meldungsfenster** blinkt nun ein Wert für das Körpergewicht. Geben Sie Ihr Körpergewicht ein und drücken Sie **die Eingabetaste**.
4. Im **Zeitfenster** und im **Meldungsfenster** blinkt nun ein Zeitwert. Stellen Sie die **Zeit ein** und drücken Sie **die Eingabetaste**.
5. Die erste Spalte (Segment) blinkt nun. Stellen Sie mit den Tasten „**Speed + / -**“ die Geschwindigkeit für das erste Segment auf die gewünschte Stufe ein und drücken Sie dann **die Eingabetaste**. Die zweite Spalte blinkt nun. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis alle Segmente programmiert sind. Die erste Spalte blinkt nun erneut. Dies dient der Programmierung der Steigung. Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, um alle Segmente für die Steigung zu programmieren.
6. Drücken Sie die **Start**-Taste, um das Training zu beginnen und das Programm im Speicher zu speichern.



Hinweis: Wenn Sie in einem Benutzerprogramm die Geschwindigkeit ändern, ändern sich auch alle Segmentgeschwindigkeiten ab diesem Zeitpunkt.

Beispiele: Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 1 km/h erhöhen, erhöhen sich die Geschwindigkeiten der verbleibenden Segmente ebenfalls um 1 km/h.

Wenn Sie Ihre aktuelle Geschwindigkeit um 0,5 km/h verringern, werden die Geschwindigkeiten der verbleibenden Segmente um 0,5 km/h verringert usw.

HERZFREQUENZPROGRAMME

Das alte Motto "Ohne Fleiß kein Preis" ist ein Mythos, der von den Vorteilen eines bequemen Trainings überholt wurde. Ein großer Teil dieses Erfolgs wurde durch die Verwendung von Herzfrequenzmessgeräten gefördert. Bei richtiger Verwendung eines Herzfrequenzmessgeräts stellen viele Menschen fest, dass ihre übliche Trainingsintensität entweder zu hoch oder zu niedrig war und dass das Training viel mehr Spaß macht, wenn sie ihre Herzfrequenz im gewünschten Leistungsbereich halten. Um den Leistungsbereich zu bestimmen, in dem Sie trainieren möchten, müssen Sie zunächst Ihre maximale Herzfrequenz ermitteln. Dazu können Sie die folgende Formel verwenden: 220 minus Ihr Alter. So erhalten Sie die maximale Herzfrequenz (MHR) für eine Person Ihres Alters. Um den effektiven Herzfrequenzbereich für bestimmte Ziele zu bestimmen, berechnen Sie einfach einen Prozentsatz Ihrer MHR. Ihr Herzfrequenz-Trainingsbereich liegt zwischen 50 % und 90 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. 60 % Ihrer MHR ist der Bereich, in dem Fett verbrannt wird, während 80 % für die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bestimmt ist. Diese 60 % bis 80 % sind der Bereich, in dem Sie sich aufhalten sollten, um maximalen Nutzen zu erzielen.

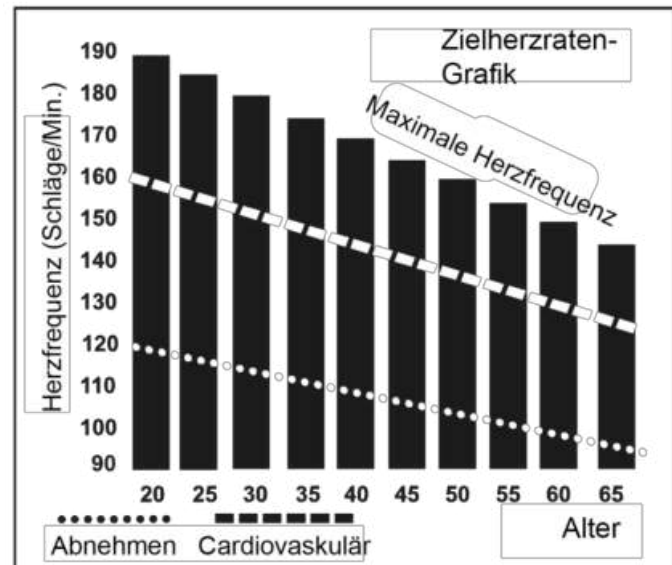
Für jemanden, der 40 Jahre alt ist, wird die Herzfrequenz-Zielzone wie folgt berechnet:

$$220 - 40 = 180 \text{ (maximale Herzfrequenz)}$$

$$180 \times 0,6 = 108 \text{ Schläge pro Minute} \\ \text{(60\% des Höchstbetrags)}$$

$$180 \times 0,8 = 144 \text{ Schläge pro Minute} \\ \text{(80\% des Höchstwertes)}$$

Für einen 40-Jährigen würde die Trainingszone also wie folgt lauten: 108 bis 144 Schläge pro Minute.



Wenn Sie Ihr Alter während der Programmierung eingeben, führt die Konsole diese Berechnung automatisch durch. Die Eingabe Ihres Alters wird für die Herzfrequenzprogramme verwendet. Nachdem Sie Ihre MHR berechnet haben, können Sie entscheiden, welches Ziel Sie verfolgen möchten.

Die beiden beliebtesten Gründe bzw. Ziele für sportliche Betätigung sind kardiovaskuläre Fitness (Training für Herz und Lunge) und Gewichtskontrolle. Die schwarzen Säulen im obigen Diagramm stellen die MHR für eine Person dar, deren Alter unten in jeder Spalte angegeben ist. Die Trainingsherzfrequenz, entweder für die kardiovaskuläre Fitness oder für die Gewichtsabnahme, wird durch zwei verschiedene Linien dargestellt, die diagonal durch das Diagramm verlaufen. Eine Definition des Ziels der Linien befindet sich in der linken unteren Ecke des Diagramms. Wenn Ihr Ziel die kardiovaskuläre Fitness oder die Gewichtsabnahme ist, können Sie es durch ein Training bei 80 % bzw. 60 % Ihrer MHR nach einem von Ihrem Arzt genehmigten Plan erreichen. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie an einem Trainingsprogramm teilnehmen.

ACHTUNG!

Der in HR-Programmen verwendete Zielwert für die Herzfrequenz ist nur ein Vorschlag für normale, gesunde Personen. Überschreiten Sie Ihre Grenzen nicht! Es kann sein, dass Sie den von Ihnen gewählten Zielwert nicht erreichen können. Geben Sie im Zweifelsfall einen höheren Alterswert ein, der ein niedrigeres Ziel vorgibt.

WAHRGENOMMENE ANSTRENGUNGSINTENSITÄT

Die Herzfrequenz ist wichtig, aber es hat auch viele Vorteile, auf den eigenen Körper zu hören. Es gibt mehr Variablen als nur die Herzfrequenz, die bestimmen, wie intensiv Sie trainieren sollten. Ihr Stresslevel, Ihre körperliche und emotionale Gesundheit, die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit, die Tageszeit, das letzte Mal, als Sie gegessen haben, und was Sie gegessen haben - all das trägt zu der Intensität bei, mit der Sie trainieren sollten. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen all diese Dinge mitteilen.

Die Rate der wahrgenommenen Anstrengung (RPE), auch bekannt als Borg-Skala, wurde vom schwedischen Physiologen G.A.V. Borg entwickelt. Diese Skala bewertet die Trainingsintensität von 6 bis 20, je nachdem, wie Sie sich fühlen oder wie Sie Ihre Anstrengung wahrnehmen.

Die Skala lautet wie folgt (Bewertung der wahrgenommenen Anstrengung):

- 6 Minimal
- 7 Sehr, sehr leicht
- 8 Sehr, sehr leicht +
- 9 Sehr leicht
- 10 Sehr leicht +
- 11 Ziemlich leicht
- 12 Bequem
- 13 Ziemlich hart
- 14 Ziemlich hart +
- 15 Hart
- 16 Hart +
- 17 Sehr hart
- 18 Sehr hart +
- 19 Sehr, sehr hart
- 20 Maximal

Sie können die ungefähre Höhe der Herzfrequenz für jede Bewertung ermitteln, indem Sie einfach eine Null zu jeder Bewertung hinzufügen. Eine Bewertung von 12 ergibt beispielsweise eine ungefähre Herzfrequenz von 120 Schlägen pro Minute. Ihr RPE-Wert hängt von den bereits erwähnten Faktoren ab. Das ist der große Vorteil dieser Art von Training. Wenn Ihr Körper stark und ausgeruht ist, fühlen Sie sich leistungsfähig und Ihr Tempo wird Ihnen leichtfallen. Wenn Ihr Körper in diesem Zustand ist, können Sie härter trainieren, und der RPE-Wert wird dies bestätigen. Wenn Sie sich müde und träge fühlen, liegt das daran, dass Ihr Körper eine Pause braucht. In diesem Zustand wird sich Ihr Tempo schwerer anfühlen. Auch dies wird sich in Ihrem RPE-Wert widerspiegeln und Sie werden auf einem korrigierten Niveau für diesen Tag trainieren.

VERWENDUNG EINES HERZFREQUENZ-SENDERS (OPTIONAL)

Wenn Sie einen kabellosen Brustgurt-Sender von Sole erwerben, finden Sie hier eine Anleitung zum Anlegen:

1. Befestigen Sie den Sender mit den Verschlussteilen am elastischen Gurt.
2. Stellen Sie den Gurt so fest wie möglich ein, achten Sie jedoch darauf, dass er nicht zu eng sitzt, damit er bequem bleibt.
3. Positionieren Sie den Sender so, dass das SOLE-Logo in der Mitte Ihres Körpers liegt und von Ihrer Brust weg zeigt. Bei manchen Personen muss der Sender möglicherweise etwas links von der Mitte der Brust positioniert werden. Befestigen Sie das Ende des elastischen Riemens, indem Sie das runde Ende einführen. Befestigen Sie den Sender und den Riemen mit den Verschlussteilen um Ihre Brust.
4. Positionieren Sie den Sender unmittelbar unterhalb der Brustmuskulatur.
5. Schweiß ist der beste Leiter für die Messung winziger elektrischer Herzsignale. Sie können die Elektroden jedoch auch mit klarem Wasser vorbenetzen. Die Elektroden sind die beiden gerippten ovalen Bereiche auf der Rückseite des Gurtes und auf beiden Seiten des Senders. Wir empfehlen außerdem, den Sendergurt einige Minuten vor dem Training anzulegen, um ihn aufzuwärmen. Aufgrund der Körperchemie haben einige Benutzer anfangs Schwierigkeiten, ein starkes, stabiles Signal zu erzielen. Das Aufwärmen mit dem Sender hilft, dieses Problem zu verringern. Wie bereits erwähnt, hat das Tragen von Kleidung über dem Brustgurt-Sender keinen Einfluss auf die Leistung.
6. Ihr Training muss innerhalb der Reichweite stattfinden, um ein starkes und stabiles Signal zu erzielen. Die Reichweite kann variieren, bleiben Sie daher nahe genug an der Konsole, um starke und zuverlässige Messwerte zu erhalten. Wenn Sie den Sender direkt auf der Haut tragen, ist eine ordnungsgemäße Funktion gewährleistet. Wenn Sie möchten, können Sie den Sender auch über einem Shirt tragen. Befeuchten Sie dazu die Bereiche des Shirts, auf denen die Elektroden aufliegen.



Hinweis: Der Sender wird automatisch aktiviert, wenn er Aktivitäten des Herzens des Benutzers erkennt, und automatisch deaktiviert, wenn er keine Aktivitäten empfängt. Obwohl der Sender wasserfest ist, kann Feuchtigkeit zu Fehlsignalen führen. Sie sollten daher nach dem Gebrauch Vorsichtsmaßnahmen treffen, um den Sender zu trocknen und so die Batterielebensdauer vollständig zu verlängern. Die geschätzte Batterielebensdauer des Senders beträgt 2500 Stunden. Die Ersatzbatterie ist eine Panasonic CR2032.

UNREGELMÄSSIGER BETRIEB

Achtung! Verwenden Sie dieses Laufband nicht für die Herzfrequenzmessung, wenn kein stabiler, zuverlässiger tatsächlicher Herzfrequenzwert angezeigt wird. Hohe, schwankende, zufällige Zahlen weisen auf ein Problem hin.

Bereiche, in denen Sie nach Störungen suchen sollten, die zu einer unregelmäßigen Herzfrequenz führen können:

1. Mikrowellenherde, Fernseher, Kleingeräte usw.
2. Leuchtstofflampen.
3. Einige Haussicherheitssysteme.
4. Umzäunung für ein Haustier.
5. Manche Menschen haben Probleme damit, dass der Sender ein Signal von ihrer Haut empfängt. Wenn Sie Probleme haben, versuchen Sie, den Sender verkehrt herum zu tragen. Normalerweise ist der Sender so ausgerichtet, dass das SOLE-Logo richtig herum zu sehen ist.
6. Die Antenne, die Ihre Herzfrequenz empfängt, ist sehr empfindlich. Wenn es eine externe Störquelle gibt, kann das Drehen des gesamten Geräts um 90 Grad die Störung beseitigen.
7. Lose Laufbandkonsole oder Schrauben im aufrechten Rohr.
8. Eine andere Person, die einen Sender in einem Umkreis von 3 Fuß um die Konsole Ihres Geräts trägt.

Wenn die Probleme weiterhin bestehen, wenden Sie sich an Ihren Händler.

Um zu überprüfen, ob Ihr Garmin-Gerät für die Herzfrequenzübertragung verwendet werden kann, sehen Sie bitte in der Liste der unterstützten Geräte unter www.sole.dyaco.com nach.

WARNUNG! – VERWENDEN SIE DAS HERZFREQUENZPROGRAMM NICHT, WENN IHRE HERZFREQUENZ AUF DEM DISPLAY DES LAUFBANDES NICHT KORREKT ANGEZEIGT WIRD!

HERZFREQUENZPROGRAMMIERUNG

VORSICHT!

Herzfrequenzprogramme sind nur für drahtlose Brustgurte vorgesehen. Verwenden Sie **den Handgriff nicht für die Herzfrequenzsteuerung**. Sie müssen einen starken/stabilen Wert im **Herzfrequenzfenster** empfangen. (Anweisungen zur Verwendung finden Sie im Abschnitt „Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts“).

Das Programm **HR1** hat eine Standardeinstellung von 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Dieses Programm ist für Personen geeignet, deren Ziel der Fettabbau ist. Das Programm **HR2** hat eine Standardeinstellung von 80 % Ihrer maximalen Herzfrequenz. Es ist für Personen geeignet, deren Ziel die Verbesserung der Herz-Kreislauf- und Lungenfunktion ist.

1. Wählen Sie **HR1** oder **HR2** über die **Programm**-Tasten +/- aus und drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
2. Das **Meldungsfenster** blinkt nun und zeigt das Alter des Benutzers an. Nehmen Sie die Einstellung vor und drücken Sie die **Eingabetaste** oder drücken Sie die **Eingabetaste**, um den Standardwert zu übernehmen. Durch die Anpassung **des Alters** ändert sich der Ziel-Herzfrequenzwert.
3. Das **Meldungsfenster** blinkt und zeigt das Standardkörpergewicht des Benutzers für dieses Programm an. Sie können es anpassen und die **Eingabetaste** drücken, wenn Sie möchten, oder einfach die **Eingabetaste** drücken, um den Standardwert zu übernehmen.
4. Nun werden Sie aufgefordert, den Wert für **HR1** oder **HR2** anzupassen. Der Standardwert beträgt 60 % (**HR1**); $(220 - \text{Alter} \times 0,60)$ oder 80 % (**HR2**) $(220 - \text{Alter} \times 0,80)$. Sie können auch einen höheren oder niedrigeren Wert auswählen. Passen Sie den Wert mit den Tasten „**Speed**+/-“ (Konsole oder Handläufe) an und drücken Sie „**Enter**“, um fortzufahren.
5. Das **Zeitfenster** und das **Meldungsfenster** blinken nun. Stellen Sie die Zeit ein und drücken Sie „**Enter**“.
6. Jetzt haben Sie die Einstellungen fertig bearbeitet und können Ihr Training beginnen, indem Sie die **Start**-Taste drücken. Sie können auch zurückgehen und Ihre Einstellungen ändern, indem Sie die **Stopp**-Taste drücken, um eine Ebene oder einen Bildschirm zurückzugehen.
7. Wenn Sie die Geschwindigkeit während des Programms jederzeit erhöhen oder verringern möchten, drücken Sie die Tasten „**Speed**+/-“ (Konsole oder Handlauf).
8. Während des HR-Programms können Sie durch Drücken der **Display**-Taste durch die Daten im **Meldungsfenster** scrollen. Nach Beendigung des Programms wird im **Meldungsfenster** eine Zusammenfassung Ihres Trainings angezeigt. Die Zusammenfassung wird für kurze Zeit angezeigt, dann kehrt die Konsole zum Startbildschirm zurück.
9. Drücken Sie **Start**, um das Programm zu starten.

Das Programm steuert nun das Laufband so, dass Ihre Herzfrequenz stetig auf den Zielwert erhöht wird. Dieser Vorgang erfolgt automatisch und kann bis zu fünf Minuten dauern, je nachdem, wie weit Ihre Herzfrequenz erhöht werden muss und in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Bei Personen, die fitter sind, dauert es länger, bis das Ziel erreicht ist.

ALLGEMEINE WARTUNG

LAUFBAND & DECK

Ihr Laufband verfügt über ein sehr effizientes, reibungsarmes Deck. Die Leistung wird maximiert, wenn das Deck so sauber wie möglich gehalten wird. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch oder Papiertuch, um die Kante des Laufbands und den Bereich zwischen der Kante des Laufbands und dem Rahmen abzuwischen. Reinigen Sie auch den Bereich direkt unter der Kante des Laufbands, soweit dies möglich ist. Dies sollte einmal im Monat durchgeführt werden, um die Lebensdauer des Laufbands und des Decks zu verlängern. Mit einer milden Seifenlösung und einer Nylonbürste lässt sich die Oberseite des strukturierten Laufbands reinigen. **Lassen Sie es vor der Benutzung trocknen.**

RIEMENSTAUB

Dies tritt während der normalen Einlaufphase oder bis zur Stabilisierung des Laufbands auf. Manchmal erscheint schwarzer Staub vom Laufband auf dem Boden hinter dem Laufband, dies ist normal.

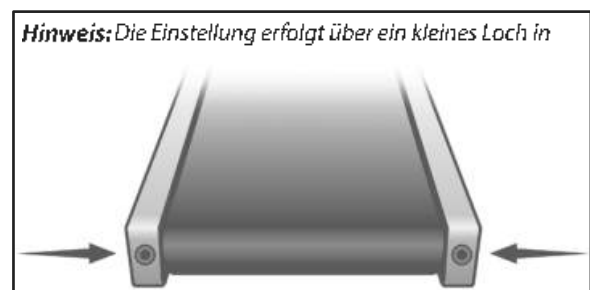
ALLGEMEINE REINIGUNG

Schmutz, Staub und Haare können die Lufteinlässe verstopfen und sich auf dem Laufband ansammeln. Bitte saugen Sie einmal im Monat unter Ihrem Laufband, um eine übermäßige Ansammlung von Schmutz zu vermeiden, der angesaugt werden und in die inneren Teile unter der Motorabdeckung gelangen kann. Alle zwei Monate sollten Sie die Motorabdeckung entfernen und angesammelten Schmutz und Haare vorsichtig absaugen. **ZIEHEN SIE VOR DIESER ARBEIT DAS NETZKABEL AUS DER STECKDOSE.**

RIEMENEINSTELLUNGEN

Einstellung der Laufbandspannung – Die Bandspannung ist für die meisten Benutzer nicht entscheidend. Für Jogger und Läufer ist sie jedoch sehr wichtig, um eine glatte, gleichmäßige Lauffläche zu gewährleisten. Die Einstellung muss an der hinteren Rolle mit dem im Teile-Paket enthaltenen M6 L-Inbusschlüssel (**103**) vorgenommen werden. Die Einstellschrauben befinden sich am Ende der Stufenleisten, wie in der Abbildung unten gezeigt. **Hinweis:** Die Einstellung erfolgt durch ein kleines Loch in der Endkappe.

Ziehen Sie die hintere Rolle nur so weit an, dass ein Durchrutschen der vorderen Rolle verhindert wird. Drehen Sie die Einstellschrauben für die Spannung des Laufbands jeweils um eine Viertelumdrehung und überprüfen Sie die richtige Spannung, indem Sie auf dem Band laufen und sicherstellen, dass es bei jedem Schritt nicht rutscht oder stockend läuft. Wenn Sie die Spannung des Laufbands einstellen, müssen Sie darauf achten, dass Sie die Schrauben auf beiden Seiten gleichmäßig drehen, da das Band sonst zu einer Seite hin ausbrechen könnte, anstatt in der Mitte des Laufdecks zu laufen.



NICHT ZU FEST ANZIEHEN – Zu festes Anziehen führt zu Schäden am Riemen und vorzeitigem Ausfall der Lager. Wenn Sie den Riemen stark anziehen und er dennoch rutscht, könnte das Problem tatsächlich am Antriebsriemen unter der Motorabdeckung liegen, der den Motor mit der vorderen Rolleverbindet. Wenn dieser Riemen locker ist, fühlt es sich ähnlich an wie bei einem lockeren Laufband. Das Anziehen des Motorriemens sollte von einem geschulten Servicetechniker durchgeführt werden.

EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPUR

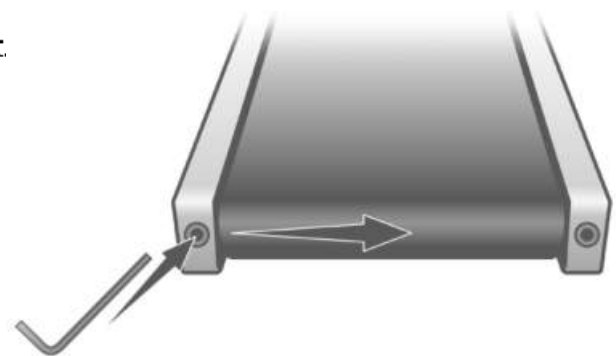
Das Laufband ist so konstruiert, dass der Laufgurt während der Benutzung einigermaßen zentriert bleibt. Es ist normal, dass manche Laufbänder während der Benutzung zu einer Seite hin abdriften, je nach Gangart des Benutzers (z. B. Bevorzugung eines Beins). Wenn sich das Band jedoch während der Benutzung weiter zu einer Seite hin bewegt, ist eine Anpassung erforderlich.

EINSTELLEN DER LAUFBANDSPUR

Hierfür wird ein 6-mm-Inbusschlüssel (**103**) mitgeliefert.

Einstellung. Nehmen Sie die Spurverstellung an der linken Schraube vor. Stellen Sie die Bandgeschwindigkeit auf 5 km/h ein. Beachten Sie, dass eine kleine Einstellung einen großen Unterschied bewirken kann, der möglicherweise nicht sofort erkennbar ist. Wenn das Band **zu nah an der linken Seite** liegt, drehen Sie die Schraube nur um eine Viertelumdrehung nach rechts (im Uhrzeigersinn) und warten Sie einige Minuten, bis sich das Band selbst eingestellt hat.

Fahren Sie mit 1/4-Drehungen fort, bis sich der Riemen in der Mitte des Laufdecks stabilisiert hat. Wenn das Band **zu nah an der rechten Seite** liegt, drehen Sie die Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Das Band muss möglicherweise regelmäßige Anpassung der Spurführung je nach Nutzung und Lauf-/Gangeigenschaften. Bei einigen Benutzern kann die Spurführung unterschiedlich beeinflusst werden. Es ist damit zu rechnen, dass Anpassungen erforderlich sind, um das Laufband zu zentrieren. Mit zunehmender Nutzung des Laufbands werden Anpassungen jedoch weniger zu einem Wartungsproblem. Die ordnungsgemäße Spurführung des Laufbands liegt in der Verantwortung des Besitzers und gilt für alle Laufbänder.



ACHTUNG!

SCHÄDEN AM LAUFBAND, DIE DURCH EINE UNSACHGEMÄSSE EINSTELLUNG DES RIEMENLAUFS BZW. DER RIEMENSPANNUNG ENTSTEHEN, FALLEN NICHT UNTER DIE GARANTIE.

SCHMIERUNG VON RIEMEN/DECK

Reinigen Sie zunächst den Bereich zwischen Riemen und Deck, um eventuelle Verschmutzungen zu entfernen.

Verwenden Sie dazu ein sauberes, nicht fusseleches Tuch, T-Shirt oder leichtes Handtuch. Schieben Sie das Tuch auf halber Strecke zwischen dem Ende des Laufbands und der Motorabdeckung unter den Riemen, bis Sie es auf beiden Seiten des Riemens greifen können. Ziehen Sie das Tuch 1–2 Mal über die gesamte Länge des Riemens. Entfernen Sie das Tuch.

Verwenden Sie ausschließlich von Sole Fitness zugelassene Schmiermittel. 100 % lebensmittelechtes Silikonschmiermittel für Laufbänder. (VERWENDEN SIE KEINE SILIKONFUGENMASSE FÜR BADEZIMMER- UND KÜCHENPROJEKTE ODER SCHMIERMITTEL AUF SPRAY-/SCHAUMBASIS)

Ihr Laufband wird mit einer Tube „Lube“ geliefert. Weitere Tuben können direkt bei Sole Fitness oder Ihrem autorisierten Sole Fitness-Händler bestellt werden. Sie können auch ein Lube-n-Walk-Kit verwenden, das bei den beiden oben genannten Anbietern erhältlich ist. Pro Anwendung benötigen Sie 2 bis 3 Unzen Schmiermittel.

Wenn Sie das Deck in den empfohlenen Intervallen schmieren, gewährleisten Sie eine möglichst lange Lebensdauer Ihres Laufbands. Wenn das Schmiermittel austrocknet, erhöht sich die Reibung zwischen dem Band und dem Deck und belastet den Antriebsmotor, den Antriebsriemen und die elektronische Motorsteuerplatine übermäßig, was zu einem katastrophalen Ausfall dieser teuren Komponenten führen kann. Wenn Sie das Deck nicht in regelmäßigen Abständen schmieren, kann dies zum Erlöschen der Garantie führen.

Der Riemen und das Deck sind bereits vorgeschmiert. Die nachfolgende Schmierung sollte alle 90 Betriebsstunden oder alle 90 Tage erfolgen, unabhängig von der Nutzung, da sie austrocknen kann oder wenn Sie feststellen, dass das Deck trocken ist. Es wird empfohlen, alle zwei Monate zwischen Riemen und Deck zu greifen, um zu überprüfen, ob noch Schmiermittel vorhanden ist. Wenn Sie nach der Überprüfung feststellen, dass keine Schmierung vorhanden ist, befolgen Sie die nachstehende Vorgehensweise, auch wenn die Anzeige „Lube“ auf der Konsole nicht leuchtet. Andernfalls schmieren Sie das Gerät, wenn die Schmieranzeige der Konsole nach 90 Betriebsstunden aufleuchtet. Gehen Sie wie folgt vor, um das Silikonschmiermittel aufzutragen:

1. Schalten Sie den Netzschalter aus und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.
2. Messen Sie 18 Zoll vom Rand der Motorabdeckung aus; knien Sie sich hin und greifen Sie unter den Riemen, etwa 4 bis 6 Zoll von einer Kante entfernt. Spritzen Sie eine etwa 1/8 Zoll breite und 15 Zoll lange Linie Schmiermittel in einem „S“-Muster senkrecht zur Motorabdeckung auf.
3. Wiederholen Sie den Vorgang auf der gegenüberliegenden Seite.
4. Stecken Sie das Netzkabel wieder in die Steckdose und schalten Sie den Netzschalter ein.
5. Laufen Sie fünf Minuten lang mit mäßiger Geschwindigkeit auf dem Band, um das Silikonschmiermittel gleichmäßig zu verteilen.

6. Wenn die Meldung „Lube“ auf der Konsole angezeigt wird, führen Sie die folgenden Schritte aus, um die Meldung zurückzusetzen:
- a. Um das Menü „Engineering Mode“ aufzurufen, halten Sie die Tasten **„Start“**, **„Stop“** und **„Enter“** gedrückt und stecken Sie gleichzeitig den **Sicherheitsschlüssel** ein. Halten Sie die Tasten gedrückt, bis im **Meldungsfenster** „Engineering Mode Menu“ angezeigt wird. Drücken Sie die Taste **„Enter“**, um das Menü aufzurufen.
 - b. Drücken Sie die Taste **„Speed +“** (oder **„Speed -“**, um zurückzugehen), bis „Functions“ angezeigt wird, und drücken Sie dann **die Eingabetaste**.
 - c. Drücken Sie die Taste **„Speed +“**, bis die Meldung „Wartung“ erscheint, und drücken Sie dann **die Eingabetaste**, um die Schmiermeldung zurückzusetzen.
 - d. Drücken Sie **„Stop“**, um den Engineering-Modus zu verlassen und die Nutzung Ihres Laufbands fortzusetzen.

SERVICE-CHECKLISTE – DIAGNOSEANLEITUNG

Bevor Sie sich an Ihren Händler wenden, lesen Sie bitte die folgenden Informationen. So können Sie Zeit und Kosten sparen. Diese Liste enthält häufige Probleme, die möglicherweise nicht durch die Garantie für das Laufband abgedeckt sind.

PROBLEM	LÖSUNG/URSACHE
Das Display zeigt nichts an	<ol style="list-style-type: none">1. Das Verbindungskabel ist nicht richtig positioniert.2. Der Schutzschalter an der Frontblende hat ausgelöst. Drücken Sie den Schutzschalter hinein, bis er einrastet.3. Der Stecker ist nicht richtig eingesteckt. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker fest in die Haushaltssteckdose eingesteckt ist.4. Der Hausstromschutzschalter ist möglicherweise ausgelöst.5. Defekt des Laufbands. Wenden Sie sich an Ihren SOLE-Händler.
Das Laufband bleibt nicht in der Mitte oder ruckelt beim Gehen/Laufen	Der Benutzer läuft möglicherweise, indem er den linken oder rechten Fuß bevorzugt oder mehr Gewicht darauf legt. Wenn dieses Laufmuster natürlich ist, justieren Sie das Band außermittig zur gegenüberliegenden Seite der Riemenbewegung. Siehe Abschnitt „Einstellung der Laufbandspannung“ .
Motor reagiert nach Drücken der Starttaste nicht	<ol style="list-style-type: none">1. Wenn sich der Riemen bewegt, aber nach kurzer Zeit stoppt und auf dem Display „E1“ angezeigt wird, führen Sie eine Kalibrierung durch.2. Wenn Sie auf Start drücken und sich das Band nicht bewegt, und „E1“ angezeigt wird, wenden Sie sich an den Kundendienst.
Das Laufband erreicht nur etwa 12 km/h, zeigt jedoch eine höhere Geschwindigkeit auf dem Display an.	Dies bedeutet, dass der Motor mit mehr Strom versorgt werden sollte, um zu funktionieren. (niedrige Wechselspannung anliegend). Verwenden Sie kein Verlängerungskabel. Wenn ein Verlängerungskabel erforderlich ist, sollte es so kurz wie möglich und mindestens 16 G stark sein.. Wenden Sie sich an einen Elektriker oder Ihren SOLE-Händler. Es sind mindestens 230 Volt ~ 50 Hertz Wechselstrom erforderlich.
Das Laufband stoppt schnell/plötzlich, wenn am Sicherheitsclip gezogen wird.	Hohe Reibung zwischen Band und Deck. Siehe Abschnitt „Schmierung von Riemen/Deck“ .

<p>Laufband löst Sicherung aus (10-Ampere-/15-Ampere-Stromkreis)</p>	<p>Hohe Reibung zwischen Laufband und Deck. Siehe Allgemeine Wartung</p>
<p>Der Computer schaltet sich aus, wenn die Konsole (an einem kalten Tag) während des Gehens/Laufens berührt wird</p>	<p>Das Laufband ist möglicherweise nicht geerdet. Statische Elektrizität führt zu einem „Absturz“ des Computers. Siehe Erdungsanweisungen auf Seite 5.</p>
<p>Der Hausstromkreis-Sicherung löst aus, aber nicht die Stromkreis-Sicherung des Laufbands</p>	<p>Überprüfen Sie, ob das Laufband das einzige Gerät im Stromkreis ist. Weitere Informationen finden Sie unter „Wichtige elektrische Informationen“ am Anfang dieses Handbuchs.</p>

KALIBRIERUNGSVERFAHREN

1. Entfernen Sie den **Sicherheitsclip**.
2. Halten Sie die **Start**- und **Geschwindigkeits**-Tasten gedrückt und setzen Sie gleichzeitig den **Sicherheitsclip** wieder ein. Halten Sie die **Start**- und **Geschwindigkeits**-Tasten weiterhin gedrückt, bis im Fenster "Factory settings" angezeigt wird.
Drücken Sie dann die **Eingabetaste**.
3. Sie können nun die Anzeige auf metrische oder englische Einheiten (Meilen oder Kilometer) einstellen. Drücken Sie dazu die Taste „**Steigung +/-**“, um die gewünschte Einheit auszuwählen, und drücken Sie dann die **Eingabetaste**. (Der maximale Geschwindigkeitswert wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt, der maximale Höhenwert im Steigungsfenster.)
4. Neigungsrückstellung – Ein (dadurch wird die Steigung auf Null zurückgesetzt, wenn die Stopptaste gedrückt wird). Für den Verkauf in Europa muss diese Funktion gemäß EU-Normen ausgeschaltet sein.
5. Drücken Sie die **Start**-Taste, um die Kalibrierung zu starten. Der Vorgang läuft automatisch ab; die Geschwindigkeit wird ohne Vorwarnung gestartet, stehen Sie daher nicht auf dem Band.

EINSTELLEN DES GESCHWINDIGKEITSSENSORS

Wenn die Kalibrierung nicht erfolgreich ist, müssen Sie möglicherweise die Ausrichtung des Geschwindigkeitssensors überprüfen.

1. Entfernen Sie die Motorabdeckung, indem Sie die 4 Schrauben lösen, mit denen sie befestigt ist (Sie müssen sie nicht vollständig entfernen).
2. Der Geschwindigkeitssensor befindet sich auf der linken Seite des Rahmens, direkt neben der vorderen Riemenscheibe (die Riemenscheibe ist mit einem Riemen umwickelt, der ebenfalls zum Motor führt). Der Geschwindigkeitssensor ist klein und schwarz und mit einem Kabel verbunden.
3. Stellen Sie sicher, dass der Sensor so nah wie möglich an der Riemenscheibe sitzt, ohne diese zu berühren. Auf der Vorderseite der Riemenscheibe befindet sich ein Magnet. Stellen Sie sicher, dass der Sensor auf den Magneten ausgerichtet ist. Der Sensor wird mit einer Schraube befestigt, die zum Einstellen des Sensors gelöst werden muss. Ziehen Sie die Schraube nach Abschluss der Einstellung wieder fest.



WARTUNGSMENÜ

1. Halten Sie die **Start**-, **Stopp**- und **Eingabetaste** gleichzeitig gedrückt, bis auf dem Display Folgendes angezeigt wird: „Engineering-Mode“ (je nach Version kann auch „Maintenance Menu“ angezeigt werden). Drücken Sie die **Eingabetaste**.
2. Sie können nun mit den Tasten „**Geschwindigkeit** + / -“ durch das Menü scrollen. Verwenden Sie die **Stopp**-Taste, um zurück zur vorherigen Menüauswahl zu gelangen.
Die Menüauswahl umfasst:
 - A. **Tastentest** – Hiermit können Sie alle Tasten testen, um sicherzustellen, dass sie funktionieren.
 - B. **Displaytest** – Testet alle Displayfunktionen
 - C. **Funktionen** – Drücken Sie die **Eingabetaste**, um die Einstellungen aufzurufen, und scrollen Sie mit den Tasten „**Geschwindigkeit** + / -“.
 - I. **Ruhemodus** – Aktivieren Sie diese Option, damit sich die Konsole nach 15 Minuten Inaktivität automatisch ausschaltet.
 - II. **Pausenmodus** – Aktivieren Sie diese Option, um eine Pause von 5 Minuten zu ermöglichen, deaktivieren Sie sie, um die Konsole dauerhaft zu pausieren
 - III. **Wartung** – Schmiermittelanzeige und Kilometerzählerstand zurücksetzen
 - IV. **Einheiten** – Wählen Sie zwischen englischer und metrischer Anzeige der Messwerte
 - V. **Tastenton** – Schaltet den Piepton ein/aus, der beim Drücken der Tasten ertönt.
 - D. **Sicherheit** – Ermöglicht es Ihnen, die Tastatur zu sperren, damit keine unbefugte Nutzung des Geräts möglich ist. Wenn die Kindersicherung aktiviert ist, lässt die Konsole die Bedienung der Tastatur nur zu, wenn Sie die **Start**- und **Eingabetaste**n 3 Sekunden lang gedrückt halten, um die Konsole zu entsperren.
 - E. **Beenden**

TEILELISTE

Teilenummer	Teile-Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Rahmenbasis	1
3	Neigungshalterung	1
4	Rechte Stütze	1
5	Linke aufrechte Position	1
6	Konsolenhalterung	1
7	Schweißunterstützung	1
9	Handlaufhalterung	1
10	Neigungsmotor	1
11	Antriebsriemen	1
12	Motorhalterung	1
13	Antriebsmotor	1
14	Laufband	1
15	Laufdeck	1
16	Vordere Rolle mit Riemenscheibe	1
17	Hintere Rolle	1
18	Deck-Querstrebe	2
20	Konsolenbaugruppe	1
21	Konsolenmontage (oben)	1
21-01	Konsolenoberseite	1
21-02	Konsole, untere Abdeckung	1
21-03	Konsolen-Anzeigetafel	1
21-04	Tastatur	1
21-05	Klares Acrylstück	1
21-06	400 mm_Konsolen-Erdungskabel	1
21-07	Konsolen-Schnittstellenkarte	1
21-08	USB-Platine & Leitung	1
21-09	200 mm_Computerkabel (oben)	1
21-10	350 mm_Computerkabel (oben)	1
21-11	300 mm_Computerkabel (oben)	1
21-12	Wasserbeständiger Gummi	1
21-13	400 mm_Lüfter-Anschlusskabel	1
21-14	300 mm_Sicherheitsschlüssel-Verbindungskabel	1
21-15	300 mm_RF-Verbindungskabel	1
21-16	3 × 10 mm_Blechschraube	2
21-17	250 mm_Computerkabel	1
22	Konsolenbaugruppe (unten)	1
22-01	Konsolen-Außenabdeckung (oben)	1
22-02	Konsolen-Außenabdeckung (unten)	1
22-03	Quadratische Magnetanschlagplatte	2
22-04	Getränkehalter (L)	1
22-05	Getränkehalter (rechts)	1
22-06	Sicherheitsschaltermodul mit Kabel	1
22-07	STOP-Taste	1

Teilenummer	Artikelbeschreibung	Anzahl
22-08	START-Taste	1
22-09	Tastenplatine	1
22-10	500 mm_Verbindungskabel	1
22-11	Konsolenhalterung Anker	2
22-12	Lüfterbaugruppe	1
22-13	Schnittstellenkarte	1
22-14	Drahtlos-Empfänger, HR	1
22-15	500 mm_Empfänger, HR	1
22-16	400 mm_11P Computerkabel (unten)	1
22-17	400 mm_4P Computerkabel (unten)	1
22-18	400 mm_9P-Computerkabel (unten)	1
22-19	Handpulssensor-Oberteilabdeckung	1
22-20	Handpuls-Oberabdeckung	1
22-21	Handpulsplatte (A)	2
22-22	Handpulssensor (B)	2
22-23	Handpuls-Bodenabdeckung	1
22-24	Ø3,5 × 12 mm_Blechschraube	7
22-25	3,5 × 32 mm_Blechschraube	8
22-26	200 mm_Lautsprecher mit Kabel	1
22-27	Verstärker-Controller & Bluetooth	1
22-30	650 mm_Lautsprecher mit Kabel	1
22-31	Tastatur-START	1
22-32	Tastatur-STOP	1
22-33	800 mm_Handpuls-Kabel	1
22-34	1200 mm_Handimpuls-Kabel	1
23	Transportrad-Endkappe	4
24	Lüfterplattenbaugruppe	1
24-01	Lüfterplatte	1
24-02	Deflektor Lüftergitter	1
24-03	Lüftergitter-Verankerung	2
24-04	Lüfter-Befestigungsplatte	2
24-05	Schaumstoff Einseitiger Kleber	1
25	Motor-Oberteilabdeckung	1
26	Einstellbasis (L)	1
27	Einstellbasis (R)	1
28	Handgriff-Endkappe	2
29	Endkappe	2
30	Unterbrecher	1
31	AC-Elektronikmodul	1
32	Transportrad	4
35	Polster	6
36	Fußstütze (L)	1
37	Fußstütze (rechts)	1
38	Rahmenbodenabdeckung (L)	1
39	Rahmenbodenabdeckung (rechts)	1
40	Motorabdeckung, Verankerung (D)	5

Teilenummer	Teile-Beschreibung	Anzahl
41	Pedal	2
43	Viereckige Endkappe	2
44	Trapezförmiger Sicherheitsschlüssel	1
45	Steckdose	1
46	3/8" × 7T_Mutter	3
48	Netzkabel	1
49	300 m/m_Verbindungskabel (weiß)	1
50	300 m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
51	100 m/m_Verbindungskabel (schwarz)	1
52	Motorsteuerung	1
55	200 mm_Verbindungskabel (schwarz)	1
56	1200 mm_Sensor mit Kabel	1
58	1/2" × 2" Sechskantschraube	2
59	3/8" × 3-3/4" Sechskantschraube	1
60	2,3 × 6 mm Blechschraube	55
61	3/8" × 1-1/2" Sechskantschraube	1
62	3/8" × 3/4" Sechskantschraube	4
63	M8 × 60 mm Sechskantschraube	1
64	M8 × P1,25 × 12 mm Sechskantschraube	2
65	5/16" × 1" Zylinderkopfschraube	1
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4" Sechskantschraube	1
67	5/16" × 1-1/2" Flachkopf-Innensechskantschraube	4
68	M10 × 25 mm Innensechskantschraube	2
69	M8 × 80 mm Innensechskantschraube	2
70	M8 × 25 mm Flachkopf-Senkkopfschraube	4
71	Motorunterteilabdeckung	1
72	5/16" × 1-3/4" Zylinderkopfschraube	1
73	5 × 16 mm Blechschraube	5
74/117-05	3,5 × 12 mm Blechschraube	50
75	1/2" × 8T_Nylonmutter	2
76	3/8" × 7T_Nylonmutter	2
77	5/16" × 7T_Nylonmutter	4
78	M8 × 7T_Nylonmutter	1
79	Ø10 × 2,0T_Splittscheibe	4
80	Ø8 × 1,5T_Splittscheibe	4
81	Ø5 × 1,5T_Splittscheibe	4
82	Ø3/8" × Ø19 × 1,5 T_Flache Unterlegscheibe	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2,0T_Flache Unterlegscheibe	4
85	Nylon-Unterlegscheibe (B)	2
86	Nylon-Unterlegscheibe (A)	2
87	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1,1 T × 4,5 H_Konkave Unterlegscheibe	8
88	M5_Sternscheibe	4
89	3 × 16 mm Blechschraube	8
91	4 × 12 mm Blechschraube	12
92	Riemenführung	2
93	Ø5 × 16 mm Gewindeschraube	24

Teilenummer	Artikelbeschreibung	Anzahl
94	Ø10 × Ø25 × 0,8 T_Nylon-Unterlegscheibe	2
95	Zylinder	1
96	M8 × 50 mm_Flachkopf-Senkkopfschraube	4
99	5/16" × UNC18 × 3" _Senkkopf-Innensechskantschraube	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1,5T_Flache Unterlegscheibe	4
102	M5_Inbusschlüssel Schraubenschlüssel	1
103	M6_L Inbusschlüssel	1
104	Schmiermittel	1
105	Einstellbares Fußpolster	2
108	PVC-Handgriff	2
109	Getränkehalter	1
110	5 × 19 mm_Gewindeschraube	2
111	3,5 × 16 mm_Gewindeschraube	7
112	Drahtbinderhalterung	5
113	Obere Motorabdeckplatte	1
114	Gummifußpolster	2
115	Endkappe	1
116	800 mm_6P-Computerkabel (oben)	1
117	1300 mm_6P-Computerkabel (Mitte)	1
118	1200 mm_6P-Computerkabel (unten)	1
119	Konsolenmastabdeckung außen (L)	1
120	Konsolenmastabdeckung innen (L)	1
121	Konsolenmastabdeckung außen (rechts)	1
122	Konsolenmastabdeckung innen (R)	1
123	400 mm_Verstärkerkabel	2
124	400 mm_Audio-Bluetooth-Signalkabel	2
125	5/16" × 3/4" _Knopfkopf-Hohlschraube	4
126	M5 × 15 mm_Kreuzschlitzschraube	4
127	M10 × 8T_Nylonmutter	2
128	M5 × 10 mm_Kreuzschlitzschraube	4
152	Rückwand des Controllers	1
153	3 × 8 mm_Blechschaube	6
155	Filter	1
156	Halterung	1
157	Sicherungsstiftbaugruppe	1
166	3/8" × 1-3/4" _Zylinderkopfschraube	4
167	M5 × 30 mm_Kreuzschlitzschraube	4
168	3,5 × 16 mm_Blechschaube	12
169	5/16" × 1/2" _Zylinderkopfschraube	2
177-01	Tablet-Halterung (unten)	1
177-02	Tablet-Halterung Verstellbarer Clip	1
177-03	Tablet-Halterung (vorne)	1
177-04	2T × 14 × 60,98_Schaumstoffstopper, Lenkerauge-Rohr	3
177-06	0,5T × 74,6 × 93,3 mm_Schaumstoffstopper, Lenker-Augenrohr	1
179	Choke	1
180	650 mm_Verbindungskabel des Motors	1

Teilenummer	Artikelbeschreibung	Anzahl
181	Rutschfeste Gummierung	4
182	Ø13 mm_Schraubenkappe	4
183	Ø14 mm_Schraubenkappe	1
184	Ø19 mm_Schraubenkappe	2
186	Ø40 × 3T_Nylon-Unterlegscheibe	2
187	Ø1/2" × 2,0T_Spaltscheibe	2
188	Ø10 × 1,5T_Splittscheibe	6
189	5/16" × 1/2" Innensechskantschraube	2
190	Ø8 × Ø25 × 2,0 T_Unterlegscheibe	8

TECHNISCHE DATEN

Rating Label F63 - Sole-78646	
Vertrieb / Importer	Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str.75 51429 Bergisch Gladbach Tel: +49 (0)2204-844300 Email: Info@dyaco.de
Artikel / Item	F63
Artikel-Nr. / Item Code	78646
Max. Benutzergewicht / Max. User Weight	150 kg
Standard / Norm	EN-60335-1, EN ISO 20957-1, EN957,6
Seriennummer / Serial Number	
Bemessungsspannung / Rated Voltage	AC230V / 10a
Herkunftsland / Country of Origin	Made in China



ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden.

Jeder Verbraucher ist verpflichtet, alle elektrischen oder elektronischen Geräte, egal, ob sie Schadstoffe enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle seiner Stadt oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Wenden Sie sich hinsichtlich der Entsorgung an Ihre Kommunalbehörde oder Ihren Händler.

Das Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) enthält eine Vielzahl von Anforderungen an den Umgang mit Elektro- und Elektronikgeräten. Die wichtigsten sind hier zusammengestellt.

1. Getrennte Erfassung von Altgeräten

Elektro- und Elektronikgeräte, die zu Abfall geworden sind, werden als Altgeräte bezeichnet. Besitzer von Altgeräten haben diese einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Altgeräte gehören insbesondere nicht in den Hausmüll, sondern in spezielle Sammel- und Rückgabesysteme.

2. Batterien und Akkus sowie Lampen

Besitzer von Altgeräten haben Altbatterien und Altakkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Altgerät entnommen werden können, im Regelfall vor der Abgabe an einer Erfassungsstelle vom Altgerät zu trennen. Dies gilt nicht, soweit Altgeräte einer Vorbereitung zur Wiederverwendung unter Beteiligung eines öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgers zugeführt werden.

3. Möglichkeiten der Rückgabe von Altgeräten

Besitzer von Altgeräten aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von Herstellern oder Vertreibern im Sinne des ElektroG eingerichteten Rücknahmestellen unentgeltlich abgeben.

Rücknahmepflichtig sind Geschäfte mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte sowie diejenigen Lebensmittelgeschäfte mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², die mehrmals pro Jahr oder dauerhaft Elektro- und Elektronikgeräte anbieten und auf dem Markt bereitstellen. Dies gilt auch bei Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln, wenn die Lager- und Versandflächen für Elektro- und Elektronikgeräte mindestens 400 m² betragen oder die gesamten Lager- und Versandflächen mindestens 800 m² betragen. Vertreiber haben die Rücknahme grundsätzlich durch geeignete Rückgabemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zum jeweiligen Endnutzer zu gewährleisten.

Die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe eines Altgerätes besteht bei rücknahmepflichtigen Vertreibern unter anderem dann, wenn ein neues gleichartiges Gerät, das im Wesentlichen die gleichen Funktionen erfüllt, an einen Endnutzer abgegeben wird. Wenn ein neues Gerät an einen privaten Haushalt ausgeliefert wird, kann das gleichartige Altgerät auch dort zur unentgeltlichen Abholung übergeben werden; dies gilt bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln für Geräte der Kategorien 1, 2 oder 4 gemäß § 2 Abs. 1 ElektroG, nämlich „Wärmeüberträger“, „Bildschirmgeräte“ oder „Großgeräte“ (letztere mit mindestens einer äußeren Abmessung über 50 Zentimeter). Zu einer entsprechenden Rückgabe-Absicht werden Endnutzer beim Abschluss eines Kaufvertrages befragt. Außerdem besteht die Möglichkeit der unentgeltlichen Rückgabe bei Sammelstellen der Vertreter unabhängig vom Kauf eines neuen Gerätes für solche Altgeräte, die in keiner äußeren Abmessung größer als 25 Zentimeter sind,

und zwar beschränkt auf drei Altgeräte pro Geräteart.

4. Datenschutz-Hinweis

Altgeräte enthalten häufig sensible personenbezogene Daten. Dies gilt insbesondere für Geräte der Informations- und Telekommunikationstechnik wie Computer und Smartphones. Bitte beachten Sie in Ihrem eigenen Interesse, dass für die Löschung der Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten jeder Endnutzer selbst verantwortlich ist.

Information gemäß § 4 Absatz 4 Elektroggesetz

Folgende Batterien sind in diesem Elektrogerät enthalten

SOLE F63 Laufband

Batterietyp	Chemisches System
...	...
...	...
...	...

Angaben zur sicheren Entnahme der Batterien

- Warnhinweis: Vergewissern sie sich, ob die Batterie ganz entleert ist.
- Öffnen Sie den Batteriedeckel auf der Rückseite des Empfangsgerätes
- Entnehmen Sie vorsichtig die Batterie
- Die Batterie und das Gerät können jetzt getrennt entsorgt werden.

Eingeschränkte Herstellergarantie

Die Dyaco Europe GmbH gewährt bei Verwendung im Haushalt auf alle Teile eine Garantie für die untenstehende Zeitspanne ab dem Kaufdatum, wie im Kaufbeleg angegeben, oder, bei Lieferung ab Lieferdatum. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH umfassen die Lieferung neuer oder aufbereiteter Teile nach Wahl der Dyaco Europe GmbH und den technischen Support für unsere unabhängigen Händler und Serviceunternehmen. Bei Fehlen eines Händlers oder Serviceunternehmens wird diese Garantie von der Dyaco Europe GmbH direkt an den Kunden geleistet. Die Garantiezeit gilt für die folgenden Bauteile:

Rahmen: 10 Jahre

Alle anderen Teile: 2 Jahre

ÜBLICHE PFLICHTEN DES VERBRAUCHERS

Diese Garantie gilt nur für Produkte, die im üblichen Rahmen für die Verwendung im Haushalt eingesetzt werden. Der Verbraucher ist für die folgenden Dinge verantwortlich:

1. Ordnungsgemäßer Gebrauch des Sportgeräts gemäß den Hinweisen dieser Gebrauchsanleitung, einschließlich Wartung.
2. Ordnungsgemäßer Anschluss an ein Stromnetz mit ausreichender Spannung, Austausch durchgebrannter Sicherungen, Reparatur loser Verbindungen oder Defekte der Haus- oder Einrichtungsverkabelung.
3. Kosten, um das Sportgerät für den Service zugänglich zu machen, einschließlich jeglicher Teile, die beim Versand ab Werk noch nicht Teil des Laufbandes waren.
4. Schäden an der Laufbandoberfläche während des Transports, der Installation oder der Folgeinstallation.

Diese Garantie schließt Folgendes aus:

1. FOLGESCHÄDEN, KOLLATERALSCHÄDEN ODER BEILÄUFIG ENTSTANDENE SCHÄDEN WIE SACHSCHÄDEN UND ANFALLENDE NEBENKOSTEN, DIE INFOLGE EINES VERSTOSSES GEGEN DIESE SCHRIFTLICHE ODER EINE ANDERE IMPLIZIERTE GARANTIE ENTSTANDEN SIND.
2. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Verbraucher. Vergütungen für Kundendienstesätze an den Händler, die nicht Störungen oder Defekte an Qualität oder Material betreffen, für Geräte, deren Garantiezeit abgelaufen ist, für Geräte, deren Vergütungszeit für Kundendienstesätze abgelaufen ist, für Laufbänder, die keinen Teileaustausch erfordern oder die nicht für die gewöhnliche Verwendung im Haushalt eingesetzt wurden.
3. Schäden aufgrund von Arbeiten, die nicht von autorisierten Serviceunternehmen durchgeführt wurden, von Teilen, die keine Originalteile des Herstellers sind, oder von externen Einflüssen wie Veränderungen, Modifikationen, Missbrauch, Fehlgebrauch, Unfälle, ungeeignete Wartung, ungeeignete Stromversorgung oder höhere Gewalt.
4. Produkte, bei denen die Original-Seriennummern entfernt oder verändert wurden.
5. Produkte, die verkauft, übertragen, getauscht oder an Dritte weitergegeben wurden.
6. Produkte, die als Ausstellungsstücke in Geschäften verwendet werden.
7. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH ALLE ANDEREN AUSDRÜCKLICHEN ODER IMPLIZIERTEN GARANTIEN, EINSCHLIESSLICH DEN GARANTIEN FÜR ALLGEMEINE GEBRAUCHSTAUGLICHKEIT UND/ODER EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK.

KUNDENDIENST

Bewahren Sie Ihren Kaufbeleg auf. Vierundzwanzig (24) Monate ab dem Lieferdatum stellen die Garantiezeit dar, falls Serviceleistungen benötigt werden. Wenn Serviceleistungen erfolgen, sollten Sie in eigenem Interesse Belege verlangen und diese aufbewahren. Diese schriftliche Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Je nach Bundesstaat besitzen Sie auch andere Rechte. Serviceleistungen unter dieser Garantie müssen durch die folgenden Schritte in dieser Reihenfolge beantragt werden:

1. Wenden Sie sich an Ihren Fachhändler.
2. Wenn Zweifel bestehen, wo die Serviceleistungen beantragt werden sollen, wenden Sie sich an unsere Serviceabteilung unter service@dyaco.de
3. Die Pflichten der Dyaco Europe GmbH aufgrund dieser Garantie sind begrenzt auf die Reparatur oder den Austausch des Produktes, nach Wahl der Dyaco Europe GmbH, durch eines unserer autorisierten Servicecenter. Alle Reparaturen müssen im Vorfeld von der Dyaco Europe GmbH genehmigt werden. Wenn das Produkt an ein Servicecenter versendet wird, trägt der Kunde die Transportkosten zum und vom Servicecenter.

Der Eigentümer ist verantwortlich für die ausreichende Verpackung beim Versand an die Dyaco Europe GmbH. Die Dyaco Europe GmbH haftet nicht für Transportschäden. Machen Sie alle Schadensersatzansprüche für Transportschäden bei dem entsprechenden Transportunternehmen geltend. **SENDEN SIE KEINE GERÄTE OHNE RÜCKSENDENUMMER AN UNSER UNTERNEHMEN.** Die Annahme aller Geräte, die ohne Rücksendenummer bei uns eintreffen, wird verweigert.

4. Für weitere Informationen oder zur Kontaktaufnahme mit unserer Serviceabteilung per Post, senden Sie Ihr Anliegen bitte an:

Dyaco Europe GmbH Friedrich-Ebert-Str. 75 51429 Bergisch Gladbach

Die Dyaco Europe GmbH behält sich das Recht vor, die beschriebenen oder abgebildeten Produkteigenschaften oder -spezifikationen ohne Vorankündigung zu verändern. Alle Garantien werden gewährt von der Dyaco Europe GmbH.

Dyaco Europe GmbH

Friedrich-Ebert-Str.75

51429 Bergisch Gladbach

Info@dyaco.de

TABLE OF CONTENTS

<u>Important safety instructions</u>	54
<u>Important Electrical Information</u>	55
<u>Important Operation Instructions</u>	56
<u>Assembly Instructions</u>	61
<u>Folding Instructions</u>	66
<u>Transport Instructions</u>	66
<u>Operation of Your Treadmill</u>	67
<u>Bluetooth Connectivity</u>	71
<u>Charging Function</u>	72
<u>Programmable Features</u>	73
<u>General Maintenance</u>	80
<u>Service Checklist - Diagnosis Guide</u>	83
<u>Exploded View Diagram</u>	85
<u>Parts List</u>	86

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING - Read all instructions before using this appliance.

DANGER - To reduce the risk of electric shock disconnect your SOLE treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

WARNING - To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, install the treadmill on a flat level surface with access to a 230-volt~50 Hertz, 10-amp grounded outlet with only the treadmill plugged into the circuit. **Note:** before switching on the power supply, please confirm the actual power supply input voltage of the machine. The power interface is marked.

DO NOT USE AN EXTENSION CORD UNLESS IT IS A 14AWG OR BETTER, WITH ONLY ONE OUTLET ON THE END: DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS, OR IN ANY WAY MODIFY THE CORD SET.

A serious shock or fire hazard may result along with computer malfunctions. See "Grounding Instructions".

- Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
- Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 3 1/2 feet clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
- Keep children under the age of 13 away from this machine. There are obvious pinch points and other caution areas that can cause harm.
- Keep hands away from all moving parts.
- Never operate the treadmill if it has a damaged cord or plug. If the treadmill is not working properly, call your dealer.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly gaseous environment.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Do not use outdoors.
- To disconnect, turn all controls to the off position, remove tether cord, then remove the plug from the outlet.
- Do not attempt to use your treadmill for any purpose other than for the purpose it is intended.
- The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.
- Use handrails provided; they are for your safety.
- Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.

Remove tether cord after use to prevent unauthorized treadmill operation.

SAVE THESE INSTRUCTIONS - THINK SAFETY!

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.

If voltage varies by ten percent (10%) or more, the performance of your treadmill may be affected. Such conditions are not covered under your warranty. If you suspect the voltage is low, contact your local power company or a licensed electrician for proper testing.

NEVER expose this treadmill to rain or moisture. This product is NOT designed for use outdoors, near a pool or spa, or in any other high humidity environment. The maximum operating temperature specification is 40 degrees C, and humidity is 95% non-condensing (no water drops forming on surfaces).

Circuit Breakers: Avoid AFCI/GFCI circuit breakers if possible. These breakers may trip occasionally during exercise because of the high inrush currents of the treadmill drive electronics and motor. This is an issue that affects all treadmill brands.

New laws in your area may require these breakers. If you do have these breakers and outlets in your home, and are experiencing nuisance tripping, you should check if there are any other devices plugged into the same circuit. Some examples of devices that may also cause tripping are fluorescent lights with electronic ballasts, coffee maker, space heater, hair drier. Optimally the treadmill should be the only device plugged into the circuit.

Our treadmills have surge suppressors built in to help avoid nuisance tripping. We have tested several AFCI/GFCI breakers and outlets with our products. Brands we have tested are: Eaton (Cutler Hammer Series), Leviton (Smart lock pro) and Schneider Electric (Canadian home series). These breakers do not trip in our testing, when connected to our treadmills, as long as no other devices are plugged into the same circuit.

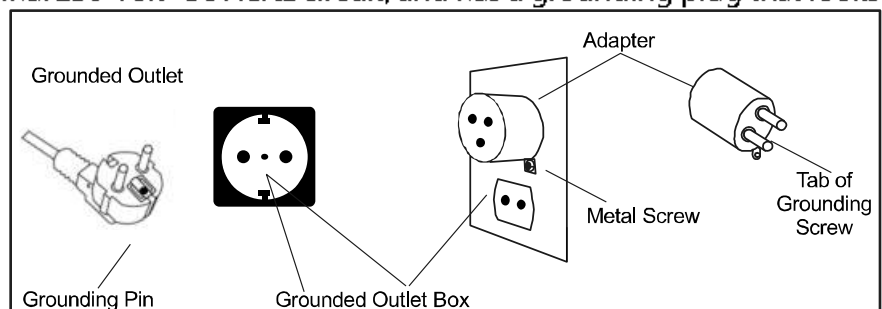
GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If the treadmill should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product if it will not fit the outlet; have a proper outlet installed by a qualified electrician.

This product is for use on a nominal 230-volt~50 Hertz circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated below.

Note: before switching on the power supply, please confirm the actual power supply input voltage of the machine. The power interface is marked. A temporary adapter that looks like the adapter illustrated



below may be used to connect this plug to a 2-pole receptacle as shown below if a properly grounded outlet is not available. The temporary adapter should be used only until a properly grounded outlet, (shown below) can be installed by a qualified electrician. The green colored rigid ear lug, or the like, extending from the adapter, must be connected to a permanent ground such as a properly grounded outlet box cover. Whenever the adapter is used, it must be held in place by a metal screw.

IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

- **NEVER** operate this treadmill without reading and completely understanding the results of any operational change you request from the computer.
- Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
- **NEVER** use your treadmill during an electrical storm. Surges may occur in your household power supply that could damage treadmill components. Unplug the treadmill during an electrical storm as a precaution.
- Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the center of the belt; which may result in serious injury.
- **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. **SOLE** treadmills start at a very low speed and it is unnecessary to straddle the belt during start up. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate the unit.
- Always hold on to a handrail or hand bar while making control changes (incline, speed, etc.).
- Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure. Pushing harder is not going to make the unit go faster or slower. If you feel the buttons are not functioning properly with normal pressure contact your **SOLE** dealer.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

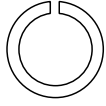
A safety tether cord is provided with this unit and should be used at all times. It is for your safety should you fall or move too far back on the tread-belt. Pulling this safety tether cord will stop tread-belt movement.

To Use:

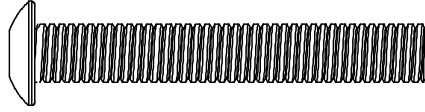
1. Place the safety key into position on the console control head. Your treadmill will not start and operate without this. Removing the safety key also secures the treadmill from unauthorized use.
2. Fasten the plastic clip onto your clothing securely to assure good holding power.
Note: *The clip should be attached securely to make certain it does not come off. Be familiar with its function and limitations. The treadmill will stop, depending on speed, with a one to two step coast anytime the safety key is pulled off the console. Use the red **Stop** switch in normal operation.*
3. If the console displays "Safety key removed, machine stopped. Please replace the key to Operate", put the Safety key back to continue using the treadmill.

F63 ASSEMBLY PACK CHECKLIST

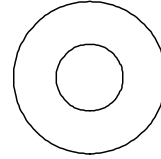
2 HARDWARE STEP 2



#80. $\text{Ø}8 \times 1.5\text{T}$ _Split Washer(8 pcs)

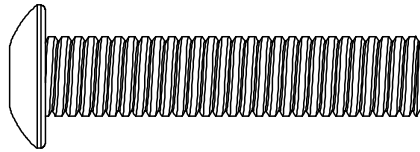


#99. $5/16" \times \text{UNC}18 \times 3"$ _ Button Head Socket Bolt (8 pcs)

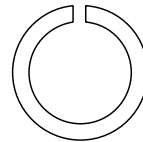


#190. $\text{Ø}8 \times \text{Ø}25 \times 2.0\text{T}$ Flat Washer (8 pcs)

3 HARDWARE STEP 3

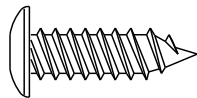


#166. $3/8" \times 1-3/4"$ Button Head Socket Bolt (4 pcs)



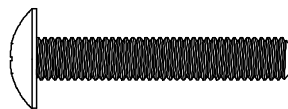
#188. $\text{Ø}10 \times 1.5\text{T}$ Split Washer (4 pcs)

4 HARDWARE STEP 4



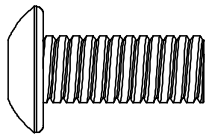
#168. $3.5 \times 16\text{mm}$ Sheet Metal Screw (2 pcs)

5 HARDWARE STEP 5



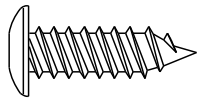
#167. $\text{M}5 \times 30\text{mm}$ Phillips Head Screw (4 pcs)

6 HARDWARE STEP 6



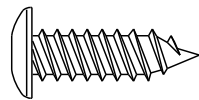
#125. 5/16" × 3/4" Button
Head Socket Bolt (4 pcs)

7 HARDWARE STEP 7



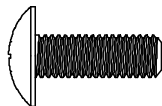
#168. 3.5 × 16mm
Sheet Metal Screw (6 pcs)

8 HARDWARE STEP 8



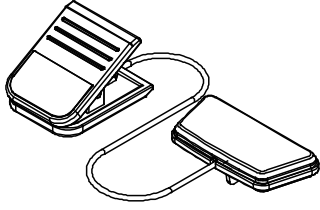
#168. 3.5 × 16mm
Sheet Metal Screw (4 pcs)

9 HARDWARE STEP 9

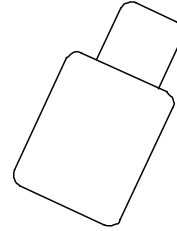


#126. M5 × 15mm Phillips
Head Screw (4 pcs)

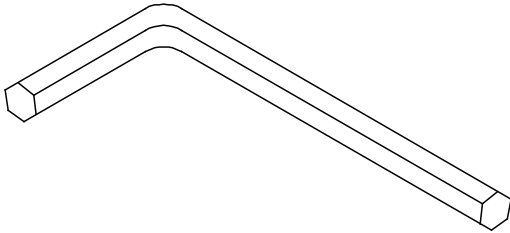
ASSEMBLY TOOLS



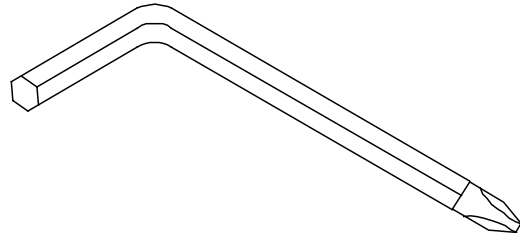
#44. Safety Key



#104. Lubricant



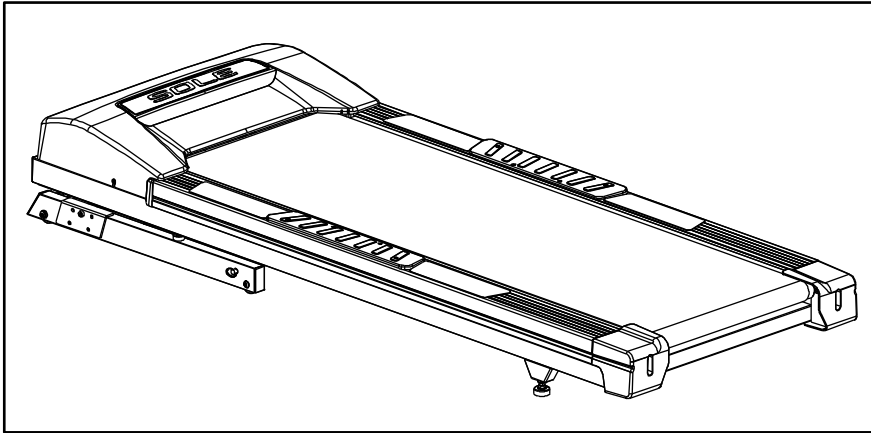
#103. M6 L Allen Wrench



#102. Combination M5
Allen Wrench & Phillips
Head Screw Driver

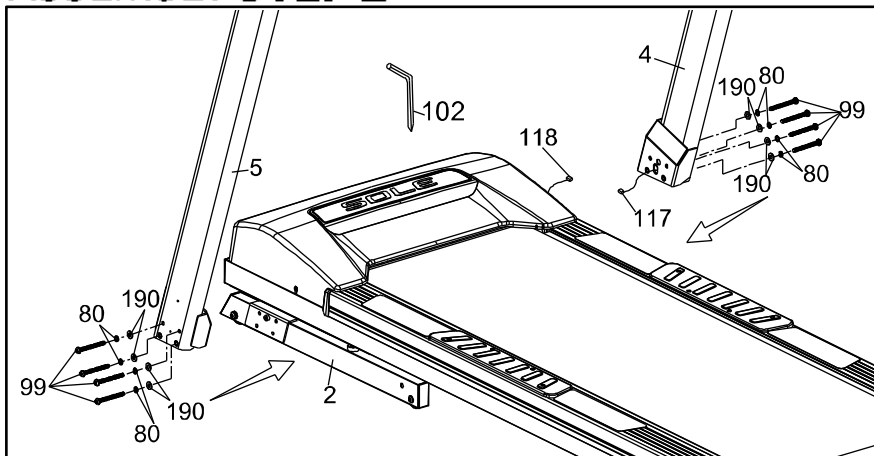
F63 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1 ASSEMBLY STEP 1



Remove the treadmill from the carton and position it aside on a smooth, leveled floor. The rear should be at least 3' from any wall. You must remove the plastic wrap and Styrofoam from beneath the unit before removing the Velcro belt. **Tilting the unit sideways after removing the belt may cause the unit to fold and bounce upwards. This can cause serious injury.**

2 ASSEMBLY STEP 2

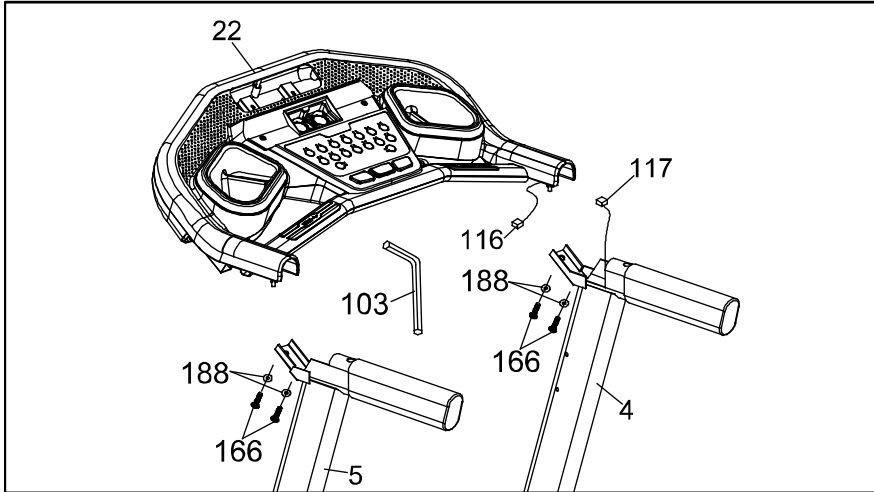


1. You may need assistance holding the Uprights for this step.
2. Connect the Computer Cable (Middle) (117) to the Computer Cable (Lower) (118) then insert Right and Left Uprights (4) and (5) into the Frame Base (2) and use M5_Allen Wrench Head Screw Wrench (102) to tighten 8 pcs of Button Head Socket Bolts (99) and 8pcs of Flat Washers (190) and 8pcs of Split Washers(80).

Do not tighten the bolts completely until Step 6 is finished.

Before attaching the hardware in Step 3, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.

3 ASSEMBLY STEP 3



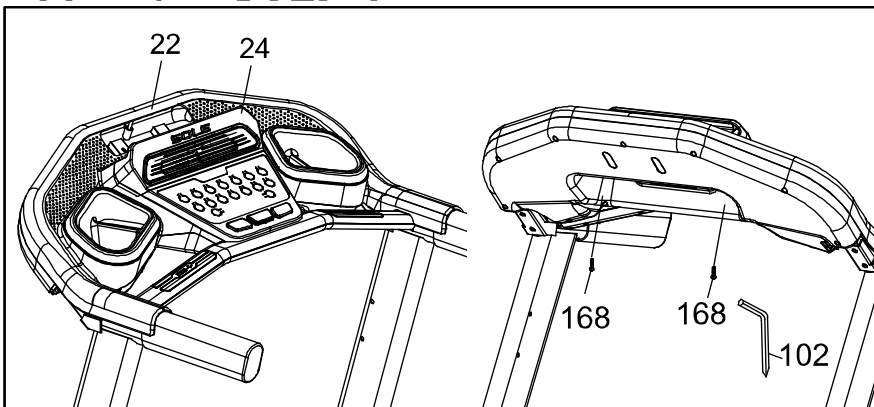
To complete this step, it is recommended that you find something to rest the console on at an appropriate height or have someone hold the console while you connect the cables.

1. Connect the Computer Cable (Middle) (117) to the Computer Cable (Upper) (116) then insert.
2. Console Assembly (Bottom) (22) into the Right and Left Uprights (4) and (5) and use M6 L Allen Wrench (103) to tighten 4 pcs of Button Head Socket Bolt (166) and 4 pcs of Split Washer (188).

Do not tighten the bolts completely until Step 6 is finished.

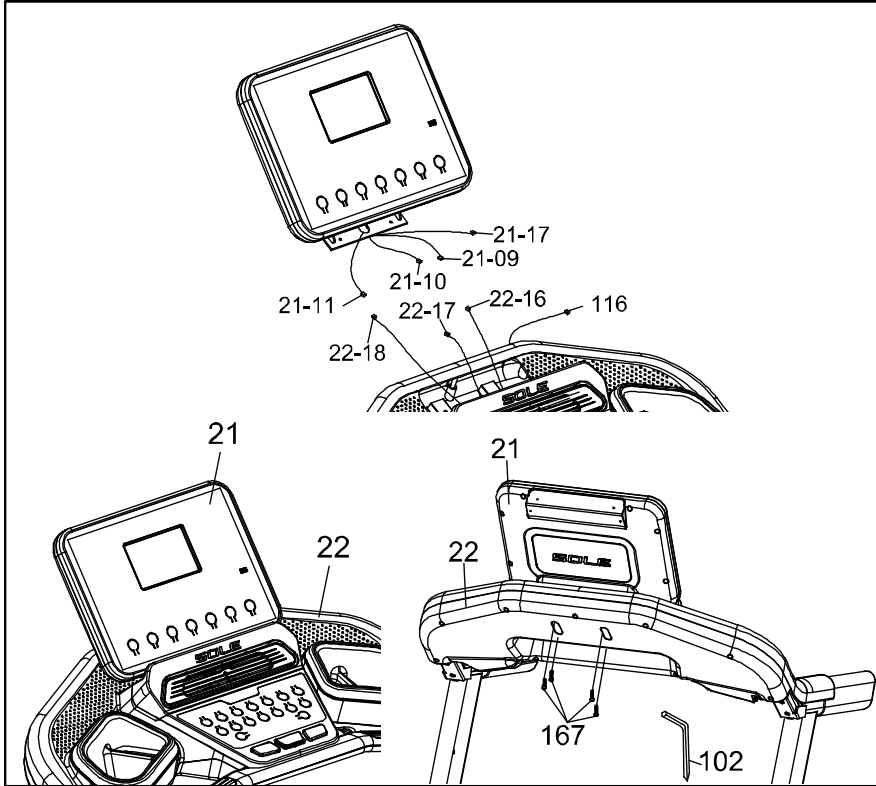
Before attaching the hardware in Step 4, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.

4 ASSEMBLY STEP 4



Install Fan Plate Assembly (24) on the Console Assembly (Bottom) (22) and use M5 Allen Wrench Head Screw Wrench (102) to tighten 2 pcs of Sheet Metal Screw (168).

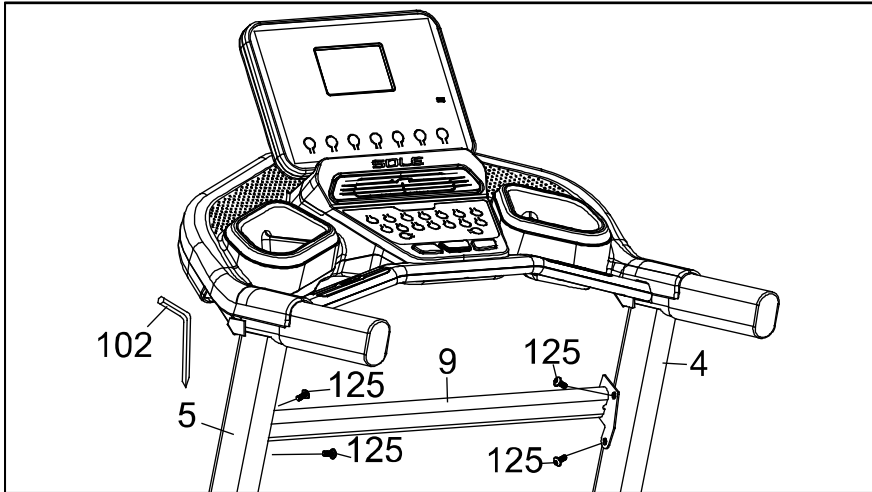
5 ASSEMBLY STEP 5



1. Connect the Computer Cable (Upper) (**21-09**) to the Computer Cable (Lower) (**22-16**), and connect the Computer Cable (Upper) (**21-10**) to the Computer Cable (Lower) (**22-17**), and connect the Computer Cable (Upper) (**21-11**) to the Computer Cable (Lower) (**22-18**), and connect the Computer Cable (**21-17**) to the Computer Cable (Upper) (**116**).
2. Place Console Assembly (Top) (**21**) to Console Assembly (Bottom) (**22**) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (**102**) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (**167**).

Before attaching the hardware in Step 6, make sure the cables you just connected don't get pinched in between the steel tubing. If they do, this may cause issues that prevent the treadmill from operating properly.

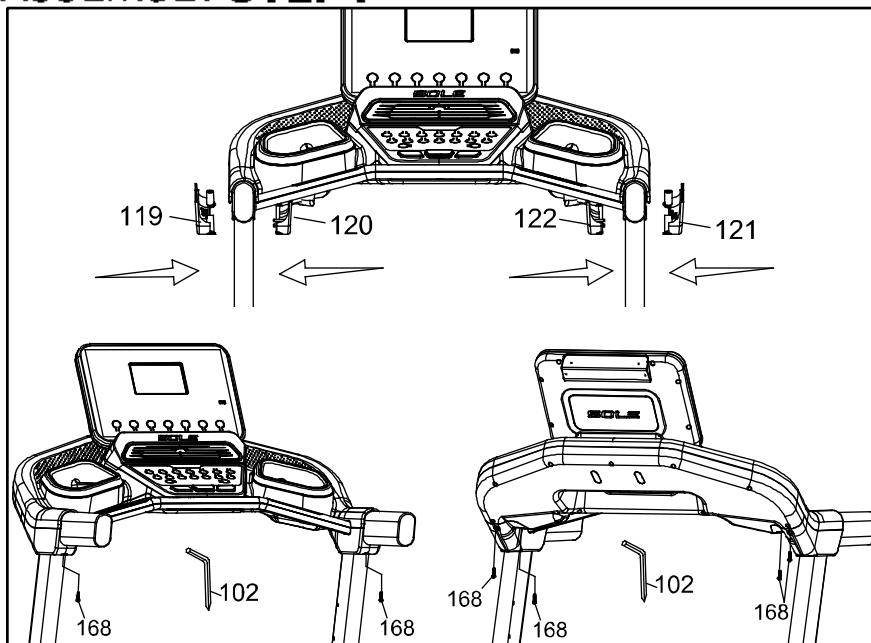
6 ASSEMBLY STEP 6



Install Handrail Support (9) between Left and Right Uprights (5) and (4) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 4 pcs of Button Head Socket Bolts (125).

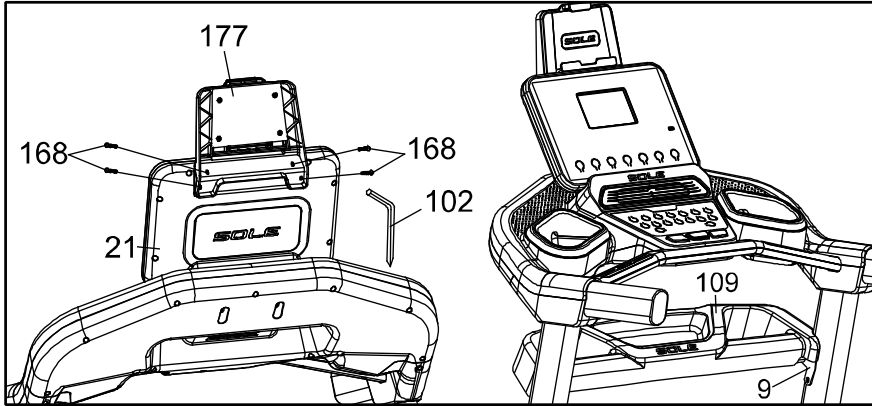
NOTE: Please Tighten All Screws After All Components Assembly Complete.

7 ASSEMBLY STEP 7



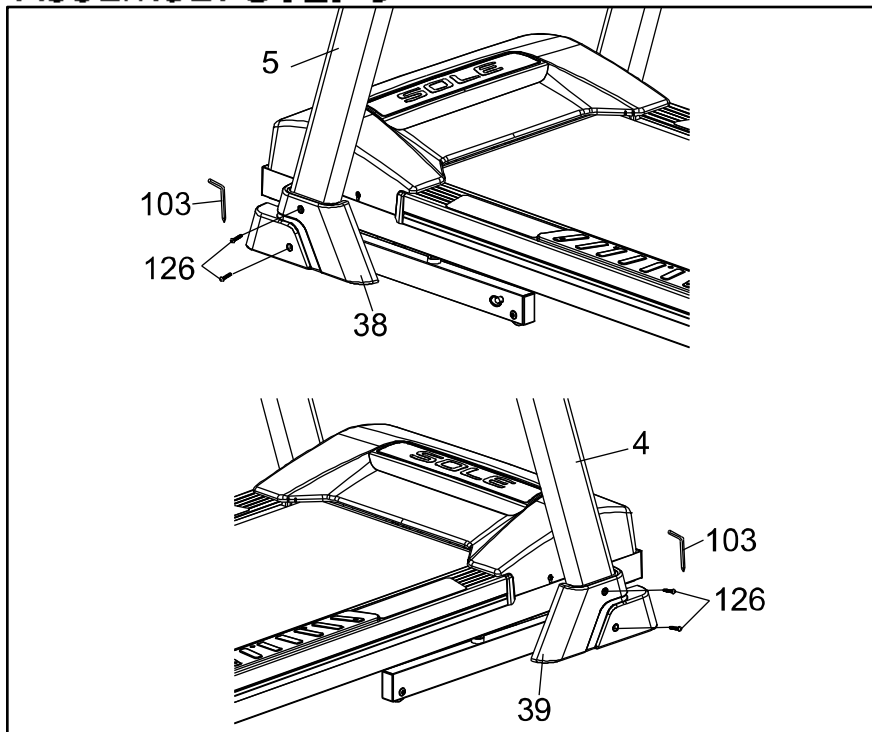
Install Console Mast Cover Outer (L) (119), Console Mast Cover Inner (L) (120), Console Mast Cover Outer (R) (121) and Console Mast Cover Inner (R) (122) in Left and Right Uprights (5) and (4) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 6 pcs of Sheet Metal Screw (168).

8 ASSEMBLY STEP 8



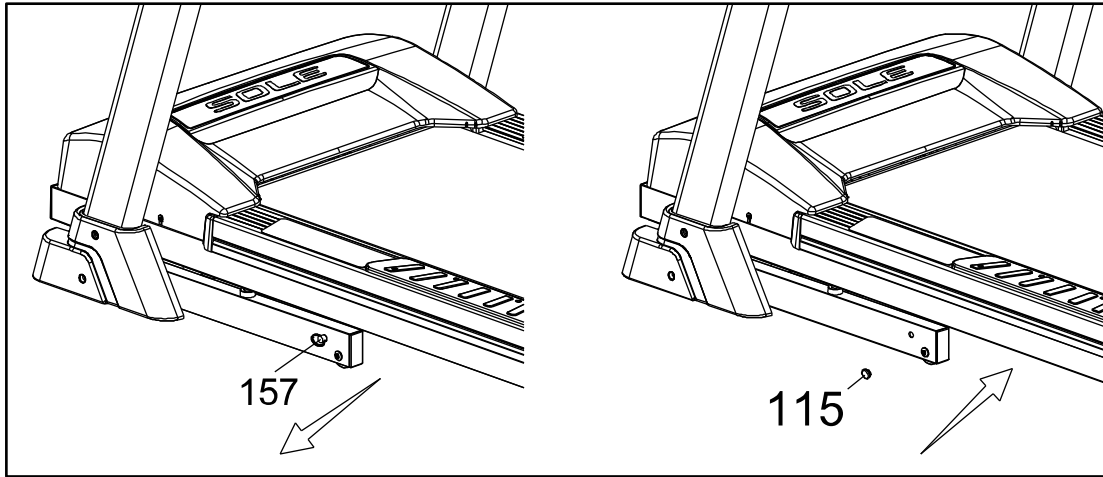
1. Insert Tablet Holder (177) into the Console Assembly (Top) (21) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 4 pcs of Sheet Metal Screw (168).
2. Install Handrail Support (9) on Beverage Holder (109).

9 ASSEMBLY STEP 9



Install Frame Base Cover left (38) and right (39) in Left and Right Uprights (5) and (4) and use Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver (102) to tighten 4 pcs of Phillips Head Screw (126) into Frame Base (2).

NOTE: Please pull Locking Pin Assembly (157) out and insert End Cap (115) into while you use the machine.



FOLDING INSTRUCTIONS

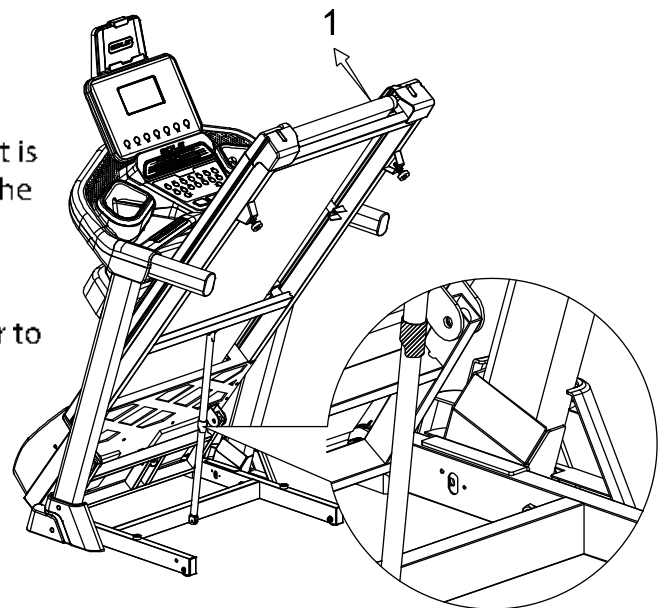
Do not attempt to move the unit unless it is in the folded and locked position. Be sure the power cord is secured to avoid possible damage. Use both handrails to maneuver the unit to the desired position.

■ TO FOLD THE TREADMILL

Make certain that the treadmill is at minimum incline. Lift the treadmill's running deck until it is secured by the cylinder in the center back of the base.

■ TO UNFOLD THE TREADMILL

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



TRANSPORTATION INSTRUCTIONS

The treadmill is equipped with transport wheels that are engaged when the treadmill is folded. After folding simply roll the treadmill away.

OPERATION OF YOUR TREADMILL

GETTING FAMILIAR WITH THE CONTROL PANEL

F63 CONSOLE



GETTING STARTED

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor hood. Ensure that the **Safety Key** is installed, as the treadmill will not power on without it.



When the power is turned on, the message window displays the current version of the software. Then the **Time** and **Pace Windows** will display Odometer readings for a short time. **Time Window** will show how many hours the treadmill has been in use and the **Pace Window** will show how many miles (or Kilometers if the treadmill is set to metric readings) the treadmill has gone. The treadmill will then enter idle mode, which is the starting point for operation.

START OPERATION

1. Attach the **Safety Key** to wake the display up, if it's not already on.
2. Press the **Start** key to begin belt movement. Adjust to the desired speed using the **Speed + / -** keys on either the console. You may also use the speed keys 3, 6, 9, 12, 15, 18 or 20 to adjust the speed.
3. To slow down the tread-belt, press and hold the **Speed +** key on the console to the desired speed. You may also press the speed adjust keys, 3 through 20.
4. To stop the tread-belt, press **Stop** key or pull away **Safety Key**.

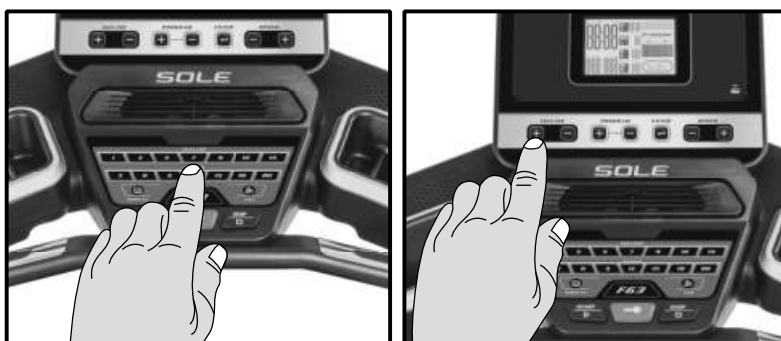


PAUSE/STOP/RESET FEATURE

1. When the treadmill is running, the pause feature may be utilized by pressing the red **Stop** key once. This will slowly decelerate the tread-belt to a stop. The incline will go to zero percent. The **Time**, **Distance** and **Calorie** readings will hold while the unit is in the pause mode. After 5 minutes the display will reset and return to the start up screen.
2. To resume your exercise, while in Pause mode, press the **Start** key. The speed and incline will return to their previous settings.
 - Pause is executed when the **Stop** button is pressed once. If the **Stop** button is pressed for the second time, the program will end and a workout summary will be displayed. If the **Stop** button is pressed for the third time, the console will return to the idle mode (start up) screen. If the **Stop** button is held down for more than 3 seconds, the console will reset.

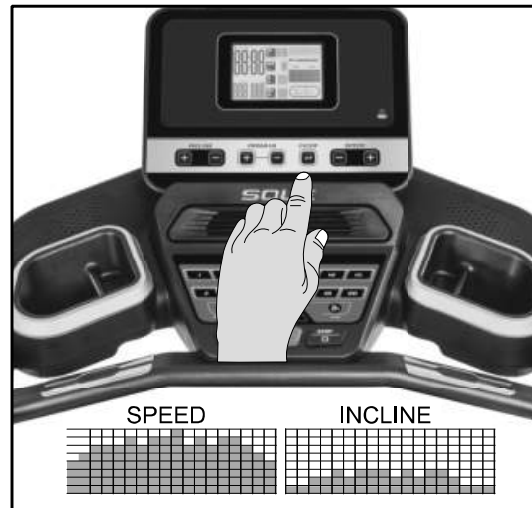
INCLINE FEATURE

- Incline may be adjusted anytime after belt movement.
- Press and hold the **Incline + / -** keys on the console to achieve your desired level of effort. You may also choose a more rapid increase / decrease by selecting desired key, 1, 3, 5, 7, 9, 12 and 15, on the console (incline).
- The **Incline Window** display will indicate incline position as adjustments are made.



DOT MATRIX CENTER DISPLAY

Eighteen columns of dots – each 8 units high - indicate each segment of a workout for the F63 and eighteen columns of dots – each 8 units high - indicate each segment of a workout for the . The dots are only to show an approximate level of effort in speed or incline. They do not necessarily indicate a specific value - only an approximate percent to compare levels of intensity. In operation, the speed/incline dot matrix window will build a profile “picture” as values are changed during a workout. When the word “Speed” is lit above the dot matrix, it indicates that the Speed profile is being displayed. When the word “Incline” is lit above the dot matrix, it indicates the Incline profile is being displayed.



You may change the Dot Matrix profile view between Speed and Incline by pressing the **Enter** button. After pressing **Enter** to view the two profiles, pressing it for the third time will automatically alternate the Speed and Incline displays, showing each one for five seconds.

MESSAGE WINDOW DISPLAY

The **Message Window** will initially display **Program Name**. Each time the **Display** button is pressed, the next set of information will appear. The order of information displayed will be: **Program, Laps, Verticle, Segment Time, Max Speed** (in kph), and **Data Scan** mode. In **Data Scan** mode, the displayed information will change every 4 seconds in the **Message Window**.

0.4 Kilometre TRACK

The 0.4 kilometre track is displayed around the dot matrix window. The flashing dot indicates your progress. The number of laps you complete are accumulated in the lap counter, which is viewed in the **Message Window**.

CALORIE DISPLAY

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: *This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.*

BACKLIGHT BRIGHTNESS ADJUSTMENT FUNCTION

LCD screen brightness adjustment operation mode:

1. In idle mode, press and hold the DISPLAY button for 5 seconds to enter the brightness adjustment function.
2. The LCD does not display all of them, only displays the moving string "BRIGHTNESS LEVEL" in the message bar, and displays the numbers 1~10 in Dot matrix.
3. Press SPEED +/- or INCLINE +/- button to adjust the brightness, adjust the number range 1~10.
4. Press ENTER to confirm and leave back to the IDLE MODE display.
5. Factory default: 10

PULSE FEATURE

The **Pulse (Heart Rate) Window** will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors on the front cross bar to display your pulse or wear the wireless chest strap. The pulse value will display anytime the upper display is receiving a pulse signal.



TURNING OFF TREADMILL

1. The display will automatically turn off, by going into sleep, after 15 minutes of inactivity when in the Pause / Stop mode. Almost all power for the treadmill will be off except for some circuits that are needed to detect if any key is pressed, indicating the console should “wake up”. When the console is “asleep” the treadmill draws very little power, for about as much as a television turned off.
2. Removing the **Safety Key** is similar to entering “sleep” mode. Turning off the main power switch in the front of the treadmill will completely remove any power.

****ATTENTION****

SLEEP MODE Your console comes in “Sleep mode” with different features by choice:

ON The unit goes energy-saving state after 15 minutes of inactivity.

OFF The console will stay lit while the power is on.

On LCD displays, press and hold the Stop, Enter, and Display keys for 5 seconds to turn ON or OFF the Sleep mode.

New Sole+ App to be used in conjunction with select Apple & Android devices!


In order to help you achieve your exercise goals, your new exercise machine comes equipped with a Bluetooth[®] transceiver that will allow it to interact with selected phones or tablet computers via the Sole + App.

Just download the free Sole + App from the Apple Store or Google Play, and then follow the instructions in the App to sync with your exercise machine.

You can press the "DISPLAY" button from the APP to view the display of the current workout data. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data.

The Sole + App also allows you to sync your workout data with one of many fitness cloud sites we support: Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, with more to come.


Syncing the App with your exercise machine:

1. Download the App by scanning the QR code on the right.
2. Open the App on your device (phone or tablet) and make sure Bluetooth[®] is enabled on your device(phone or tablet).
3. In the App click the Bluetooth icon to search for your Sole + equipment (shown right). 
4. Under the Bluetooth scan result list, select the machine for connect. When the App and equipment are synced, the Bluetooth[®] icon on the equipment's console display will light up. Click "DISPLAY", you may now start using your Sole + App.
5. When your exercise is complete pressed in the APP "END & SAVE WORKOUT" to store the workout data, and you will be prompted to sync your data with each available fitness cloud site. Please note you will have to download the applicable compatible fitness App, such as Apple Health, Google Fit, Strava, MapMyFitness or Fitbit, etc, in order for the icon to be active and available.
Note: Your device will need to be running on a minimum operating system of IOS 13.1 or Android 8.0 for the Sole + App to operate properly.



The exercise equipment can also play music wirelessly via Bluetooth. Turn on your mobile phone or tablet's Bluetooth function. Search for the name "Bt-speaker" in your device's Bluetooth menu. Tap to connect. Now your device can transmit music to the exercise equipment.

The exercise equipment's Bluetooth device (BLE 5.0) can also be connected to the Bluetooth wireless heart rate chest strap transmitter (BLE 5.0). The chest strap transmitter can receive signals even when the App is already in use. You can wear the Bluetooth wireless heart rate chest strap first then commence connection. While in connection, the console will show heart rate value via Bluetooth.

The icon  lights up when connecting to a Bluetooth heart rate chest strap successfully and the heart rate will then be displayed. The icon will be off if the Bluetooth heart rate chest strap is disconnected.

Charge Portable Devices with USB port

USB Port Charging function:

Charge your personal device during your workout using the fitness equipment's on-console USB port.

To charge your mobile electronics make sure the fitness equipment power is on.

Step 1: Connect your USB charging cable (not included) to the USB Power Port and to your device.

Step 2: Check to make sure your device icon indicates it is charging.



NOTE :

* USB charging cable is not included, make sure compatible USB charging cable is being used.

** Your device "charging" icon may or may not indicate it is charging. Depending on the amount of current your particular device requires for charging the icon may not be on but your device is still charging, but possibly at a lower charge rate.

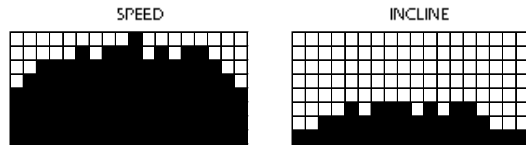
***The USB port on the console is capable of powering USB devices. It provides up to **5Vdc/1.0** amp of power and meets USB 2.0 regulations. You will not be able to save your workout data to a USB via this port; it is used for charging purposes only.

PROGRAMMABLE FEATURES

The F63 has 10 built-in programs: one Manual program, five preset profiles (P1-P5), two user defined programs (U1 & U2) and two Heart Rate programs (HR1 & HR2).

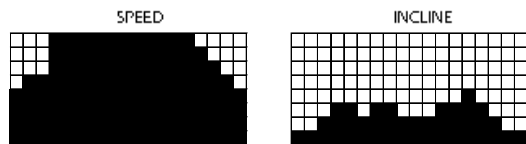
Hill

The **Hill** program simulates going up and down a hill. The workload will steadily increase and then decrease during the program.



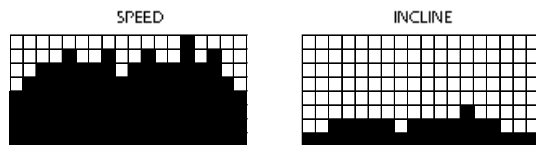
Fat Burn

The **Fat Burn** program is designed, as the name implies, to maximize the burning of fat. There are many schools of thought on the best way to burn fat but most experts agree that a lower exertion level that stays at a steady workload is the best. The absolute best way to burn fat is to keep your heart rate at around 60% to 70% of its maximum potential. This program does not use heart rate but simulates a lower, steady exertion workout.



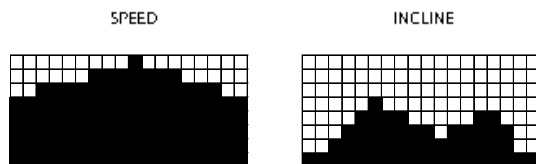
Cardio

The **Cardio** program is designed to increase your cardiovascular function and endurance. This is exercise for your heart and lungs. It will build up your heart muscle and increase blood flow and lung capacity. This is achieved by incorporating a higher level of exertion with slight fluctuations in work.



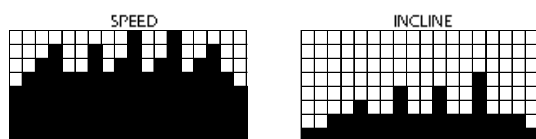
Strength

The **Strength** program is designed to increase muscular strength in your lower body. This program will steadily increase in workload to a high level and forces you to sustain it. This is designed to strengthen and tone your legs and glutes (muscles of the butt).



HIIT

The **HIIT** program takes you through high levels of intensity followed by periods of low intensity. This program increases your endurance by depleting your oxygen level followed by periods of recovery to replenish oxygen. Your cardiovascular system gets programmed to use oxygen more efficiently this way. This program also forces your body to become more efficient due to spikes in heart rate, between recovery periods. This aids in heart rate recovery from intense activities.



SELECTING A PROGRAM

1. Press the **Program + / -** keys to view the programs on the screen then press the **Enter** key to select the program you would like to perform. The display will prompt you through the programming steps or you can just press the **Start** key to begin the program using the preset program values for age, weight and other program specific information.



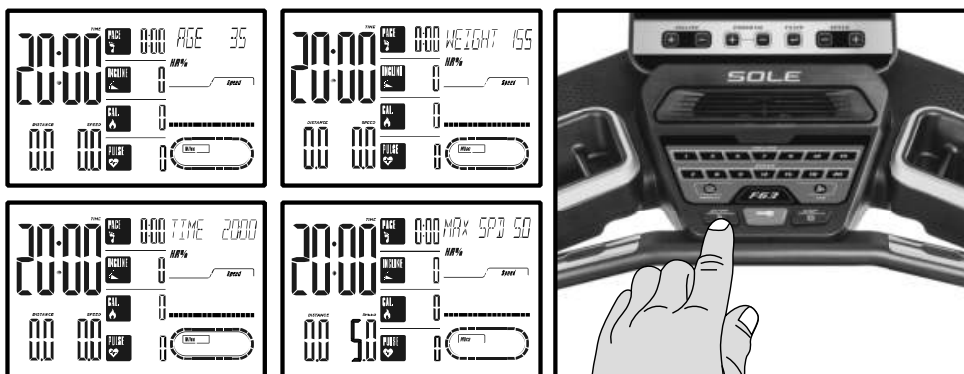
2. If **Enter** was pressed, the **Message Window** will display **Age**. You may use any of the + / - keys to adjust your age. After adjusting press the **Enter** key.

Note: You may press **Start** at any time during the programming to start the program with the information you've already input.

3. The **Message Window** will now be displaying a value, which is your body weight. Entering the correct body weight will affect the calorie count. Use any of the + / - keys to adjust, then press **Enter**.

Calorie Display Note: No exercise machine can give you an exact calorie count because there are too many factors which determine exact calorie burn for a particular person. Even if someone is the exact same body weight, age and height, their calorie burn may be very different than yours. The **Calorie** display is to be used as a reference only to monitor improvement from workout to workout.

4. The **Time Window** and **Message Window** will now be displaying a value, which is total workout time desired. Use any of the + / - keys to adjust, and then press **Enter**. After adjusting, press the **Enter** key.
5. The **Message Window** will display the preset max speed of the selected program. Use any of the + / - keys to adjust, and then press **Enter**. Each program has various speed changes throughout; this allows you to limit the highest speed the program will reach at it's peak.
6. Press **Start** to begin the program. The program will begin with a 3 minute warm-up. If you want to bypass this and go directly to the beginning of the program, press **Start** again.

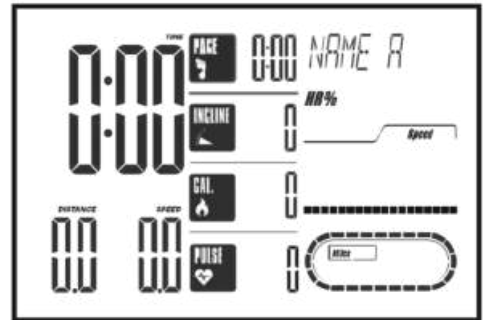


USER PROGRAMS

1. Select **USER 1** or **USER 2** via the **Program + / -** keys then press **Enter**. Note that the dot matrix display portion will have a single row of dots at the bottom (Unless there is a previously stored program). If there is a program stored under the button that is pressed, it will be retrieved. If not, you have the option of programming in your first name. The **Message Window** will display and flash the letter "A". To change it, press the any + key, then "B" will be displayed; if the any - key is pressed, the letter "Z" will be displayed. After selecting the appropriate letter, press **Enter**. The letter "A" will again be displayed and blinking. Repeat the procedure until all letters of your first name are programmed (7 characters maximum). When your name is displayed, press **Stop** and it will be stored under either **USER 1** or **USER 2**.
2. Next the **Message Window** is flashing **Age**. Use the **Incline + / -** keys to adjust. Press **Enter**. This is a must to continue even if age is not adjusted.
3. The **Message Window** will now be blinking a body weight value. Enter your body weight and press **Enter**.
4. The **Time Window** and **Message Window** will now be blinking a **Time** value. Adjust the **Time** and press **Enter**.
5. The first column (segment) will now be blinking. Using the **Speed + / -** or keys, adjust the speed level to your desired effort for the first segment then press **Enter**. The second column will now be blinking. Repeat the above process until all segments have been programmed. The first column will be blinking again. This is for the incline programming. Repeat the above process to program all segments for incline.
6. Press the **Start** button to begin the workout and also save the program to memory.

Note: While in a User program, if you change the speed, all segment speeds from there on will also change.

Examples: If you increase your current speed 1 kph, the remaining segment speeds will increase by 1 kph. If you decrease your current speed .5 kph, the remaining segment speeds will decrease by 0.5 kph, etc.



HEART RATE PROGRAMS

Before we get started, a word about Heart Rate:

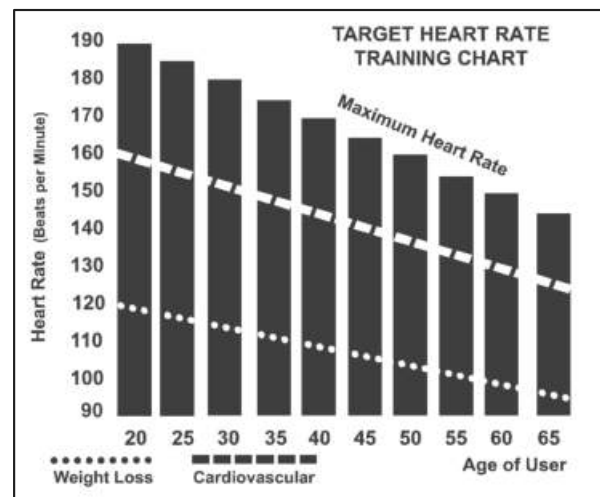
The old motto, “no pain, no gain”, is a myth that has been overpowered by the benefits of exercising comfortably. A great deal of this success has been promoted by the use of heart rate monitors. With the proper use of a heart rate monitor, many people find that their usual choice of exercise intensity was either too high or too low and exercise is much more enjoyable by maintaining their heart rate in the desired benefit range.

To determine the benefit range in which you wish to train, you must first determine your Maximum Heart Rate. This can be accomplished by using the following formula: 220 minus your age. This will give you the Maximum Heart Rate (MHR) for someone of your age. To determine the effective heart rate range for specific goals you simply calculate a percentage your MHR. Your Heart rate training zone is 50% to 90% of your maximum heart rate. 60% of your MHR is the zone that burns fat while 80% is for strengthening the cardio vascular system. This 60% to 80% is the zone to stay in for maximum benefit.

For someone who is 40 years old their target heart rate zone is calculated:

$$\begin{aligned} 220 - 40 &= 180 \text{ (maximum heart rate)} \\ 180 \times 0.6 &= 108 \text{ beats per minute} \\ &\text{(60\% of maximum)} \\ 180 \times 0.8 &= 144 \text{ beats per minute} \\ &\text{(80\% of maximum)} \end{aligned}$$

So for a 40 year old the training zone would be 108 to 144 beats per minute.



If you enter your age during programming the console will perform this calculation automatically. Entering your age is used for the Heart Rate programs. After calculating your MHR you can decide upon which goal you would like to pursue.

The two most popular reasons for, or goals, of exercise are cardiovascular fitness (training for the heart and lungs) and weight control. The black columns on the chart above represent the MHR for a person whose age is listed at the bottom of each column. The training heart rate, for either cardiovascular fitness or weight loss, is represented by two different lines that cut diagonally through the chart. A definition of the lines' goal is in the bottom left-hand corner of the chart. If your goal is cardiovascular fitness or if it is weight loss, it can be achieved by training at 80% or 60%, respectively, of your MHR on a schedule approved by your physician. Consult your physician before participating in any exercise program.

RATE OF PERCEIVED EXERTION

Heart rate is important but listening to your body also has a lot of advantages. There are more variables involved in how hard you should workout than just heart rate. Your stress level, physical health, emotional health, temperature, humidity, the time of day, the last time you ate and what you ate, all contribute to the intensity at which you should workout. If you listen to your body, it will tell you all of these things.

The rate of perceived exertion (RPE), also know as the Borg scale, was developed by Swedish physiologist G.A.V. Borg. This scale rates exercise intensity from 6 to 20 depending upon how you feel or the perception of your effort.

The scale is as follows: Rating

Perception of Effort

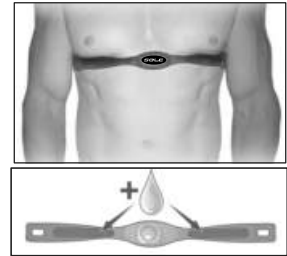
- 6 Minimal
- 7 Very,very light
- 8 Very,very light +
- 9 Very light
- 10 Very light +
- 11 Fairly light
- 12 Comfortable
- 13 Somewhat hard
- 14 Somewhat hard +
- 15 Hard
- 16 Hard +
- 17 Very hard
- 18 Very hard +
- 19 Very,very hard
- 20 Maximal

You can get an approximate heart rate level for each rating by simply adding a zero to each rating. For example a rating of 12 will result in an approximate heart rate of 120 beats per minute. Your RPE will vary depending up the factors discussed earlier. That is the major benefit of this type of training. If your body is strong and rested, you will feel strong and your pace will feel easier. When your body is in this condition, you are able to train harder and the RPE will support this. If you are feeling tired and sluggish, it is because your body needs a break. In this condition, your pace will feel harder. Again, this will show up in your RPE and you will train at the proper level for that day.

USING HEART RATE TRANSMITTER (OPTIONAL)

If you purchase a wireless chest strap transmitter from Sole, here are the instructions on how to wear it:

1. Attach the transmitter to the elastic strap using the locking parts.
2. Adjust the strap as tightly as possible while ensuring that the strap is not too tight to remain comfortable.
3. Position the transmitter with the SOLE logo in the middle of your body, facing away from your chest. Some people may have to position the transmitter slightly left of the center of their chest. Attach the end of the elastic strap by inserting the round end. Using the locking parts, secure the transmitter and strap around your chest.



4. Position the transmitter immediately below the pectoral muscles.
5. Sweat is the best conductor for measuring minute heartbeat electrical signals. However, you can use plain water to pre-wet the electrodes. The electrodes are the two ribbed oval areas on the reverse side of the belt and both sides of the transmitter. We also recommend wearing the transmitter strap a few minutes before your workout to warm it up. Because of body chemistry, some users have a more difficult time achieving a strong, steady signal initially. Warming up with the transmitter will help decrease this problem. As noted, wearing clothing over the chest strap transmitter will not affect performance.
6. Your workout must be within range to achieve a strong and steady signal. The range length may vary, so stay close enough to the console to maintain strong and reliable readings. Wearing the transmitter immediately against bare skin assures you of proper operation. If you wish, you may wear the transmitter over a shirt. To do so, moisten the areas of the shirt where the electrodes will rest.

Note: The transmitter automatically activates when it detects activity from the user's heart and automatically deactivates when it does not receive any activity. Although the transmitter is water resistant, moisture can create false signals, so you should take precautions to dry the transmitter after use to prolong battery life completely. The estimated transmitter battery life is 2500 hours. The replacement battery is a Panasonic CR2032.

ERRATIC OPERATION

Caution! Do not use this treadmill for Heart Rate unless a steady, solid Actual Heart Rate value is being displayed. High, wild, random numbers being displayed indicate a problem.

Areas to look for interference which may cause erratic heart rate:

1. Microwave ovens, TV's, small appliances, etc.
2. Fluorescent lights.
3. Some household security systems.
4. Perimeter fence for a pet.
5. Some people have problems with the transmitter picking up a signal from their skin. If you have problems try wearing the transmitter upside down. Normally the transmitter will be oriented so the SOLE logo is right side up.
6. The antenna that picks up your heart rate is very sensitive. If there is an outside noise source, turning the whole machine 90 degrees may de-tune the interference.
7. Loose treadmill console or bolts in the upright tube.
8. Another Individual wearing a transmitter within 3' of your machine's console.

If you continue to experience problems contact your dealer.

To check if your Garmin device can be used for heart rate transmission, please refer to the list of supported devices provided on www.sole.dyaco.com

WARNING! - DO NOT USE THE HEART RATE PROGRAM IF YOUR HEART RATE IS NOT REGISTERING PROPERLY ON THE TREADMILL'S DISPLAY!

HEART RATE PROGRAMMING

CAUTION!

Heart Rate programs are intended for wireless transmitter chest strap only. Do not use **Pulse Grip** bar for **Heart Control**. You must receive a strong/steady value in the **Heart Rate Window** (See Using Heart Rate Transmitter section for instructions on how to use).

The **HR1** program has a default level that is 60% of your projected heart rate maximum. This program is geared for individuals with fat loss as a goal. The **HR2** program has a default of 80% of your projected heart rate maximum. It is geared for individuals with a goal of improving cardiovascular & lung function.

1. Select **HR1** or **HR2** via the **Program +/-** keys then press **Enter**.
2. The **Message Window** will now be blinking showing user's age. Adjust and press **Enter** or press **Enter** to accept the default value. Adjusting **Age** will change the Target HR value.
3. The **Message Window** will be blinking, showing the default user's bodyweight for this program. You may adjust it and press **Enter** if you want or just press **Enter** to accept the default value.
4. Now you are asked to adjust the **HR1** or **HR2** value. The default is 60% (**HR1**); $(220 - \text{age} \times 0.60)$; or 80% (**HR2**); $(220 - \text{age} \times 0.80)$. You may select a higher or lower number also. Adjust the number by pressing the **Speed +/-** keys (console or handrails) and press **Enter** to continue.
5. The **Time Window** and **Message Window** will now be blinking. Adjust the time and press **Enter**.
6. Now you are finished editing the settings and can begin your workout by pressing the **Start** key. You can also go back and modify your settings by pressing the **Stop** key to go back one level, or screen.
7. If you want to increase or decrease the speed at any time during the program press the **Speed +/-** (console or handrail) keys.
8. During the HR program you will be able to scroll through the data in the **Message Window** by pressing the **Display** key. When the program ends the **Message Window** will show a summary of your workout. The summary will be displayed for a short time then the console will return to the start-up display.
9. Press **Start** to begin program.

The program will now control the treadmill to steadily increase your heart rate to the target value. This process is automatic and could take upwards of five minutes, depending on how far your HR needs to go and what kind of physical shape you are in. People who are more fit will take longer to reach the target.

GENERAL MAINTENANCE

BELT & DECK

Your treadmill uses a very high-efficient low-friction deck. Performance is maximized when the deck is kept as clean as possible. Use a soft, damp cloth, or paper towel, wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and the frame. Also reach as far as practical directly under the belt edge. This should be done once a month to extend belt and bed life. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. **Allow to dry before using.**

BELT DUST

This occurs during normal break-in or until the belt stabilizes. Sometimes the black dust from the belt will appear on the floor behind the treadmill, this is normal.

GENERAL CLEANING

Dirt, dust, and hair can block air inlets and accumulate on the running belt. Please vacuum underneath your treadmill on a monthly basis to prevent excess build-up of dirt that can get sucked up and get into the inner workings under the motor cover. Every other month, you should remove the motor cover and carefully vacuum out dirt and hair that may accumulate. **UNPLUG THE POWER CORD BEFORE THIS TASK.**

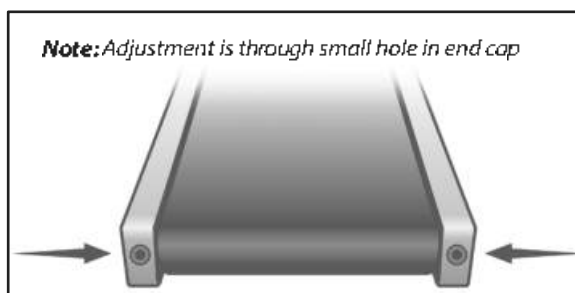
BELT ADJUSTMENTS

Tread-belt Tension Adjustment - Belt tension is not critical for most users. It is very important though for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the rear roller with the M6 L Allen wrench (103) provided in the parts package. The adjustment bolts are located at the end of the step rails as shown in the diagram below.

Note: Adjustment is through small hole in end cap.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn the tread-belt tension adjusting bolts 1/4 turn each and inspect for proper tension by walking on the belt and making sure it is not slipping or hesitating with each step. When an adjustment is made to the belt tension, you must be sure to turn the bolts on both sides evenly or the belt could start tracking to one side instead of running in the middle of the deck.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure. If you tighten the belt a lot and it still slips, the problem could actually be the drive belt located under the motor cover - that connects the motor to the front roller. If that belt is loose it feels similar to the walking belt being loose. Tightening the motor belt should be done by a trained service person.

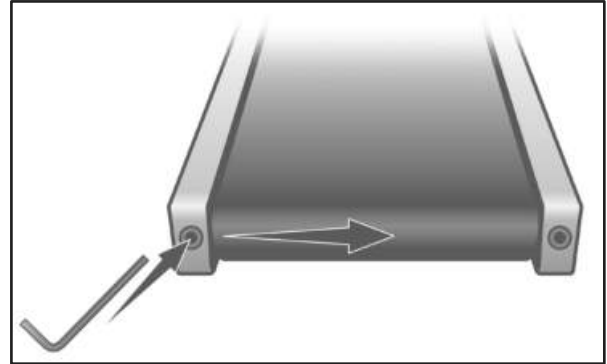


TREAD-BELT TRACKING ADJUSTMENT

The treadmill is designed so that the tread-belt remains reasonably centered while in use. It is normal for some belts to drift near one side while in use, depending on a user's gait and if they favor one leg. But if during use the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary.

TO SET TREAD-BELT TRACKING

A 6 mm Allen wrench (103) is provided for this adjustment. Make tracking adjustments on the left side bolt. Set belt speed at 5 kph. Be aware that a small adjustment can make a dramatic difference which may not be apparent right away. If the belt is **too close to the left side**, then turn the bolt only a 1/4 turn to the right (clockwise) and wait a few minutes for the belt to adjust itself.



Continue to make 1/4 turns until the belt stabilizes in the center of the running deck.

If the belt is **too close to the right side**, turn the bolt counter-clockwise. The belt may require periodic tracking adjustment depending on use and walking/running characteristics. Some users may affect tracking differently. Expect to make adjustments as required to center the tread-belt. Adjustments will become less of a maintenance concern as the belt is used. Proper belt tracking is an owner responsibility common with all treadmills.

ATTENTION:

DAMAGE TO THE RUNNING BELT RESULTING FROM IMPROPER TRACKING / TENSION ADJUSTMENTS IS NOT COVERED UNDER THE SOLE WARRANTY.

BELT/DECK LUBRICATION

First, you want to clean between the belt and deck to remove any debris that may be trapped. Use a clean, non-fraying rag, t-shirt, or light towel. Halfway between the end of the treadmill and motor cover, shove the garment under the belt until you can grasp it on both sides of the belt. Drag the garment the length of the entire belt 1-2 times. Remove the garment.

Do not lubricate with anything other than Sole Fitness approved lubricant. 100% Food grade Silicone lubricant for treadmills. (DO NOT USE SILICONE CAULKING FOR BATHROOM AND KITCHEN PROJECTS OR A LUBRICANT THAT HAS A SPRAY/FOAM BASE)

Your treadmill comes with one tube of “Lube” and extra tubes can be ordered directly from Sole Fitness or your authorized Sole Fitness dealer. You may also use a Lube-n-Walk kit that can be purchased through both aforementioned sellers. You need to use 2-3 ounces of lubrication each application.

Keeping the deck lubricated at the recommended intervals ensures the longest life possible for your treadmill. If the lubricant dries out, the friction between the belt and deck rises and places undue stress on the drive motor, drive belt and electronic motor control board, which could result in catastrophic failure of these expensive components. Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.

The belt & deck come pre-lubricated and subsequent lubrication should be performed every 90 hours of use, or every 90 days, regardless of usage as it can dry out, or if you notice that the deck is dry. It is recommended that you reach between the belt and deck to verify there is lubrication present, every other month. If you check and there isn't any lubrication present, follow the procedure below even though the “Lube” indicator isn't lit on the console. Otherwise, lubricate when the console's lubrication reminder lights after 90 hours of use. Use the following procedure to apply the silicone lubricant:

1. Turn the power switch off and unplug the power cord from the wall outlet
2. Measure 18” from the edge of the motor cover; kneel down and reach under the belt approximately 4- 6” from one edge. Squirt a line of lubricant about 1/8” wide x 15” long in an “S” pattern perpendicular to the motor cover.
3. Repeat the process on the opposite side.
4. Plug the electrical cord back into the outlet and turn the power switch on.
5. Walk on the belt at a moderate speed for five minutes to evenly distribute the silicone lube.
6. If the “Lube” message appears on the console, perform the following procedure to reset the message:
 - a. To enter the Engineering Mode Menu press and hold down the **Start, Stop** and **Enter** keys, then at the same time insert the **Safety Key**. Keep holding the keys down until the **Message Window** displays Engineering Mode Menu. Press the **Enter** button to access.
 - b. Press the **Speed +** button (or **Speed -** button to go backwards) until “Functions” appears; press **Enter**.
 - c. Press the **Speed +** button until “Maintenance” message appears; press **Enter** to reset the lube message.
 - d. Press **Stop** to exit Engineering Mode and resume use of your treadmill.

SERVICE CHECKLIST - DIAGNOSIS GUIDE

Before contacting your dealer for aid, please review the following information. It may save you both time and expense. This list includes common problems that may not be covered under the treadmill's warranty.

PROBLEM	SOLUTION/CAUSE
Display does not light	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tether cord not in position. 2. Circuit breaker on front grill tripped. Push circuit breaker in until it locks. 3. Plug is disconnected. Make sure plug is firmly pushed into AC household wall outlet. 4. Household circuit breaker may be tripped. 5. Treadmill defect. Contact your SOLE dealer.
Tread-belt does not stay centered Treadmill belt hesitates when walked/run on	<p>The user may be walking while favoring or putting more weight on either the left or right foot. If this walking pattern is natural, track the belt slightly off-center to the side opposite from the belt movement. See General Maintenance section on Tread-belt Tension. Adjust as necessary.</p>
Motor is not responsive after pressing Start	<ol style="list-style-type: none"> 1. If the belt moves, but stops after a short time and the display shows "E1", run calibration. 2. If you press Start and the belt never moves, then the display shows "E1", contact service.
Treadmill will only achieve approximately 12 kph but shows higher speed on display	<p>This indicates motor should be receiving power to operate. Low AC voltage to treadmill. Do not use an extension cord. If an extension cord is required it should be as short as possible and heavy duty 16 gauge minimum. Low household voltage. Contact an electrician or your SOLE dealer. A minimum of 230-volt~50 Hertz AC current is required.</p>
Tread-belt stops quickly/suddenly when tether cord is pulled	<p>High belt/deck friction. See General Maintenance section on lubrication.</p>
Treadmill trips on board 10 amp / 15 amp circuit	<p>High belt/deck friction. See General Maintenance</p>
Computer shuts off when console is touched (on a cold day) while walking/running	<p>Treadmill may not be grounded. Static electricity is "crashing" the computer. Refer to Grounding Instructions in this manual.</p>
House circuit breaker trips, but not the treadmill circuit breaker	<p>Check that the treadmill is the only appliance in the circuit. See "Important Electrical Information" in the front of this manual for more details.</p>

CALIBRATION PROCEDURE

1. Remove the **Safety Key**.
2. Press and hold down the **Start** and **Speed +** buttons and at the same time replace the **Safety Key**. Continue to hold the **Start** and **Speed +** keys until the window displays “Factory settings”, then press the **Enter** key.
3. You will now be able to set the display to show Metric or English settings (Miles vs. Kilometers). To do this, press the **incline +/-** key to show which you want, then press **Enter**. (The maximum speed value is displayed in the speed window, and the maximum elevation value is displayed in the incline window.)
4. Grade return – On (This allows the incline to return to zero when **Stop** button is pressed. For sale in Europe, EU standards require this to be off)
5. Press **Start** button to begin calibration. The process is automatic; the speed will start up without warning, so do not stand on the belt.

ADJUSTING THE SPEED SENSOR

If the calibration does not pass you may need to check the speed sensor alignment.

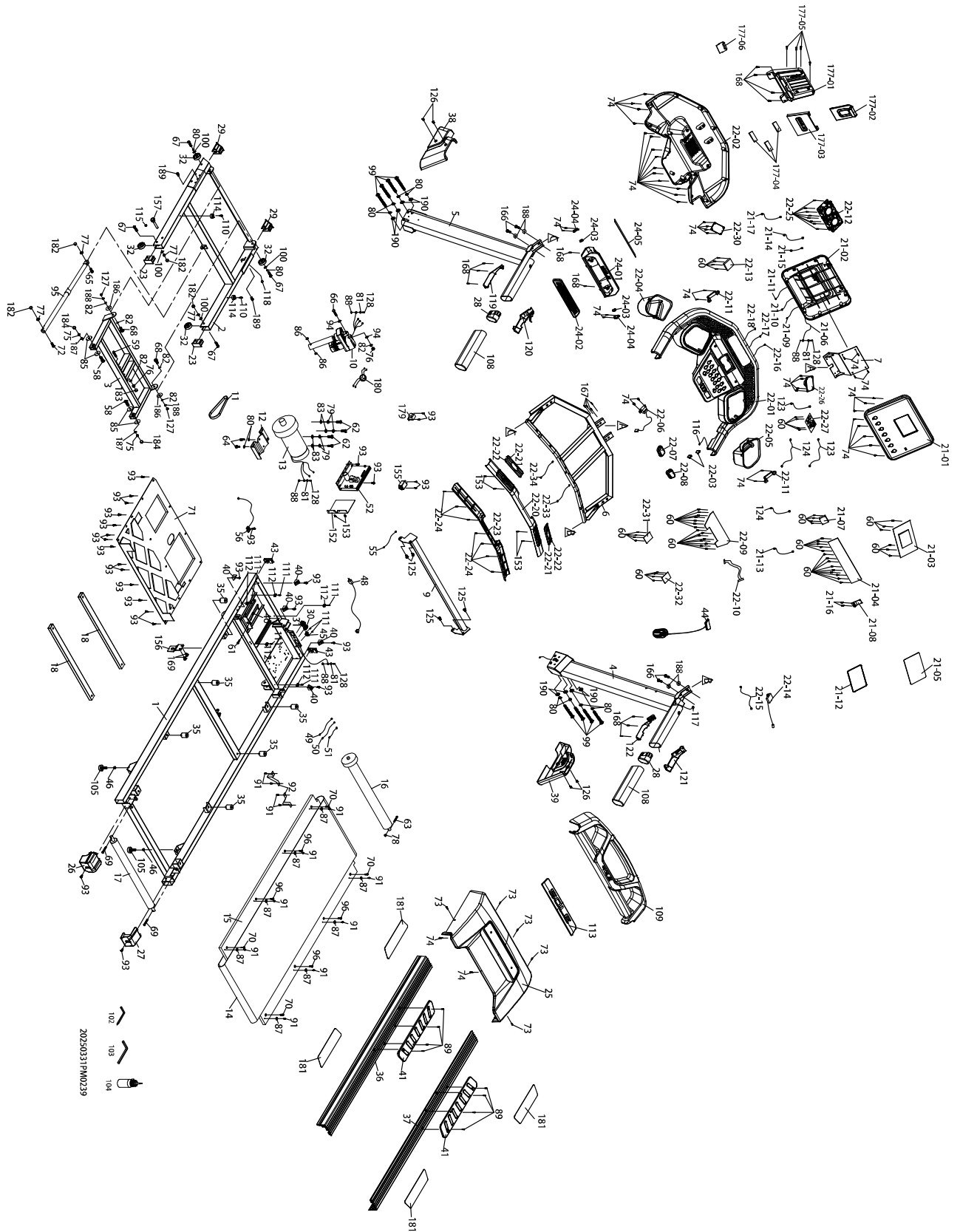
1. Remove the motor cover hood by loosening the 4 screws that hold it in place (you do not need to remove them completely).
2. The speed sensor is located on the left side of the frame, right next to the front roller pulley (the pulley will have a belt around it that also goes to the motor). The speed sensor is small and black with a wire connected to it.
3. Make sure the sensor is as close as possible to the pulley without touching it. You will see a magnet on the face of the pulley; make sure the sensor is aligned with the magnet. There is a screw that holds the sensor in place that needs to be loosened to adjust the sensor. Re-tighten the screw when finished.



MAINTENANCE MENU

1. Press and hold the **Start**, **Stop** and **Enter** key at the same time, until the display shows “Engineering mode” (it may say maintenance menu, depending on version). Press the **Enter** key.
2. You can now scroll through the menu using the **Speed +/-** keys. Use the **Stop** key to return to previous menu selection. The menu selections are:
 - A. **Key Test** - Will allow you to test all the keys to make sure they are functioning
 - B. **Display Test** - Tests all the display functions
 - C. **Functions** - Press **Enter** to access settings, use **Speed +/-** keys to scroll
 - VI. **Sleep Mode** - Turn on to have the console power down automatically after 15 minutes of inactivity
 - VII. **Pause Mode** - Turned on to allow 5 minutes of pause, turn off to have console pause in definitely
 - VIII. **Maintenance** - Reset lube message and odometer readings
 - IX. **Units** - Choose from English or Metric display readings
 - X. **KeyTone** - Will turn on/off beeping noise that is made when keys are pressed.
 - D. **Security** - Allows you to lock the keypad so no unauthorized use of the machine is allowed. When the child lock is enabled, the console will not allow the keypad to operate unless you press and hold the **Start** and **Enter** buttons for 3 seconds to unlock the console.
 - E. **Exit**

EXPLODED VIEW DIAGRAM



PARTS LIST

Part Number	Part Description	Qty per unit
1	Main Frame	1
2	Frame Base	1
3	Incline Bracket	1
4	Right Upright	1
5	Left Upright	1
6	Console Support	1
7	Welding Support	1
9	Handrail Support	1
10	Incline Motor	1
11	Drive Belt	1
12	Motor Bracket	1
13	Drive Motor	1
14	Running Belt	1
15	Running Deck	1
16	Front Roller W/Pulley	1
17	Rear Roller	1
18	Deck Cross Brace	2
20	Console Assembly	1
21	Console Assembly(Top)	1
21-01	Console Top Cover	1
21-02	Console Bottom Cover	1
21-03	Console Display Board	1
21-04	Key Board	1
21-05	Clear Acryl	1
21-06	400mm_Console Ground Wire	1
21-07	Console Interface Board	1
21-08	USB Board & Line	1
21-09	200mm_Computer Cable (Upper)	1
21-10	350mm_Computer Cable (Upper)	1
21-11	300mm_Computer Cable (Upper)	1
21-12	Water-resist Rubber	1
21-13	400mm_fan Connecting Wire	1
21-14	300mm_Safety Key Connecting Wire	1
21-15	300mm_RF Connecting Wire	1
21-16	3 × 10mm_Sheet Metal Screw	2
21-17	250mm_Computer Cable	1
22	Console Assembly(Bottom)	1
22-01	Console Outer Cover (Top)	1
22-02	Console Outer Cover (Bottom)	1
22-03	Square Magnet Stop Plate	2
22-04	Beverage Holder (L)	1
22-05	Beverage Holder (R)	1
22-06	Safety Switch Module W/ Cable	1
22-07	STOP Key	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
22-08	START Key	1
22-09	Key Fast Board	1
22-10	500mm_Connecting Wire	1
22-11	Console Bracket Anchor	2
22-12	Fan Assembly	1
22-13	Interface Board	1
22-14	W/Receiver, HR	1
22-15	500mm_Receiver, HR	1
22-16	400mm_11P Computer Cable (Lower)	1
22-17	400mm_4P Computer Cable (Lower)	1
22-18	400mm_9P Computer Cable (Lower)	1
22-19	Handpulse Top Cover Assembly	1
22-20	Handpulse Top Cover	1
22-21	Handpulse Plate(A)	2
22-22	Handpulse Plate(B)	2
22-23	Handpulse Bottom Cover	1
22-24	Ø3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	7
22-25	3.5 × 32mm_Sheet Metal Screw	8
22-26	200mm_Speaker W/Cable	1
22-27	Amplifier Controller & Bluetooth	1
22-30	650mm_Speaker W/Cable	1
22-31	Key Board-START	1
22-32	Key Board-STOP	1
22-33	800mm_Handpulse Wire	1
22-34	1200mm_Handpulse Wire	1
23	Transportation Wheel End Cap	4
24	Fan Plate Assembly	1
24-01	Fan Plate	1
24-02	Deflector Fan Grill	1
24-03	Fan Grill Anchor	2
24-04	Fan Fixing Plate	2
24-05	Foam One-sided Glue	1
25	Motor Top Cover	1
26	Adjustment Base (L)	1
27	Adjustment Base (R)	1
28	Handgrip End Cap	2
29	End Cap	2
30	Breaker	1
31	AC Electronic Module	1
32	Transportation Wheel	4
35	Cushion	6
36	Foot Rail(L)	1
37	Foot Rail(R)	1
38	Frame Base Cover (L)	1
39	Frame Base Cover (R)	1
40	Motor Cover Anchor(D)	5

Part Number	Part Description	Qty per unit
41	Pedal	2
43	Square End Cap	2
44	Trapezoidal Safety Key	1
45	Power Socket	1
46	3/8" × 7T_Nut	3
48	Power Cord	1
49	300m/m_Connecting Wire (White)	1
50	300m/m_Connecting Wire (Black)	1
51	100m/m_Connecting Wire (Black)	1
52	Motor Controller	1
55	200mm_Connecting Wire (Black)	1
56	1200m/m_Sensor W/Cable	1
58	1/2" × 2" _Hex Head Bolt	2
59	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	1
60	2.3 × 6mm_Sheet Metal Screw	55
61	3/8" × 1-1/2" _Hex Head Bolt	1
62	3/8" × 3/4" _Hex Head Bolt	4
63	M8 × 60mm_Hex Head Bolt	1
64	M8 × P1.25 × 12mm_Hex Head Bolt	2
65	5/16" × 1" _Button Head Socket Bolt	1
66	3/8" × UNC16 × 1-3/4" _Hex Head Bolt	1
67	5/16" × 1-1/2" _Flat Head Socket Bolt	4
68	M10 × 25mm_Socket Head Cap Bolt	2
69	M8 × 80mm_Socket Head Cap Bolt	2
70	M8 × 25mm_Flat Head Countersink Bolt	4
71	Motor Bottom Cover	1
72	5/16" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	1
73	5 × 16mm_Tapping Screw	5
74/117-05	3.5 × 12mm_Sheet Metal Screw	50
75	1/2" × 8T_Nylon Nut	2
76	3/8" × 7T_Nylon Nut	2
77	5/16" × 7T_Nylon Nut	4
78	M8 × 7T_Nylon Nut	1
79	Ø10 × 2.0T_Split Washer	4
80	Ø8 × 1.5T_Split Washer	4
81	Ø5 × 1.5T_Split Washer	4
82	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T_Flat Washer	6
83	Ø3/8" × Ø25 × 2.0T_Flat Washer	4
85	Nylon Washer (B)	2
86	Nylon Washer (A)	2
87	Ø25 × 20 × 16 × 5 × 1.1T × 4.5H_Concave Washer	8
88	M5_Star Washer	4
89	3 × 16mm_Sheet Metal Screw	8
91	4 × 12mm_Sheet Metal Screw	12
92	Belt Guide	2
93	Ø5 × 16mm_Tapping Screw	24

Part Number	Part Description	Qty per unit
94	Ø10 × Ø25 × 0.8T_Nylon Washer	2
95	Cylinder	1
96	M8 × 50mm_Flat Head Countersink Bolt	4
99	5/16" × UNC18 × 3" _Button Head Socket Bolt	8
100	Ø5/16" × Ø18 × 1.5T_Flat Washer	4
102	M5_Allen Wrench Head Screw Wrench	1
103	M6_L Allen Wrench	1
104	Lubricant	1
105	Adjustment Foot Pad	2
108	PVC Handgrip	2
109	Beverage Holder	1
110	5 × 19mm_Tapping Screw	2
111	3.5 × 16mm_Tapping Screw	7
112	Wire Tie Mount	5
113	Top Motor Cover Plate	1
114	Rubber Foot Pad	2
115	End Cap	1
116	800mm_6P Computer Cable (Upper)	1
117	1300mm_6P Computer Cable (Middle)	1
118	1200mm_6P Computer Cable(Lower)	1
119	Console Mast Cover Outer (L)	1
120	Console Mast Cover Inner (L)	1
121	Console Mast Cover Outer (R)	1
122	Console Mast Cover Inner (R)	1
123	400mm_Amplifier Cable	2
124	400mm_Audio Bluetooth Signal Wire	2
125	5/16" × 3/4" _Button Head Socket Bolt	4
126	M5 × 15mm_Phillips Head Screw	4
127	M10 × 8T_Nylon Nut	2
128	M5 × 10mm_Phillips Head Screw	4
152	Controller Back Plate	1
153	3 × 8mm_Sheet Metal Screw	6
155	Filter	1
156	Bracket	1
157	Locking Pin Assembly	1
166	3/8" × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	4
167	M5 × 30mm_Phillips Head Screw	4
168	3.5 × 16mm_Sheet Metal Screw	12
169	5/16" × 1/2" _Button Head Socket Bolt	2
177-01	Tablet Holder (Bottom)	1
177-02	Tablet Holder Adjustable Clip	1
177-03	Tablet Holder (Front)	1
177-04	2T × 14 × 60.98_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	3
177-06	0.5T × 74.6 × 93.3m/m_Foam Stop, Handlebar Eye Tube	1
179	Choke	1
180	650mm_Connecting Cable Of Motor	1

Part Number	Part Description	Qty per unit
181	Non-Slip Rubber	4
182	Ø13mm Bolt Cap	4
183	Ø14mm Bolt Cap	1
184	Ø19mm Bolt Cap	2
186	Ø40 × 3T Nylon Washer	2
187	Ø1/2" × 2.0T Split Washer	2
188	Ø10 × 1.5T Split Washer	6
189	5/16" × 1/2" Socket Head Cap Bolt	2
190	Ø8 × Ø25 × 2.0T Flat Washer	8

Declaration of Conformity

We,

Company: Dyaco International Inc.

Address: 12F, No.111, Songjiang Road, 10486 Taipei, TAIWAN

.....
declare under our sole responsibility that the product:

product name: Treadmill

trade name: SOLE

type or model: F63

According to the following directives:

The General Product Safety Regulations (2024)

Machinery Regulation (Regulation (EU) 2023/1230)

Electromagnetic Compatibility Directive (EMC - 2014/30/EU)

Radio Equipment Directive (RED - 2014/53/EU)

Restriction of Hazardous Substances (RoHS - Directive 2011/65/EU & Amendment (EU) 2015/863)

Machinery Directive (2006/42/EC)

Standards to which Conformity is Declared:

EN IEC 55014-1:2021, EN IEC 55014-2:2021, ETSI EN 301489-1 V2.2.3, ETSI EN 301489-17 V3.2.4,

ETSI EN 300328 V2.2.2

EN 60335-1:2012/A16:2023, EN 62233:2008, EN 50564:2011,

EN ISO 20957-1:2013, EN 957-6:2010+A1:2014, EN ISO 12100:2010

Sincerely,

DYACO INTERNATIONAL INC.



.....
Authorized Signature

