



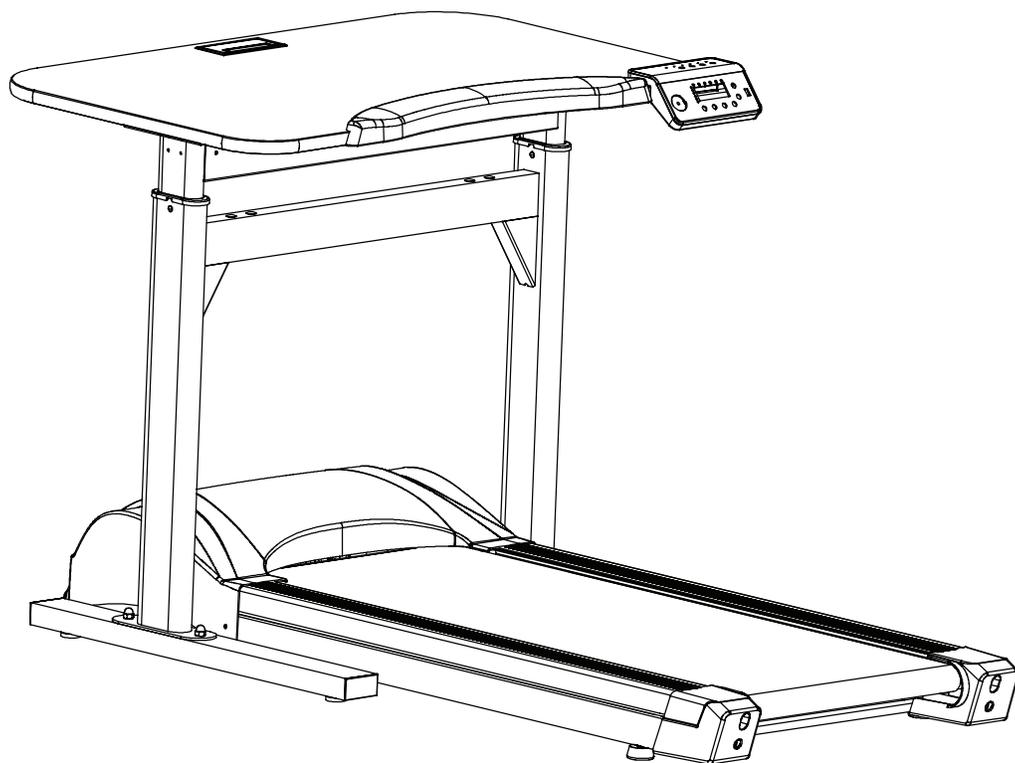
LK700WS

OWNER'S MANUAL

Important: Read all instructions carefully before using this product.

Register your product warranty online at: www.BHFitnessUSA.com.

Retain this owner's manual for future reference.





SAFETY INFORMATION

TABLE OF CONTENTS

CONGRATULATIONS

Congratulations on your purchase of BH Fitness equipment. We hope you appreciate the style, quality, and value that exercisers around the world have come to expect from BH Fitness.

If you have any questions, concerns or product issues please call our Customer Service Team at 1-866-325-2339 or email us at CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Carefully read through the instructions contained in this manual. They provide you with important information about assembly, safety, fitness and use of the machine. Please read ALL the safety information contained on the following page.

PRECAUTIONS

This machine has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the machine. Please observe the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where the the machine is kept.
2. If you experience dizziness, nausea, chest pains or any other symptom while using this machine STOP the exercise. SEEK IMMEDIATE MEDICAL ATTENTION.
3. Use the machine on a level and solid surface. Adjust the feet for stability.
4. Keep your hands away from any of the joints and moving parts.\
5. Wear clothing suitable for doing exercise. Do not wear baggy clothing that might get caught in the machine. Always wear athletic shoes when using the machine and tie the laces securely.
6. This machine must only be used for the purposes described in this manual. DO NOT use accessories that are not recommended by BH Fitness.
7. Do not place sharp objects near the machine.
8. Any person with physical or coordination limitations should not use the machine without the assistance of a qualified person or doctor.
9. Do warm-up stretching exercises before using the equipment.
10. Do not use the machine if it is not working correctly.
11. Before using the machine, thoroughly inspect the equipment for proper assembly.
12. Maintain a minimum 2 ft. (0.6096 m) clearance in front and to the sides as well as 3 feet (0.9144 m.) in the back.
13. Use only authorized and trained technicians if a repair is needed.
14. Please follow the advice for correct training, as detailed in the Training Guidelines.
15. Use only the tools provided to assemble this machine.
16. This machine was designed for a maximum user weight of 400 Lbs (181.4kg)
17. The machine can only be used by one person at a time.

Caution: Consult your doctor before beginning to use the machine or any exercise program. Read all of the instructions before using any exercise equipment.

KEEP THESE INSTRUCTIONS SAFE FOR FUTURE USE.

Title	Page
Congratulations	2
Safety Information	3
Exercise Instruction	4
Training Guidelines	5
Suggested Stretches	9
Product Description	11
Assembly Instructions	12
Maintance and Cleaning	21
Console Operations	22
Exploded View Drawing	27
Parts List.	29
Warranty	31
French / Français.	32



EXERCISE INSTRUCTION

Use of the machine offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled diet, it will help you lose weight.

1. Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.
2. Work at the recommended exercise level. Do not over exert yourself.
3. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.
4. Wear appropriate clothing and footwear for the exercise; do not wear loose clothing; do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.
5. It is advised that you do warm-up stretches before working out.
6. Step on to the equipment slowly and securely.
7. Select the program or workout option that is most closely aligned with your workout interests.
8. Start slowly and work your way up to a comfortable pace.
9. Be sure to cool down after your workout.

TRAINING GUIDELINES

Exercise is one of the most important factors in the overall health of an individual. Listed among its benefits are:

- Increased capacity for physical work (strength endurance)
- Increased cardiovascular (heart and arteries/veins) and respiratory efficiency
- Decreased risk of coronary heart disease
- Changes in body metabolism, e.g. losing weight
- Delaying the physiological effects of age
- Reduction in stress, increase in self-confidence, etc.

There are several components of physical fitness and each is defined below.

STRENGTH

The capacity of a muscle to exert a force against resistance. Strength contributes to power and speed.

MUSCULAR ENDURANCE

The capacity to exert a force repeatedly over a period of time, e.g. it is the muscular endurance of your legs to carry you 10 km without stopping.

FLEXIBILITY

The range of motion of your joints. Improving flexibility involves the stretching of muscles and tendons to maintain or increase suppleness, and it provides increased resistance to muscle injury or soreness.

CARDIO-RESPIRATORY ENDURANCE

The most essential component of physical fitness. It is the efficient functioning of the heart and lungs.

AEROBIC FITNESS

Is an exercise of relatively low intensity and long duration, which depends primarily on the aerobic energy system. Aerobic means "with oxygen", and refers to the use of oxygen in the body's metabolic or energy-generating process. Many types of exercise are aerobic, and by definition are performed at moderate levels of intensity for extended periods of time.

ANAEROBIC TRAINING

Is an exercise intense enough to trigger anaerobic metabolism. This means "without oxygen" and is the output of energy when the oxygen supply is insufficient to meet the body's long term energy demands. (For example, a 100 meter sprint.)



TRAINING GUIDLINES

OXYGEN UPTAKE

The effort that you can exert over a prolonged period of time is limited by your ability to deliver oxygen to the working muscles. Regular vigorous exercise produces a training effect that can increase your aerobic capacity by as much as 20 to 30%. An increased VO2 Max indicates an increased ability of the heart to pump blood, of the lungs to ventilate oxygen, and of the muscles to take up oxygen.

THE TRAINING THRESHOLD

This is the minimum level of exercise which is required to produce significant improvements in any physical fitness parameter.

OVERLOAD

This is where you exercise above your comfort level. The intensity, duration and frequency of exercise should be above the training threshold and should be gradually increased as the body adapts to the increasing demands. As your fitness level improves, the training threshold should rise. Working through your program and gradually increasing the overload factor is important.

PROGRESSION

As you become more fit, a higher intensity of exercise is required to create an overload and therefore provide continued improvement.

SPECIFICS

Different forms of exercise produce different results. The type of exercise that is carried out is specific to the muscle groups being used and to the energy source involved. There is little transfer of the effects of exercise, i.e. from strength training to cardiovascular fitness. That is why it is important to have an exercise program tailored to your specific needs.

REVERSIBILITY

If you stop exercising or do not do your program often enough, you will lose the benefits you have gained. Regular workouts are the key to success.

WARM-UP

Every exercise program should start with a warm-up where the body is prepared for the effort to come. It should be gentle and preferably use the muscles group to be involved later. Stretching should be included in both your warm-up and cool down, and should be performed after 3-5 minutes of low intensity aerobic activity or calisthenic type exercise.

WARM DOWN OR COOL DOWN

This involves a gradual decrease in the intensity of the exercise session. Following exercise, a large supply of blood remains in the working muscles. If it is not returned promptly to the central circulation, pooling of blood may occur in the muscles.

TRAINING GUIDLINES

HEART RATE

As you exercise, your heart rate increases. This is often used as a measure of the required intensity of an exercise. You need to exercise hard enough to condition your circulatory system, and increase your pulse rate, but not enough to strain your heart.

Your initial level of fitness is important when developing an exercise program. Depending on the individual, when starting an exercise program, you can achieve good training results with a heart rate of 110-120 beats per minute (BPM). If you are more fit, you will need a higher threshold of stimulation.

To begin with, you should exercise at a level that elevates your heart rate to about 65 to 70% of your maximum heart rate. If you find this is too easy, you may want to increase it, but it is better to lean on the conservative side.

As a rule of thumb, your maximum heart rate is calculated by subtracting your age from 220. As you increase in age, your heart, like other muscles, loses some of its efficiency. Some of this loss can be won back as fitness improves.

HOW TO CALCULATE YOUR HEART RATE

Immediately after exercising, take your heart rate by applying two fingers to your wrist or carotid artery in the neck. Count the beats for ten seconds. Multiply the number of beats times 6 to calculate your current heart rate in BPM (beats per minute). Ten seconds is long enough for accuracy. Since heart rate slows as you recover, a count longer than ten seconds isn't as accurate.

The following tables are guides for target heart rate per beginning fitness and above average fitness levels based on your age.

BEGINNER FITNESS LEVEL

AGE GROUP	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Heart Rate In Beats Per Minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

ABOVE AVERAGE FITNESS LEVEL

AGE GROUP	25	30	35	40	45	50	55	60	65
10 Second Count	26	26	25	24	23	22	22	21	20
Heart Rate In Beats Per Minute	156	156	150	144	138	132	132	126	120

Don't push yourself too hard to reach the figures on this table. It can be very uncomfortable if you over exercise. Let it happen naturally as you work through your program. Remember, the target is a guide, not a rule, a little above or below is just fine.

Don't be concerned with day to day variations in your pulse rate. Being under pressure or not enough sleep can affect it. Your pulse rate is a guide, don't become obsessed with it.



TRAINING GUIDLINES

MUSCLE SORENESS

For the first week or so, muscle soreness may be the only indication you have that you are on an exercise program. This, of course, does depend on your overall fitness level. A confirmation that you are on the correct program is a very slight soreness in most major muscle groups. This is quite normal and will disappear in a matter of days.

If you experience major discomfort, you may be on a program that is too advanced, or you have increased your program too rapidly.

If you experience pain during or after exercise, your body is telling you something. Stop exercising and consult your doctor.

WHAT TO WEAR

Wear clothing that will not restrict your movement in any way while exercising. Clothes should be light enough to allow the body to cool. Excessive clothing that causes you to perspire more than you normally would gives you no advantage. The extra weight you lose is body fluid and will be replaced with the next glass of water you drink. Always wear a pair of athletic shoes.

BREATHING DURING EXERCISE

Do not hold your breath while exercising. Breathe normally as much as possible. Remember, breathing involves the intake and distribution of oxygen, which feeds the working muscles.

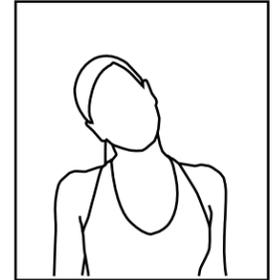
REST PERIODS

Once you start your exercise program, you should continue through to the end. Do not break off halfway through and then restart at the same place later on without going through the warm-up stage again. The rest period required between exercises may vary from person to person.

SUGGESTED STRETCHES

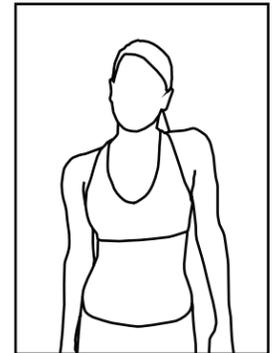
HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count while feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



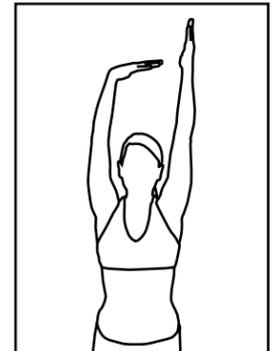
SHOULDER LIFTS

Lift your left shoulder up toward your ear for one count. Then lift your right shoulder up for one count as you lower your left shoulder.



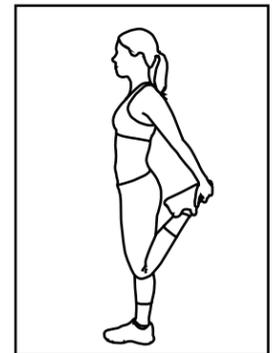
SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your left arm as far upward as you can for one count. Feel the stretch up your left side. Repeat this action with your right arm.



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your left foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with right foot up.



SUGGESTED STRETCHES

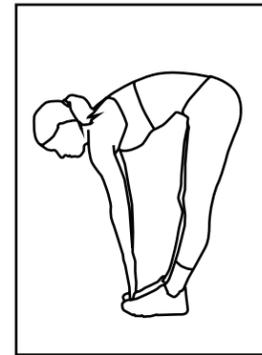
INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



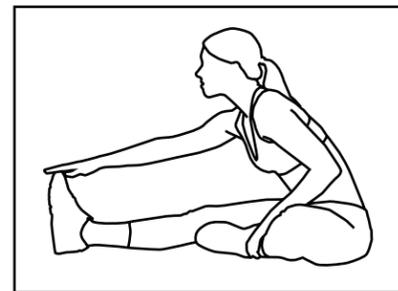
TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



HAMSTRING STRETCHES

Sit with your right leg extended. Rest the soles of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.

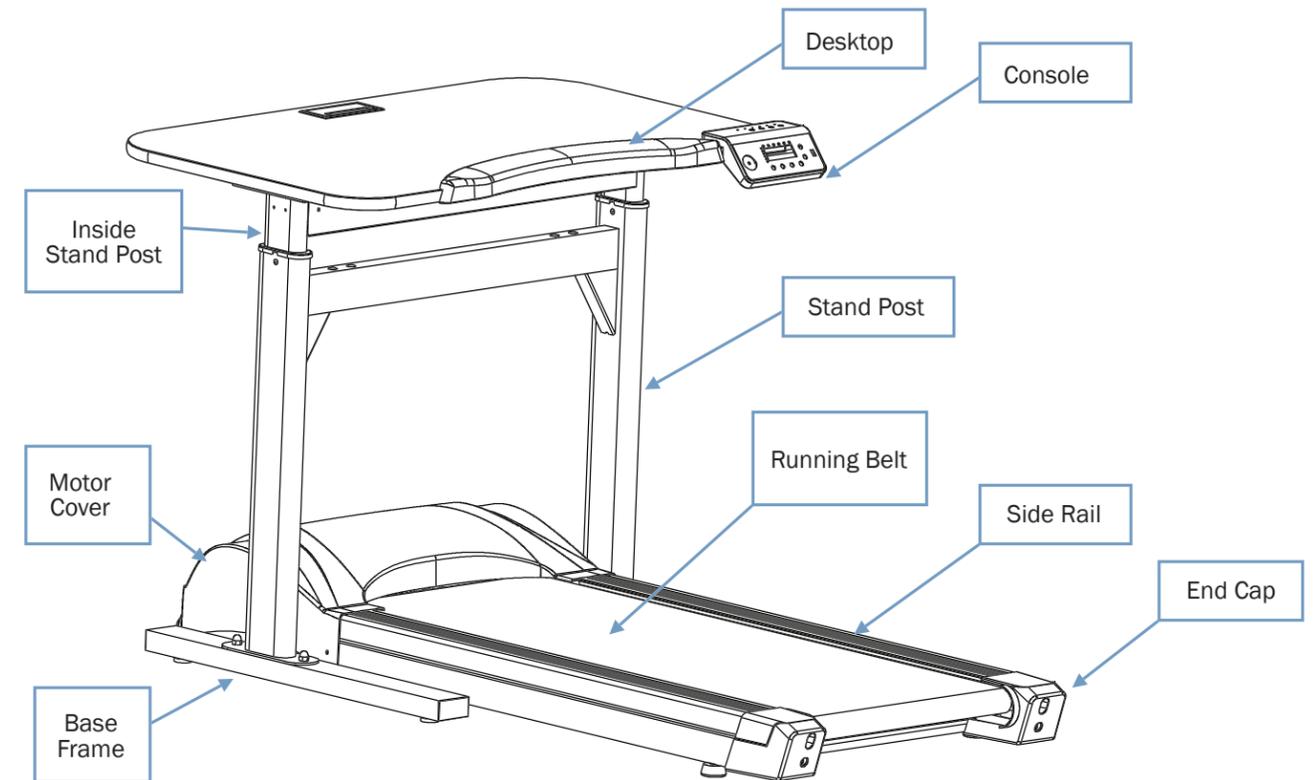


CALF/ACHILLES STRETCHES

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hip toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



PRODUCT DESCRIPTION

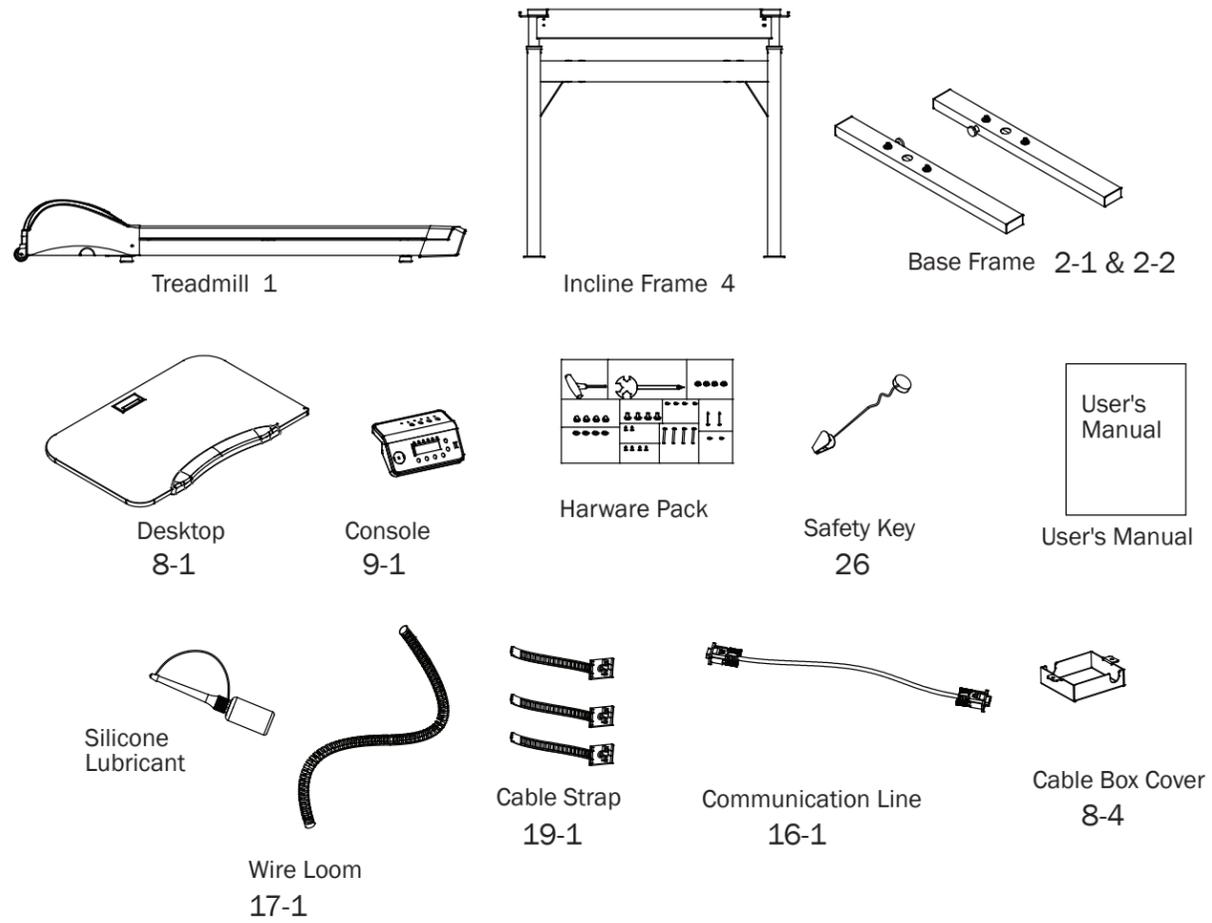


Product Specifications

Max User	400 lbs 180kg
Production Size	Table lowest: 1790 x 1200 x 1055mm 70.5x47.25x40.5in.
	Table highest: 1790x1200x1405mm 70.5x47.25x54.5in.
Running Surface	550x1350mm 21.7x53in.
Speed	0.5-6.5KM/H(0.3-4.0MPH)

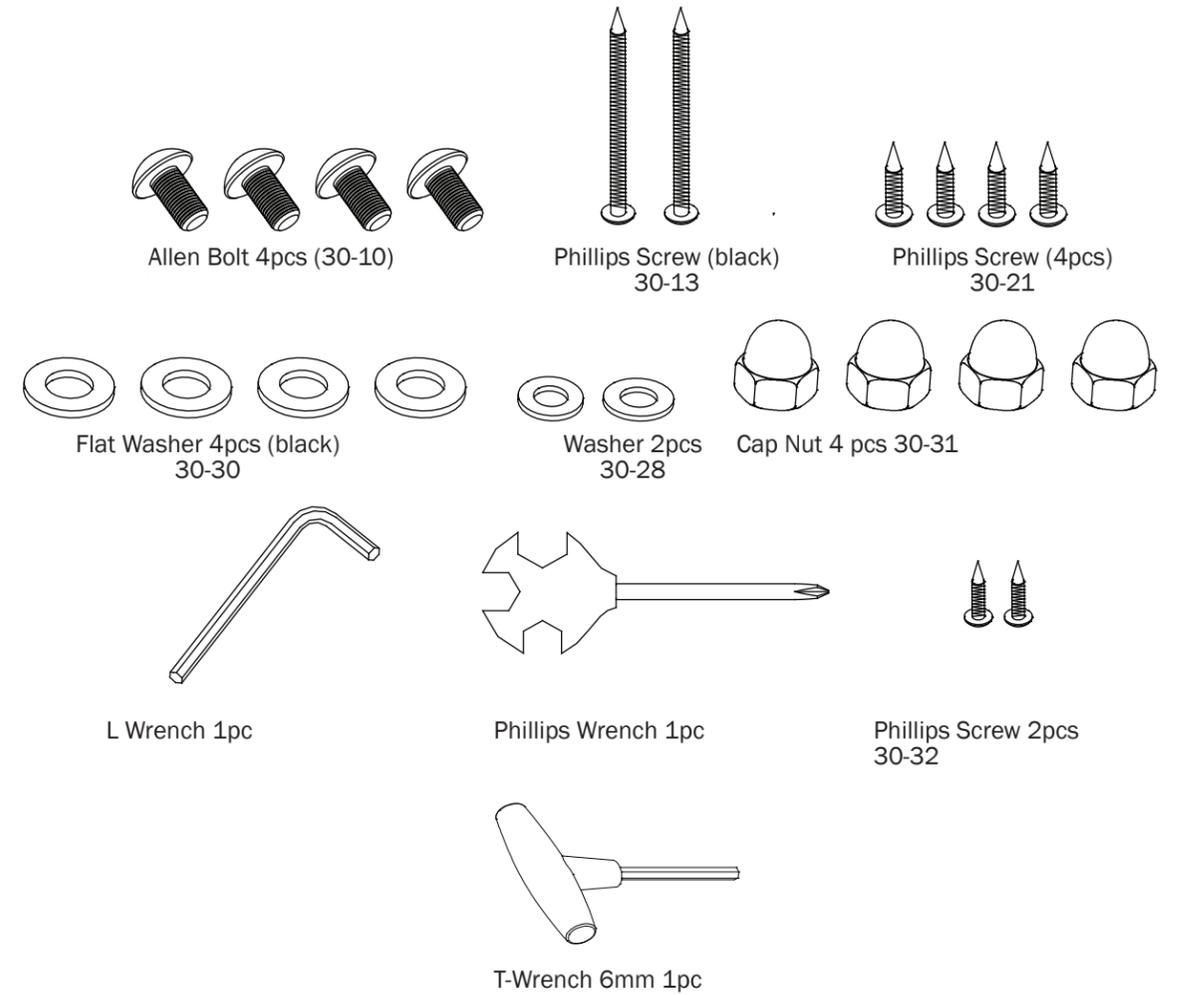
ASSEMBLY DESCRIPTION

PACKING LIST



ASSEMBLY DESCRIPTION

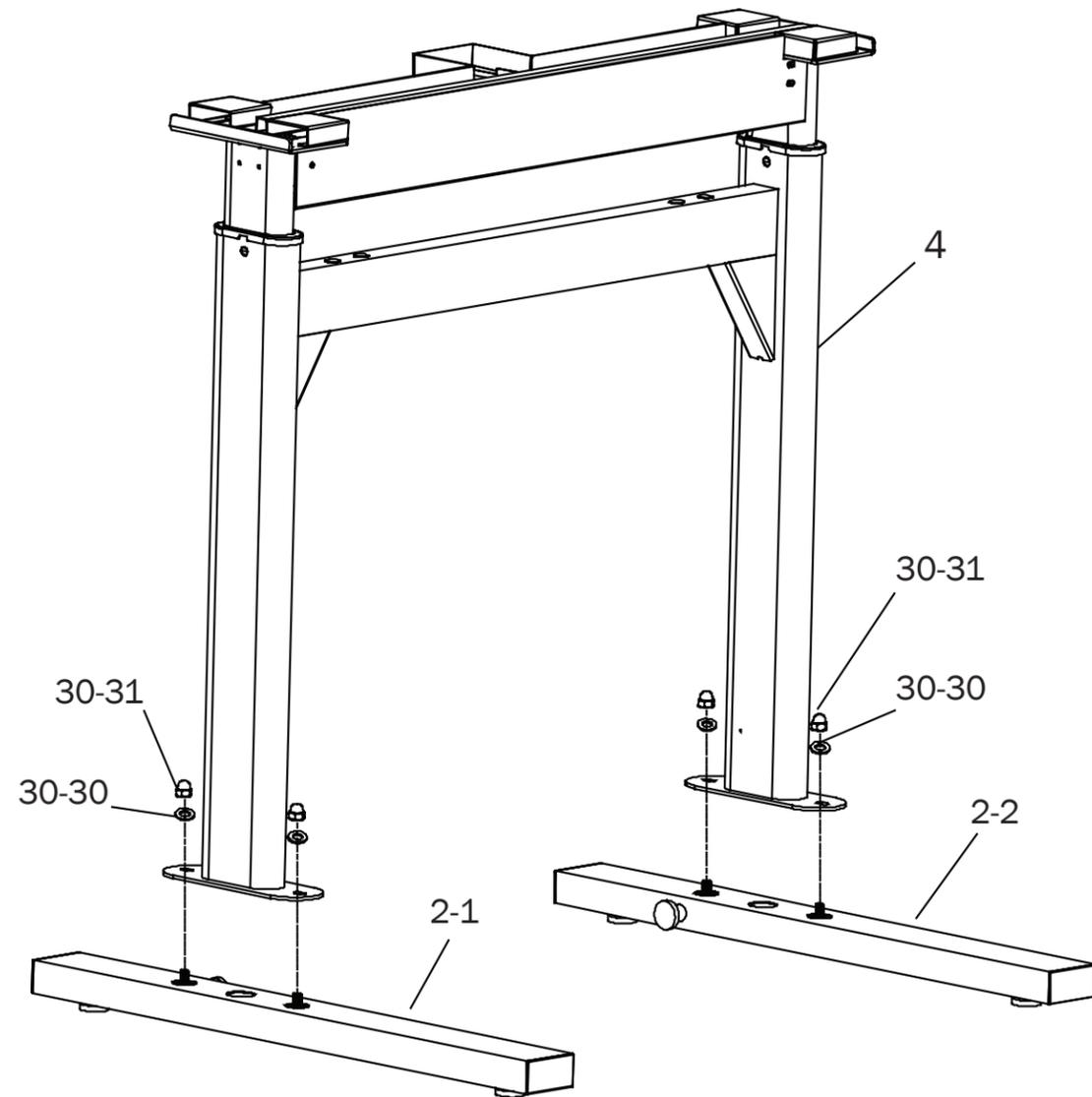
HARDWARE PACK



ASSEMBLY DESCRIPTION

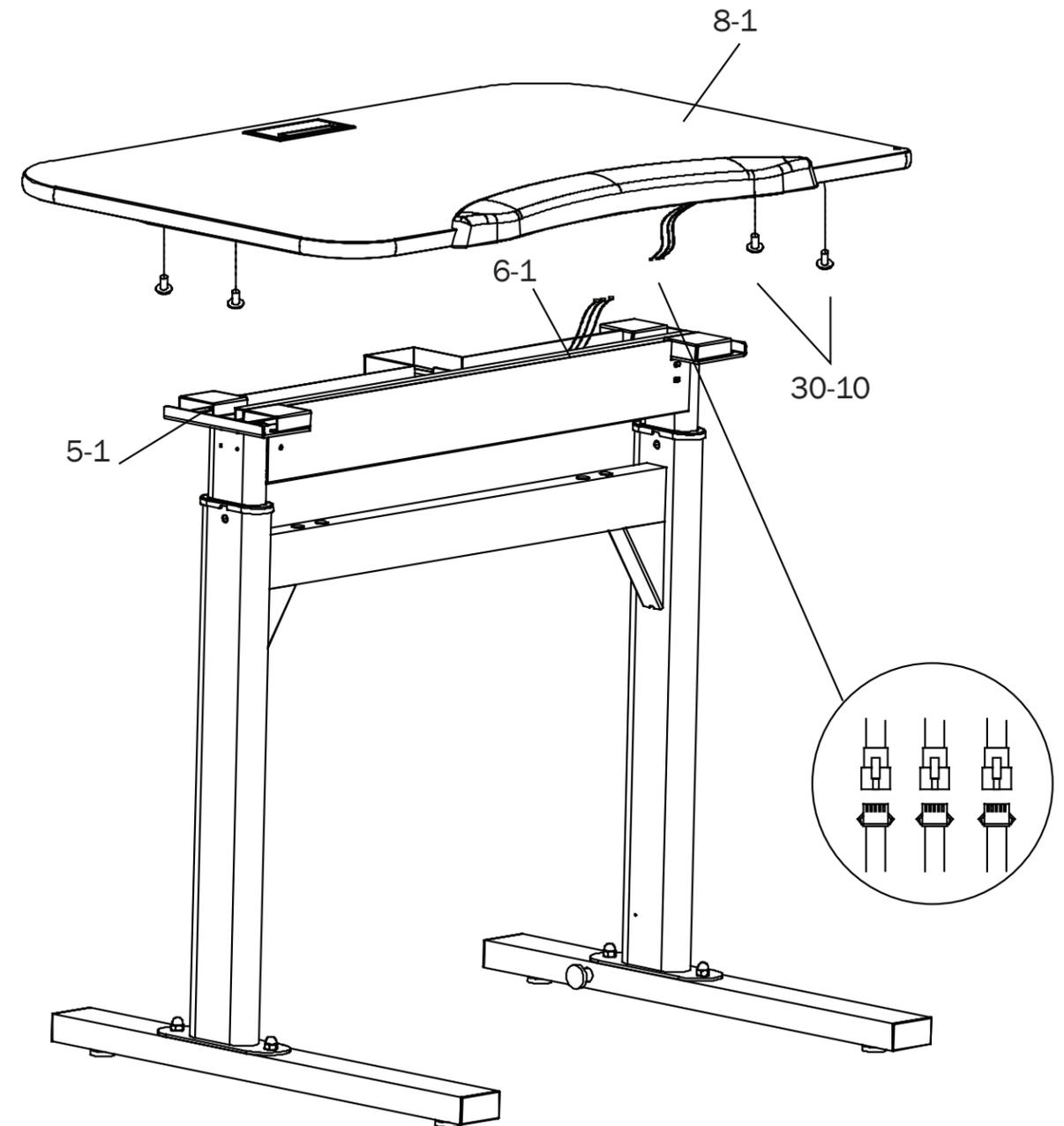
STEP 1: ASSEMBLING THE FRAME

The assembly of this product requires two or more people. When assembling the uprights, one person should hold the uprights to prevent them from falling.



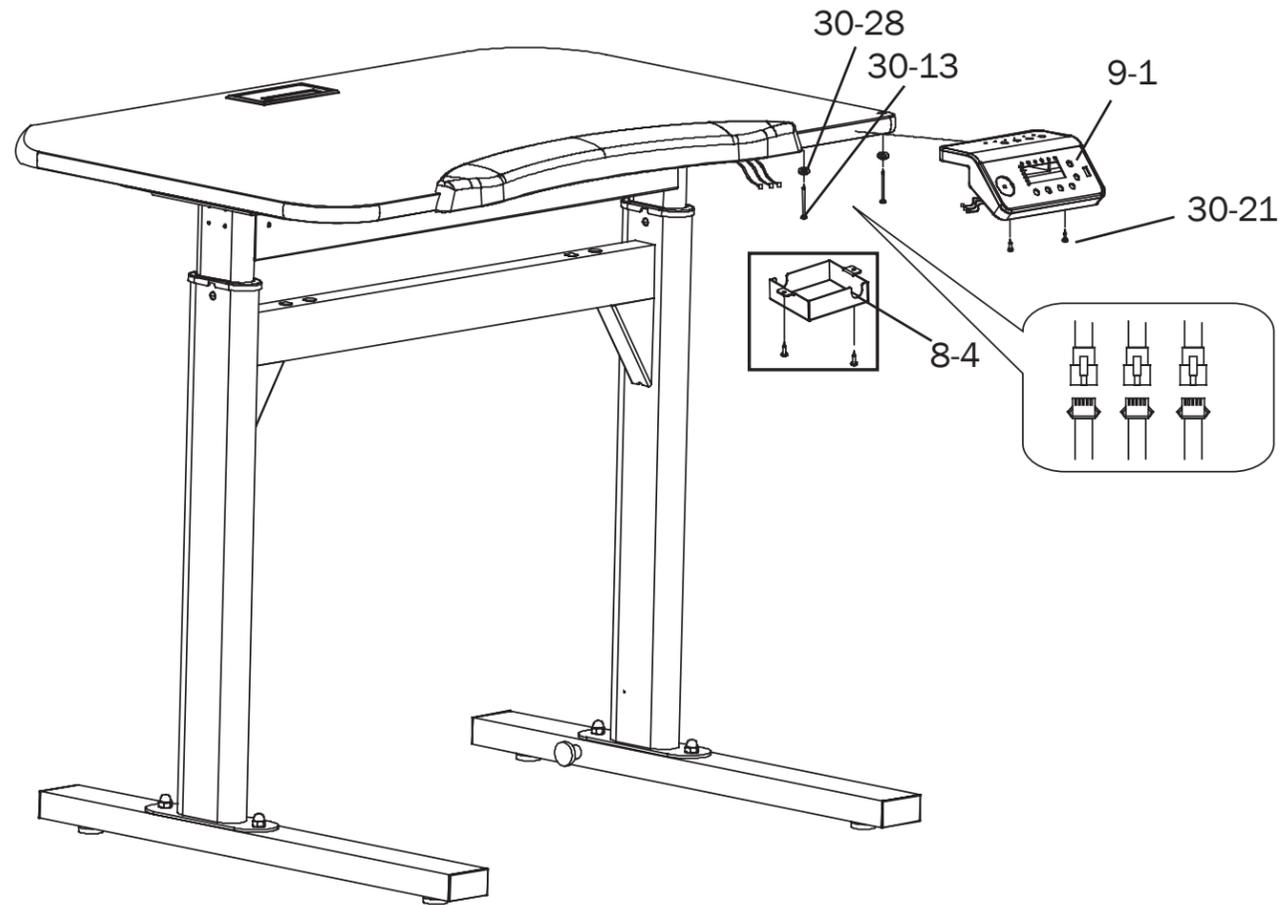
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2: INSTALLING THE DESKTOP



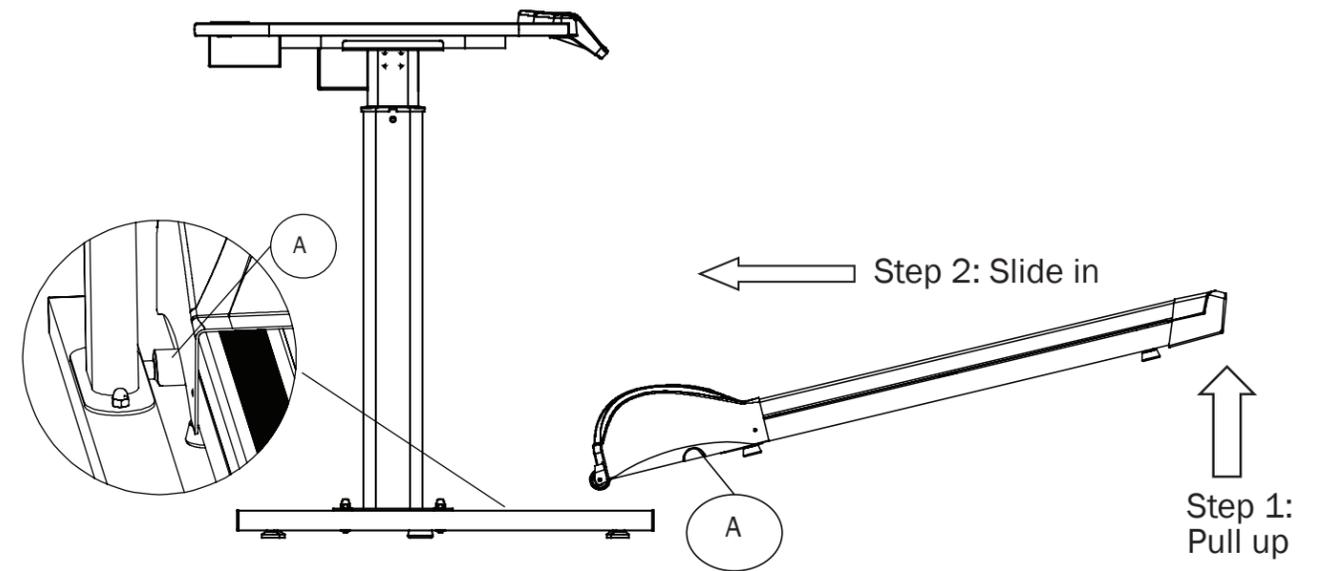
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3: INSTALLING THE CONSOLE



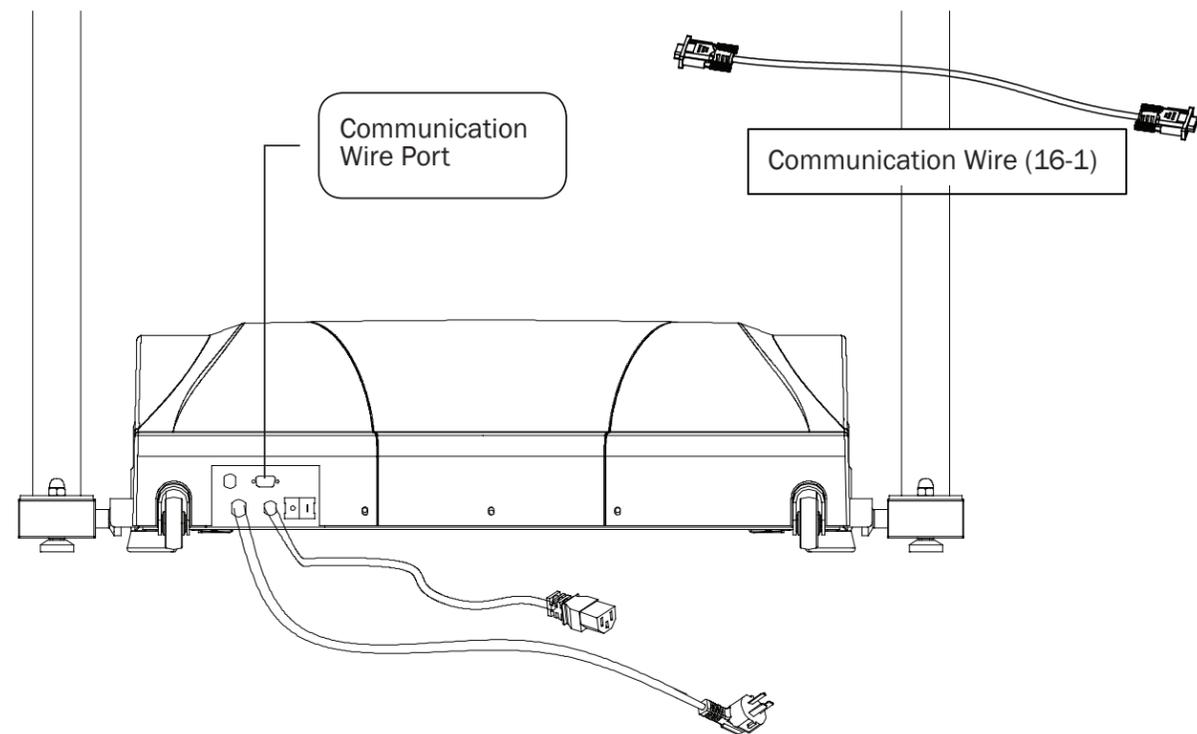
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4: ALIGNING THE TREADMILL



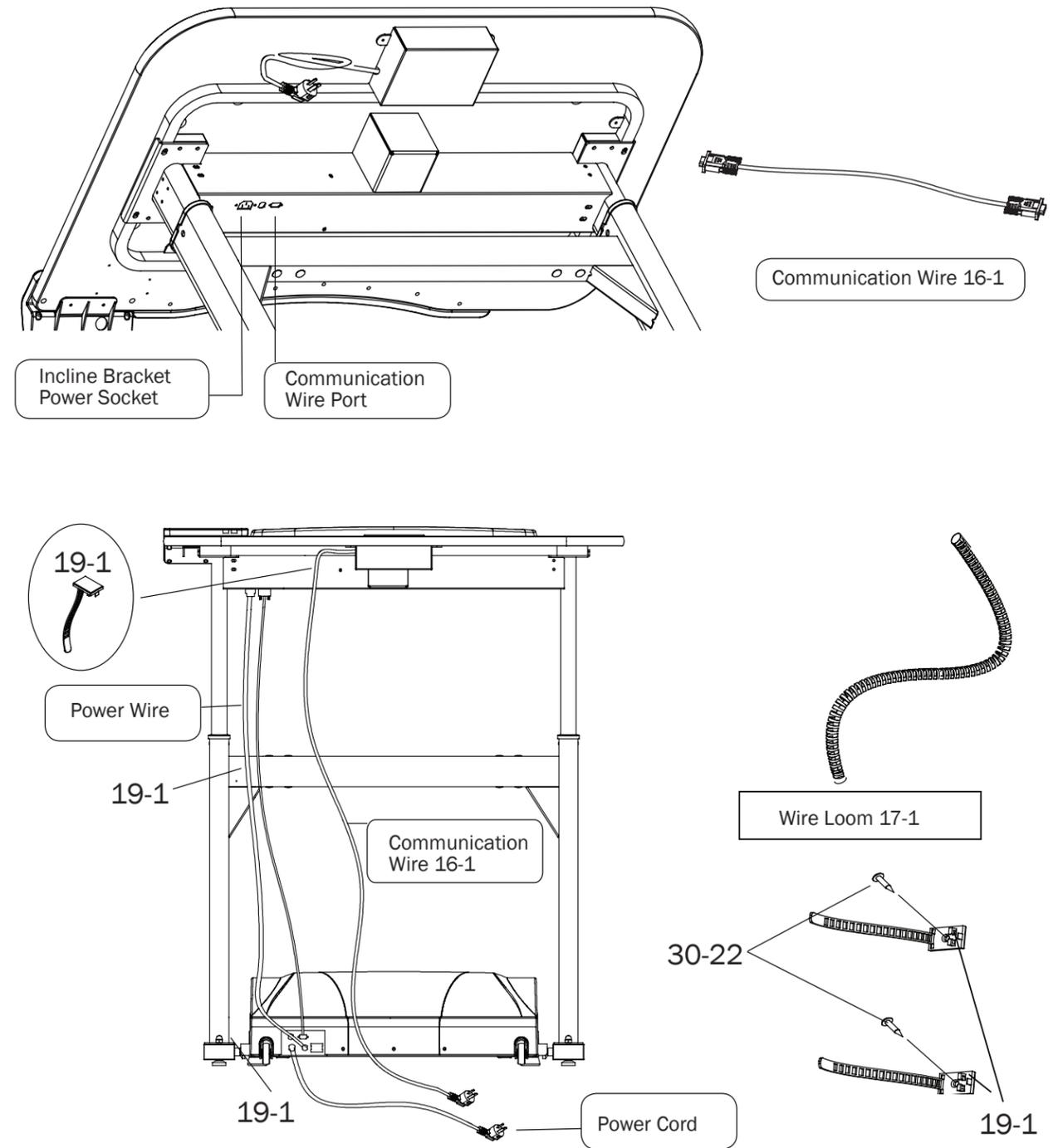
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5: CONNECTING THE TREADMILL



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6: CABLE MANAGEMENT

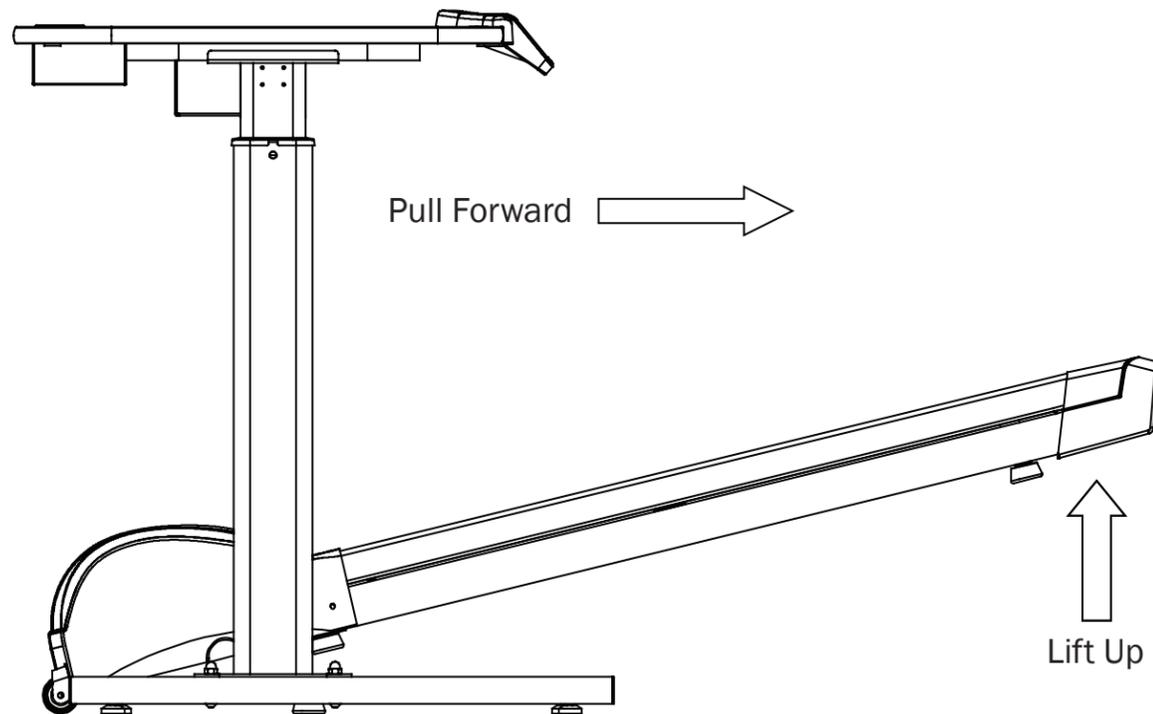


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7: MOVING INSTRUCTION

Please make sure that the following are achieved before moving the treadmill:

- The power of treadmill is turned off.
- Remove the plugs from the socket.
- Remove the communication wire connected to the treadmill.



MAINTENANCE AND CLEANING

POWER REQUIREMENTS AND RECOMMENDATION

- It is recommended that the machine run on a 15-20 A, 110-120 V dedicated circuit.
- Equipment must be connected to electrical circuits with an earth/ground connection. If not, the user risks receiving an electric shock.
- Treadmills are not compatible with GFCI (Ground Fault Circuit Interrupt) plugs.
- Each machine has a breaker that will engage at 15 Amps.
- Power cord length is 72 inches (6ft)

NEMA 5-15R

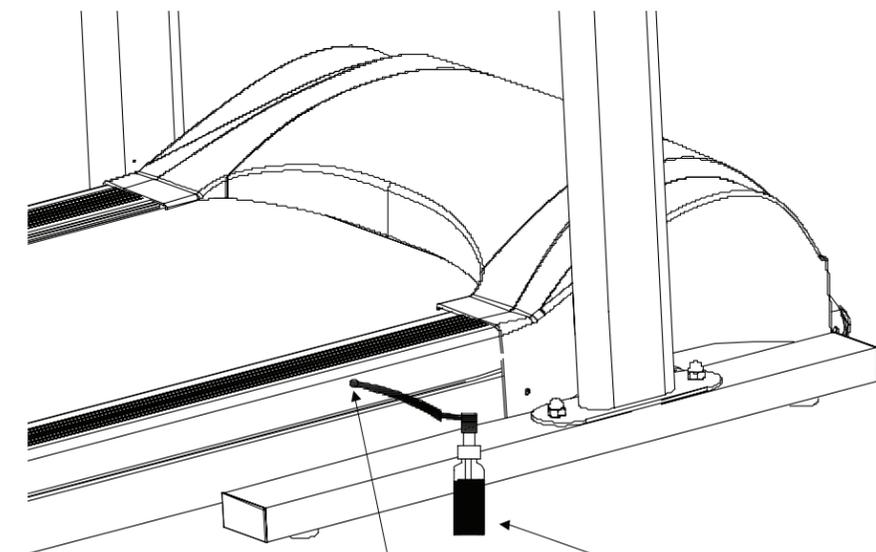


NEMA 5-20R



MAINTENANCE AND CLEANING

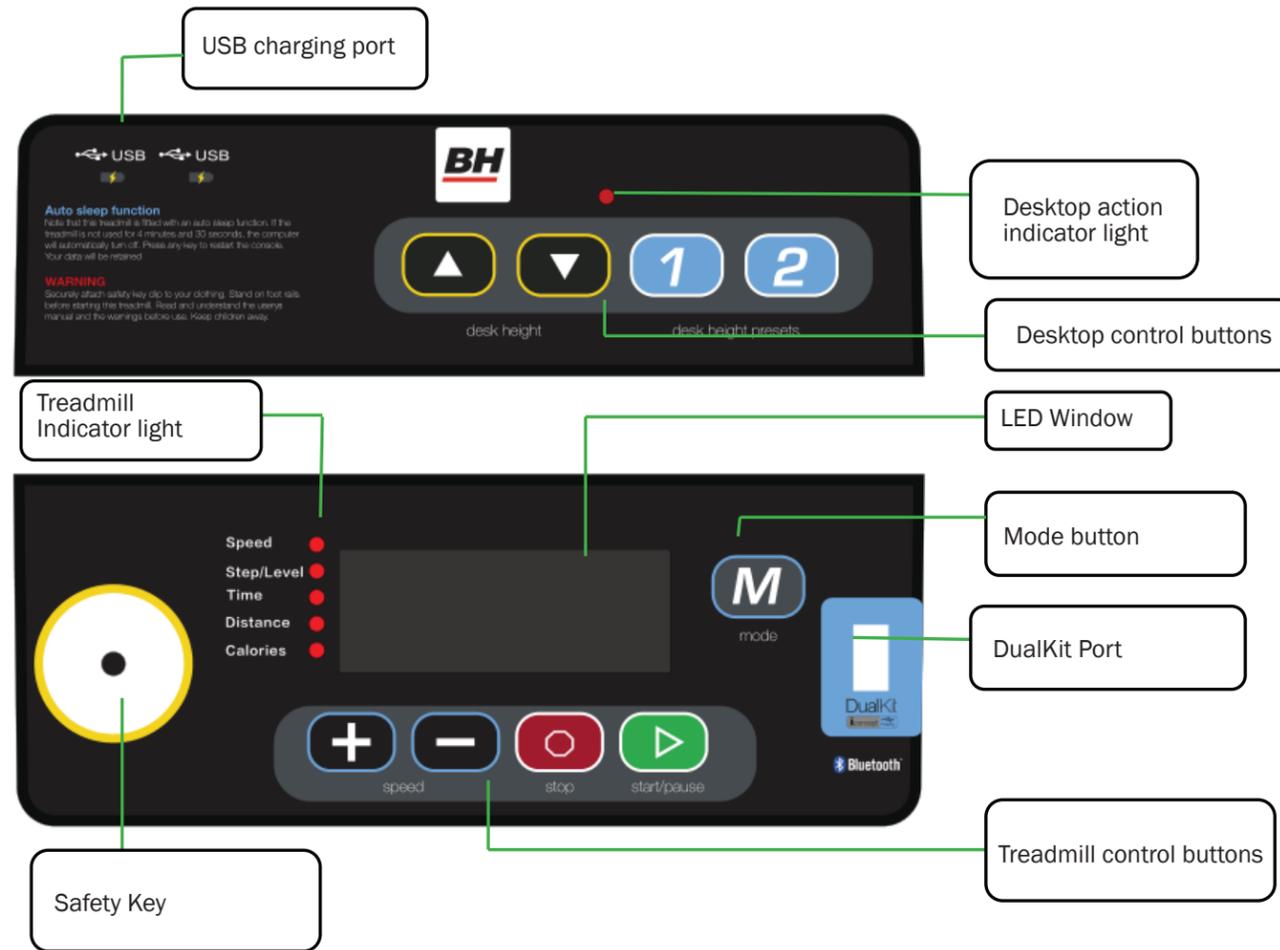
Care has been taken to assure that your equipment has been properly adjusted and lubricated at the factory. It is not recommended that the user attempt service on the internal components. Instead, seek service from an authorized service center. However, you may clean the outer surface. Use a soft cloth, dampened with warm water. Do not use aerosol sprays or pump bottles as they may deposit sediments upon the console surface. The use of harsh chemicals will destroy the protective coating and cause a static build-up that may damage the some of the components.



Install the nozzle extension onto the silicone oil bottle. Insert the Nozzle Extension about 4 inches into the hole.

Silicone Oil
Slowly pump oil from the silicone lubricant bottle onto the treadmill to lube.

CONSOLE OPERATIONS



CONSOLE OPERATIONS

BUTTON DESCRIPTIONS

1. START: Starts the treadmill, press Start again to pause the treadmill
2. STOP: Stops the treadmill.
3. SPEED+: While setting a program, this button will increase a setting value and when the treadmill is running, it is used to increase the treadmill speed.
4. SPEED -: While setting a program, this button will decrease a setting value and when the treadmill is running, it is used to decrease the treadmill speed.
5. MODE: Toggles between programs
6. Incline ▲: Increases the desktop height
7. Incline ▼: Decreases the desktop height
8. 1 / 2: Desktop height memory buttons – to set press one of the memory buttons for 3 seconds until the light flashes. The custom setting will be saved. Press the memory button to return to the custom setting.
9. Safety Key – The safety key is magnetic and will rapidly stop the treadmill when it is pulled off. When the safety key is off the display will say E07. The treadmill will not run with the safety key off.

* Note: when moving the desktop up and down, make sure the desktop is free of unstable items they can roll off the desktop.

DISPLAY RANGES

	Initial	Set the initial value	Set range	Display range
Time (Minute: Second)	0:00	N/A	5:00-99:00	0:00-99:59
Speed(km/h) (MPH)	0.0	N/A	N/A	0.5-6.5kph 0.3-4.0mph
Distance	0.0	N/A	1.0-99.0	0.0-99.9
Calories	0	N/A	10-9990	0-9999

PACE FUNCTION CALCULATION

When user is walking on the treadmill, the pace of user will be recorded automatically by the console. Attention: the following factors will impact the accuracy of the pace calculation: speed, weight of user and use characteristics. For example: It's difficult to record the pace of lighter user. (User weights below 110lbs or 50kgs. Or the speed below 1MPH or 1.6KPH)

* NOTE – the maximum display range will flip to 0 after it gets to 9999.

AUTOMATIC STOP FUNCTION:

If the treadmill is not used for 30 seconds, the treadmill will stop automatically.

When the treadmill is in standby mode, press both “MODE” and “SPEED” button at the same time for 3 seconds to turn the Automatic stop function on or off. When the screen shows “on”, this function is ready, when the screen show “off”, this function will not work.



CONSOLE OPERATIONS

DESKTOP INCLINE AND DECLINE TEST

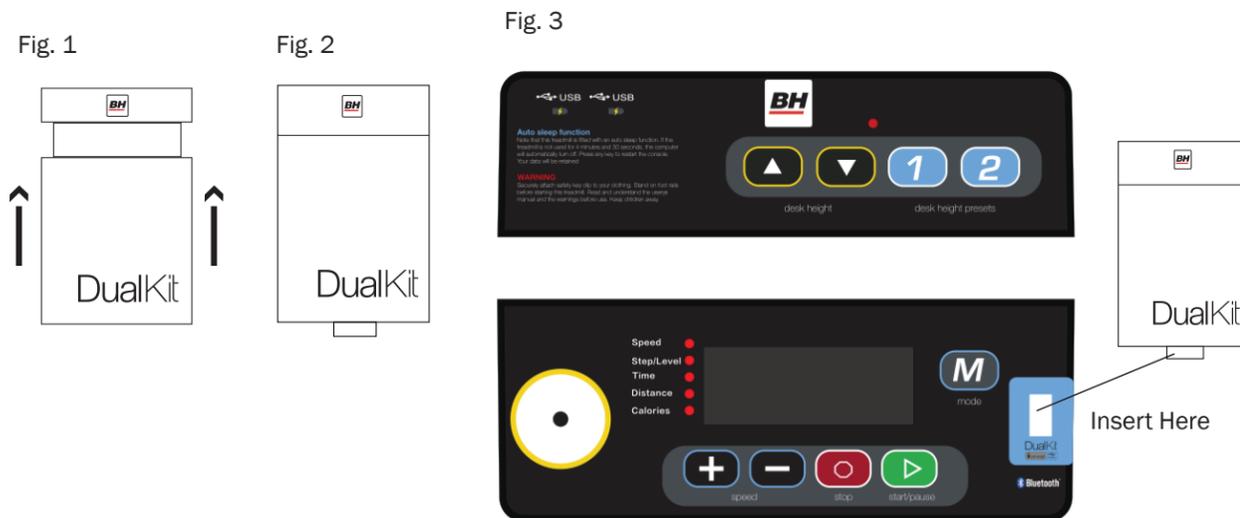
When the treadmill is in standby mode, press “▲” and “1” buttons at the same time for 3 seconds. The desktop will automatically rise up to the top position, then decline to lowest position. (Remark: this function will help you to find the top and lowest position of table)

BH DUALKIT INSTALLATION

1. To Access iConcept compatible apps, an optional (purchased separately) BH DualKit Module is required.

INSTALLATION:

- 1.) There should be a blue square on the front of the console that says "DualKit". This is where the DualKit Module plugs in.
- 2.) Make sure the USB part is extended from the module.
 - Push up on the sides of the DualKit Module (Fig. 1)
 - The USB should extend out of the bottom of the module (Fig. 2)
- 3.) Push the module in the USB slot on the front of the console (Fig. 3)



CONSOLE OPERATIONS

USB CHARGING PORTS

The machine is equipped with 2 USB charging ports on the back of the console.
Note: Do not try to insert a Bluetooth module into the USB charging ports it could cause damage.

CHANGING SPEED FROM MILES PER HOUR TO KILOMETERS PER HOUR

Pull out the safety key, press the “SPEED+” and “SPEED-” keys at the same time for 5 seconds. If the max speed is 4mph then the speed is in MPH. If the max speed is 6.5 the speed is in KPH.

TREADMILL ERP SLEEP FUNCTION

When the treadmill is in standby mode and is not used for 4 minutes and 30 seconds, the computer will automatically turn off. Press any key to restart the console, your data will be retained. Press both “MODE” button for 3 seconds to turn this function on/off. When you hear a long beep and the screen shows “2222”, this function is on, when you hear a short beep and the screen shows “1111”, this function is off.

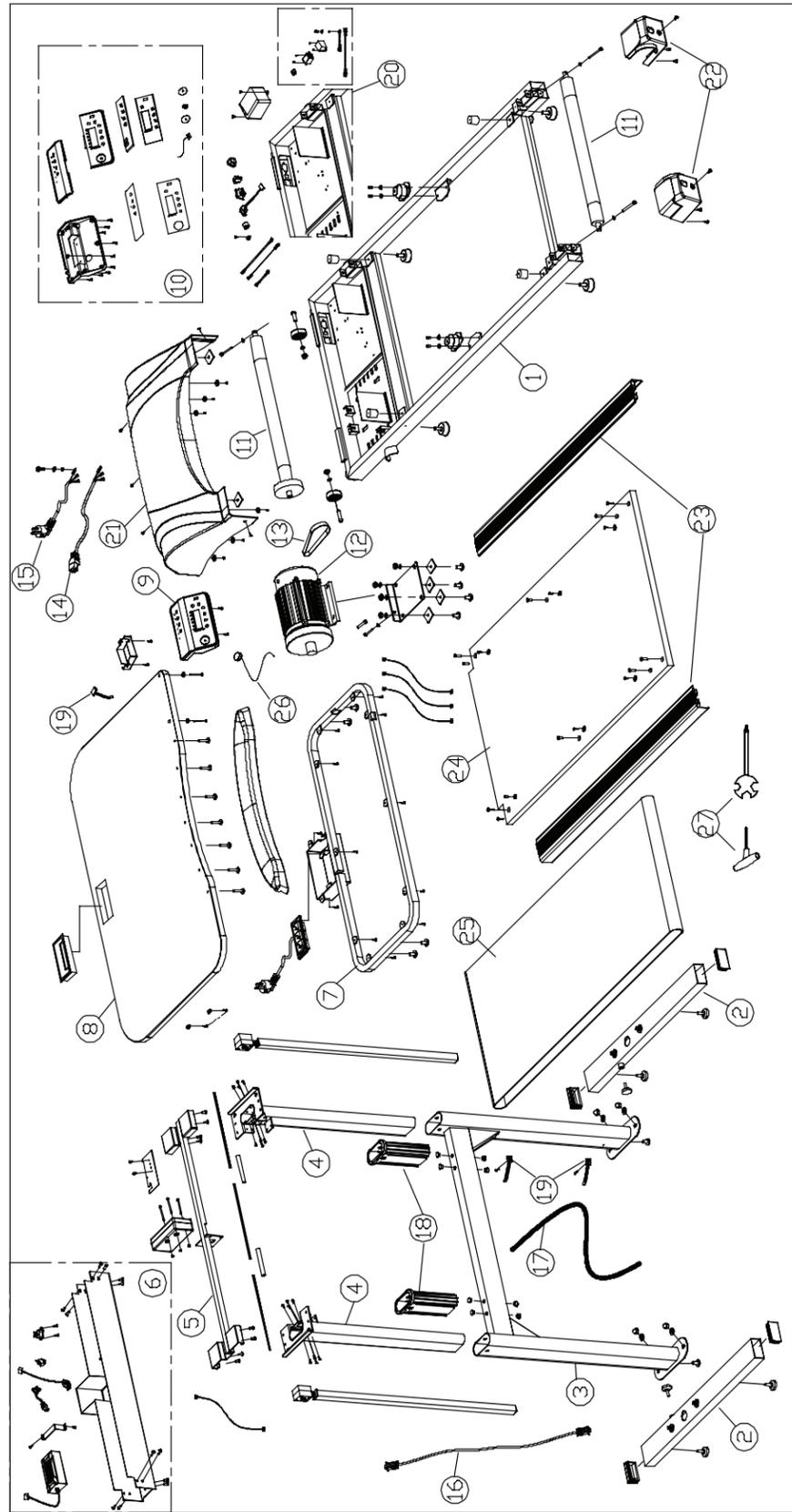
MANUAL MODE:

1. How to access manual mode:
 - A. Turn on the switch, access the manual mode directly.
 - B. When the treadmill is in standby, press the “M” button to choose manual mode.
2. There are three settings in manual mode: time setting, distance setting and calorie setting. You can choose one function to countdown. The last function you have set will countdown, the other functions will operate normally.
 - A. When you access the manual mode, the screen shows time: 0:00
 - B. When you press the “M” button, choose the countdown function, the time window is flash, the default time is 30:00 minutes. Press Speed + and Speed - to adjust the time. The time range is 5:00-99:00 minutes.
 - C. In the time countdown function, press the “M” button to access the calorie countdown function. The default calorie is 50 kilocalories, you can press the Speed + and Speed - to adjust the calories. The calorie set range is 10-9990.
 - D. In the calorie countdown function, press the “M” button to access the distance countdown function. The default distance is 1.0km or 1 mile, you can press the Speed + and Speed - to adjust the distance. The distance set range is 1.0-99.0.

3. MANUAL PROGRAM OPERATION INSTRUCTION:

- A. Press start button, the treadmill starts and the time counts down, the initial speed is .3mph or .5kph.
- B. Press the Speed + and Speed - to adjust the speed.
- C. When treadmill is working, press the Stop button, the treadmill will stop.
- D. Pull off the safety key, the treadmill will stop and the console will display E07.
- E. When the time countdown reaches 0, the speed reduces slowly until stopped.
- F. When the distance countdown reaches 0, the speed reduces slowly until stopped.
- G. When the calorie countdown reaches 0 the speed reduces slowly until stopped.





PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

Part No.	Descriptions	Qty	Part No.	Description	Qty
LK700WS-1-1	Main Frame	1	LK700WS-10-2	Console Mount	1
LK700WS-1-2	Wheel	2	LK700WS-10-3	Control Panel	1
LK700WS-1-3	Shock Absorber	4	LK700WS-10-4	Console Overlay (Top)	1
LK700WS-1-4	Cushion With Holder	2	LK700WS-10-5	Console Overlay (Bottom)	1
LK700WS-1-5	Foot Pad	4	LK700WS-10-6	Incline Pcb Board	1
LK700WS-2-1	Base Frame (Left)	1	LK700WS-10-7	Running Pcb Board	1
LK700WS-2-2	Base Frame (Right)	1	LK700WS-10-8	Micro Switch	1
LK700WS-2-3	Square End Cap	4	LK700WS-10-9	Safety Key Plate	1
LK700WS-2-4	Foot Pad	6	LK700WS-10-10	Safety Key Post	1
LK700WS-3-1	Stand Post	1	LK700WS-10-11	Safety Key Sticker	1
LK700WS-3-2	Hole Cap	8	LK700WS-11-1	Front Roller	1
LK700WS-4-1	Inside Stand Post	1	LK700WS-11-2	Rear Roller	1
LK700WS-4-2	Inside Incline Frame	2	LK700WS-12-1	Motor	1
LK700WS-4-3	Hexagon Lever	3	LK700WS-12-3	Bracket	1
LK700WS-4-4	Hexagon Lever Casing	2	LK700WS-12-4	Motor Pad	4
LK700WS-5-1	Incline Bracket	1	LK700WS-13-1	Motor Belt	1
LK700WS-5-2	Incline Motor	1	LK700WS-14-1	Power Wire	1
LK700WS-5-3	Wire Pannel	1	LK700WS-15-1	Power Cord	1
LK700WS-5-4	Communication Wire	1	LK700WS-16-1	Communication Wire	1
LK700WS-6-1	Control Box Frame	1	LK700WS-17-1	Cable Management	1
LK700WS-6-2	Motor Wire Panel	1	LK700WS-18-1	Post Sleeve	2
LK700WS-6-3	Transformer	1	LK700WS-19-1	Cable Strap	3
LK700WS-6-4	Wire	1	LK700WS-20-1	Wire	1
LK700WS-6-5	Db Connector	1	LK700WS-20-2	Wire	1
LK700WS-6-6	Reset Switch	1	LK700WS-20-3	Wire	1
LK700WS-6-7	Socket	1	LK700WS-20-4	Wire Clamp	1
LK700WS-7-1	Frame	1	LK700WS-20-5	Choke (Optional)	2
LK700WS-7-2	Socket	1	LK700WS-20-6	Db Connector	1
LK700WS-7-4	Wire	1	LK700WS-20-7	Switch	1
LK700WS-7-5	Wire	1	LK700WS-20-8	Reset Switch	1
LK700WS-7-6	Wire	1	LK700WS-20-9	Cable Ring	1
LK700WS-8-1	Desktop	1	LK700WS-20-10	Inverter	1
LK700WS-8-2	Wrist Pad	1	LK700WS-20-11	Filter (Optional)	1
LK700WS-8-3	Wire Box	1	LK700WS-20-12	Speed Sensor (Optional)	1
LK700WS-8-4	Cable Cover	1	LK700WS-20-13	Earth Wire (Optional)	1
LK700WS-8-5	Wire Clamp	2			
LK700WS-9-1	Console Assembly	1			
LK700WS-10-1	Bottom Console Housing	1			



PARTS LIST

To order replacement parts: provide your customer service representative with the product model number and the part number located on the Parts List below, along with the quantity you require.

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
LK700WS-20-14	Wire (Optional)	1	LK700WS-30-11	Allen Bolt (10)	20
LK700WS-21-1	Motor Cover (Middle)	1	LK700WS-30-12	Allen Bolt (35)	7
LK700WS-21-2	Motor Cover (Left)	1	LK700WS-30-13	Phillips Screw (35)	2
LK700WS-21-3	Motor Cover (Right)	1	LK700WS-30-14	Phillips Screw (12)	4
LK700WS-21-4	Motor Cover Pad	1	LK700WS-30-15	Phillips Screw (30)	2
LK700WS-22-1	End Cap (Left)	1	LK700WS-30-16	Allen Bolt (30)	6
LK700WS-22-2	End Cap (Right)	1	LK700WS-30-17	Phillips Screw (10)	8
LK700WS-23-1	Side Rail	1	LK700WS-30-18	Phillips Screw (15)	3
LK700WS-23-2	Side Rail	1	LK700WS-30-19	Phillips Screw (10)	19
LK700WS-24-1	Running Deck	1	LK700WS-30-20	Phillips Screw (12)	6
LK700WS-24-2	Side Rail Guide	6	LK700WS-30-21	Phillips Screw (16)	19
LK700WS-25-1	Running Belt	1	LK700WS-30-22	Phillips Screw (10)	4
LK700WS-25-2	Safety Key	1	LK700WS-30-23	Phillips Screw (15)	10
LK700WS-27-1	T Wrench	1	LK700WS-30-24	Phillips Screw (25)	2
LK700WS-27-2	Combo Wrench	1	LK700WS-30-25	Phillips Screw (15)	7
LK700WS-30-1	Nut	4	LK700WS-30-26	Flat Washer	14
LK700WS-30-2	Washer	4	LK700WS-30-27	Flat Washer	6
LK700WS-30-3	Allen Bolt (30)	1	LK700WS-30-28	Flat Washer	2
LK700WS-30-4	Allen Screw (10)	4	LK700WS-30-29	Washer	3
LK700WS-30-5	Allen Bolt (40)	1	LK700WS-30-30	Flat Washer	4
LK700WS-30-6	Allen Screw (75)	3	LK700WS-30-31	Cap Nut	4
LK700WS-30-7	Allen Screw (20)	2	LK700WS-30-32	Bolt	3
LK700WS-30-8	Nut	2	LK700WS-30-33	Washer	3
LK700WS-30-9	Allen Bolt (20)	4	LK700WS-30-34	Allen Bolt	3
LK700WS-30-10	Allen Bolt	6	LK700WS-30-35	Phillips Screw (10)	9

WARRANTY

WARRANTY

BH North America will repair or replace, free of charge, at its option, parts that are defective as a result of material or workmanship. Lifetime replacement warranty coverage on frame, five (5) years on motor and five (5) years on other parts. Labor warranty coverage is one (1) year. Warranty covers the original consumer purchaser only.

COSMETICS WARRANTY INFORMATION

For all products and all level of warranty, Cosmetic parts shall be warranted for 1 year from date of purchase against manufactures defect. "Cosmetics" includes: External plastics, overlays/decals and covers.

THIS WARRANTY DOES NOT COVER

- Pre-delivery set-up.
- Components that require replacement due to dirt or lack of regular maintenance.
- Repairs necessary because of operator abuse or negligence or the failure to operate and maintain the equipment according to the instructions contained in the Owner's Manual.

FOR WARRANTY REPAIRS, PLEASE DO NOT TAKE YOUR MACHINE BACK TO THE RETAIL STORE. CONTACT BH FITNESS FIRST.

BH North America Corporation
 620 N. 2nd Street | St. Charles, MO 63301
 Phone: 636-487-0050; Toll Free: 866.325.2339
 Web: www.BHFITNESSUSA.COM
 Mon - Fri 8am - 5pm CST





LK700WS

GUIDE D'UTILISATION

Important: lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit.

Enregistrez la garantie de votre produit en ligne sur: www.BHFitnessUSA.com.

Conservez ce manuel de l'utilisateur pour référence future.

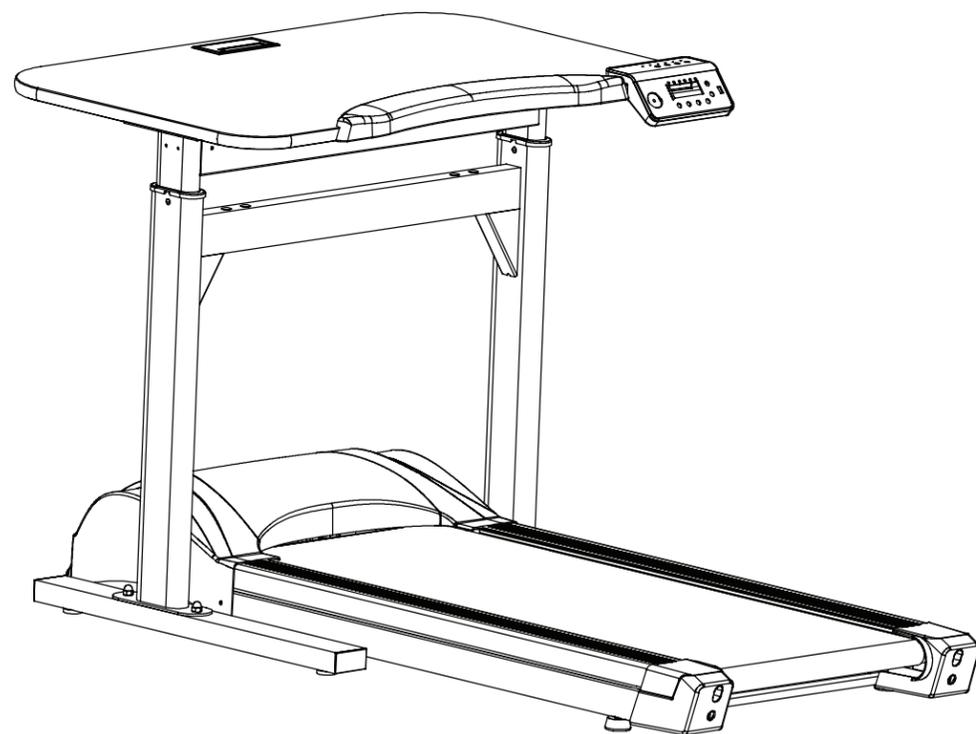


TABLE DES MATIÈRES

Titre	Page
Toutes Nos Félicitations.	33
Renseignements Relatifs À La Sécurité. ...	34
Instructions Relatives À L'exercice	35
Directives Concernant L'entraînement ...	36
Étirements Suggérés	40
Description du Produit	42
Instructions D'assemblage	43
Entretien Et Nettoyage	52
Fonctionnement de la Console	53
Vue Éclatée	58
Liste Des Pièces	60
Garantie	62

TOUTES NOS FÉLICITATIONS

Félicitations pour votre achat d'un équipement BH Fitness. Nous espérons que vous apprécierez le style, la qualité et la valeur auxquels BH Fitness a habitué les adeptes de l'exercice physique du monde entier.

Si vous avez des questions, des préoccupations ou des problèmes concernant le produit, veuillez appeler notre équipe du Service clientèle au 1-866-325-2339 ou nous adresser un courriel à CustomerSupport@BHNorthAmerica.com.

Lisez attentivement les instructions fournies dans ce guide. Elles contiennent des renseignements importants à propos du montage, de la sécurité, de la condition physique et de l'utilisation de l'appareil. Lisez bien TOUTES les consignes de sécurité à la page suivante.



RENSEIGNEMENTS RELATIFS À LA SÉCURITÉ

PRÉCAUTIONS

Cet appareil est conçu et construit de manière à offrir une sécurité maximale. Néanmoins, certaines précautions s'imposent lors de l'utilisation de tout appareil d'exercice. Lisez l'intégralité de ce guide avant d'assembler et d'utiliser la machine. Veuillez respecter les mesures de sécurité suivantes :

1. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l'appareil en tout temps. **NE LES LAISSEZ PAS** sans surveillance dans la pièce où se trouve l'appareil.
2. Si vous ressentez des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme pendant l'utilisation de cet appareil, **ARRÊTEZ** l'exercice. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN!**
3. Utilisez l'appareil sur une surface plane et solide. Ajustez les pieds pour assurer sa stabilité.
4. Tenez les mains à l'écart de toute articulation et des pièces mobiles.
5. Portez des vêtements adaptés à l'exercice. Évitez les vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'appareil. Portez toujours des chaussures de sport correctement lacées lorsque vous utilisez l'appareil.
6. Cet appareil ne doit être utilisé qu'aux fins décrites dans ce guide. N'utilisez **PAS** d'accessoires non recommandés par BH Fitness.
7. Ne placez pas d'objets tranchants près de l'appareil.
8. Les personnes présentant une incapacité physique ou des troubles de la coordination ne devraient pas utiliser la machine sans l'assistance d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
9. Faites des étirements d'échauffement avant d'utiliser l'appareil.
10. N'utilisez pas l'appareil s'il ne fonctionne pas correctement.
11. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez soigneusement qu'il est correctement assemblé
12. Maintenez un dégagement de 0.6096 m. (2 ft.) devant l'appareil et de chaque côté, et de 0.9144 m. (3 ft.) derrière.
13. Si des réparations sont nécessaires, faites appel exclusivement à des techniciens agréés et formés.
14. Veuillez suivre les conseils en matière d'exercice des Directives concernant l'entraînement.
15. Utilisez uniquement les outils fournis pour monter cet appareil.
16. Cet appareil est conçu pour un utilisateur d'au plus 181.4 kg (400 lb).
17. L'appareil ne peut être utilisé que par une personne à la fois.

Attention : Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil ou d'adopter un programme d'exercice quelconque. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser quelque appareil d'exercice que ce soit.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UNE UTILISATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS RELATIVES À L'EXERCICE

L'utilisation de cet appareil comporte de nombreux avantages; elle améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et, de pair avec un régime alimentaire faible en calories, elle vous aidera à perdre du poids.

1. Consultez un médecin avant d'entamer un programme d'exercice. Mieux vaudrait également subir un examen physique complet.
2. Ne dépassez pas l'intensité recommandée pour l'exercice. Ne vous surmenez pas.
3. Si vous ressentez quelque douleur ou malaise que ce soit, interrompez immédiatement votre séance d'exercice et consultez votre médecin.
4. Portez des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples ni de chaussures à semelles de cuir ou à talons hauts.
5. Il est recommandé de commencer chaque séance d'exercice par des étirements d'échauffement.
6. Montez sur l'appareil lentement et prudemment.
7. Sélectionnez le programme ou l'option les mieux adaptés à vos intérêts en matière de conditionnement physique.
8. Commencez lentement et augmentez la cadence jusqu'à un rythme où vous vous sentez à l'aise.
9. Veillez à terminer la séance d'entraînement par une séquence de récupération.



DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

L'exercice est l'un des principaux facteurs contribuant à la santé globale d'une personne. En voici quelques bienfaits :

- Capacité accrue de travail physique (force-endurance)
- Capacité cardiovasculaire (cœur et artères/veines) et respiratoire accrue
- Diminution du risque de maladie coronarienne
- Modifications du métabolisme de l'organisme (une perte de poids par exemple)
- Report des effets physiologiques du vieillissement
- Diminution du stress, augmentation de la confiance en soi, etc.

La forme physique combine plusieurs éléments. Chacun est décrit ci-après.

FORCE

La capacité d'un muscle à exercer une force contre résistance. La force contribue à la puissance et à la vitesse.

ENDURANCE MUSCULAIRE

La capacité d'exercer une force à répétition au cours d'une période de temps. C'est, par exemple, l'endurance musculaire des jambes qui permet de parcourir 10 km sans s'arrêter.

FLEXIBILITÉ

L'amplitude de mouvement de vos articulations. Pour améliorer sa flexibilité, il faut étirer ses muscles et ses tendons afin de maintenir ou d'augmenter sa souplesse, laquelle accroît la résistance aux lésions ou douleurs musculaires.

ENDURANCE CARDIORESPIRATOIRE

L'élément le plus important de la forme physique. Il s'agit du fonctionnement efficace du cœur et des poumons.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE AÉROBIQUE

C'est un exercice de relativement faible intensité et de longue durée, qui fait surtout appel à l'appareil cardiorespiratoire (filière énergétique aérobie). Le mot « aérobie » signifie « avec de l'oxygène » et fait référence à l'utilisation de l'oxygène dans le processus du métabolisme ou de la production d'énergie de l'organisme. Il existe un grand nombre de types d'exercice aérobie qui, par définition, s'exécutent à une intensité modérée sur de longues périodes.

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE ANAÉROBIQUE

C'est un exercice suffisamment intense pour déclencher le métabolisme anaérobie. Le mot « anaérobie » signifie « sans oxygène » et il désigne l'énergie produite lorsque l'apport en oxygène est insuffisant pour répondre aux besoins énergétiques du corps à long terme (un sprint de 100 m, par exemple).

DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

CONSOMMATION D'OXYGÈNE

L'effort que vous pouvez déployer au cours d'une période prolongée est limité par votre capacité à approvisionner en oxygène les muscles au travail. L'exercice intense régulier a un effet d'entraînement qui peut augmenter la capacité aérobie de 20 à 30 %. Une amélioration de la VO_2 max indique une capacité accrue du cœur à pomper le sang, des poumons à absorber l'oxygène et des muscles à utiliser l'oxygène.

SEUIL D'ENTRAÎNEMENT

Il s'agit du degré minimum d'exercice nécessaire pour améliorer de façon importante n'importe lequel des paramètres de la forme physique.

SURCHARGE

C'est le degré que vous atteignez lorsque vous dépassez votre degré d'aisance durant l'exercice. L'intensité, la durée et la fréquence de l'exercice doivent dépasser le seuil d'entraînement et augmenter graduellement à mesure que le corps s'adapte à la demande accrue. Le seuil d'entraînement devrait s'élever en même temps que votre forme physique. Il est important de respecter les étapes de votre programme et d'élever progressivement le facteur de surcharge.

PROGRESSION

Plus vous serez en forme, plus l'exercice devra être intense pour créer une surcharge et que vous continuiez ainsi de vous améliorer.

SPÉCIFICITÉ

Différentes formes d'exercice produisent différents résultats. Le type d'exercice effectué est propre aux groupes musculaires sollicités et à la source d'énergie en cause. Le transfert des effets de l'exercice est faible, par exemple de l'entraînement musculaire à celui de la capacité cardiovasculaire. Voilà pourquoi il est important d'adapter son programme d'exercice à ses besoins particuliers.

RÉVERSIBILITÉ

Si vous cessez de faire de l'exercice ou que vous n'exécutez pas votre programme assez souvent, vous perdrez les bienfaits accumulés. La clé du succès de l'entraînement réside dans la régularité.

ÉCHAUFFEMENT

Chaque programme d'exercice devrait commencer par un échauffement, qui prépare le corps à l'effort qui s'annonce. L'échauffement doit être doux et, de préférence, cibler les groupes musculaires qui seront sollicités durant l'exercice. Les étirements doivent faire partie tant de la séance d'échauffement que de celle de récupération et être exécutés après 3 à 5 minutes d'activité aérobie ou de mise en train de faible intensité.

RÉCUPÉRATION

C'est à cette étape que diminue graduellement l'intensité de la séance d'exercice. En effet, après l'exercice, il reste une grande quantité de sang dans les muscles qui ont travaillé. Si ce sang n'est pas réacheminé rapidement vers la circulation centrale, il risque de s'accumuler dans les muscles.



DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

FRÉQUENCE CARDIAQUE

Quand vous faites de l'exercice, votre fréquence cardiaque accélère. D'ailleurs, c'est une manière de mesurer l'intensité impliquée d'un exercice. En fait, vous avez besoin de faire régulièrement de l'exercice pour conditionner votre système circulatoire.

Votre forme physique de départ est indispensable quand vient le temps de créer un programme d'exercice. Selon les individus, au début d'un programme d'exercice, il est possible d'obtenir de bons résultats d'entraînement, tel qu'une fréquence cardiaque entre 110 et 120 battements par minute. (BPM) Si vous êtes plus en forme que cela, il sera nécessaire d'établir un seuil de stimulation plus élevé.

Pour commencer, vous devriez vous entraîner à un niveau qui vous permettra d'atteindre près de 65 % à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous trouvez cela trop facile, vous souhaiteriez probablement en augmenter le rythme. Toutefois, il est toujours mieux d'y aller de manière conservatrice.

La règle veut que votre fréquence cardiaque maximale soit calculée en soustrayant votre âge au nombre 220. En fait, avec l'âge, votre cœur, tout comme les autres muscles, devient moins performant. Par ailleurs, l'entraînement peut être un moyen d'éviter une partie de ces pertes musculaires.

COMMENT CALCULER VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Immédiatement après votre entraînement, mesurer votre fréquence cardiaque en posant deux de vos doigts sur votre poignet ou sur votre artère carotide qui se trouve au niveau de votre cou. Comptez le nombre de battements par dix secondes. Multipliez le nombre de battements par 6 afin d'obtenir votre fréquence cardiaque actuelle en BPM. Par ailleurs, dix secondes suffisent, en matière de fiabilité.

Niveau d'entraînement débutant

GROUPE D'ÂGE	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Par 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Fréquence cardiaque par battement par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Niveau d'entraînement supérieure à la moyenne

GROUPE D'ÂGE	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Par 10 secondes	23	22	22	21	20	19	19	18	18
Fréquence cardiaque par battement par minute	138	132	132	126	120	114	114	108	108

Ne vous forcez pas à atteindre les chiffres dans le tableau. Cela deviendrait vraiment inconvenable s'il fallait que vous vous entraîniez trop. Il faut que cela vienne naturellement, à fur et à mesure que vous suivez le programme. Souvenez-vous, votre objectif se veut être un indicateur et non une règle, donc, que vos résultats soient un peu plus élevés ou moindres ne pose aucun problème.

Ne vous attardez pas quotidiennement sur votre fréquence cardiaque. Se trouver sous pression ou mal dormir pourrait d'ailleurs l'influencer. Votre fréquence cardiaque est un indicateur, il ne faut pas que cela vous obsède.

DIRECTIVES CONCERNANT L'ENTRAÎNEMENT

DOULEURS MUSCULAIRES

Les premiers jours, les douleurs musculaires peuvent être la seule indication que vous avez fait de l'exercice. Évidemment, elles varieront selon votre forme physique générale. De légères courbatures dans la plupart des grands groupes musculaires sont une confirmation que votre programme d'exercice vous convient. Cette situation est normale et disparaîtra en quelques jours.

Si vous ressentez une forte gêne, votre programme est peut-être trop avancé ou vous avez progressé trop rapidement.

Si vous ressentez de la DOULEUR durant ou après l'exercice, c'est un signal de votre corps. Cessez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.

VÊTEMENTS RECOMMANDÉS

Portez des vêtements qui ne gêneront aucunement vos mouvements durant l'entraînement. Ils devraient être assez légers pour laisser le corps se refroidir. Trop vous habiller vous ferait transpirer plus que la normale sans que vous n'en tiriez aucun avantage. Le surplus de poids que vous perdriez alors serait fait de liquides organiques, qui seraient remplacés dès le premier verre d'eau. Portez toujours des chaussures de sport.

RESPIRATION DURANT L'EXERCICE

Ne retenez pas votre souffle durant l'exercice. Autant que possible, respirez normalement. Rappelez-vous que la respiration consiste à inspirer et à distribuer de l'oxygène, qui alimente les muscles au travail.

PÉRIODES DE REPOS

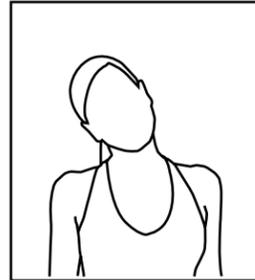
Une fois que vous aurez commencé votre programme d'exercice, exécutez-le d'une traite jusqu'à la fin. N'interrompez pas une séance d'entraînement pour la reprendre ensuite sans répéter l'échauffement. La période de repos nécessaire entre les exercices peut varier d'une personne à l'autre.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

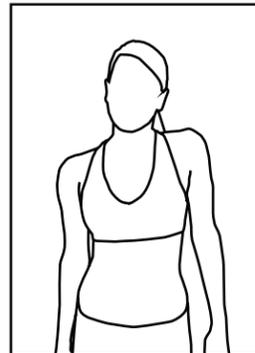
ROTATIONS DE LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite sur un temps et sentez l'étirement du côté gauche de votre cou. Continuez ensuite la rotation vers l'arrière et étirez le menton vers le ciel. Enfin, tournez la tête vers la gauche sur un temps et laissez-la tomber sur la poitrine sur un temps.



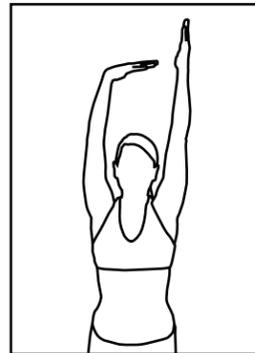
SOULÈVEMENTS DES ÉPAULES

Soulevez l'épaule gauche vers l'oreille sur un temps. Soulevez ensuite l'épaule droite sur un temps en abaissant l'épaule gauche.



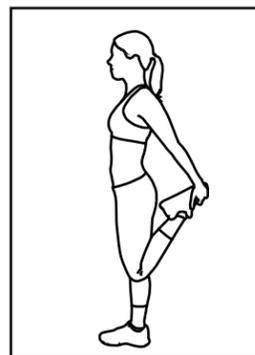
ÉTIREMENTS LATÉRAUX

Ouvrez les bras sur le côté, puis soulevez-les au-dessus de la tête. Poussez le bras gauche aussi haut que possible sur un temps. Sentez l'étirement du côté gauche. Répétez avec le bras droit.



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

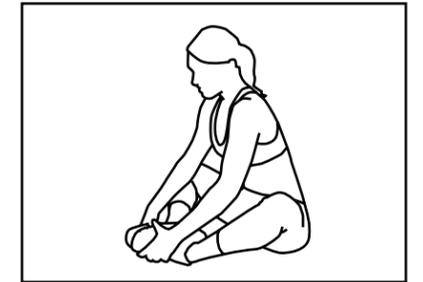
En vous appuyant sur le mur d'une main pour garder l'équilibre, attrapez votre pied gauche par derrière et soulevez-le. Amenez le talon le plus près possible des fessiers. Comptez jusqu'à 15 et répétez avec le pied droit.



ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

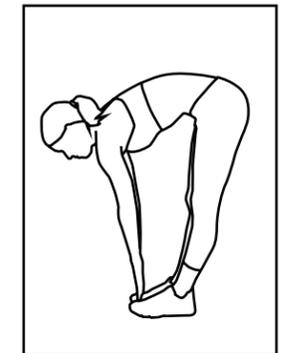
ÉTIREMENT DE L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Assoyez-vous en ramenant les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux pointés vers l'extérieur. Rapprochez le plus possible les pieds des aines. Poussez délicatement les genoux vers le sol. Comptez 15 temps.



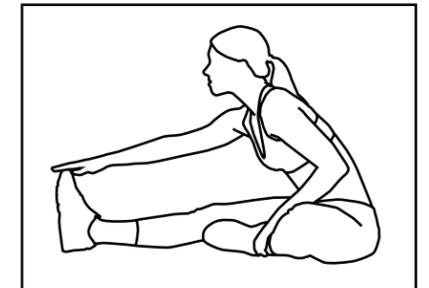
FLEXIONS AVANT

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la taille; relâchez le dos et les épaules en vous étirant vers les orteils. Descendez le plus bas possible et comptez 15 temps.



ÉTIREMENTS DES ISCHIO-JAMBIERS

En position assise, étendez la jambe droite. Appuyez la plante du pied gauche contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers les orteils aussi loin que possible. Comptez 15 temps. Relâchez, puis répétez avec la jambe gauche en extension.

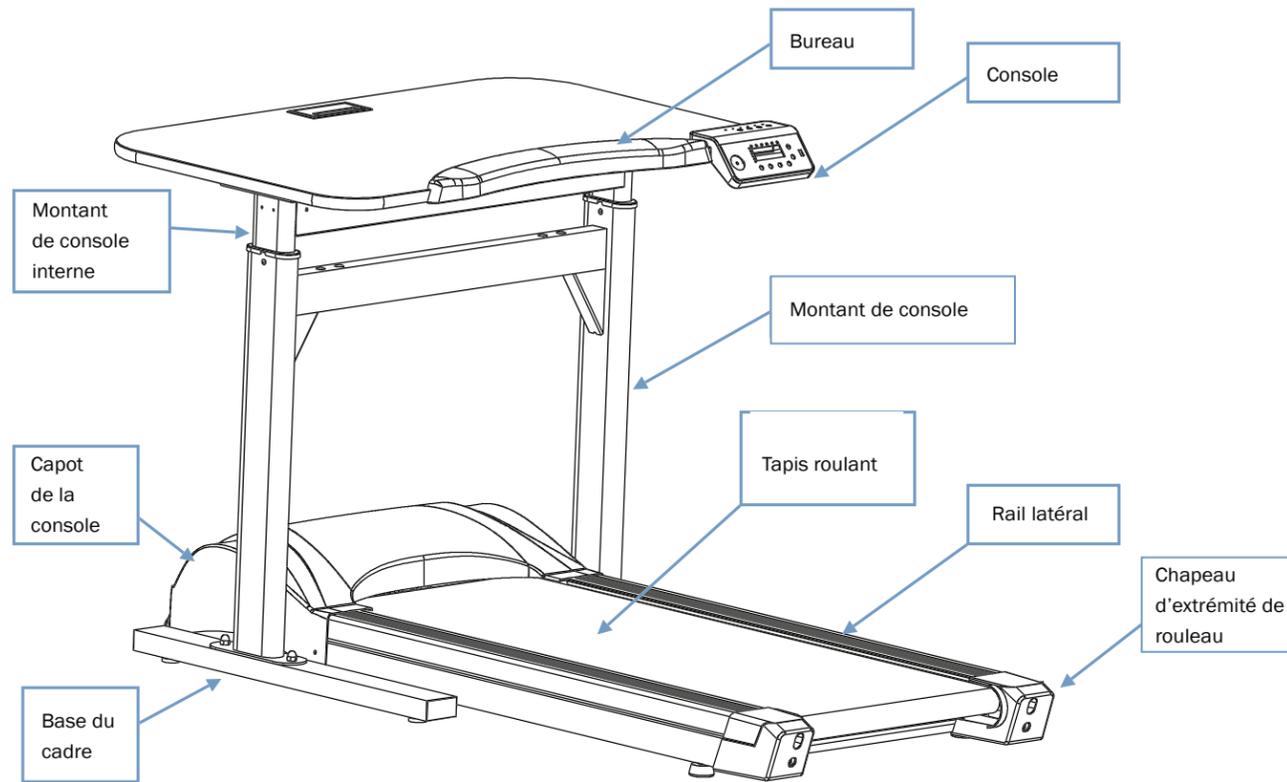


ÉTIREMENTS DES MOLLETS ET DES TENDONS D'ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur, la jambe droite devant la gauche et les bras allongés devant. Gardez la jambe gauche bien droite et le pied droit sur le sol; pliez ensuite la jambe droite et inclinez-vous vers l'avant en rapprochant votre hanche du mur. Tenez cette position, puis répétez de l'autre côté en comptant 15 temps.



DESCRIPTION DU PRODUIT

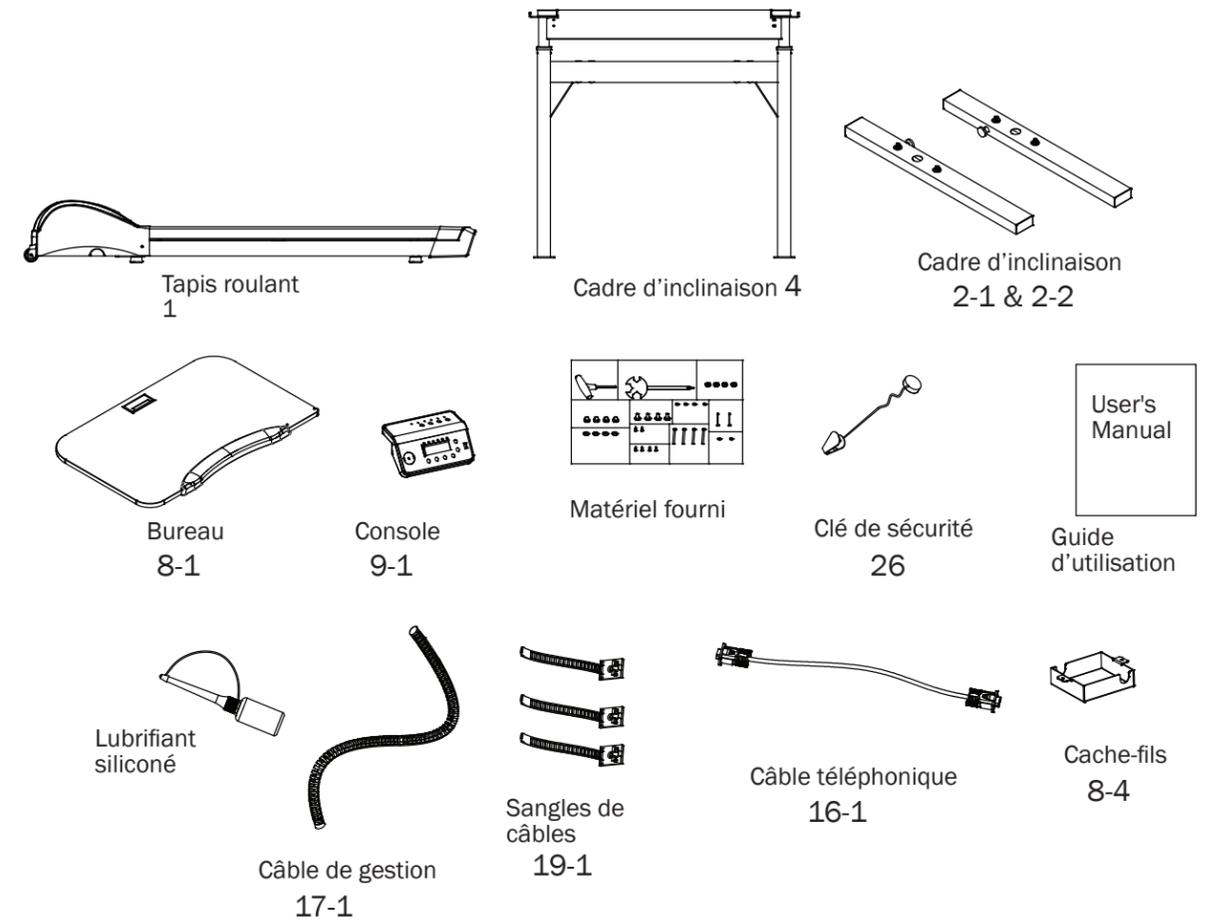


Spécification de produit

Poids maximal de l'utilisateur	400 lbs 180kg
Hauteur du bureau	Hauteur minimale: 1790 x 1200 x 1055mm 70.5x47.25x40.5in.
	Hauteur maximale: 1790x1200x1405mm 70.5x47.25x54.5in.
Surface de roulement	550x1350mm 21.7x53in.
Vitesse	0.5-6.5KM/H(0.3-4.0MPH)

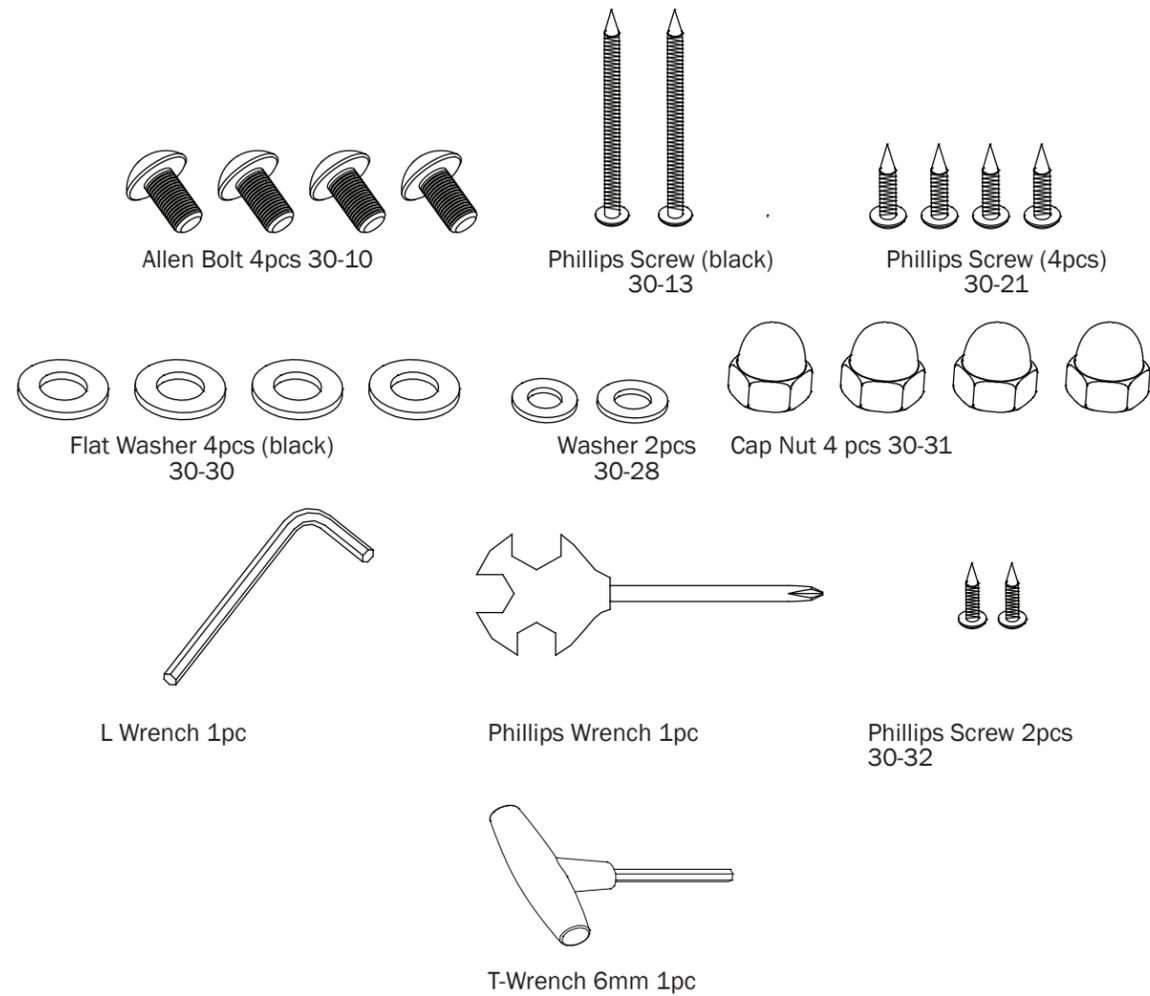
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

LISTE D'EMBALLAGE



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

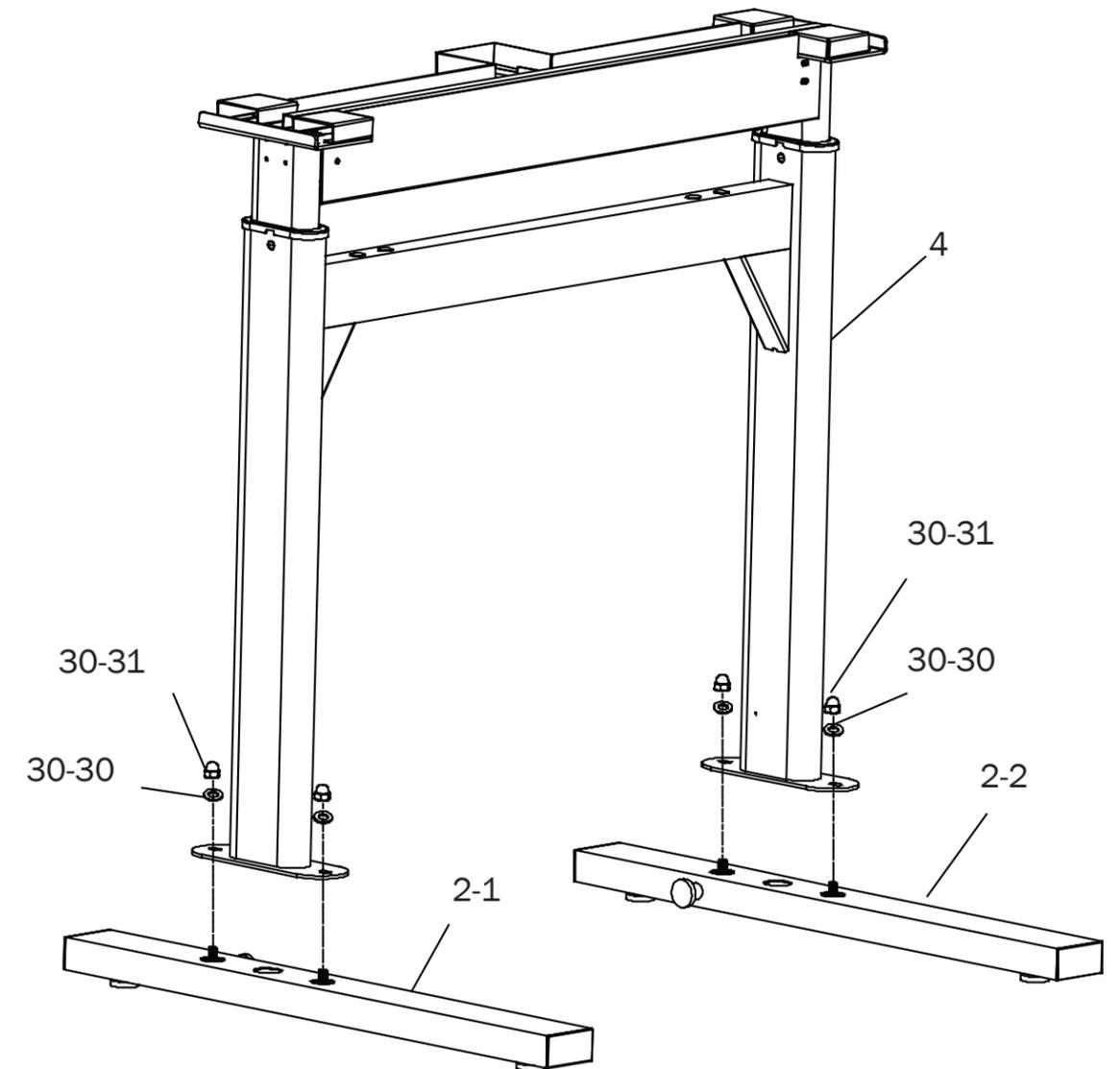
LISTE DU MATÉRIEL FOURNI



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

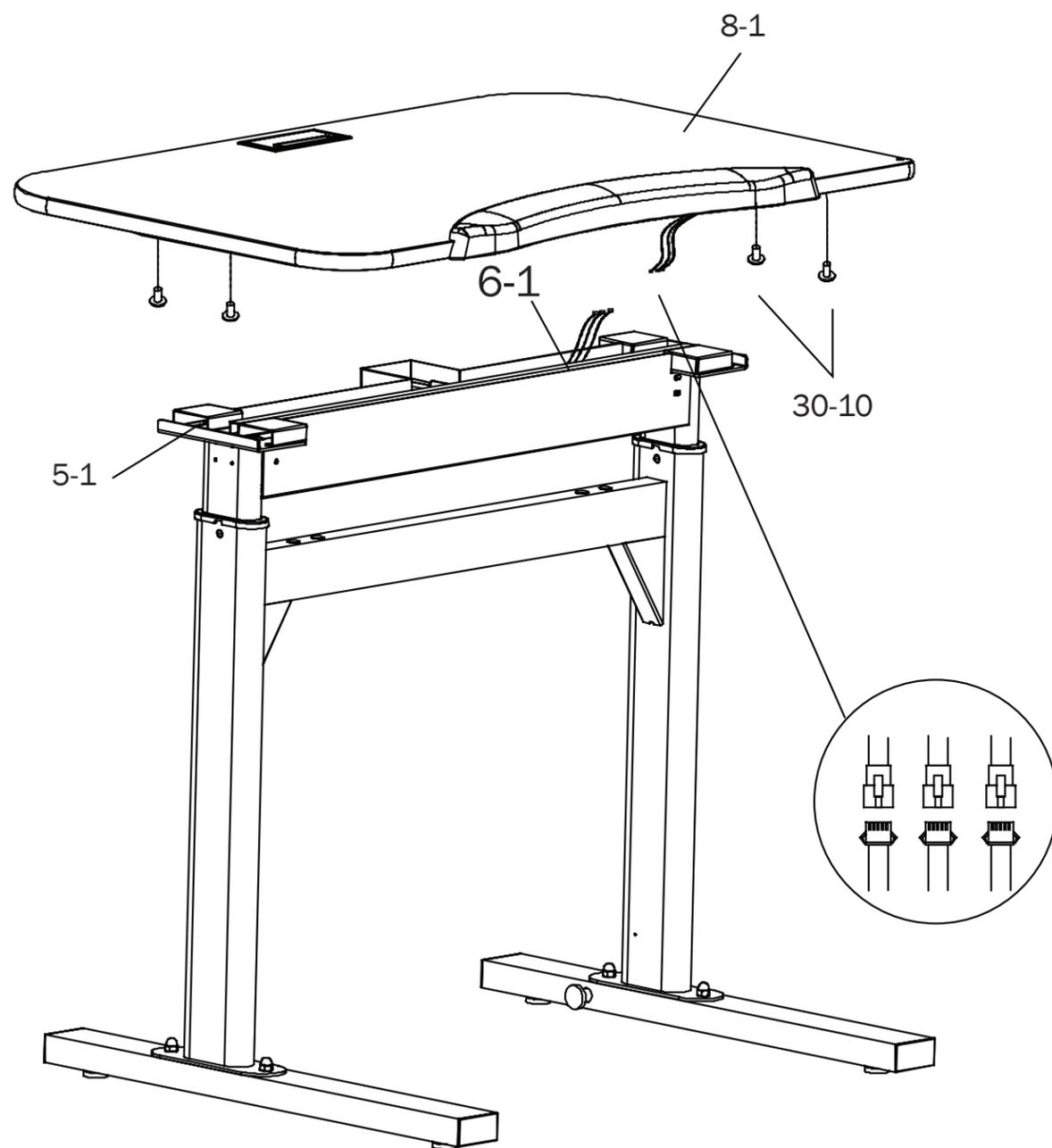
ÉTAPE 1: ASSEMBLAGE DU CADRE

L'assemblage de ce produit nécessite deux personnes ou plus. Lors de l'assemblage des montants, une personne doit les tenir pour les empêcher de basculer.



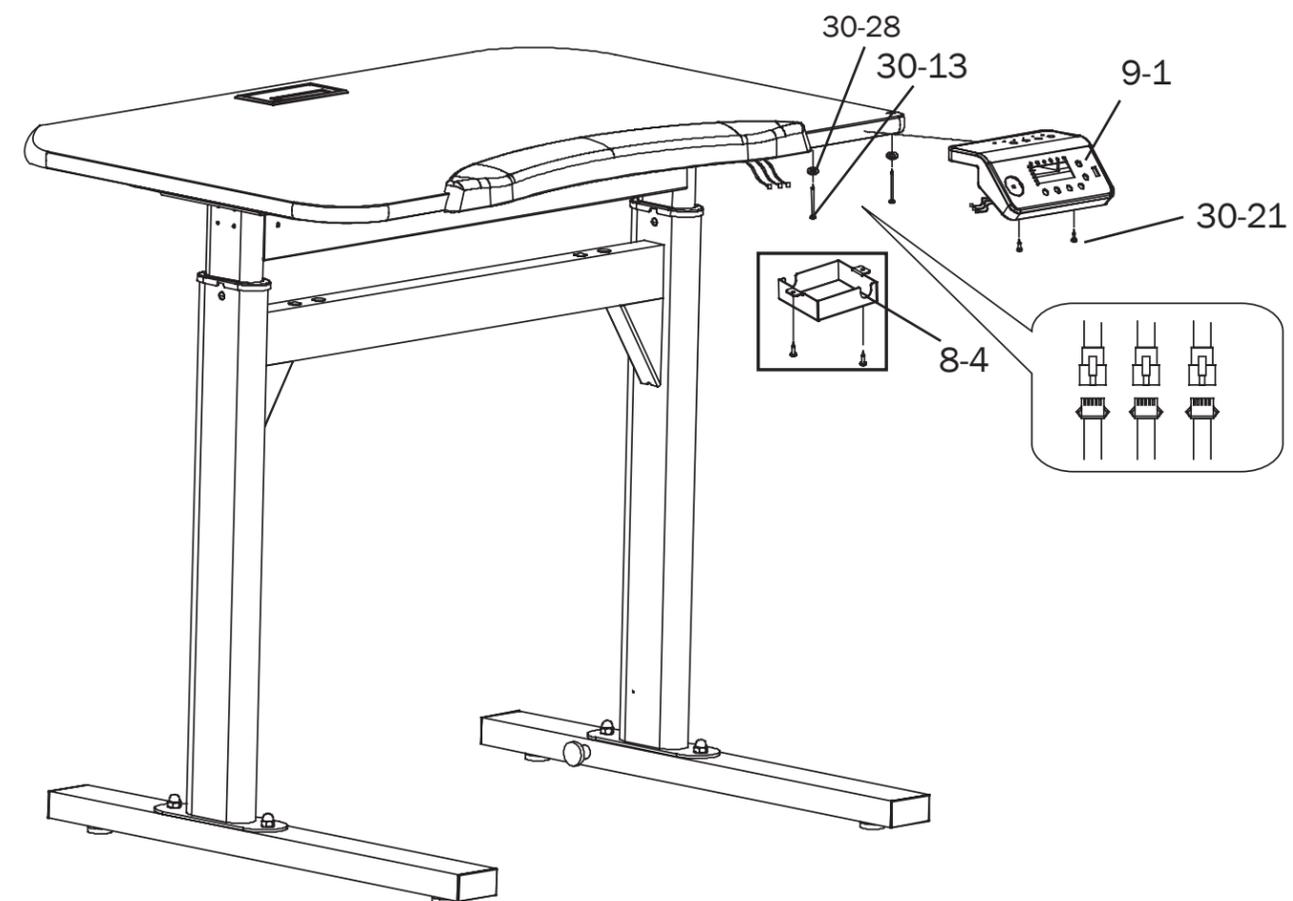
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 2: INSTALLATION DU BUREAU



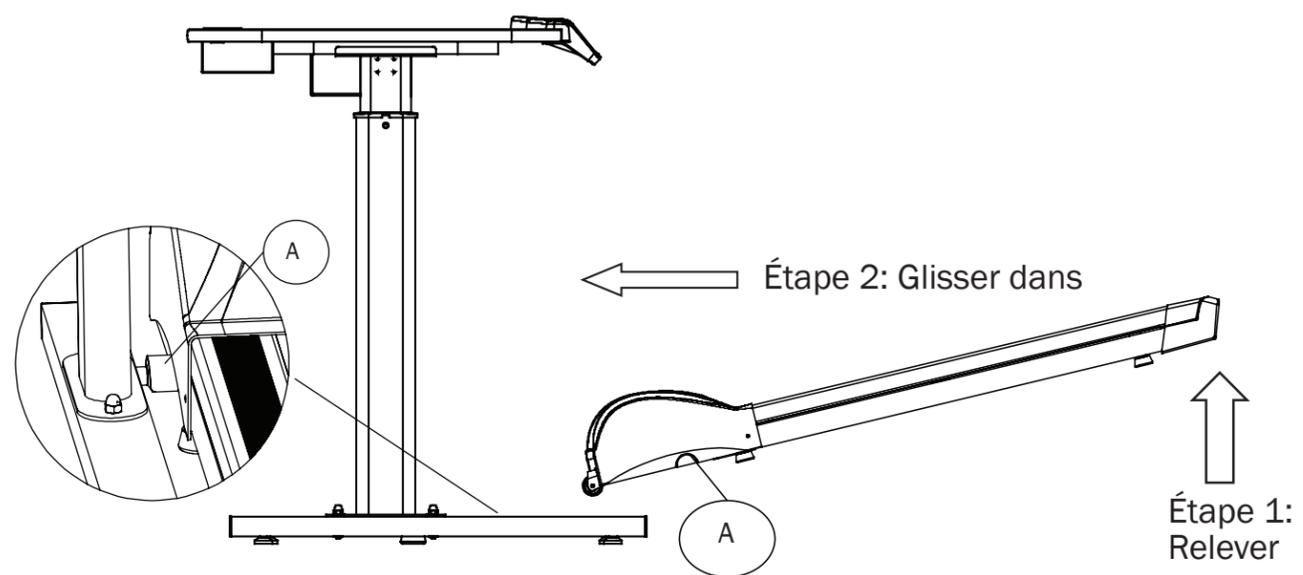
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3: INSTALLATION DE LA CONSOLE



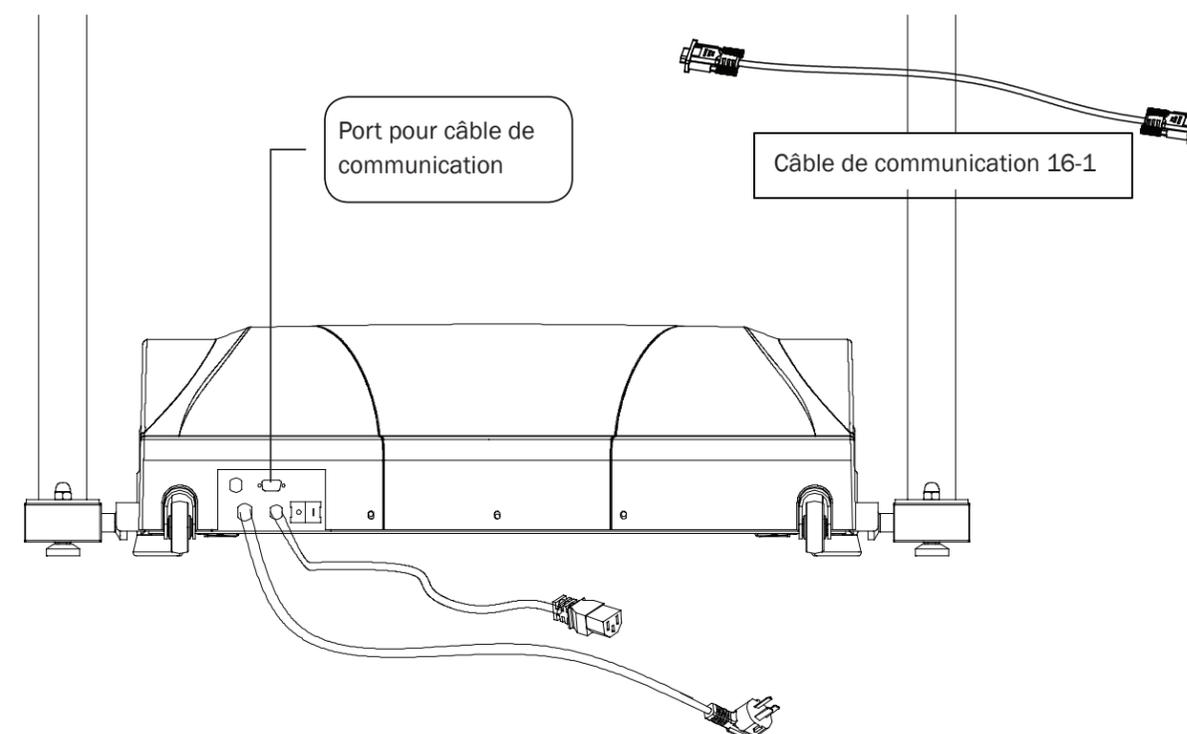
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 4: ALIGNEMENT DU TAPIS ROULANT



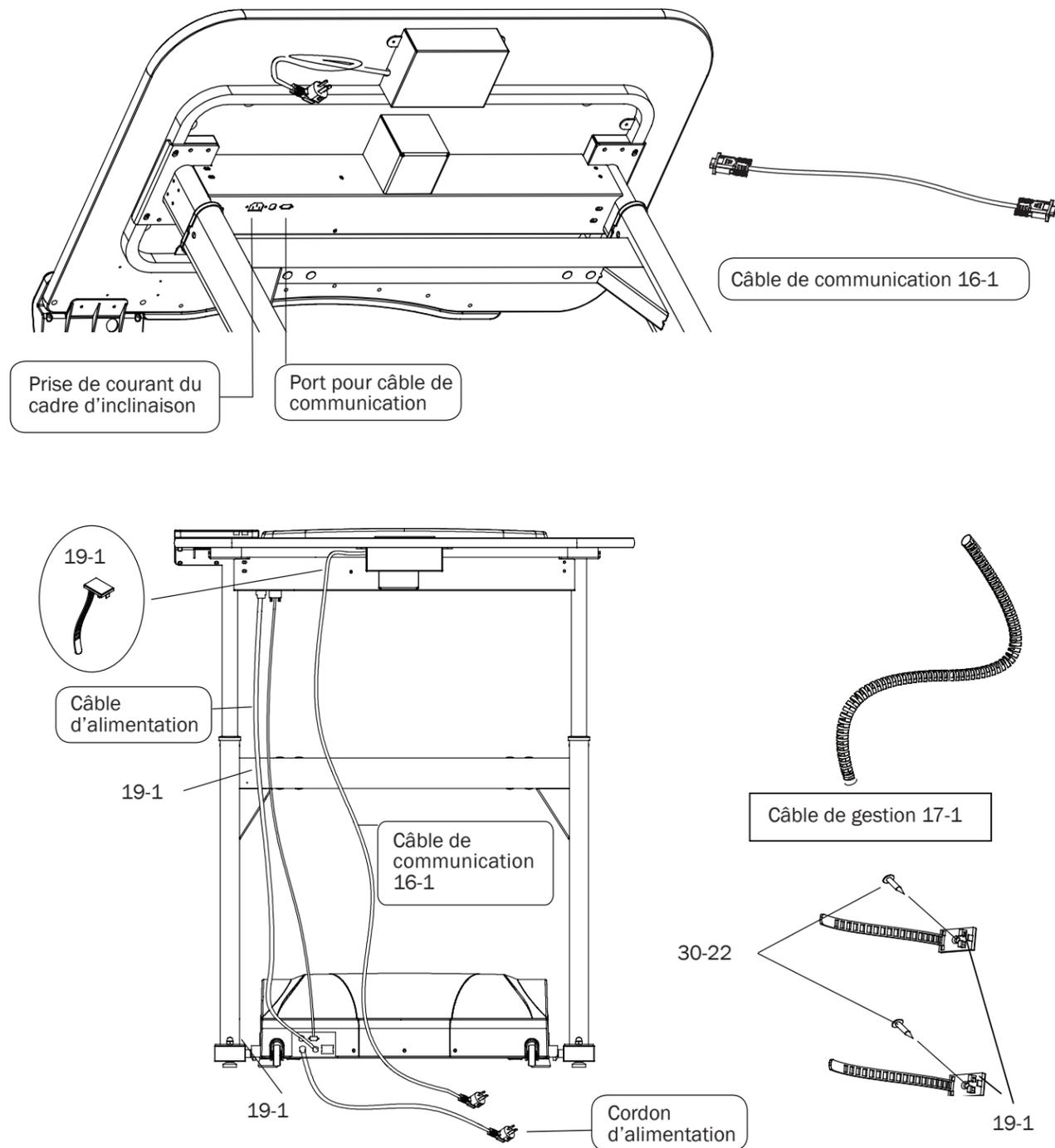
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 5: BRANCHEMENT DU TAPIS ROULANT



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 6: GESTION DES CÂBLES

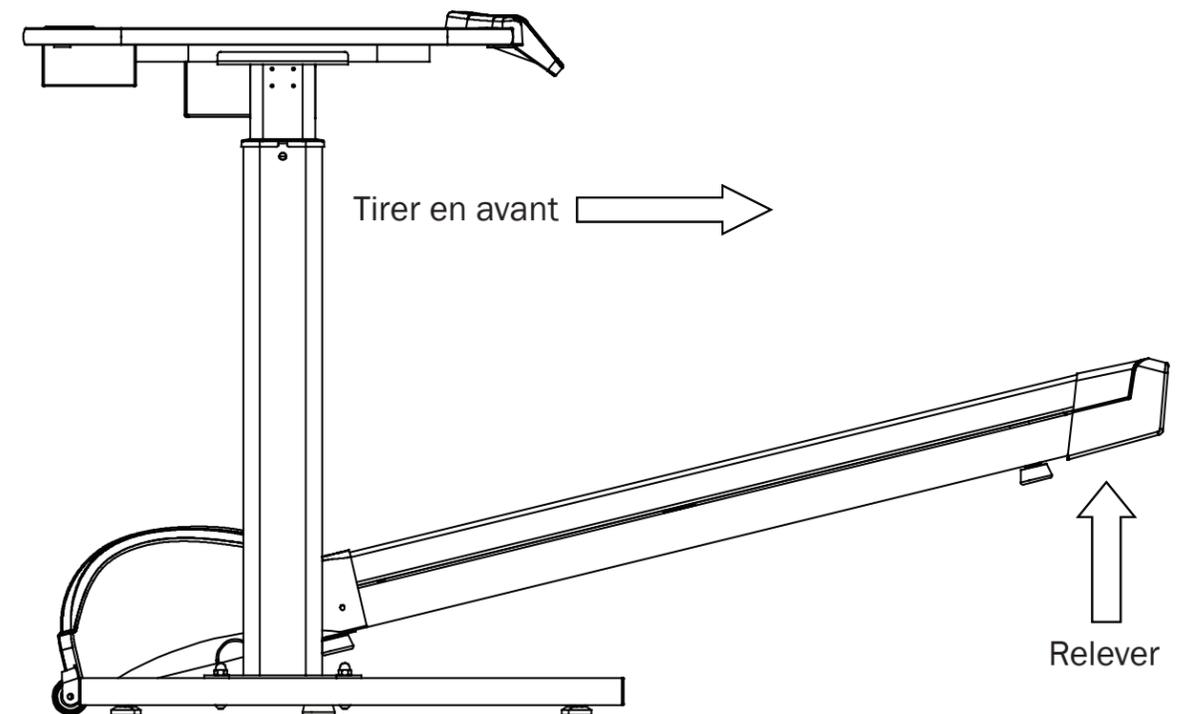


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

INSTRUCTIONS POUR LE DÉPLACEMENT

Assurez-vous que cela soit respecté avant de déplacer le tapis roulant :

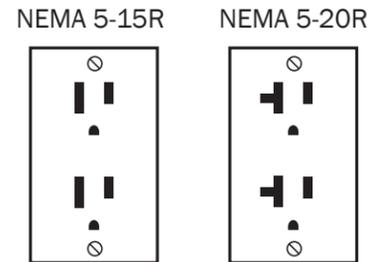
- A. The power of treadmill is turned off. Le tapis roulant est éteint.
- B. Les câbles ne sont pas branchés à une prise
- C. Les câbles de communication connectés au tapis roulant ne sont pas branchés



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

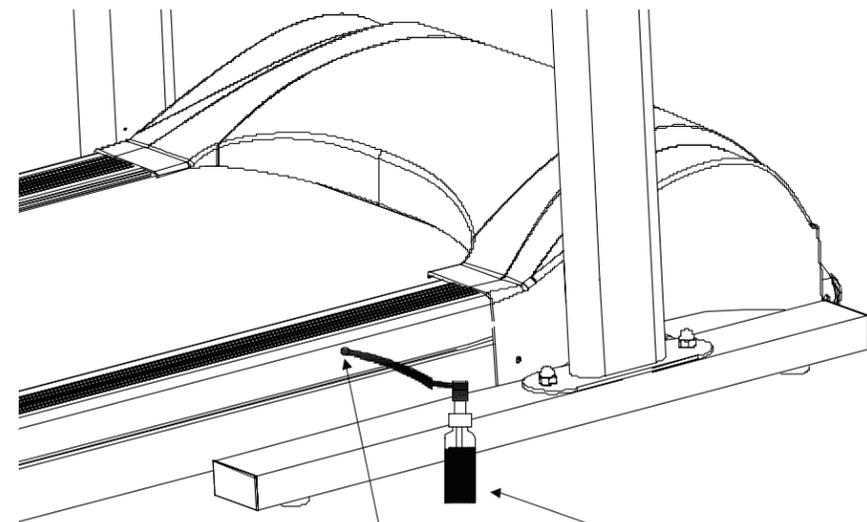
RENSEIGNEMENTS SUR LA MACHINE ET RECOMMANDATION

- Il est recommandé de faire fonctionner la machine à 15-20 A, et sur une circuit de 110-120 V.
- L'équipement doit être branché à un circuit électrique avec une mise à terre. Si ce n'est pas le cas, cela pourrait entraîner des risques d'électrocutions.
- Les tapis roulant ne sont pas compatibles avec les prises GFCI (disjoncteur à défaut de terre).
- Chaque machine possède un interrupteur fonctionnant à 15 amps.
- Le cordon d'alimentation est d'une longueur de 72 pouces (6 pieds)



ENTRETIEN ET NETTOYAGE

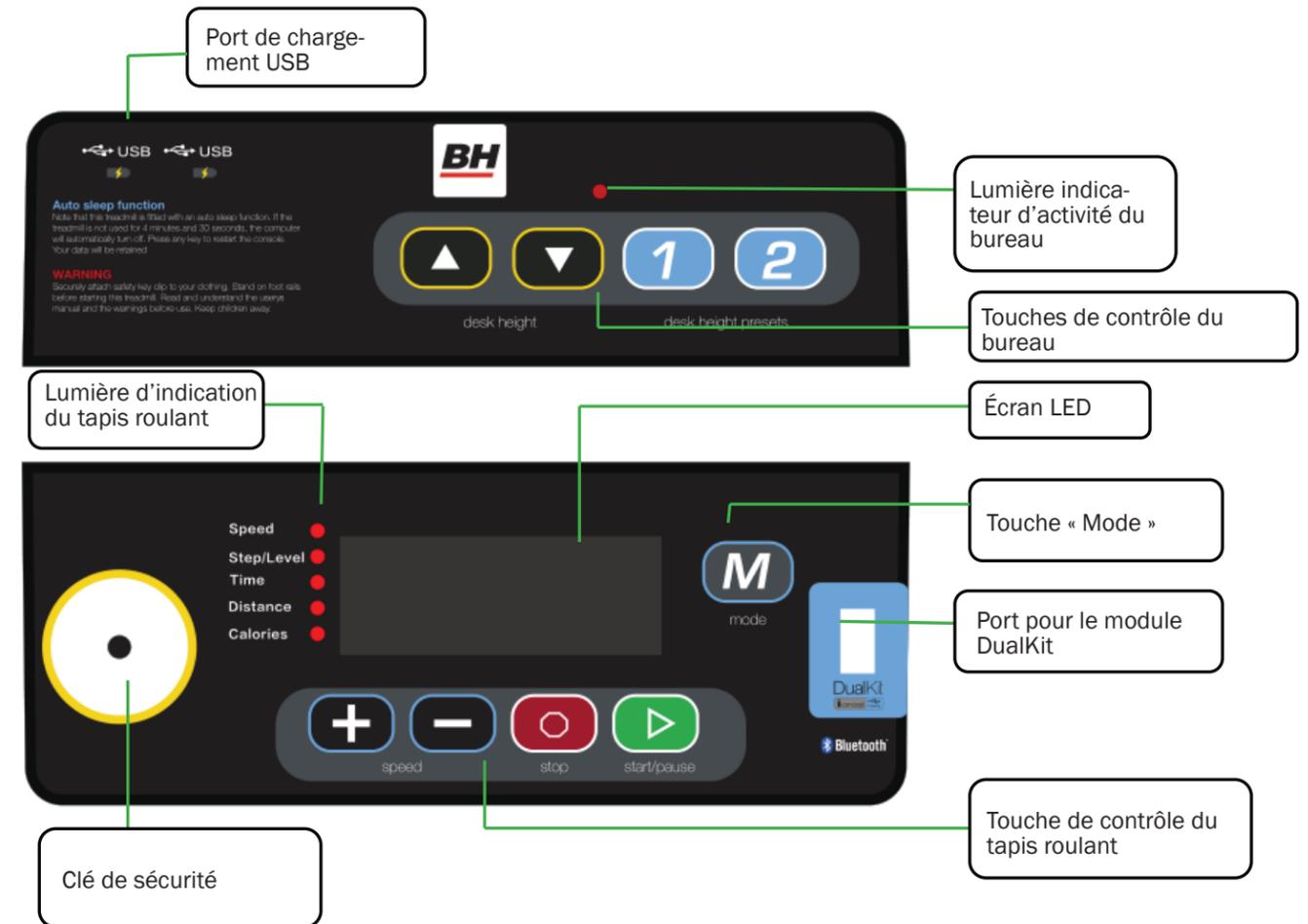
Les soins nécessaires ont été donnés à l'usine afin que votre machine soit adéquatement ajustée et lubrifiée. Il est déconseillé d'essayer d'amener des modifications aux composantes intérieures. Nous suggérons plutôt de faire appel aux services d'un centre de services autorisé. Vous pouvez quand même nettoyer la surface extérieure de la machine, à l'aide d'un chiffon doux imbibé d'eau chaude. N'utilisez pas d'aérosol ou de flacons pompes, car ceux-ci pourraient amener des dépôts de sédiment sur la surface de la console. Il faut aussi éviter d'utiliser des produits chimiques puissants, qui pourraient détruire la couche protectrice de l'équipement, en plus de pouvoir causer des charges statistiques, qui pourraient endommager certaines composantes de l'équipement.



Raccordez l'extension de l'embout au lubrifiant à base de silicone. Pour ce faire, insérez-y de 4 cm par le trou.

Pompez lentement le lubrifiant à base de silicone dans le tapis roulant pour le lubrifier.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

DESCRIPTIONS DES TOUCHES

1. START: appuyez sur la touche « Start » à nouveau pour mettre le tapis roulant en suspens.
2. STOP: Arrête le tapis roulant.
3. SPEED + : Pendant la configuration d'un programme, cette touche augmente la valeur d'une configuration. Si le tapis roulant est en marche, cette touche augmente la vitesse de celui-ci.
4. SPEED - : Pendant la configuration d'un programme, cette touche diminue la valeur d'une configuration. Si le tapis roulant est en marche, cette touche diminue la vitesse de celui-ci.
5. MODE : Bascule d'un programme à un autre
6. INCLINE▲: Augmente la hauteur du bureau
7. INCLINE▼: Diminue la hauteur du bureau
8. 1/2: Touche de sauvegarde de la hauteur du bureau – pour la régler, appuyez sur une des touches de sauvegarde durant 3 secondes jusqu'à qu'une lumière clignote. Ainsi, la configuration personnalisée sera sauvegardée. Appuyez de nouveau sur la touche de sauvegarde pour retourner à la configuration personnalisée.
9. La clé de sécurité –La clé de sécurité a des propriétés magnétiques. En la retirant, on peut rapidement mettre le tapis roulant en arrêt. Si la clé de sécurité est retirée, l'écran affichera E07. Sinon, le tapis roulant ne peut pas fonctionner si la clé de sécurité est retirée.

* Note: Quand vous ajustez la hauteur du bureau, assurez-vous qu'il n'y a pas d'éléments amovibles, pour ne pas que ceux-ci tombent du bureau.

AFFICHAGE DES PORTÉES DE VALEURS

	Initial	Configuration initiale	Régler la valeur	Valeur affichée
Temps (Minute: Secondes)	0:00	N/A	5:00-99:00	0:00-99:59
Vitesse (km/h) (MPH)	0.0	N/A	N/A	0.5-6.5kph 0.3-4.0mph
Distance	0.0	N/A	1.0-99.0	0.0-99.9
Calories	0	N/A	10-9990	0-9999

LE CALCUL DE LA FONCTION DU RYTHME

Quand un utilisateur marche sur le tapis roulant, son rythme est automatiquement enregistré par la console. Attention : les facteurs qui suivent influenceront la précision du calcul du rythme : la vitesse, le poids de l'utilisateur et ses caractéristiques. Par exemple : il est difficile d'enregistrer le rythme d'un utilisateur de poids léger (Si l'utilisateur pèse à un poids inférieur à 100 lbs ou à 50 kg, ou quand sa vitesse de course est inférieure à 1 MPH (mile à l'heure) ou à 1,6 KPH (kilomètre à l'heure))

*NOTE – La valeur maximale affichée change à 0 après avoir atteint 9 999.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE

Si le tapis roulant n'est pas utilisé pendant 30 secondes, celui-ci s'arrêtera automatiquement.

Pendant que le tapis roulant est en mode veille, appuyez sur les touches « MODE » et « SPEED » simultanément durant 3 secondes pour éteindre ou pour activer la fonction du mode d'arrêt automatique. Si l'écran affiche « on », cela veut dire que la fonction est active, si l'écran affiche « off », la fonction est éteinte.

TEST D'INCLINAISON ET DE DÉCLINAISON DU BUREAU

Pendant que le tapis roulant est en mode veille, appuyez sur les touches « ▲ » et « 1 » simultanément durant 3 secondes. Le bureau montera automatiquement à son plus haut, et descendra à son plus bas.

(Remarque: cette fonction vous permettra de trouver les positions le plus haut et le plus bas du bureau)

INSTALLATION DU BH DUALKIT

1. Pour accéder à l'application compatible iConcept, le module optionnel BH DualKit (acheté séparément) est requis.

INSTALLATION:

- 1.) Il devrait y avoir l'image d'un carré bleu à l'avant de la console sur lequel est écrit « DualKit ». C'est à cet endroit qu'il faut insérer le module DualKit.
- 2.) Assurez-vous que le USB ressorte bien du module, pour ce faire :
 - Poussez sur les côtés du module DualKit (Fig.1)
 - Le USB devrait ressortir par le bas du module (fig.2)
- 3.) Faites glisser le module sur le port USB à l'avant de la console (fig.3)

Fig. 1

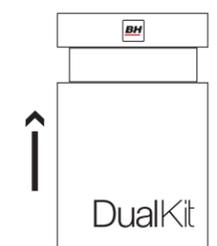


Fig. 2



Fig. 3



FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

PORT DE CHARGE USB

La machine est équipée de 2 ports de charge USB à l'arrière de la console.

Note : Évitez de brancher un module Bluetooth à l'un des ports de charge USB, cela pourrait l'endommager.

CHANGER LA VITESSE DE MILES À L'HEURE À KILOMÈTRE À L'HEURE

Retirez la clé de sécurité, appuyez sur les touches « SPEED+ » et « SPEED- » simultanément pendant 5 secondes. Si la vitesse maximale est de 4 mph, alors la vitesse sera mesurée en MPH. (Miles à l'heure) Si la vitesse maximale est de 6,5, cela voudrait dire que la vitesse sera en mesurée en KPH (KM à l'heure).

FONCTION D'ARRÊT AUTOMATIQUE « ERP » DU TAPIS ROULANT

Quand la tapis roulant est en mode veille et que celui-ci n'est pas utilisé pendant une durée de 4 minutes et 30 secondes, la console s'éteindra automatiquement. Ainsi, vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche, cela redémarrera la console, et d'ailleurs, vos données seront sauvegardées. Appuyez sur les touches « MODE » simultanément pendant 3 secondes afin d'activer\ d'arrêter cette fonction. Si vous entendez un beep long et que l'écran affiche « 2222 », la fonction est activée, tandis que si vous entendez un beep court, et que l'écran affiche « 1111 », la fonction est arrêtée.

MODE MANUEL :

1. Comment accéder au mode manuel ?

- Allumez l'interrupteur pour accéder directement au mode manuel.
- Pendant que le tapis roulant est en mode veille, appuyez sur la touche « M » pour sélectionner le mode manuel.

2. Trois configurations sont disponibles en mode manuel : le réglage du temps, le réglage de la distance et le réglage des calories. Il est possible d'activer un compte à rebours pour l'une des configurations. En fait, la dernière configuration que vous aurez faite sera mise en compte à rebours, les autres fonctionneront normalement.

- En accédant au mode manuel, l'écran affichera le temps 0 : 00.
- Si vous appuyez sur la touche « M », il sera possible de sélectionner la fonction en compte à rebours. Ensuite, l'écran d'affichage du temps clignotera, et le temps par défaut sera alors de 30 : 00. Appuyez sur les touches + et - pour ajuster ce temps. Celui-ci peut aller de 5 : 00 à 99 : 00 minutes.
- Pendant que vous êtes dans la fonction du compte à rebours, appuyez sur la touche « M » pour accéder au compte à rebours de la fonction des calories. Le nombre de calories par défaut sera alors de 50 calories. Appuyez sur les touches + et - pour ajuster les calories. Celui-ci peut aller de 10 à 9990 calories.
- Pendant que vous êtes dans la fonction du compte à rebours des calories, appuyez sur la touche « M » pour accéder au compte à rebours de la fonction de la distance. La distance par défaut sera alors de 1,0 km ou de 1 mile. Appuyez sur les touches + et - pour ajuster la distance. Celui-ci peut aller de 1,0 à 99,0 km ou miles.

3. Instruction pour les programmes d'opérations en mode manuel

- Appuyez sur la touche « start », le tapis roulant se mettra en marche et le compte à rebours pour le temps s'enclenchera. La vitesse initiale est de 0,3 mph (miles à l'heure) ou 0,5 kph (kilomètres à l'heure)
- Appuyez sur les touches + et - pour régler la vitesse.
- Pendant que le tapis roulant est en marche, appuyez sur la touche « Stop », et celui-ci s'arrêtera.

FONCTIONNEMENT DE LA CONSOLE

D. Retirez la clé de sécurité, et le tapis roulant s'arrêtera. La console affichera alors E07.

E. Si le compte à rebours du temps atteint la valeur 0, la vitesse en sera diminué jusqu'à arrêt complet.

F. Si le compte à rebours de la distance atteint la valeur 0, la vitesse en sera diminué jusqu'à arrêt complet.

G. Si le compte à rebours des calories atteint la valeur 0, la vitesse en sera diminué jusqu'à arrêt complet.

ÉTEINDRE LE TAPIS ROULANT

Le tapis roulant peut être arrêté en coupant le courant, ce qui ne l'endommagerait pas.

ERREURS FRÉQUENTES ET SOLUTIONS

PROBLEME	CAUSE POSSIBLE	SOLUTION
Le tapis roulant ne fonctionne pas	a. Pas branché à une prise de courant	Brancher à une prise de courant
	b. Clé de sécurité n'est pas insérée	Insérer la clé de sécurité
	c. Le signal n'arrive pas à destination	Vérifier les branchements avec la carte de contrôle moteur
	d. Le tapis roulant n'est pas allumé	Allumer le tapis roulant
	e. Un fusible est brisé	Changer le fusible
La courroie de course ne roule pas comme il le faut	a. la courroie a besoin d'être lubrifié	Mettre du lubrifiant à base de silicone sur la courroie
	b. La courroie est trop serré	Ajuster la courroie
La courroie de course bascule	a. La courroie n'est pas assez serré	Ajuster la courroie
	b. La courroie de moteur n'est pas assez serré	Ajuster la courroie de moteur

1. ERREUR ÉLECTRONIQUE : 01

A: E01: La carte de contrôle moteur éprouve de la difficulté à communiquer avec la console

B: Solution : Assurez-vous que les 4 lignes de connexion de la console soient bien branchées. Il faut éviter que celles-ci soient pincées, endommagées ou desserrées. Ajustez les câbles de connexion si ceux-ci ne sont pas suffisamment serrés, et remplacez-les s'ils sont endommagés.

2. ERREUR ÉLECTRONIQUE : 02

A: E02: La carte de contrôle moteur ne détecte pas le voltage du moteur.

B: Solution: Vérifiez et assurez-vous que les câbles de connexion + et - connectés au terminal ne soient pas endommagés.

3. ERREUR ÉLECTRONIQUE : 03

A: E03: Aucun signal de vitesse n'est détecté

B: Solution: Vérifiez si le capteur de vitesse est bien connecté. Assurez-vous que le capteur est bien enligné avec l'aimant et que l'espace qui sépare soit de 3-5 mm. Si le problème persiste, changez de capteur de vitesse.

4. ERREUR ÉLECTRONIQUE : 05

A: E05: Le courant du moteur est inférieur à la normal.

B: Solution: Assurez-vous, par la vue, que le moteur roule adéquatement. Faites-en sorte que rien ne gêne le mouvement de la courroie de course avec les roulettes. Si le problème persiste, remplacez le moteur.

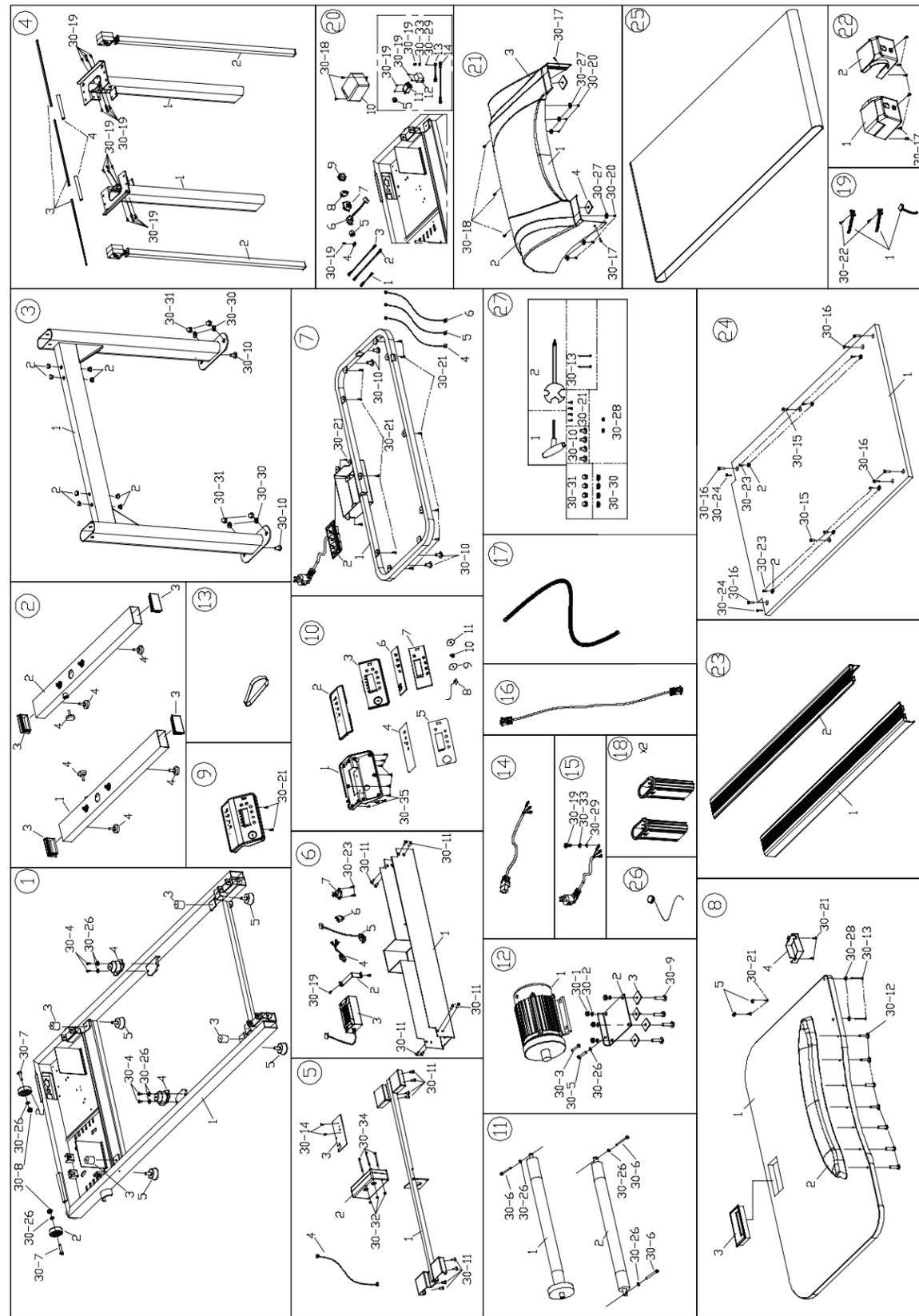
5. ERREUR ÉLECTRONIQUE : E07

A: E07: La clé de sécurité n'est pas détectable

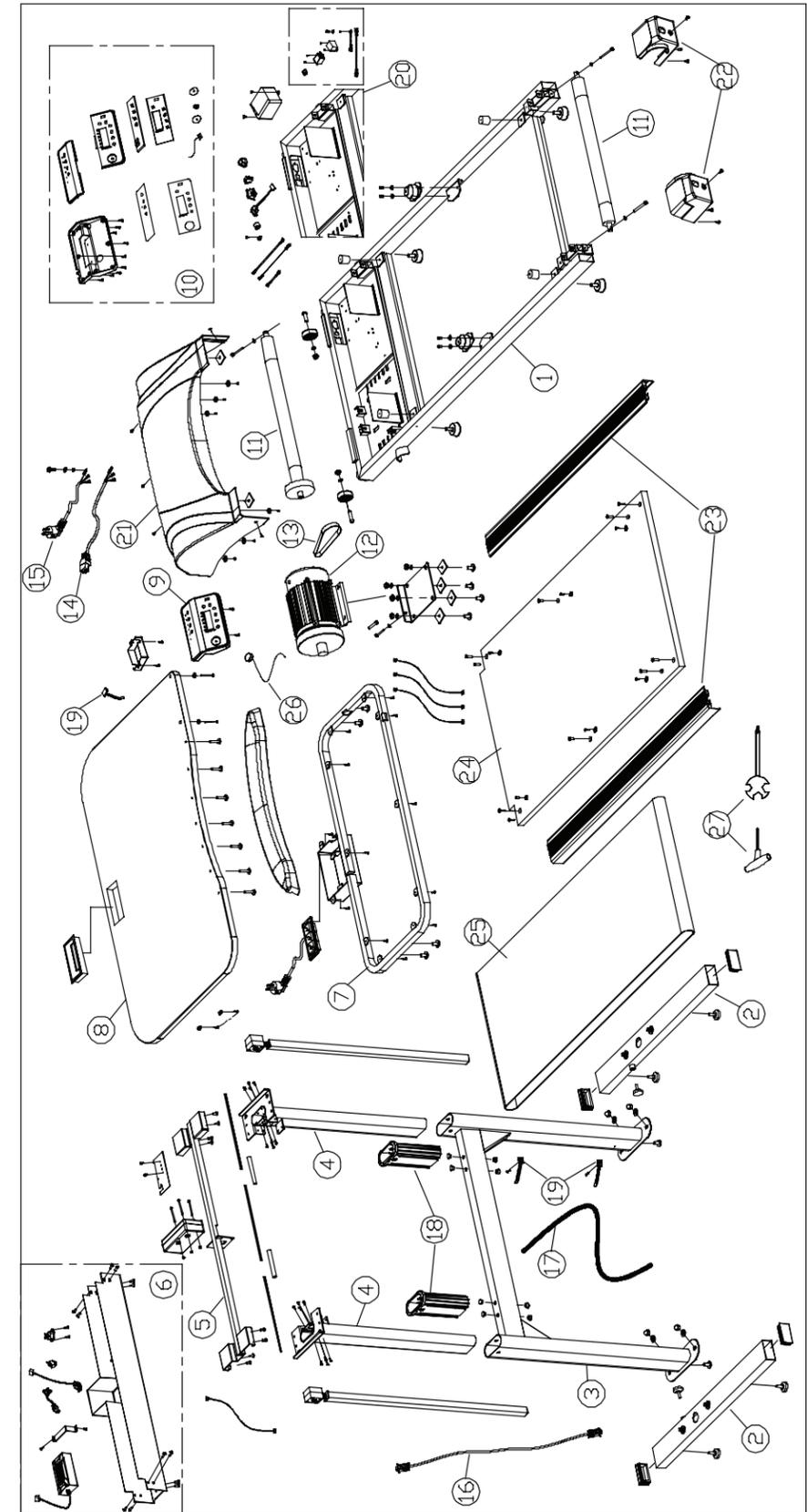
B: Solution: Assurez-vous que la clé de sécurité soit bien insérée. Si le problème persiste, changez de clé de sécurité



VUE ÉCLATÉE



VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

Part No.	Description	Qté	Part No.	Description	Qté
LK700WS-1-1	Châssis principal	1	LK700WS-10-2	Support de la console	1
LK700WS-1-2	Roue	2	LK700WS-10-3	Panneau de configuration	1
LK700WS-1-3	Absorbeur de choc	4	LK700WS-10-4	Revêtement de la console (Haut)	1
LK700WS-1-4	Coussin avec support	2	LK700WS-10-5	Revêtement de la console (Bas)	1
LK700WS-1-5	Coussin pour pied	4	LK700WS-10-6	Incline Pcb Board	1
LK700WS-2-1	Châssis de base (Gauche)	1	LK700WS-10-7	Running Pcb Board	1
LK700WS-2-2	Châssis de base (Droite)	1	LK700WS-10-8	Interrupteur micro	1
LK700WS-2-3	Bouchon d'embout carré	4	LK700WS-10-9	Plaque pour clé de sécurité	1
LK700WS-2-4	Coussin pour pied	6	LK700WS-10-10	Support pour clé de sécurité	1
LK700WS-3-1	Support à poteau	1	LK700WS-10-11	Collant pour clé de sécurité	1
LK700WS-3-2	Bouchon de trou	8	LK700WS-11-1	Rouleau avant	1
LK700WS-4-1	Intérieur du support à poteau	1	LK700WS-11-2	Rouleau arrière	1
LK700WS-4-2	Intérieur du cadre d'inclinaison	2	LK700WS-12-1	Moteur	1
LK700WS-4-3	Levier hexagonal	3	LK700WS-12-3	Crochet	1
LK700WS-4-4	Boîtier Levier hexagonal	2	LK700WS-12-4	Coussinet du moteur	4
LK700WS-5-1	Support à inclinaison	1	LK700WS-13-1	Moteur de courroie	1
LK700WS-5-2	Moteur d'inclinaison	1	LK700WS-14-1	Câble d'alimentation	1
LK700WS-5-3	Panneau des câbles	1	LK700WS-15-1	Cordon d'alimentation	1
LK700WS-5-4	Câble de communication	1	LK700WS-16-1	Câble de communication	1
LK700WS-6-1	Boîte de contrôle du châssis	1	LK700WS-17-1	Câble de Gestion	1
LK700WS-6-2	Panneau pour câble de moteur	1	LK700WS-18-1	Post Sleeve	2
LK700WS-6-3	Transformateur	1	LK700WS-19-1	Sangles à câble	3
LK700WS-6-4	Câble	1	LK700WS-20-1	Câble	1
LK700WS-6-5	Connecteur Db	1	LK700WS-20-2	Câble	1
LK700WS-6-6	Interrupteur Reser	1	LK700WS-20-3	Câble	1
LK700WS-6-7	Prise	1	LK700WS-20-4	Serre-câble	1
LK700WS-7-1	Châssis	1	LK700WS-20-5	Starter (Optionnel)	2
LK700WS-7-2	Prise	1	LK700WS-20-6	Connecteur Db	1
LK700WS-7-4	Câble	1	LK700WS-20-7	Interrupteur	1
LK700WS-7-5	Câble	1	LK700WS-20-8	Interrupteur Reser	1
LK700WS-7-6	Câble	1	LK700WS-20-9	Broches de câble	1
LK700WS-8-1	Bureau	1	LK700WS-20-10	Onduleur	1
LK700WS-8-2	Coussin de poignet	1	LK700WS-20-11	Filtre (Optionnel)	1
LK700WS-8-3	Boîte des câbles	1	LK700WS-20-12	Capteur de vitesse (Optionnel)	1
LK700WS-8-4	Couvercle de câble	1	LK700WS-20-13	Câble de mise à terre (Optionnel)	1
LK700WS-8-5	Serre-câble	2			
LK700WS-9-1	Assemblage de la console	1			
LK700WS-10-1	Boîtier au bas de la console	1			

LISTE DES PIÈCES

Pour commander des pièces de rechange : précisez au représentant du service à la clientèle le numéro de modèle du produit et le numéro de la pièce inscrite dans le tableau qui suit, ainsi que la quantité désirée.

Part No.	Description	Qty	Part No.	Description	Qty
LK700WS-20-14	Câble (Optionnel)	1	LK700WS-30-11	Boulon Allen (10)	20
LK700WS-21-1	Capot de moteur (Milieu)	1	LK700WS-30-12	Boulon Allen (35)	7
LK700WS-21-2	Capot de moteur (Gauche)	1	LK700WS-30-13	Vis Phillips (35)	2
LK700WS-21-3	Capot de moteur (Droite)	1	LK700WS-30-14	Vis Phillips (12)	4
LK700WS-21-4	Coussins du capot de moteur	1	LK700WS-30-15	Vis Phillips (30)	2
LK700WS-22-1	Embout (gauche)	1	LK700WS-30-16	Boulon Allen (30)	6
LK700WS-22-2	Embout (droite)	1	LK700WS-30-17	Vis Phillips (10)	8
LK700WS-23-1	Rail latéral	1	LK700WS-30-18	Vis Phillips (15)	3
LK700WS-23-2	Rail lateral	1	LK700WS-30-19	Vis Phillips (10)	19
LK700WS-24-1	Tapis roulant	1	LK700WS-30-20	Vis Phillips (12)	6
LK700WS-24-2	Encoche du rail latéral	6	LK700WS-30-21	Vis Phillips (16)	19
LK700WS-25-1	La courroie de course	1	LK700WS-30-22	Vis Phillips (10)	4
LK700WS-25-2	Clé de sécurité	1	LK700WS-30-23	Vis Phillips (15)	10
LK700WS-27-1	Clé en T	1	LK700WS-30-24	Vis Phillips (25)	2
LK700WS-27-2	Clé combo	1	LK700WS-30-25	Vis Phillips (15)	7
LK700WS-30-1	Écrou	4	LK700WS-30-26	Rondelle plate	14
LK700WS-30-2	Plate	4	LK700WS-30-27	Rondelle plate	6
LK700WS-30-3	Boulon Allen (30)	1	LK700WS-30-28	Rondelle plate	2
LK700WS-30-4	Vis Allen (10)	4	LK700WS-30-29	Rondelle	3
LK700WS-30-5	Boulon Allen (40)	4	LK700WS-30-30	Rondelle plate	4
LK700WS-30-6	Vis Allen (75)	3	LK700WS-30-31	Embout d'écrou	4
LK700WS-30-7	Vis Allen (20)	2	LK700WS-30-32	Boulon	3
LK700WS-30-8	Écrou	2	LK700WS-30-33	Rondelle	3
LK700WS-30-9	Boulon Bolt (20)	4	LK700WS-30-34	Boulon Allen	3
LK700WS-30-10	Boulon Allen	6	LK700WS-30-35	Vis Phillips (10)	9



GARANTIE

GARANTIE

BH North America réparera ou fournira, sans frais, à son choix, les parties défectueuses, à défaut de matériaux ou de fabrication. La couverture de garantie de remplacement à vie pour son châssis, quatre ans (4) pour le moteur et trois ans (3) pour les autres composantes. La couverture de garantie de main d'oeuvre est de un an (1) La garantie ne concerne que l'acheteur original.

INFORMATION SUR LA GARANTIE COSMÉTIQUE

Pour tous les produits et quelle que soit le type de garantie, les composantes cosmétiques sont garanties pour 1 an, à partir de la date d'achat sur défaut de la manufacture. Les composantes « Cosmétiques » incluent : l'extérieur en plastique, le revêtement autocollant et les couvercles.

CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS :

- la préparation avant la livraison;
- les composants à remplacer en raison de la saleté ou d'un manque d'entretien régulier;
- les réparations devenues nécessaires par suite d'un usage abusif, de négligence, ou d'un fonctionnement ou d'un entretien non conformes aux instructions formulées dans le Guide d'utilisation.

POUR FAIRE EFFECTUER DES RÉPARATIONS COUVERTES PAR LA GARANTIE, NE RAPPORTEZ PAS L'APPAREIL AU DÉTAILLANT. COMMUNIQUEZ PLUTÔT AVEC BH FITNESS.

BH North America Corporation
620 N. 2nd Street | St. Charles, MO 63301
Phone: 636-487-0050; Toll Free: 866.325.2339
Courriel : fitness@bhnorthamerica.com
Web : www.BHFITNESSUSA.COM
Du lundi au vendredi, entre 8 h et 17 h (HNP)

