

USER & ASSEMBLY MANUAL

**ASCEND X3
PREMIUM
FOLDABLE
TREADMILL**

ASCEND

TABLE OF CONTENTS

Section Code	Section	Page Number
1	Introduction	2
1	Safety Information	3
1	Before You Begin	4
1	Parts & Hardware	5-6

Section Code	Section	Page Number
2	Assembly Instructions	7-17
2	Folding & Unfolding	18
2	Moving the Treadmill	19
2	Levelling the Treadmill	20
2	Safety Magnet	21
2	Screen Display	22-26
2	Running Modes	27-29
2	Fitness Assessment Test	30-31
2	Heart Rate Control Program HRC	32-33
2	Maintenance and Care	34-41
2	Error Codes	42-44
2	Product Specifications	45
2	Exploded view	46-47
2	Parts List	48-53
2	Warranty and Service Information	54-57
2	Contact Us	58

WELCOME TO ASCEND

Thank you for choosing the Ascend X3 Treadmill. As you embark on your fitness journey, know that you're not just investing in a piece of equipment; you're joining a community that believes in the power of movement, the thrill of progress, and the joy of achieving personal bests.

ASCEND TOGETHER

At Ascend, our mission is simple: to move people. We're not just a fitness equipment company; we're a movement. We celebrate the freedom you feel when you use our equipment, leaving all barriers behind. We believe that with the right tools and mindset, you can elevate your workouts, your health, and ultimately, your life. Our commitment is to provide powerful, accessible equipment that propels you towards your goals, all while being part of a supportive community that's got your back.

And this is just the beginning.

OUR ETHOS

Life is filled with moments of challenge and triumph. At Ascend, we live for those moments when the endorphins kick in, and suddenly, everything feels possible. We reject the notion of perfection that can often dampen motivation. Instead, we embrace a culture of relentless positive energy, always ready to celebrate every individual aiming to achieve their personal best, no matter what form it takes.

PURPOSE OF THE MANUAL

This manual is designed to guide you through the setup, operation, and maintenance of your Ascend X3 Treadmill. We've included detailed instructions, safety guidelines, and troubleshooting tips to ensure you have a smooth and enjoyable experience. Whether you're a seasoned athlete or just starting out, we're here to support you every step of the way.

SAFETY INFORMATION

GENERAL SAFETY GUIDELINES FOR FITNESS PRODUCTS

- **Always read and understand** the user manual before assembling or operating any fitness equipment.
- **Consult with a physician** before starting any exercise program, especially if you have pre-existing health conditions.
- **Wear appropriate attire.** Ensure you wear comfortable clothing that doesn't hang below your wrist or ankles and non-slip athletic shoes.
- **Keep the equipment clean and dry.** Sweat or moisture can make surfaces slippery.
- **Ensure adequate space around the equipment** to avoid any obstructions during workouts (At least 100 cm all around the machine)
- **Children and pets** should be kept away from the equipment when in use.
- **Always unplug** the equipment from the electrical outlet when not in use or before cleaning.

SPECIFIC SAFETY GUIDELINES FOR TREADMILLS

- **Start slowly.** Always begin at a slow pace and gradually increase speed to avoid injury.
- **Use the safety key.** Ensure the safety key is attached to your clothing when using the treadmill. If you fall, the key will disengage, stopping the machine.
- **Never step onto a moving treadmill.** Always ensure the belt is stationary before stepping on.
- **Hold onto handrails** when adjusting speed or incline, or if you feel unsteady.
- **Avoid distractions.** Focus on your workout and avoid activities that might divert your attention, like reading or watching TV.
- **Ensure the treadmill is on a level surface** to prevent any wobbling or tilting during use.

CHILD AND PET SAFETY

- **Keep out of reach.** Ensure the treadmill is in a location where children and pets cannot access it without supervision.
- **Store safely.** When not in use, consider using safety locks or storing the treadmill in a locked room.
- **Educate family members** about the dangers of unsupervised use.

ELECTRICAL SAFETY

- **Use grounded outlets.** Always plug the treadmill into a grounded electrical outlet to prevent electrical shocks.
- **Avoid using extension cords.** If necessary, use a heavy-duty cord.
- **Keep the power cord away** from heated surfaces.
- **Regularly inspect** the power cord for damage. If damaged, discontinue use and contact Ascend customer service.
- **Do not operate** the treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or if it has been dropped into water.

BEFORE YOU BEGIN

CHOOSING THE RIGHT LOCATION

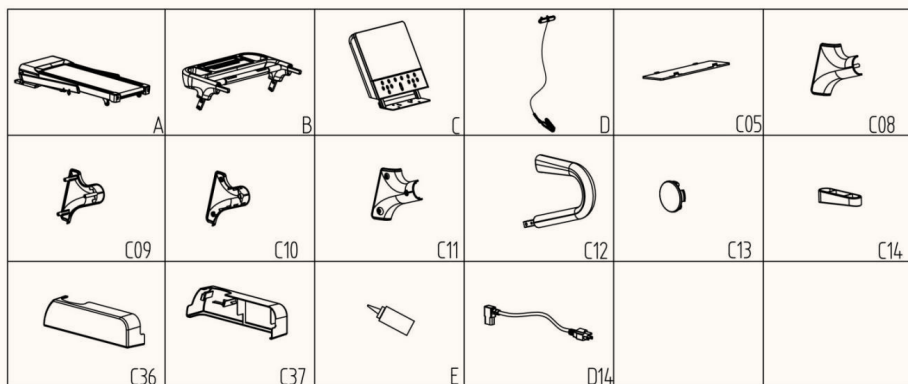
Selecting the right location for your treadmill is crucial for safety and optimal performance. Consider the following when choosing a location:

- **Stable Surface:** Place the treadmill on a flat, stable surface to prevent wobbling or tilting during use.
- **Ventilation:** Ensure the room has adequate ventilation. A fan or open window can help circulate air during workouts.
- **Space:** Leave at least 0.5 meters (about 1.5 feet) of space on each side of the treadmill and 1 meter (about 3 feet) of space at the rear to ensure safety during use and to accommodate any movement during intense workouts.
- **Away from Moisture:** Avoid placing the treadmill near water sources or in damp areas to prevent electrical hazards and potential damage to the machine.
- **Electrical Outlet:** The treadmill should be near a grounded electrical outlet to avoid the use of extension cords.

PARTS & HARDWARE

PARTS

The following table is a visual representation of all components required to assemble the treadmill.




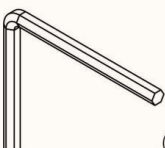
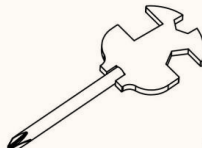
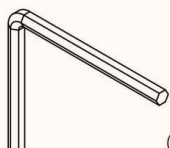


List of parts

No.	Name	Quantity
A	Main frame	1
B	Electronic meter	1
C	Screen	1
D	Safety lock	1
C05	Electronic meter cover	1
C08	Left arm outer cover	1
C09	Right arm outer cover	1
C10	Left arm inner cover	1

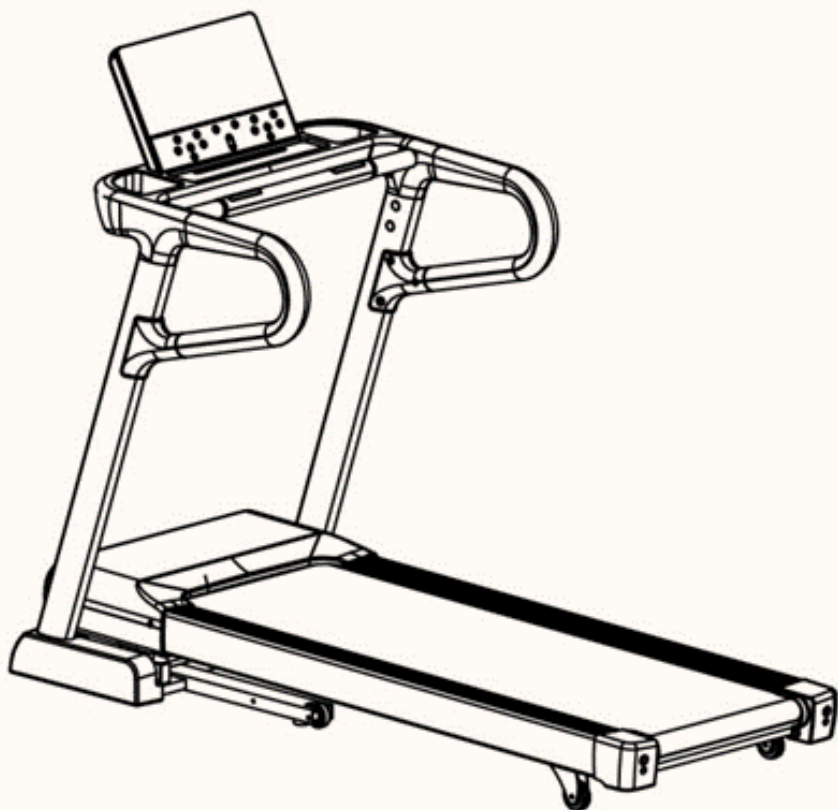
No.	Name	Quantity
C11	Right arm inner cover	1
C12	Foam-covered armrests	2
C13	Screw caps	4
C14	Armrest screw cover	2
C36	Left bottom shield	1
C37	Right bottom shield	1
E	Treadmill lubricant bottle	1
D14	Power cable	1

PARTS & HARDWARE

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*15</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>  <p>(1X)</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>  <p>(1X)</p>	<p>B11 S6</p>  <p>(1X)</p>

No.	Name	Quantity
E15	M8*15 Button Head Socket Cap Screws	22
E24	ST4.2*15 Phillips Head Self-Taping Screws	6
E32	ø8 Internal-Tooth Lock Washer	10
B07	S5 Allen Wrench	1
B08	S13, 14, 15 and Phillips Head Multi Purpose Tool	1
B11 S6	S6 Allen Wrench	1

ASSEMBLY



ASCEND X3 PREMIUM FOLDABLE TREADMILL

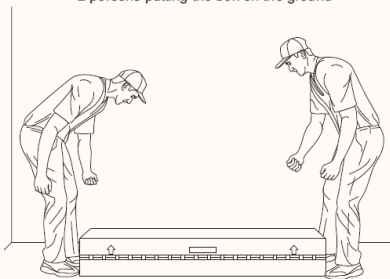
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

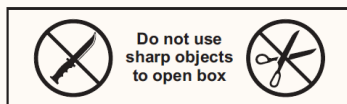
Unpacking

- **Position the box:** Place the box in the location where you intend to use the treadmill. This will make the setup process smoother.
- **Open the box:** Carefully cut the tape and open the box. Avoid using sharp objects that might damage the treadmill. Avoid damaging any parts of the packaging and the box.
- **Remove the packaging material:** Take out all packaging materials and set them aside. Keep the packaging for at least 30 days in case you need to return or move the treadmill.
- **Lift out the treadmill:** With the help of another person, gently lift the treadmill out of the box and place it on the floor.
- **Safe lifting technique:** Make sure you squat down and keep your back straight during lifts. Not respecting these guidelines may lead to serious injury.

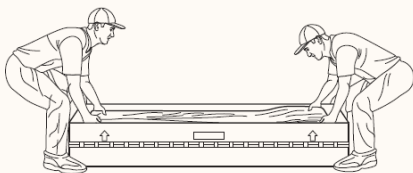
Placing the box in a corner, with an outlet on the wall.
2 persons putting the box on the ground



Opening the box



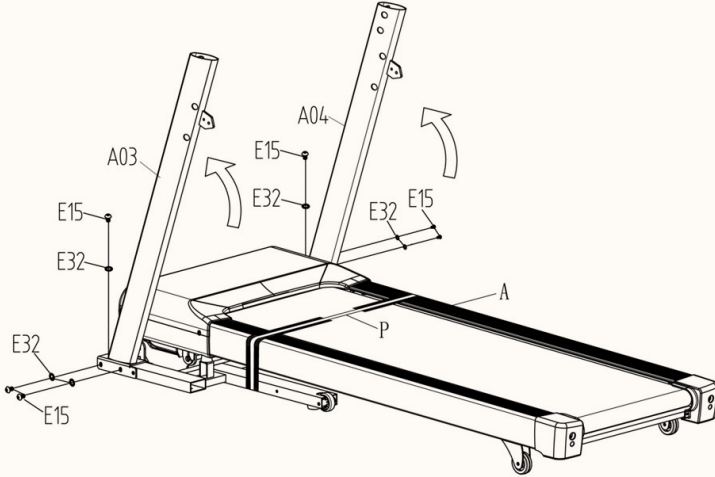
Lifting the treadmill out of the box,
with 2 person with their back straight



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

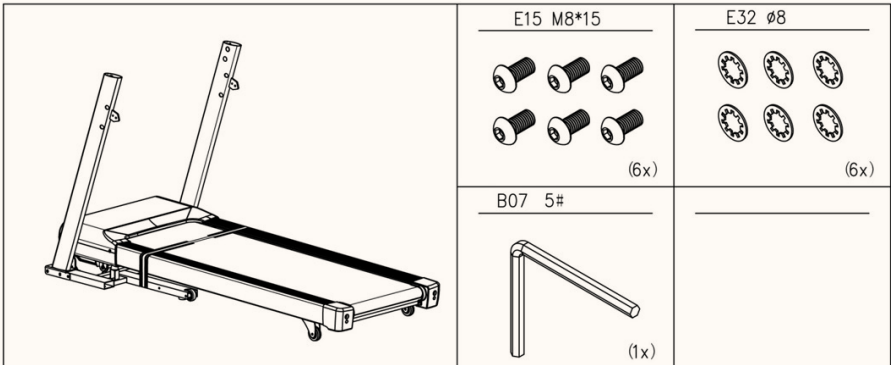
STEP 2

Side arm assembly



NOTE: Do not plug the treadmill in a power outlet until the assembly is complete.

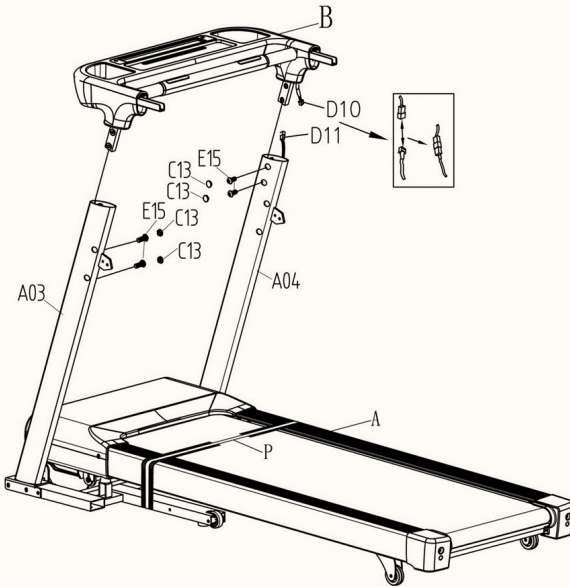
Lift a side arm and screw it in place with the screws (E15 x 3) and lock washers (E32 x 3) using the Allen wrench (S5). Repeat on the other side.



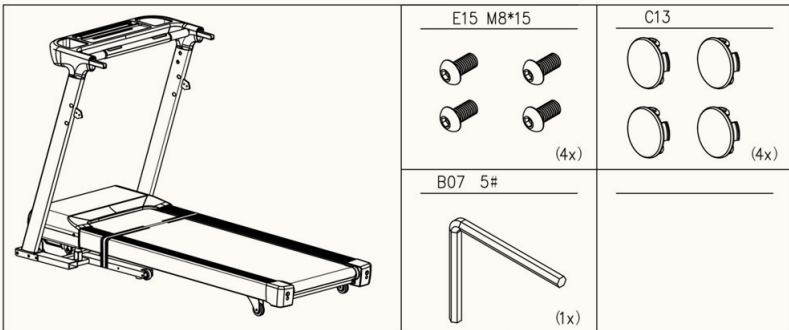
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

Electronic meter assembly



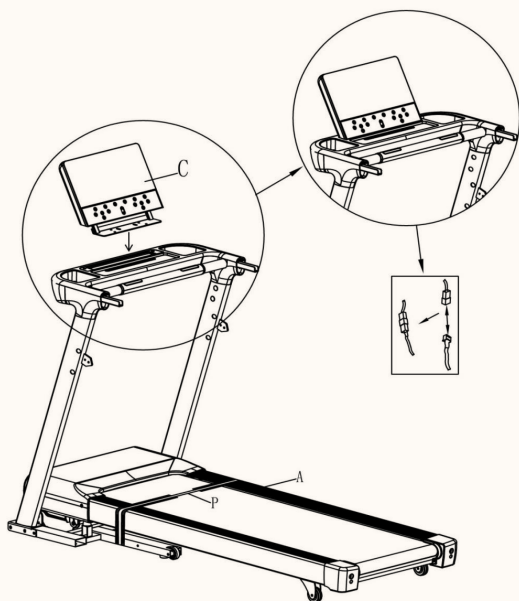
Connect the cable in the right side-arm to the electronic meter (b) cable. Insert the electronic meter in the side arms. Be careful not to pinch the cable. Screw in place using the screws (E15 x 4) and the Allen wrench (S5). Insert screw caps (C13) over the screws.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4

Screen assembly

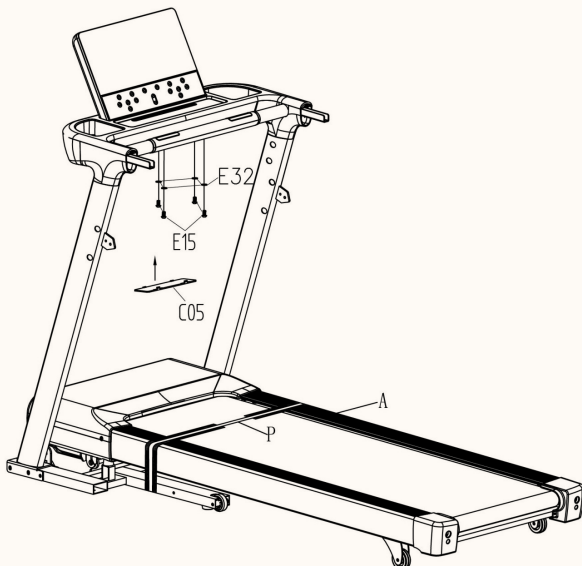


Connect cable located in the electronic meter (B) to the cable in the screen (C).
Insert screen (C) in electronic meter (B). Be careful not to pinch the cable.

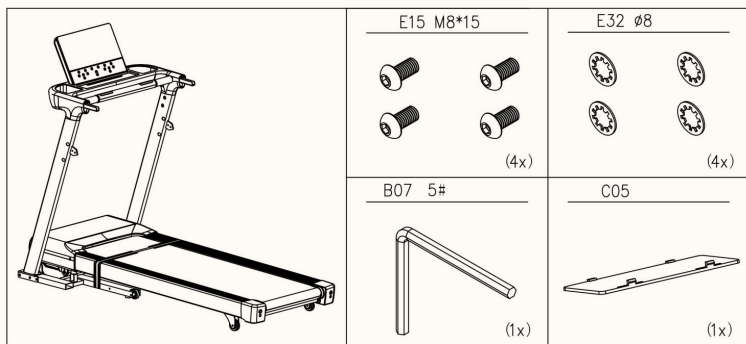
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 5

Electronic meter cover assembly



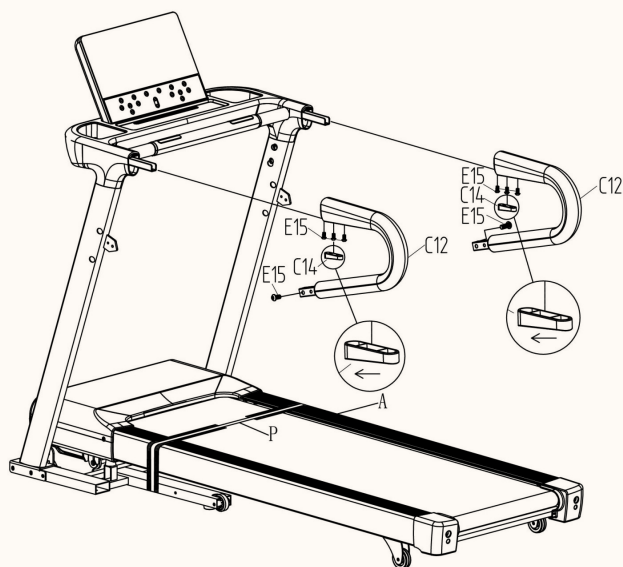
Secure the screen to the electronic meter through its underside with the screws (E15 x 4) and the lock-washers (E32 x 4) using the Allen Wrench (S5). Insert the electronic meter cover (C05) underneath.



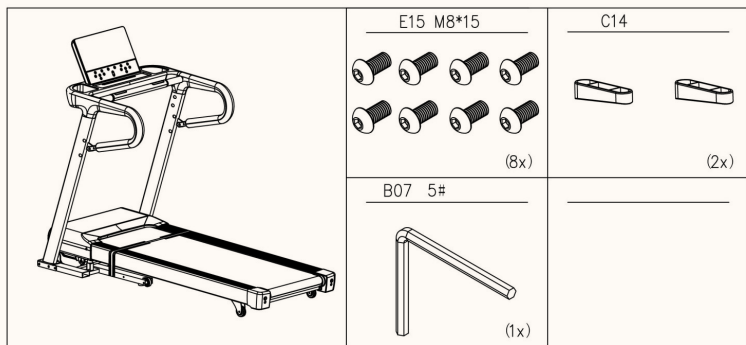
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 6

Armrests assembly



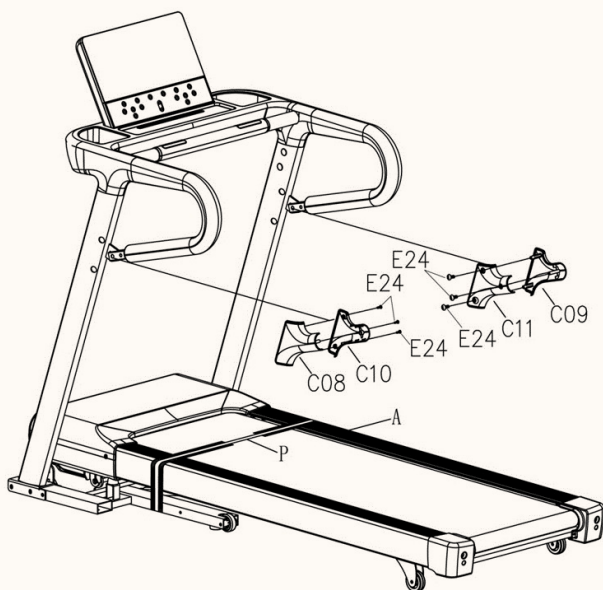
Insert a foam-covered armrest on one side. Use the Allen wrench (S5) to screw the screws (E15 x 3) under the top portion. Insert an armrest screw cover (C14) over the 3 screws. Add another (E15 x 1) on the bottom portion of the armrest. Repeat for the other armrest.



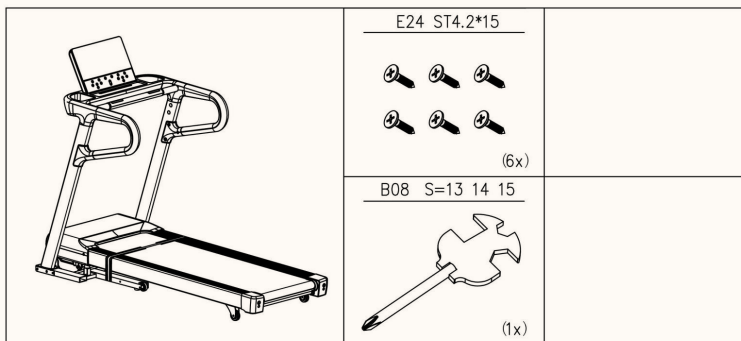
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 7

Side arm covers assembly



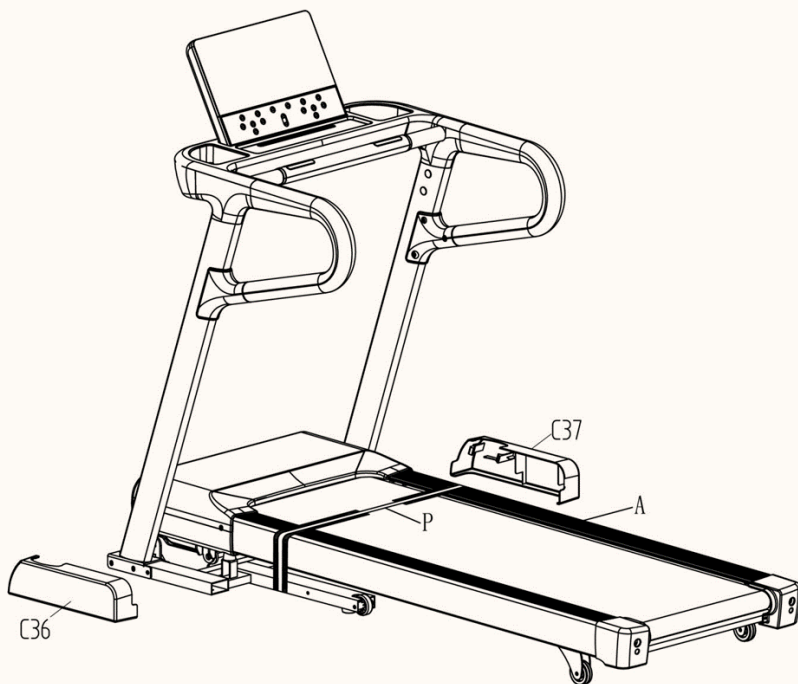
Place the left arm outer cover (C08) and the left arm inner cover (C10) around the bottom portion of the left armrest. Using the multi-purpose tool (B08), insert the screws (E24 x 3) in the inner left cover to secure them together. Repeat on the right side, using part C09 and C11.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 8

Bottom shields assembly

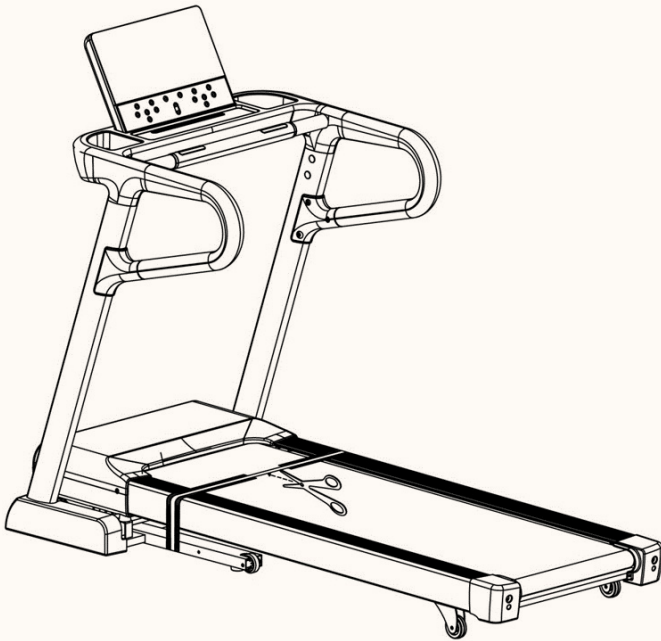


Install the left bottom shield (C36) over the left front bottom part of the main frame. Repeat of the right side using part C37.

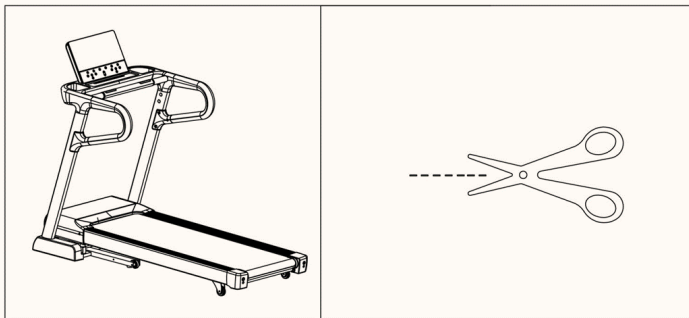
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 9

Cable tie removal



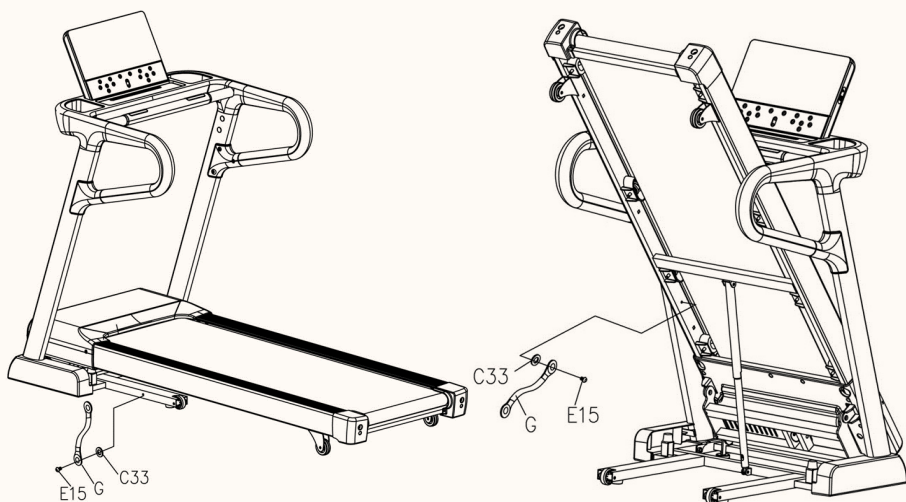
Use scissors to cut the cable tie that is holding the walking board to the frame. Be careful not to damage the walking belt during this process.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

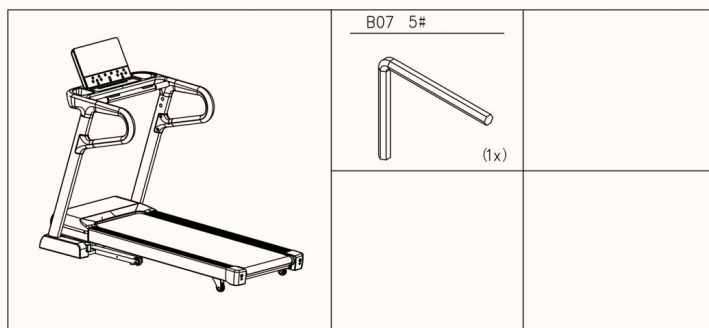
STEP 10

Running board safety removal



Remove the running board safety by unscrewing the E15 bolt located on the left leg using the Allen wrench (S5). Then, lift the treadmill up all the way, making sure the piston system is engaged and holds it in place. Completely remove the safety by unscrewing the E15 bolt located on the inner left side of the treadmill, near the middle of the length.

Your treadmill is now assembled!

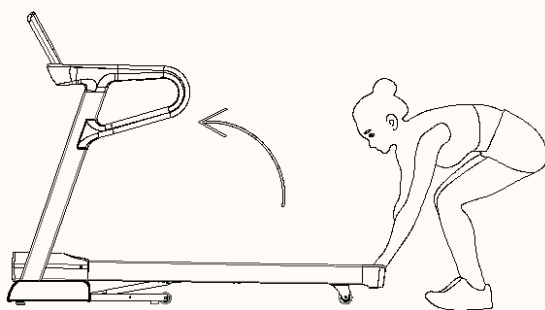


FOLDING & UNFOLDING

The ASCEND X3 TREADMILL can be folded to save space and make it easier to move the unit.

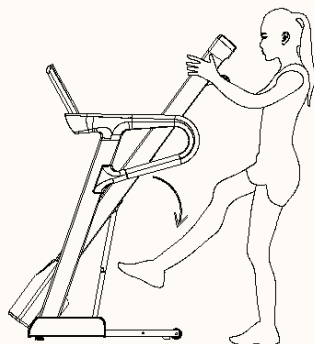
To fold the treadmill, follow these steps:

1. Grasp the back of the treadmill.
2. Lift it upwards until it reaches its fully upright position.
3. Listen for a distinctive clicking sound, which indicates the piston system has engaged.
4. Once you hear the click, you can release your hold on the treadmill, as it is now securely folded into position.



To unfold the treadmill, follow these steps:

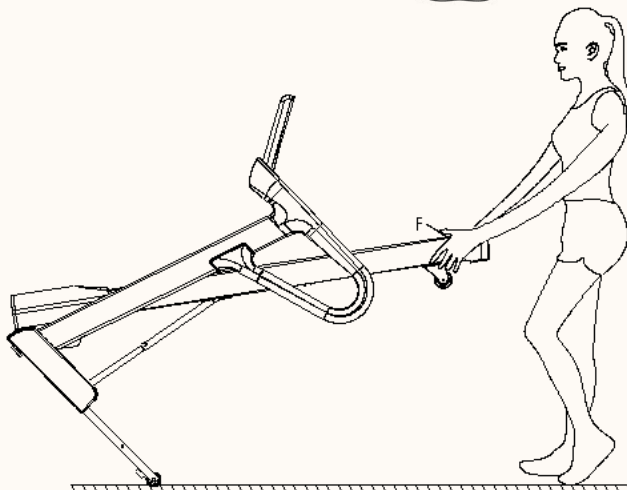
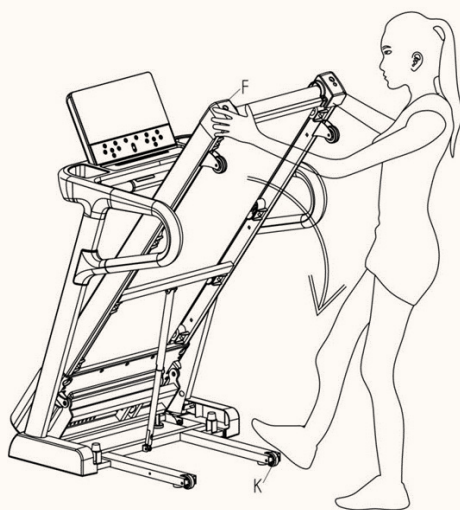
1. Grasp the running platform with both hands.
2. Use your forefoot to press against the gas spring.
3. Apply downward pressure with both hands, then release your forefoot, and the running platform will automatically descend.



MOVING THE TREADMILL

The Ascend X3 Treadmill can be moved easily for extra convenience. Moving the treadmill is a straightforward process. Just follow these steps:

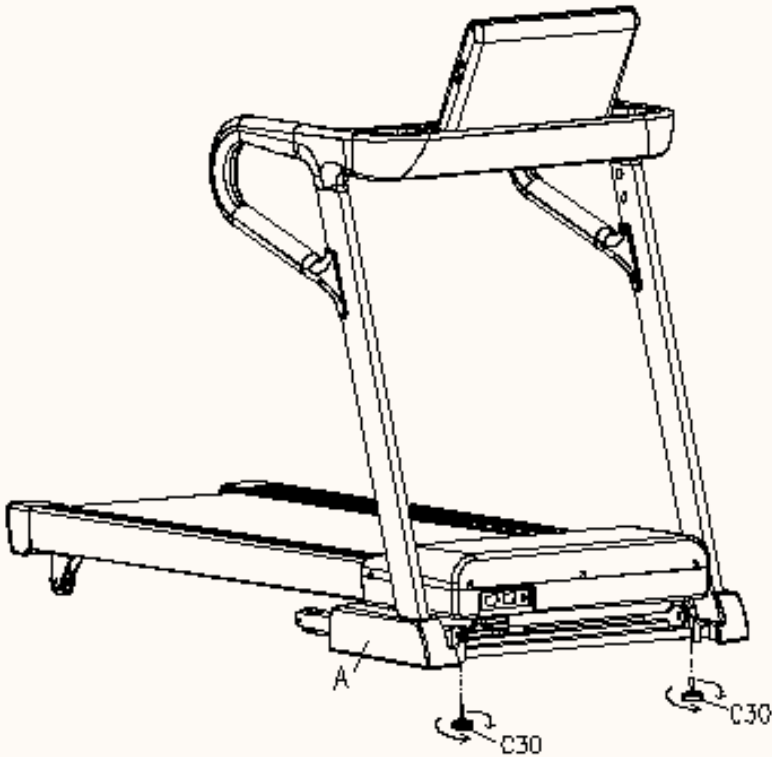
1. Begin by ensuring the treadmill's power is turned off and unplugging the power cable.
2. Next, fold the treadmill.
3. Hold the running platform with both hands and raise one foot to step on the treadmill wheel.
4. Apply downward pressure to the running platform with both hands. As the wheels make contact with the ground, you'll be able to easily move the treadmill.



LEVELING THE TREADMILL

To ensure the treadmill is level, please follow these guidelines:

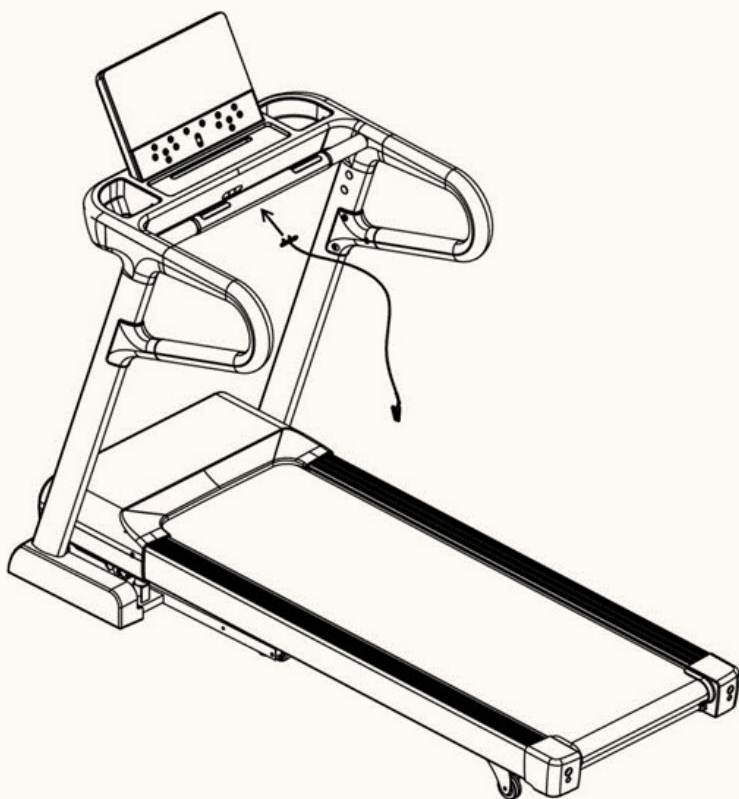
The treadmill undergoes a thorough evenness test at the factory before shipping. If your floor is not level, you can make adjustments using knob C30 as shown in the diagram below.



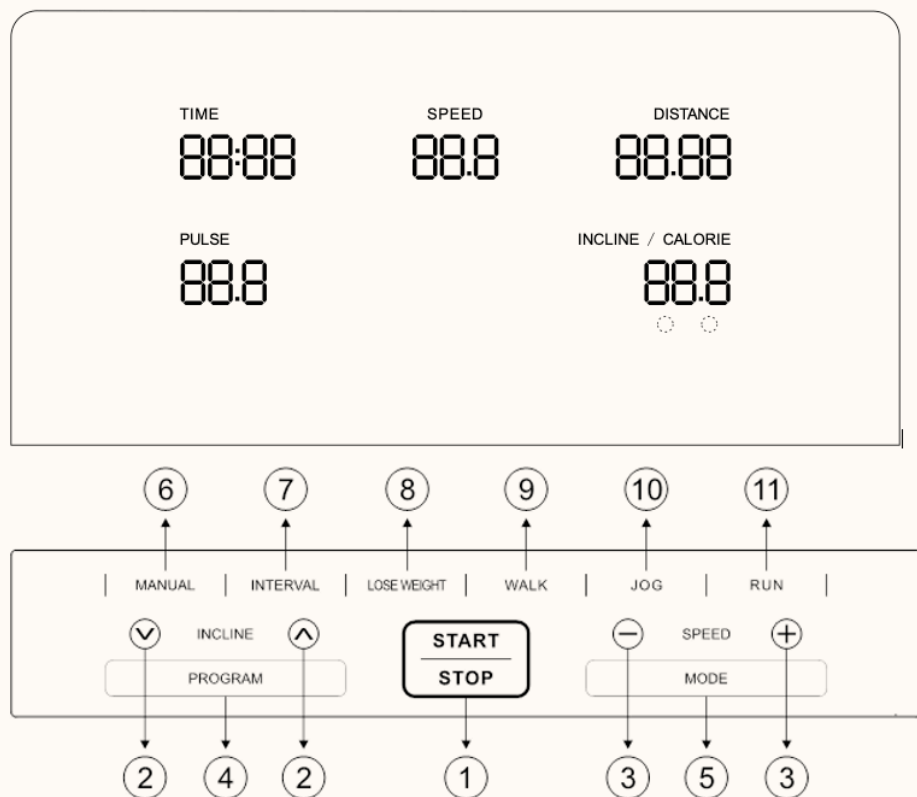
SAFETY MAGNET

For your safety during treadmill use, please follow these steps:

1. Before using the treadmill, ensure the safety switch is properly in place. The treadmill cannot work without this safety magnet plugged in.
2. During your workout, we strongly advise securing the clamp end of the safety switch to your clothing to prevent accidents.
3. In the event of a fall or stumble, the safety switch, attached to your clothing, will disengage from the treadmill, immediately stopping it to prevent any further accidents.





SCREEN DISPLAY







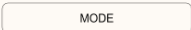
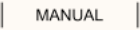

SCREEN DISPLAY

No.	Display	Description of functions
1	<p style="text-align: center;">TIME</p> <p style="text-align: center;">88:88</p>	<p>The "TIME" display has two modes: Forward Counting and Countdown.</p> <p>Forward Counting: Counts up from the start of your session (0:00) up to a maximum of 99:59 minutes. Upon reaching the maximum value, the value starts back at zero but the treadmill does not stop.</p> <p>Countdown: Allows the user to set a timed workout objective. To use this feature, select the Time window by pressing the "MODE" button in standby mode. Set the time objective by pressing the "+" button to increase the time and the "-" button to decrease the time.</p> <p>The objective range can be selected in increments of 1 minute, from 5 minutes (5:00) to 99 minutes (99:00). To start the workout, press the START button. The treadmill will then count down to 0:00 from the set time objective.</p> <p>Upon reaching 0:00, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.</p>
2	<p style="text-align: center;">SPEED</p> <p style="text-align: center;">88.8</p>	<p>SPEED window: Displays the current speed data in operation state. The speed display range is 0.8-18.0 km/h. It can be adjusted throughout manual programs by using the "+" and "-" buttons.</p>
3	<p style="text-align: center;">DISTANCE</p> <p style="text-align: center;">88.88</p>	<p>DISTANCE window: The "DISTANCE" display has two modes: Forward Counting and Countdown.</p> <p>Forward Counting: Increases from 0.0 to 99.9 km and resets to 0.0 after reaching the maximum. The treadmill will not stop. DISCLAIMER: The distance feature is an estimate based on the average stride length of a 160 lb biological male. Results shown may vary from reality.</p> <p>Countdown: Allows the user to set a distance workout objective. To use this feature, select the distance window by pressing the "MODE" button in standby mode. Set the distance objective by pressing the "+" button to increase the distance and the "-" button to decrease the distance.</p> <p>The objective range can be selected in increments of 0.1 km, from 1 km (1.00) to 99 km (99.0). To start the workout, press the START button. The treadmill will then count down to 0.0 from the set distance objective.</p> <p>Upon reaching 0.0, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.</p> <p>HRC AND FAT</p>

SCREEN DISPLAY

No.	Display	Description of functions
4	<p>PULSE</p> 	<p>PULSE window: When an exerciser holds the heart-beat sensor handles with both hands, the system automatically detects and displays the exerciser's heartbeat frequency in this window. The display range of the heartbeat value is 50-200 beats/min. Note : This data is for reference only and cannot be regarded as medical data. Results may also vary from other devices' such as smart watches and heart rate monitors.</p>
5	<p>INCLINE / CALORIE</p> 	<p>INCLINE/CALORIE window: Switches the display of incline and calorie data in the running state every 5s. The "INCLINE" display shows the incline level in % from 0 to 15. The "CALORIES" display also features two modes: Forward and Countdown. DISCLAIMER: The calorie count is an estimate based on an average walking pace of a 160 lb human biological male. It does not take into account age, health, sex and other important factors that can influence the reality. The results may vary from other devices, such as smartwatches and fitness trackers.</p> <p>Forward Mode: Counts up from the start of your session (0 calories) up to a maximum of 999 calories. Resets to 0 after reaching 999. The treadmill will not stop upon the data resetting.</p> <p>Countdown Mode: Allows the user to set a calorie workout objective. To use this feature, select the calorie window by pressing the "MODE" button in standby mode. Set the calorie objective by pressing the "+" button to increase the count and the "-" button to decrease the count. The objective range can be selected in increments of 1 calorie, from 20 calories to 999 calories. To start the workout, press the START button. The treadmill will then count down to 0 calories from the set calorie objective. Upon reaching 1, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.</p>

SCREEN DISPLAY

No.	Icon	Description of functions
1		START/STOP key: This key can be pressed at any time to start or stop the treadmill.
2		Incline Adjustment: You can adjust the incline level using the +/- key, with a range from 0 to 15 segments. Each press of the key changes the incline by 1 segment at a time. If you press and hold the key for more than 0.5 seconds, it will automatically continue to increase or decrease.
3		Speed Adjustment: Use the SPEED +/- key to adjust the speed within the range of 0.8 to 18 km/h, with each press changing the speed by 0.1 km at a time. If you press and hold the key for over 0.5 seconds, it will automatically continue to increase or decrease the speed.
4		Program Selection: Use the PROGRAM key to cycle through various program options, including "P1 (MANUAL), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, HRC, FAT". Each press of the key will cycle through these program selections.
5		Mode Selection: Use the MODE key to cycle through different modes, including "30:00" for time countdown, "1.00" for distance countdown, and "50.0" for calorie countdown. When switching between modes, the window values will blink, allowing you to use the SPEED+ and SPEED- keys or the INCLINE+ and INCLINE- keys to set the appropriate countdown values. Once you've completed the setting, press the START key to initiate the treadmill.
6		Manual Program Shortcut: Use the MANUAL key to swiftly access the P1 (MANUAL) program. Upon pressing this program shortcut, "30:00" will be displayed in the time window. At this point, you can press the SPEED+ and SPEED- keys to adjust the program's running time, or simply press the START key to commence your treadmill workout.
7		Interval Program Shortcut: Use the INTERVAL key to swiftly access the P2 (INTERVAL) program. Upon pressing this program shortcut, "30:00" will be displayed in the time window. At this point, you can press the SPEED+ and SPEED- keys to adjust the program's running time, or simply press the START key to begin your treadmill workout.

SCREEN DISPLAY

No.	Icon	Description of functions
8	LOSE WEIGHT	Lose Weight Program Shortcut: Utilize the LOSE WEIGHT key to swiftly access the P3 (LOSE WEIGHT) program. Upon pressing this program shortcut, "30:00" will be displayed in the time window. At this juncture, you can use the SPEED+ and SPEED- keys to adjust the program's running time, or directly press the START key to initiate your treadmill workout.
9	WALK	Walk Program Shortcut: Simply press the WALK key to swiftly access the P4 (WALK) program. As you press this program shortcut, "30:00" will be shown in the time window. At this point, use the SPEED+ and SPEED- keys to configure the program's running time, or press the START key directly to commence your treadmill workout.
10	JOG	Jog Program Shortcut: press the JOG key to swiftly access the P5 (JOG) program. When you activate this program shortcut, "30:00" will be presented in the time window. At this stage, you can utilize the SPEED+ and SPEED- keys to configure the program's running time, or simply press the START key to initiate your treadmill workout.
11	RUN	Run Program Shortcut: Press the RUN key to swiftly access the P6 (RUN) program. When you activate this program shortcut, "30:00" will appear in the time window. At this point, you can use the SPEED+ and SPEED- keys to adjust the program's running time, or simply press the START key to commence your treadmill workout.

Keys' functions. Please note that the keys only work when the treadmill is powered on and the safety magnet is inserted in the console.

RUNNING MODES

QUICK START

1. Begin by turning on the power switch and ensuring the safety magnet is correctly inserted into its designated position under the panel for your safety.
2. Press the START key, and the system initiates a 3-second countdown accompanied by a buzzer sound. The countdown is displayed on the screen. Once the countdown reaches zero, the treadmill will start operating at a speed of 0.8 km/h.
3. After starting, you have the flexibility to adjust the treadmill's speed using the SPEED+ and SPEED- keys or modify the incline with the INCLINE+ and INCLINE- keys as needed.

Please note that for more detailed information on utilizing the Time, Distance, and Calories functions, please refer to the Screen Display Guide for comprehensive instructions.

PROGRAMS

The Ascend X3 Treadmill comes with 1 customizable program (P1) and 11 pre-built programs (P02 to P12).

- **Program Selection:** Choose a program (P01 to P12) by directly pressing the corresponding key on the screen or continuously pressing the PROGRAMS key to cycle through all 12.

For P01 (Manual program): The treadmill offers a user-defined program, P01 (MANUAL), which enables personalization according to individual preferences.

MANUAL Program Customization:

- Enter MANUAL program by pressing MANUAL key in standby mode or continuously press PROGRAMS until "P01" displays in the window.
- The TIME window blinks, showing the default time of 30:00.
- Use INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys to set your desired exercise time.
- Press the MODE key to set program time parameters, then configure the first time period.
- During setting, use SPEED+ and SPEED- keys, and INCLINE+ and INCLINE- keys.
- Press MODE key to finish setting the first time period, and proceed to set the remaining 15 time periods.
- Data is saved permanently until you reset it (only speed and incline data is saved; time defaults to 30:00 on the next start). Data remains unaffected by power failures.

MANUAL Program Start:

- In standby mode, press MANUAL key to enter MANUAL program or press PROGRAMS key until "P01" appears in the window.
- After setting the running time, press START key to begin.

Description of MANUAL Program Settings:

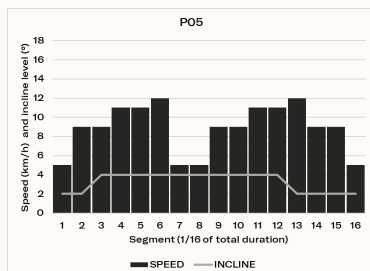
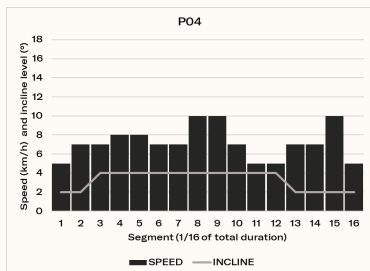
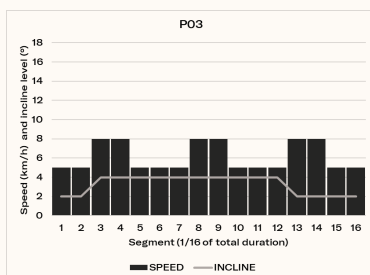
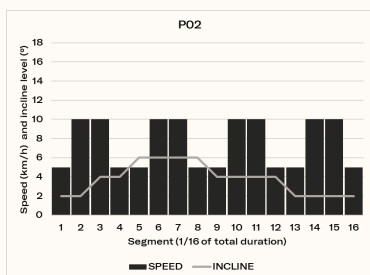
- Each program divides the time into 16 periods. Speed and running time for all 16 periods must be set before pressing START to begin the treadmill.

RUNNING MODES

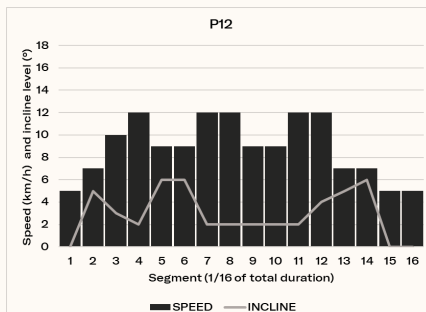
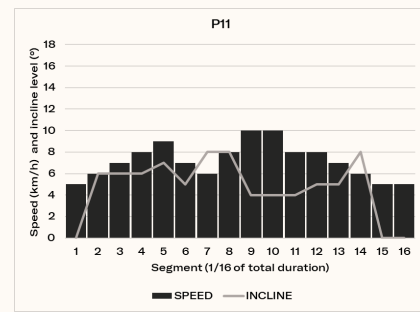
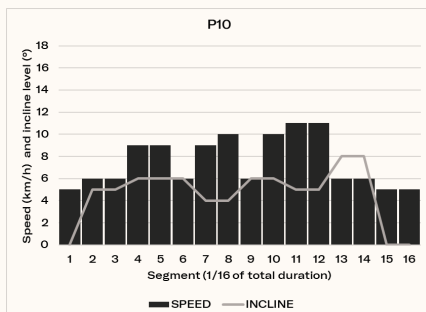
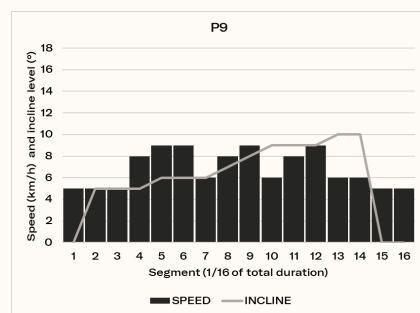
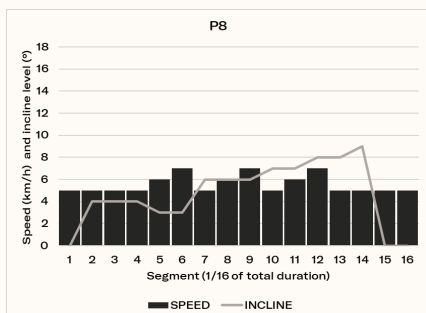
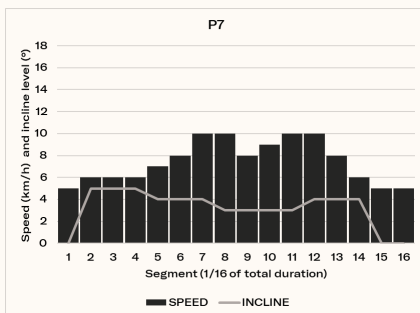
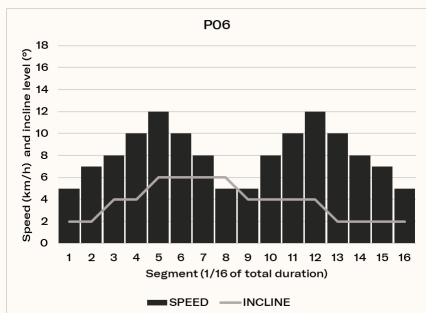
For P02 to P12 (pre-built programs)

- Initial Display: The TIME window will display the default time ("30:00") and blink.
- Adjusting Exercise Time: Use the SPEED+ and SPEED- keys or the INCLINE+ and INCLINE- keys to set your desired exercise time.
- Starting the Program: Press the START key, and the treadmill will begin operation after a 3-second countdown, starting at the speed and incline of the first segment.
- Segmented Program: The shortcut program is divided into 16 segments, each with a duration of set time / 16 minutes.
- Automatic Progression: When one segment ends, the treadmill will automatically transition to the next segment, signaled by three beeps, and adjust speed and incline accordingly.
- Program Completion: After completing all segments, the program ends, and the incline resets to 0, followed by the treadmill gradually decelerating to a stop.
- Manual Adjustments: You can manually adjust speed or incline during the operation, but they will automatically revert to the default settings of the current segment.
- Stopping the Program: You can stop the operation by pressing the STOP key or disconnecting the safety lock during exercise.
- Program Completion: After finishing a program, the system signals with three beeps, and the treadmill smoothly slows down and displays "End" before entering standby mode, usually 5 seconds after coming to a complete stop.

Here's a list of graphs of the programs from P02 to P12



RUNNING MODES



FITNESS ASSESSMENT TEST

ENTERING FITNESS ASSESSMENT TEST (FAT):

- In standby mode, press the PROGRAMS key continuously until "FAT" appears in the DISTANCE window, indicating the physical fitness test mode.
- Press the MODE key to set parameters (F-1- Biological Gender, F-2-Age, F-3-Height (cm), F-4-Weight (kg), F-5 – Fitness Assessment Test).
- Use the SPEED+ and SPEED- keys to adjust the set values (F-1...F-4).
- "---" will be displayed in the F-5 fitness assessment test interface. Hold the heart rate board with both hands, and your physical fitness index will be displayed within 5-6 seconds.

SETTING BIOLOGICAL GENDER:

- In the Fitness Assessment Test setting, "F-1" is displayed first, indicating biological gender selection.
- You can use the SPEED+ and SPEED- keys to select "01" for male or "02" for female.

SETTING AGE:

- Press the MODE key to proceed to F-2, where you set your age.
- The setting window displays "25 (years old)," and you can use the SPEED+ and SPEED- keys to adjust your age within the range of 10-99 years old.

SETTING HEIGHT:

- Press the MODE key to move to F-3, for setting your height (cm).
- The setting window shows "170 (cm)," and you can adjust your height using the SPEED+ and SPEED- keys within the range of 100-200 cm.

SETTING WEIGHT:

- Press the MODE key to proceed to F-4, for setting your weight (kg).
- The setting window displays "70 (kg)," and you can adjust your weight using the SPEED+ and SPEED- keys within the range of 20-150 kg.

FITNESS ASSESSMENT TEST

BODY FAT TEST:

- Press the MODE key to reach F-5, where “---” is displayed, indicating the Body Mass Index (BMI) function.
- Place your hands on the heartbeat sensors, and your body fat value will be displayed within 8 seconds.

INTERPRETING RESULTS:

- Ideal BMI falls between 20 and 25. Body fat levels below 19, within 20-25, between 26-29, and exceeding 30 indicate being underweight, having an ideal weight, being overweight, or obese, respectively. Please note that this data is for reference purposes only and should not be considered as medical data. This data also does not take into account body build, muscle mass and other important factors.

HEART RATE CONTROL PROGRAM HRC

L-H: ADJUSTABLE RANGE OF MINIMUM TO MAXIMUM HEART RATE VALUE

1. Entering HRC Mode:

- In standby mode, press the PROG key until "HRC" is displayed in the Distance window.
- If you press START directly, the system will recommend control parameters (age: 30 years, target heart rate: 114, default max speed: 10.0 km/h).

2. Setting Age:

- Press the MODE key to enter age setting; default is age 30.
- Use INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys to select an appropriate age (range: 15-80 years).

3. Setting Target Heart Rate:

- After selecting your age, press MODE, and the system recommends a target heart rate based on age.
- You can adjust the target heart rate using INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys (range: 84-195).

4. Setting Maximum Speed:

- After age and target heart rate, press MODE to set the maximum speed.
- Use INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys to choose a maximum speed (range: 3.0-18.0 km/h).

5. Setting Time:

- After maximum speed, press MODE to enter the time setting; default is 10:00.
- Adjust running time using INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys (range: 10:00-99:00).

6. Starting the Program:

- Press MODE or START to enter the start & standby interface.

7. During HRC Program:

- While the HRC program is running, you can use INCLINE+, INCLINE-, SPEED+, and SPEED- keys to adjust speed and incline.
- The system will automatically adjust speed and incline to maintain your heart rate near the target.

8. Heart Rate Monitoring:

- If there's no heart rate detected for more than 30 seconds, the display will show "NO HR" and blink.
- If no heartbeat is detected for 20 seconds, the treadmill stops.

9. Exercise Process:

- During exercise, the treadmill adjusts the speed according to the user's preset target heart rate.
- If the running speed reaches the maximum but the heart rate doesn't meet the target, the treadmill adjusts the incline to help achieve the preset target.

Note:

- The heart rate control program requires the use of a chest strap for heartbeat detection.
- Ensure the chest strap is tightly attached to the chest and the skin.

HEART RATE CONTROL PROGRAM HRC

HEART RATE GUIDELINES BY AGE

Maximum Heart Rate (Max HR):

- Maximum heart rate is the highest heart rate a person can achieve during intense physical activity.
- It is often estimated using a simple formula: 220 minus your age. However, this is a rough estimate and individual variation exists.
- Max HR is a key reference point for understanding your body's capacity for intense exercise and can help set safe exercise intensity levels.

Target Heart Rate (Target HR):

- Target heart rate is a specific heart rate range you aim to achieve during exercise to maximize its benefits.
- It's usually expressed as a percentage of your maximum heart rate and can vary based on your fitness goals.
- For general fitness, the target HR is typically around 50-85% of your Max HR. For more intense training, it can be higher.
- By exercising within your target heart rate range, you optimize cardiovascular and fitness gains while avoiding overexertion.

Age and Heart Rate:

- As people age, their maximum heart rate may decrease, which means their target heart rate for exercise also decreases.
- Adjusting your target heart rate based on age is a way to ensure safe and effective exercise.
- It's important to consult with a healthcare professional or fitness expert to determine the right target heart rate for your age and individual fitness goals.

Remember that individual factors like fitness level, health conditions, and medications can influence heart rate responses during exercise, so it's essential to personalize your target heart rate based on your unique circumstances.

Table of example target HR (50%, 85%) and Max HR depending on user age.

Age	Target HR (50% of Max HR)	Target HR (85% of Max HR)	Max HR (220 - Age)
15	102.5	174.25	205
20	100	170	200
25	97.5	165.75	195
30	95	161.5	190
35	92.5	157.25	185
40	90	153	180
45	87.5	148.75	175
50	85	144.5	170
55	82.5	140.25	165
60	80	136	160
65	77.5	131.75	155
70	75	127.5	150
75	72.5	123.25	145
80	70	119	140

MAINTENANCE AND CARE

DAILY MAINTENANCE

Regular Cleaning: Following each use, it's important to clean your treadmill to remove any accumulated sweat and dust. To do this, take a soft cloth and lightly dampen it with water. You can also use the recommended cleaning product available at movewithascend.com. This practice not only helps to prolong the treadmill's surface life but also ensures a clean and hygienic environment for your workouts.

Caution: Avoid using abrasive materials or chemicals that may harm the treadmill's finish, as this could affect its performance and appearance.

WEEKLY MAINTENANCE

Belt Inspection:

Routine Check: It is essential to conduct regular inspections of the walking belt to identify any signs of wear and tear, including fraying, unevenness, or damage. Ensuring the belt remains in good condition contributes to a smooth and safe workout experience.

Signs to Watch For: Keep an eye out for any irregularities such as the belt not moving smoothly, making unusual noises during use, or failing to remain centered on the treadmill. These indicators may suggest that an adjustment or replacement of the belt is necessary to maintain optimal performance.

Power Cord Inspection:

Regular Examination: It is crucial to routinely inspect the power cord for any visible signs of damage, fraying, or wear. A damaged cord can pose an electrical hazard and compromise safety.

Safety First: If you discover any issues with the power cord, such as damage or wear, it is strongly advised to stop using the treadmill immediately. For guidance on addressing the issue and ensuring your safety, please contact Ascend customer service for assistance.

MONTHLY MAINTENANCE OR AFTER EVERY 20 HOURS OF USE

Lubrication: Proper lubrication of the walking belt is a vital aspect of maintaining your treadmill's performance and ensuring a comfortable, safe, and efficient workout experience. Regularly lubricating the belt helps prevent wear and tear, reduces friction, and maximizes the lifespan of your equipment. Here's why it's important:

- **Prolongs Belt Life:** Regular lubrication extends the life of your treadmill's belt. It minimizes the friction between the belt and the deck, preventing uneven wear and potential damage.
- **Smoother Operation:** A well-lubricated belt operates smoothly and quietly, providing you with a comfortable and enjoyable workout experience. This reduces strain on your joints and muscles.
- **Reduces Heat and Stress:** Lubrication minimizes heat and stress on the treadmill's motor and electronics. This reduces the risk of overheating and electrical issues, enhancing safety and equipment durability.
- **Prevents Slippage:** Proper lubrication prevents belt slippage during use, ensuring that your workouts

MAINTENANCE AND CARE

remain stable and safe.

- **User Safety:** Maintaining a lubricated belt is essential for your safety. An inadequately lubricated belt can lead to sudden stops or jerky movements, potentially causing accidents or injuries.

To learn how to lubricate a treadmill belt, refer yourself to the Lubrication guide in this manual.

Belt Alignment: Ensuring proper belt alignment in your treadmill is crucial for maintaining performance, safety, and the longevity of your equipment. Regularly checking and adjusting the belt alignment is a key maintenance practice that should not be overlooked. Here's why it's important:

- **Performance Enhancement:** When the walking belt is correctly aligned, it moves smoothly along the center of the deck. This promotes an optimal and consistent walking or running experience, reducing wear and tear on the belt and the treadmill's motor.
- **User Safety:** Proper belt alignment is essential for your safety. An off-center belt can cause instability or unexpected movement, potentially leading to accidents or injuries during your workout.
- **Equipment Durability:** Correct belt alignment reduces friction and uneven wear on both the belt and the deck. Over time, this helps extend the life of your treadmill, saving you on maintenance and replacement costs.

To adjust the Belt Alignment, refer yourself to the Belt Adjustment guide in this manual.

Belt Tension: Proper belt tension is a critical aspect of maintaining your treadmill's functionality and ensuring a safe and effective workout experience. Regularly checking and adjusting the belt tension is vital to prevent wear and tear on your equipment and maximize its longevity. Here's why it's important:

- **Belt Longevity:** When the walking belt is correctly tensioned, it wears evenly, extending the life of both the belt and the treadmill. An improperly tensioned belt can lead to uneven wear and may require premature replacement.
- **Performance Optimization:** A well-tensioned belt ensures that your treadmill operates smoothly and efficiently. This promotes a comfortable walking or running experience, reducing unnecessary stress on your joints and muscles.
- **User Safety:** Correct belt tension is essential for your safety. An overly loose belt can cause slippage or erratic movement, potentially leading to accidents or injuries during your workout.

To determine if the belt is correctly tensioned, you should be able to lift the edges of the belt slightly. It should feel snug but not overly tight. To adjust the Belt Tension, refer yourself to the Belt Adjustment guide in this manual.

Vacuumping inside: Maintaining the internal components of your treadmill is crucial for its performance and longevity. One often-overlooked aspect of treadmill maintenance is keeping the inside of the treadmill cover clean. Vacuumping inside the treadmill cover is a simple yet essential practice that can significantly impact the functionality and durability of your treadmill. Here's why it's important:

- **Dust and Debris Accumulation:** During use, dust, dirt, and debris can accumulate inside the treadmill cover. Over time, this accumulation can clog ventilation and cooling systems, which may cause your treadmill to overheat or work less efficiently.
- **Preventing Wear and Tear:** The internal components of a treadmill, such as the motor and electronics, are sensitive to dust and dirt. Accumulated particles can lead to increased friction and wear on these components, potentially shortening their lifespan.
- **Reducing Noise and Vibrations:** Dust and debris can interfere with the smooth operation of your treadmill, leading to increased noise and vibrations during workouts. Regular vacuumping can help maintain a quieter and more pleasant exercise environment.

MAINTENANCE AND CARE

- **Improving Safety:** A clean interior is essential for safety. Dust or debris can cause electrical issues or obstruct moving parts, potentially leading to accidents or equipment malfunctions.

Refer yourself to the Dusting and Vacuuming guide in this manual.

Hardware Inspection: Regularly inspecting and tightening the hardware of your treadmill is an essential maintenance practice to ensure its safety, performance, and durability. Neglecting this aspect of maintenance can lead to loose parts, unexpected issues, and potential accidents. Here's why it's important:

- **Equipment Stability:** Frequent use of your treadmill can lead to vibrations and movement, which may cause nuts, bolts, and screws to loosen over time. Regular inspections and tightening help maintain the treadmill's structural integrity and prevent wobbling or instability.
- **Enhanced Safety:** Loose hardware components pose a safety risk during workouts. Ensuring all parts are securely fastened reduces the likelihood of accidents or injuries due to falling or malfunctioning components.
- **Preventative Maintenance:** Regular inspections can identify wear and tear on hardware components before they become severe issues. Addressing minor problems promptly prevents more significant and costly repairs down the road.
- **Longer Equipment Lifespan:** Proper maintenance, including hardware inspection and tightening, can extend the life of your treadmill. It reduces strain on the equipment and helps avoid damage that may lead to expensive repairs or replacement.

To inspect the hardware, refer yourself to the Hardware inspection guide in this manual.

MAINTENANCE AND CARE

MAINTENANCE PARTS AND KITS

Utilizing official Ascend maintenance parts and kits ensures the best care for your treadmill. ***

Lubrication Kit: Contains the recommended lubricant for the treadmill belt, ensuring smooth operation and reduced wear.

Belt Replacement Kit: If your treadmill belt shows significant wear or damage, consider purchasing an official Ascend replacement belt for optimal performance.

Hardware Kit: Contains replacement screws, bolts, and other essential hardware components, ensuring your treadmill remains sturdy and safe.

Storage Recommendations

Storage: If you're not using the treadmill for an extended period, store it in a cool, dry place, ensuring it's free from potential hazards or obstructions.

Cover: Covering the product protects it from dust, potential damage, and prolongs its lifespan.

Keep Away from Moisture: The storage area should be dry to prevent electrical issues and potential damage to the treadmill's components.

Long-term storage: When a treadmill gets stored for a long period of time, it is important to properly clean it and lubricate the belt before using it again. This is crucial to the longevity of the product.

Regular and thorough maintenance ensures the longevity and safety of your treadmill. Always refer to the user manual for detailed maintenance instructions.

MAINTENANCE AND CARE

MAINTENANCE GUIDES

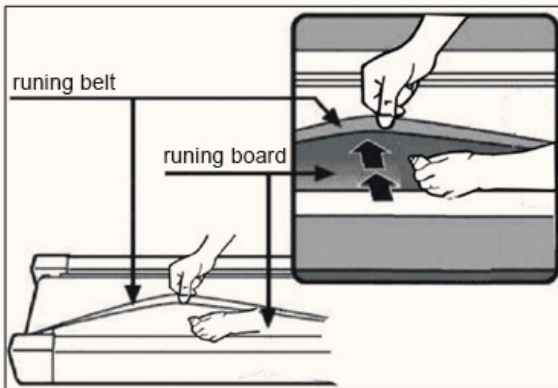
Belt Lubrication

Step 1: Prioritize Safety:

Start by ensuring your treadmill is switched off and safely unplugged from the wall to prevent any accidents during the maintenance process.

Step 2: Access the Deck:

You'll need access to the treadmill running deck, the smooth surface beneath the running belt. If the belt is too tight to lift, you may need to loosen the rollers. To loosen the rollers, grab the Allen Key provided with the product. Insert the Allen Key in the roller bolts located at the back of the product, on each side. Loosen the roller bolts by COMPLETE anticlockwise turns and keep count of how many were needed. Loosen each side with the same number of turns. Once you have some slack, you're ready to lubricate the deck. Note: Keeping track of how many turns were done on the roller bolts is crucial to re-adjust the treadmill after lubrication. If not done properly, you may need to adjust the belt, which is a more complicated process.



Step 3: Apply the Lubricant

Locate your strike zone on the running mat, the area where your feet consistently impact the surface. Lift the mat gently with one hand and apply an even spread of the recommended 5ml of silicone oil or spray onto the center of the running deck.

Step 4: Secure the running belt

Carefully lower the treadmill's running belt back into place. If the belt had to be loosened, re-tighten the roller bolts to ensure they are secure. Make sure to retighten the roller bolts in a clockwise fashion, in the exact amount of turns that were done to loosen the walking belt. Note: Not completing the same number of turns may unadjust the walking belt. This can damage the belt and necessitate a lengthy adjustment process to put back into place.

MAINTENANCE AND CARE

Step 5: Reconnect and Test

Plug the treadmill back in and power it on. Walk on the treadmill at a speed of 3 to 5 km/h for approximately five minutes. This will allow the oil to distribute evenly across the deck surface, ensuring a smoother and safer workout experience. To ensure the belt is properly lubricated, power off the treadmill and slip your fingers underneath the belt. If it feels slick, it means the lubrication was done properly. If it's dry, you might need to restart the process.

Step 6: Cleaning up

Wipe any lubricant that has leaked from the running belt. The lubricant might have leaked on the treadmill or on the floor underneath. Cleaning up ensures that no surface other than the belt is slippery. Treadmill lubricant can also stain different materials, so please be mindful of leaks.

By following these steps, you can effectively lubricate the running deck of your treadmill, prolonging its life and maintaining its performance. Always follow this guide when lubricating your treadmill. You may also contact Ascend's customer service for additional assistance.

BELT ADJUSTMENT

Belt Tightening

Step 1: Ensure Safety

Turn off the treadmill and disconnect it from the power source for your safety.

Step 2: Locate Adjustment Bolts

Find the adjustment bolts positioned at the rear of the treadmill near the end cap.

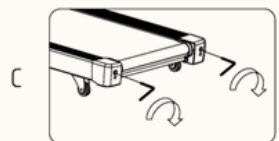
Step 3: Adjust the Belt Tension

To tighten the treadmill belt, use an Allen key for the roller bolts adjustment. Gradually turn both the left and right bolts one-quarter turn to the right (clockwise). Alternate between the left and right bolts to ensure even adjustments.

Step 4: Check Belt Tension

Place your hand under the belt and gently lift it. Avoid over-tightening, which may lead to other issues. You've achieved the proper tension when the belt lifts approximately 3 to 4 inches above the running deck.

Following these steps will help you correctly adjust the tension of your treadmill belt, ensuring a safe and efficient workout experience.



MAINTENANCE AND CARE

Belt Loosening

Step 1: Ensure Safety

Turn off the treadmill and disconnect it from the power source for your safety.

Step 2: Locate Adjustment Bolts

Find the adjustment bolts positioned at the rear of the treadmill near the end cap.

Step 3: Adjust the Belt Tension

To tighten the treadmill belt, use an Allen key for the roller bolts adjustment. Gradually turn both the left and right bolts one-quarter turn to the left (anticlockwise). Alternate between the left and right bolts to ensure even adjustments.

Step 4: Check Belt Tension

Place your hand under the belt and gently lift it. Avoid over-loosening, which may lead to other issues. You've achieved the proper tension when the belt lifts approximately 3 to 4 inches above the running deck.

Following these steps will help you correctly adjust the tension of your treadmill belt, ensuring a safe and efficient workout experience.

Belt Alignment

Step 1: Ensure Safety

Turn off the treadmill and disconnect the power cord to ensure your safety during the adjustment.

Step 2: Identify the Belt's Shift Direction

Identify whether the belt has shifted to the left or to the right of the running deck. You will mainly need to work on the roller bolt on the side where the belt has shifted.

Step 3: Locate and Adjust the Bolts

Locate the roller bolts positioned at the rear of the treadmill near the running boards. If the belt has shifted to the left, focus on the bolt on the left side and turn it in quarter turns to the right. If the belt has moved to the right, concentrate on the bolt on the right side and turn it in quarter turns to the right. Manually turn the belt and allow it to rotate a few turns while observing the belt slowly shifting. Continue turning the bolts in quarter increments and rotating the belt until it returns to the center position.

Step 4: Reconnect and Test

Plug the treadmill back in and set the speed to around 3 km/h. Ensure the belt remains centered, and verify that all components are operating correctly. Once the belt seems to remain centered, turn off the treadmill. Verify that the belt is not too loose or tight. You should be able to lift it by approximately 3 to 4 inches. If the belt is not properly tightened, refer yourself to the tightening / loosening section of the present guide

By following these steps, you can effectively adjust the treadmill belt's position, maintaining its even wear and preventing damage. This helps ensure a safe and smoothly running treadmill for your workouts.

MAINTENANCE AND CARE

Dusting and vacuuming

Here's how to vacuum inside your treadmill cover:

Step 1: Ensure safety:

Before you begin, ensure that your treadmill is unplugged from the electrical outlet to avoid any electrical hazards.

Step 2: Access the Interior:

To remove the motor cover of the treadmill, you will need to have on hand a Phillips-Head Screwdriver. Simply remove all 5 screws attaching the cover to the machine and lift up the cover.

Step 3: Vacuum with Care:

Use a handheld or brush attachment on your vacuum cleaner to gently remove dust and debris from the interior. Be thorough but avoid excessive force to prevent damage to delicate components.

Step 4: Focus on Critical Areas:

Pay particular attention to the motor and electrical components, as these are susceptible to dust buildup. Additionally, clean any ventilation ports.

Step 5: Reassemble and Test:

Once you've completed the vacuuming, reassemble the treadmill by following step 2 backwards. Make sure not to pinch any cables when reassembling the treadmill. Plug it in and run a brief test to ensure it's functioning correctly.

Regular vacuuming inside your treadmill cover can help extend the life of your equipment, maintain optimal performance, and ensure a safer and more enjoyable workout experience. Always consult your treadmill's user manual for specific maintenance recommendations tailored to your model.

Hardware inspection

Step 1: Safety Precautions:

Ensure that the treadmill is powered off and unplugged from the electrical outlet before you begin inspections.

Step 2: Gather the Right Tools:

Collect the appropriate tools, such as wrenches or screwdrivers, to inspect and tighten hardware.

Step 3: Inspect All Components:

Examine all visible hardware components on your treadmill. Pay close attention to bolts, nuts, screws, and other fasteners. Check the frame, console and walking board.

Step 4: Identify Loose Hardware:

If you find any loose or wobbly hardware, use the appropriate tool to securely tighten it. Ensure you do not overtighten, as this can damage the hardware.

Step 5: Identify Damaged Hardware:

If you find hardware that appears to be damaged, such as stripped screws, broken plastic, walking board, etc. please reach out to Ascend's customer service for guidance. Some basic hardware can also be purchased directly from movewithascend.com.

ERROR CODES

Error	Description	Troubleshoot steps
No display	The electronic display remains blank upon powering on the treadmill.	<ul style="list-style-type: none"> • Begin by inspecting if the overload protector is activated; if so, reset it. • Examine the power cord connections, ensuring secure connections between the power switch, overload protector, and driver. • Check for a secure connection between the electronic display and the driver. Remove the upright post and inspect each section of the connecting cable from the electronic display to the driver to confirm that every wire core is securely connected. If the communication power cord is damaged or broken, it should be reconnected or replaced as necessary.
E01/E13	Upon powering on, the electronic display shows "E01" denoting a communication failure (the driver hasn't received the electronic display signal), or "E13" indicating a communication failure (the electronic display hasn't received the driver signal).	<ul style="list-style-type: none"> • First, check if there is a blockage in the communication between the electronic display and the driver. Inspect each section of the connection between the electronic display and the driver's communication line to ensure that every wire core is securely connected. Examine the connection line between the electronic display and the driver for any signs of damage, and if found, replace the communication connection line. • If the communication line on the electronic display is found to be faulty or its components are damaged, it's advisable to replace the entire electronic display. • In case of a driver signal line failure, the most effective solution is to replace the driver unit.
E02	The electronic display indicates "Explosion Protection" or displays a motor abnormality message after treadmill operation.	<ul style="list-style-type: none"> • Verify that the motor's electrical connection is secure. If not, reconnect the motor line. If the issue persists, consider replacing the motor. • Examine the controller for any unusual smells, and check if the Insulated Gate Bipolar Transistor (IGBT) is damaged or short-circuited. If any issues are found, it's recommended to replace the driver. • Ensure that the power supply voltage is at or above 50% of the normal voltage. Use the appropriate voltage specifications and retest the treadmill.

ERROR CODES

Error	Description	Troubleshoot steps
E03	The electronic display shows "E03" indicating a lack of sensing signal after startup.	<ul style="list-style-type: none"> • If "E03" appears 5-8 seconds after the motor starts running, it means that the speed sensor signal isn't being detected. Inspect whether the sensor plug is properly connected, or if the magnetic sensor is broken or damaged. Reconnect the plug or replace the magnetic sensor as needed. • In the event of an abnormal sensor signal line on the lower control, it's recommended to replace the driver unit.
E04	Indicates a failure in lift learning or self-test after startup (resulting in no lift function and no error message).	<ul style="list-style-type: none"> • Begin by checking whether the signal wire of the lifting motor is correctly connected. You can unplug and plug the signal wire connector to ensure a reliable connection. • Examine the AC line of the lifting motor to confirm that it's properly connected. Ensure that the AC line of the lifting motor matches the mark on the controller. • Inspect the connecting wire of the motor for any damage or open connections. If any issues are found, replace the connecting wire or the lifting motor. • If the problem persists, consider replacing the driver unit. • You can also try relearning the lift function by pressing the learning key on the driver after conducting all the checks.
E05	Indicates overcurrent protection after treadmill operation.	<ul style="list-style-type: none"> • Overcurrent protection can be triggered if the current exceeds the rated load. In such cases, the system initiates self-protection and can be restarted. • If a specific part of the treadmill is stuck, preventing the motor from turning and causing excessive load and current, the system initiates self-preservation. You can either adjust the treadmill to restart its operation or consider applying additional lubricating oil to reduce friction. • While the motor is running, check for any unusual overcurrent sounds or a burning smell. If detected, it may be necessary to replace the motor. • Similarly, inspect the driver for any signs of a burning smell. If present, it's advisable to replace the driver.

ERROR CODES

Error	Description	Troubleshoot steps
E06	Indicates an open circuit issue with the motor.	<ul style="list-style-type: none">• Start by inspecting the motor line to ensure it is correctly connected and plugged in. Reconnect the motor line if necessary.• If there is an internal open circuit within the motor, it may be necessary to replace the motor.• In cases where the motor is idling and an error is reported due to very low current, consider installing and conducting a test to address this issue.
E08	Indicates a memory 24C02 error (when a 24C02 driver is used) after operation.	<ul style="list-style-type: none">• Check if the memory IC is securely plugged into its seat (in case of a non-switching power supply). Reinsert it into the IC seat and make sure to observe the correct position of PIN1.• If the memory IC is found to be damaged or if there's an issue with the relevant circuit, consider either replacing the memory IC or replacing the driver.
E10	Indicates an instantaneous short circuit of the motor.	<ul style="list-style-type: none">• Check if the driver torque setting is too high. If so, adjust the torque potentiometer to its appropriate position to avoid overloading the motor.• In cases of an internal short circuit within the motor, you may need to replace the motor.• If the transmission part is found to be stuck, consider adjusting the transmission part or applying lubricating oil to resolve the issue.

PRODUCT SPECIFICATIONS

General Information

Product Name: ASCEND X3 Premium Foldable Treadmill

Barcode: 616054940706

SKU: X3-Black-02

Running Belt Dimensions: 140x46cm

Motor: 2.5HP

Maximum User Weight: 100kg / 225 Lb

Assembly Size - Unfolded: 175 x 79 x 136 cm

Speed Range: 1 - 18 km/h

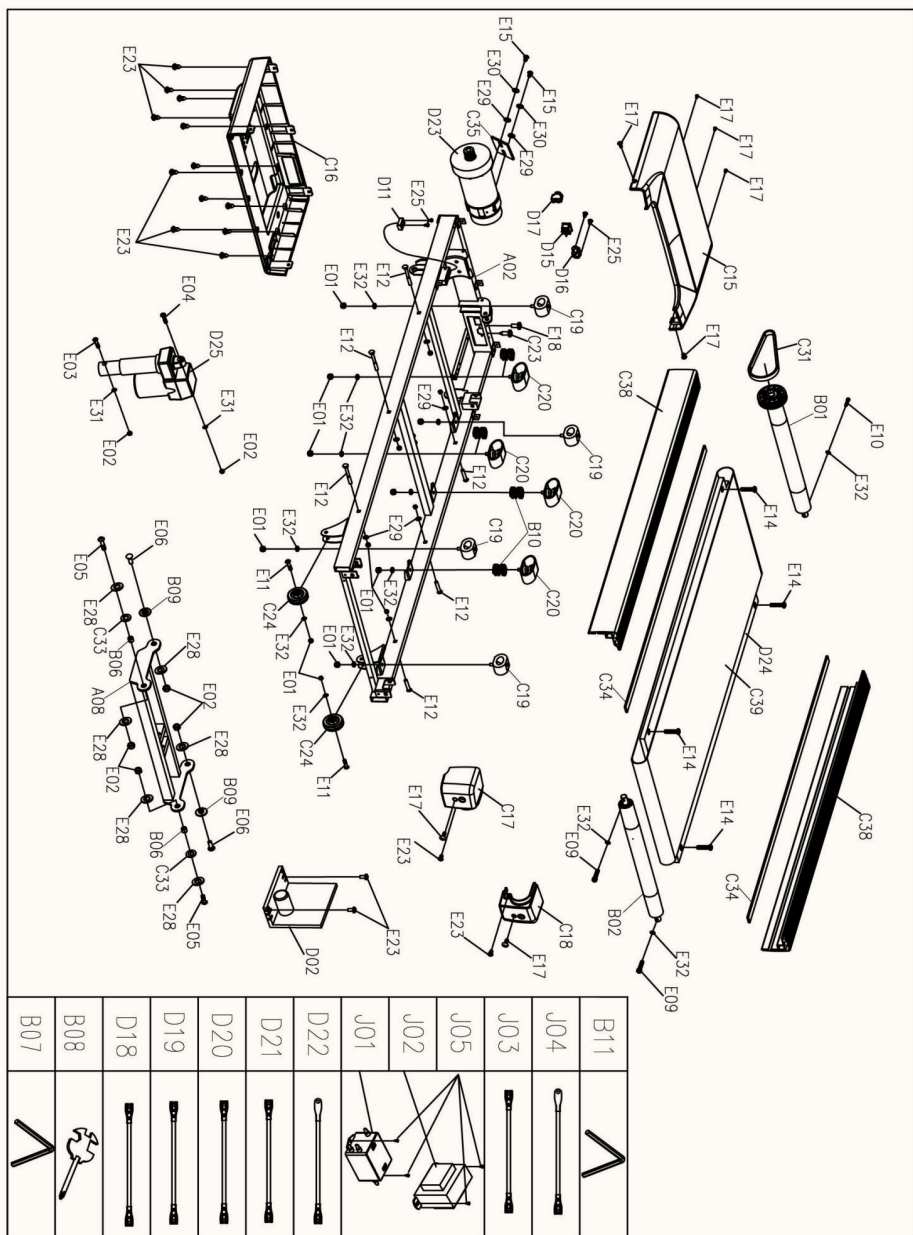
Powered Incline: 0 - 15%

Programs: 1 customizable program and 11 Pre-set programs available for varied workout routines.

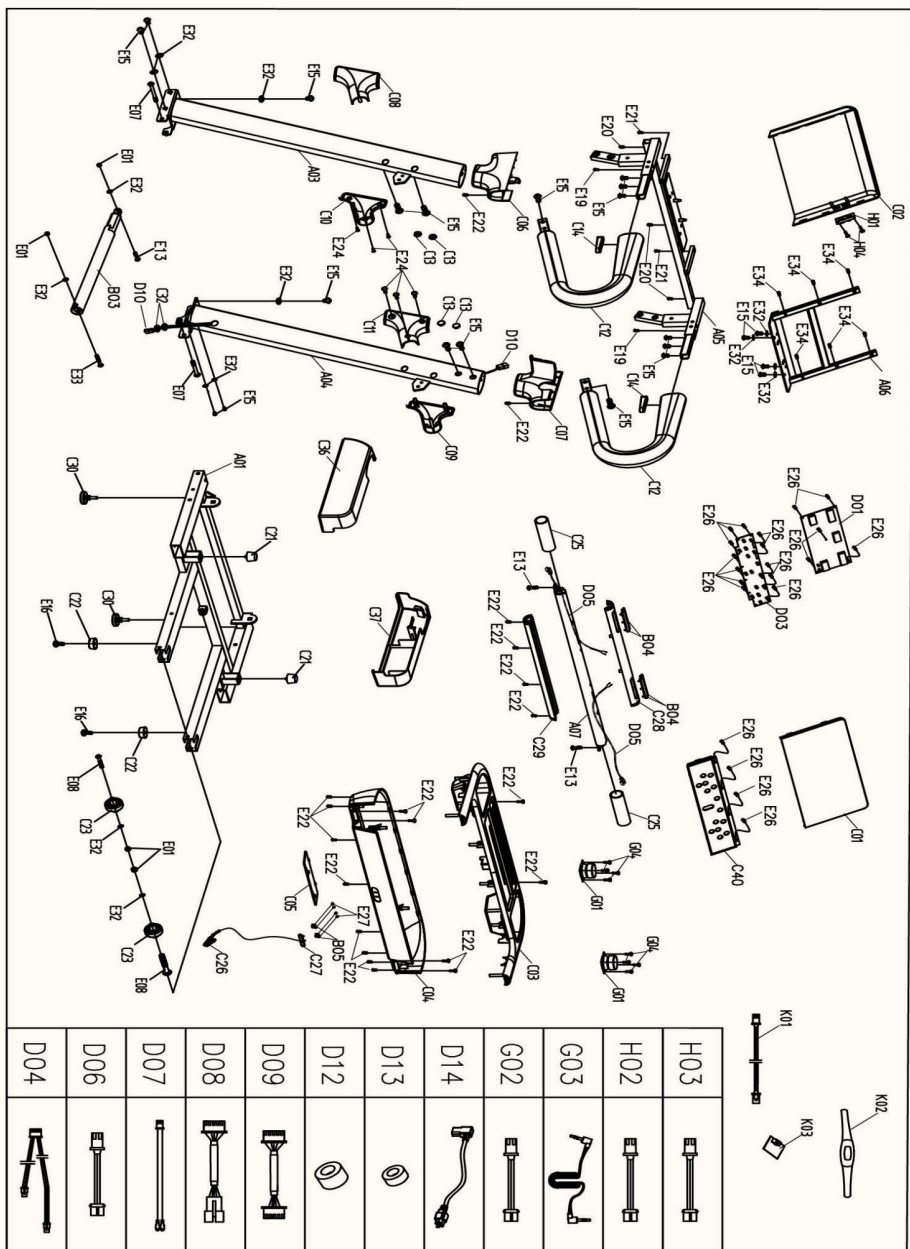
Connectivity: Compatible with Zwift, Kinomap and fitshow.

Voltage: The walking pad operates at a voltage of 110v.

EXPLODED VIEW



EXPLODED VIEW



PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
A01	Base assembly		1
A02	Main frame assembly		1
A03	Left column assembly		1
A04	Right column assembly		1
A05	Electronic meter stand assembly		1
A06	Panel fixing frame assembly		1
A07	Cross armrest tube assembly		1
A08	Lifting frame assembly		1
B01	Front roller	Φ50*t3.0*562	1
B02	Rear roller	Φ46*t3.0*560	1
B03	Air pressure rod		1
B04	Pulse stainless steel sheet		4
B05	Safety lock spring		2
B06	Sleeve		2
B07	Isometric 5# Allen wrench		1
B08	Cross wrench		1
B09	Step sleeve		2

PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
B11	#6 spanner		
C01	Upper cover of LED screen panel		1
C02	Panel lower cover		1
C03	Electronic display upper cover		1
C04	Electronic display lower cover		1
C05	Middle and lower covers of electronic display		1
C06	Electronic display left side cover		1
C07	Electronic display right side cover		1
C08	Left column outer cover		1
C09	Right column outer cover		1
C10	Left column inner cover		1
C11	Right column inner cover		1
C12	Foam armrest		2
C13	Screw hole plug		4
C14	Armrest tube plug		2
C15	Motor upper cover		1
C16	Motor lower cover		1

PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
B10	Spring 1		4
C18	Right-rear corner guard		1
C19	Oval cushion		4
C20	Cushion		4
C21	Tapered cushion		2
C22	Flat foot pad		2
C23	New handling wheel		2
C24	Adjusting roller		2
C25	Sponge grip		2
C26	Safety lock clip		1
C27	Safety lock		1
C28	Grip pulse upper cover		1
C29	Grip pulse lower cover		1
C30	Adjustable foot pad		2
C31	Multi wedge belt		1
C32	Ring wire plug		2
C33	Plastic gasket		2
C34	EVA pad	1190*20*2.0	2
C35	EVA pad	80*64*3.0	1
C36	Left bottom shield		1

PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
C17	Left-rear corner guard		1
C40	Button board		1
D01	Electronic display		1
D02	Control circuit board		1
D03	Button board		1
D04	EKG grip pulse upper line		1
D05	EKG grip pulse lower line		2
D06	Safety switch upper line		1
D07	Safety switch lower line		1
D08	Electronic display upper line		1
D09	Electronic display middle line 1		1
D10	Electronic display lower line		1
D11	Magnetic sensor		1
D12	Magnetic ring		1
D13	Core		1
D14	Standard power cable		1
D15	Square boat-shaped switch		1
D16	Power socket		1
D17	Overload protector		1
D18	AC individual line	Line length 200, blue	1

PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
C37	Right bottom shield		1
C38	Side rail		2
C39	Running belt		1
D21	AC individual line	Line length 350, blue	1
D22	Grounding wire	Yellow-green	1
D23	DC motor		1
D24	Running board		1
D25	Lifting motor		1
E01	Type-I lock nut	M8	20
E02	Type-I lock nut	M10	6
E03	Hexagon socket flat round head screw	M10*90, tooth length 20	1
E04	Hexagon socket flat round head screw	M10*45, tooth length 20	1
E05	Hexagon socket flat round head screw	M10*30, tooth length 15	2
E06	Half round head square neck bolt	M10*30, tooth length 15	2
E07	Hexagon socket flat round head screw	M8*80, tooth length 15	2
E08	Hexagon socket flat round head screw	M8*70, tooth length 20	2
E09	Hexagon socket head cap screw	M8*65, full teeth	2
E10	Hexagon socket head cap screw	M8*55, full teeth	1
E11	Hexagon socket flat round head screw	M8*40, tooth length 20	2
E12	Half round head square neck bolt	M8*35, tooth length 15	6
E30	Standard spring washer	8	2
E31	Internal teeth locking washer	10	2

PARTS LIST

No.	Name	Specification	Quantity
D19	AC individual line	Line length 200, brown	2
D20	AC individual line	Line length 350, brown	1
E13	Hexagon socket flat round head screw	M8*30, tooth length 15	3
E14	Hexagon socket countersunk head screw	M8*25, full teeth	4
E15	Hexagon socket flat round head screw	M8*15, full teeth	24
E16	Cross recessed pan head screw	M5*16	2
E17	Cross recessed pan head screw	M5*12	7
E18	Cross recessed pan head screw	M5*8	1
E19	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*30	2
E20	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*25	3
E21	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*20	2
E22	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*12	20
E23	Cross recessed pan head self-drilling tapping screw	ST4.2*12	17
E24	Cross recessed countersunk head tapping screw	ST4.2*15	6
E25	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*8	4
E26	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.9*6.0	21
E27	Cross recessed pan head tapping screw	ST2.5*6	4
E28	Large washer, grade C nail	10* 26*2.0	6
E29	Plain washer, grade C	8	8
E33	Hexagon socket flat round head screw	M8*45, tooth length 20	1
E34	Cross recessed pan head tapping screw	ST4.2*15	6
E32	Internal teeth locking washer	8	27

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Thank you for choosing Ascend. We take great pride in the quality and craftsmanship of our gym equipment, and we are committed to providing you with products that meet the highest standards. To ensure your satisfaction and peace of mind, we offer the following Limited Warranty Policy ("the Policy") for a period of one year from the date of purchase.

Warranty Coverage:

Ascend warrants that the gym equipment purchased from our company will be free from defects in materials and workmanship under normal use and service.

This warranty covers the following components and aspects of the gym equipment:

a) Structural integrity of the frame, including welds and construction.

Mechanical parts, such as cables, pulleys, bearings, and weight stacks.

Electronic components, including control panels, sensors, and displays.

Upholstery and padding, excluding normal wear and tear.

Functional performance of the equipment, including movement and range of motion.

This warranty is valid only for the original purchaser of the gym equipment and is non-transferable.

The warranty is limited to repair or replacement of parts, at our discretion, and does not cover any other expenses such as transportation costs, installation, or labor charges.

In the event that a particular component or aspect is no longer available or has been discontinued, Ascend reserves the right to provide an equivalent replacement or alternative solution.

Exclusions:

This warranty does not cover damage or defects resulting from:

Misuse, abuse, improper handling, or negligent use of the equipment, including but not limited to dropping weights, exceeding weight capacity, or using the equipment for purposes it was not designed for.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment without prior written authorization from Ascend.

Failure to properly maintain or service the equipment, including regular cleaning, lubrication, and inspection.

Use of the equipment in a commercial or institutional setting, unless explicitly specified for commercial use in the product description or purchase agreement.

Normal wear and tear, including but not limited to scratches, dents, cosmetic damage, or fading of colors that do not affect the functionality or structural integrity of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Improper storage or environmental conditions, such as exposure to extreme temperatures, humidity, or direct sunlight.

Inadequate flooring or surface beneath the equipment, leading to damage or instability.

Damage caused during shipping or transportation, unless reported within 48 hours of delivery and documented with supporting evidence.

Any damage or injury resulting from the use of the equipment in conjunction with accessories, attachments, or components not supplied or recommended by Ascend.

This warranty specifically excludes any incidental or consequential damages resulting from the use or inability to use the gym equipment, including but not limited to loss of profits, personal injury, or property damage.

Ascend reserves the right to deny warranty claims if the exclusion criteria are deemed to apply or if there is evidence of misuse, abuse, or failure to comply with the terms of this warranty.

General Warranty Claims Procedure:

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

In the event that you discover a defect covered under this warranty, you must notify Ascend within 30 days of discovering the defect.

To make a warranty claim, please follow these steps:

Contact our customer service department at hello@movewithascend.com to initiate the claim process. Provide your contact information, proof of purchase, and a detailed description of the defect or problem.

If requested, provide clear photographs or videos illustrating the issue, showcasing the defect or malfunctioning part.

Ascend may require additional information or documentation to assess the claim accurately. Please cooperate and provide any requested information promptly.

If necessary, Ascend may arrange for an authorized representative to inspect the equipment or request the return of the defective part or product for further evaluation.

Upon review and confirmation of a valid warranty claim, Ascend will, at its option:

Provide detailed instructions for self-repair, including any necessary replacement parts and guidance.

Dispatch a technician or authorized service provider to repair the equipment on-site, if feasible.

Arrange for the shipment of replacement parts to the customer for self-repair, if applicable.

Arrange for the return of the defective part or product and provide a replacement or repaired item, at our discretion.

If the defect is confirmed to be covered under this warranty, Ascend will bear the reasonable shipping costs associated with warranty repairs or replacements. However, any costs incurred for shipping the equipment or parts to Ascend shall be the responsibility of the customer.

It is important to note that warranty claims must be made directly to Ascend. Unauthorized repairs or modifications made by third parties may void the warranty.

Limitations of Liability:

In no event shall Ascend or its officers, directors, employees, agents, suppliers, distributors, or authorized service providers be liable for any indirect, incidental, consequential, special, punitive, or exemplary damages, including but not limited to:

Loss of profits, revenue, or business opportunities.

Loss of data or information.

Loss of use of the equipment or any associated equipment.

Personal injury or property damage.

Emotional distress or mental anguish.

Interruption of business operations.

Costs of substitute equipment or services.

Any other economic, non-economic, or intangible losses arising out of the use or inability to use the gym equipment.

Ascend's liability under this warranty is expressly limited to the lesser of the purchase price of the gym equipment or the actual documented damages incurred by the customer, up to the maximum extent permitted by law.

Ascend shall not be liable for any damages, losses, or injuries incurred as a result of the following:

Any misuse, abuse, negligent use, or improper handling of the equipment.

Failure to follow the instructions, warnings, or guidelines provided by Ascend regarding installation, assembly, maintenance, or use of the equipment.

Acts of nature, accidents, fire, water damage, electrical surges, power fluctuations, or any other external causes beyond our control.

Any unauthorized modifications, alterations, or repairs made to the equipment.

Any failure to properly maintain or service the equipment.

Any use of the equipment in a commercial or institutional setting without explicit authorization or

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

suitable commercial warranty coverage.

Some states or jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages or the limitation of liability, so the above limitations or exclusions may not apply to you. In such cases, Ascend's liability shall be limited to the maximum extent permitted by law.

This warranty does not affect any statutory rights that you may have under applicable laws or regulations.

Governing Law and Jurisdiction:

This Limited Warranty Policy shall be governed by and construed in accordance with the laws of the province of Quebec, without regard to its conflict of law principles.

Any disputes arising out of or in connection with this warranty or the gym equipment shall be resolved exclusively through arbitration, in accordance with the rules and procedures of a mutually agreed-upon arbitration association or organization. The arbitration proceedings shall be conducted in the province of Quebec and conducted in the French language (langue française).

If arbitration is not agreed upon or if a provision of this warranty is determined to be unenforceable, the parties agree that any legal action or proceeding arising out of or relating to this warranty shall be brought in the courts of the province of Quebec, and each party hereby submits to the exclusive jurisdiction of such courts.

The prevailing party in any dispute or legal action arising out of this warranty shall be entitled to recover its reasonable attorneys' fees and costs incurred in connection with such dispute or legal action.

Please retain your proof of purchase, as it will be required for any warranty claims. For further inquiries or to initiate a warranty claim, please contact our customer service department at hello@movewithascend.com.

Note: This Limited Warranty Policy is provided as a general guideline.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

HOW TO MAKE A WARRANTY CLAIM FOR THE ASCEND X3 TREADMILL

At Ascend, we prioritize your satisfaction and aim to resolve any issues you may encounter with our products promptly. If you believe your Ascend X3 Treadmill has a defect covered under warranty, please follow the steps below to initiate a warranty claim:

Step 1: Gather Necessary Information

- **Proof of Purchase:** Make sure you have a copy of your purchase receipt or invoice. This will help us verify the purchase date and determine warranty eligibility.
- **Product Details:** Note down the SKU (WWP-Natural-01) and the barcode number (616054940683) of your treadmill.

Step 2: Document the Issue

For external imperfections:

1. Take clear, well-lit photographs of the damaged part of the treadmill.
2. If the shipping box in which the treadmill arrived is damaged, please photograph each side of the box as it was received at your residence.
3. Ensure the photos are in high resolution and illustrate the problem in detail.

For functional issues or noises:

1. Record a clear video of the treadmill while it exhibits the issue. Ensure minimal background noise.
2. If the treadmill is making an unusual sound, try to focus the video on the area from which the sound appears to originate.
3. Videos should not exceed one minute but should adequately convey the problem.

Step 3: Contact Ascend Customer Support

1. Contact us via email at hello@movewithascend.com or call us at +1-855-905-3486.
2. In your email, please provide:
 - A brief description of the issue.
 - The photos or video documenting the problem.
 - A copy of your proof of purchase.
 - Your contact details: Name, address, phone number, and preferred contact time.

Step 4: Await a Response Our customer support team will review the provided details and contact you within a specific timeframe, within 48 business hours. We may request additional information if necessary.

Step 5: Resolution Once we've reviewed your claim, we will provide guidance on the next steps. This could involve troubleshooting, providing replacement parts, or offering other solutions based on the nature of the problem.

Tips for a Smooth Warranty Claim Process:

1. Ensure your photos and videos are clear. Blurry or dark images can delay the claims process.
2. Respond promptly to any requests for additional information from our support team.
3. Keep your rowing machine and its packaging until the warranty claim is resolved.

Thank you for choosing Ascend. We are here to ensure your fitness journey is smooth and satisfying.

CONTACT US

At Ascend, we're committed to ensuring that you have the best experience with our products. Whether you have questions, concerns, or require assistance, our dedicated team is here to help.

Operating Hours:

Our customer service team is available Monday to Saturday, 9:00 AM to 5:00 PM (EST).

Feedback and Suggestions:

We value your feedback and are always looking to improve. If you have suggestions or comments about the Ascend Wooden Walking Pad or any other Ascend product, please reach out to us.

Replacement Parts and Accessories:

For inquiries about replacement parts, accessories, or the Ascend lubrication kit, visit our official website or contact our customer service.

Warranty and Repairs:

If you're experiencing issues with your Ascend Wooden Walking Pad or need information about its warranty, our team is ready to assist. Always have your product's barcode or SKU handy when reaching out for faster service.

Your satisfaction is our top priority. Trust in Ascend to support you every step of the way.

Phone: +1-855-905-3486

Email: hello@movewithascend.com

Website: www.movewithascend.com

TABLE DES MATIÈRES

Code de Section	Section	Número de page
1	Introduction	60
1	Informations sur la sécurité	61
1	Avant de commencer	62
1	Pièces et quincaillerie	63-64

Code de Section	Section	Número de page
2	Instructions d'assemblage	65-75
2	Pliage et dépliage	76
2	Déplacement du tapis roulant	77
2	Nivelage du tapis roulant	78
2	Aimant de sécurité	79
2	Affichage de l'écran	80-84
2	Modes de fonctionnement	85-87
2	Test d'évaluation de la condition physique	88-89
2	Programme de contrôle de la fréquence cardiaque HRC	90-91
2	Maintenance et entretien	92-99
2	Codes d'erreur	100-102
2	Spécifications des produits	103
2	Vue éclatée	104-105
2	Liste des pièces	106-111
2	Informations sur la garantie et le service	112-116
2	Nous contacter	117

BIENVENUE CHEZ ASCEND

Merci d'avoir choisi le tapis de course Ascend X3. Alors que vous entamez votre parcours de remise en forme, sachez que vous n'investissez pas seulement dans un équipement ; vous rejoignez une communauté qui croit au pouvoir du mouvement, à l'excitation du progrès et à la joie d'atteindre des records personnels.

MONTER ENSEMBLE

Chez Ascend, notre mission est simple : faire bouger les gens. Nous ne sommes pas seulement une entreprise d'équipements de fitness, nous sommes un mouvement. Nous célébrons la liberté que vous ressentez lorsque vous utilisez nos équipements, en laissant derrière vous toutes les barrières. Nous pensons qu'avec les bons outils et le bon état d'esprit, vous pouvez améliorer vos séances d'entraînement, votre santé et, en fin de compte, votre vie. Notre engagement est de fournir un équipement puissant et accessible qui vous propulse vers vos objectifs, tout en faisant partie d'une communauté qui vous soutient.

Et ce n'est qu'un début.

NOTRE ÉTHIQUE

La vie est remplie de moments de défis et de triomphes. Chez Ascend, nous vivons pour ces moments où les endorphines se déclenchent et où, soudain, tout semble possible. Nous rejetons la notion de perfection qui peut souvent freiner la motivation. Au contraire, nous embrassons une culture d'énergie positive incessante, toujours prête à célébrer chaque individu qui cherche à atteindre son meilleur niveau personnel, quelle que soit la forme qu'il prend.

OBJECTIF DU MANUEL

Ce manuel est conçu pour vous guider dans l'installation, l'utilisation et l'entretien de votre tapis de course Ascend X3. Nous avons inclus des instructions détaillées, des consignes de sécurité et des conseils de dépannage pour vous garantir une expérience agréable et sans heurts. Que vous soyez un athlète chevronné ou que vous commenciez à peine, nous sommes là pour vous aider à chaque étape.

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ POUR LES PRODUITS DE FITNESS

- **Lisez et comprenez toujours le manuel de l'utilisateur** avant d'assembler ou d'utiliser un appareil de fitness.
- **Consultez un médecin** avant de commencer un programme d'exercices, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- **Portez des vêtements appropriés.** Veillez à porter des vêtements confortables qui ne descendent pas en dessous du poignet ou de la cheville et des chaussures de sport antidérapantes.
- **Gardez l'équipement propre et sec.** La sueur ou l'humidité peuvent rendre les surfaces glissantes.
- **Veillez à ce que l'espace autour de l'appareil soit suffisant** pour éviter toute obstruction pendant les séances d'entraînement (au moins 100 cm tout autour de l'appareil).
- **Les enfants et les animaux domestiques** doivent être tenus à l'écart de l'équipement lorsqu'il est en marche.
- **Débranchez toujours** l'appareil de la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas ou avant de le nettoyer.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LES TAPIS ROULANTS

- **Commencez lentement.** Commencez toujours par un rythme lent et augmentez progressivement la vitesse pour éviter les blessures.
- **Utiliser la clé de sécurité.** Assurez-vous que la clé de sécurité est attachée à vos vêtements lorsque vous utilisez le tapis roulant. En cas de chute, la clé se désengage et arrête l'appareil.
- **Ne jamais monter sur un tapis roulant en mouvement.** Assurez-vous toujours que le tapis est immobile avant de monter dessus.
- **Tenez-vous aux accoudoirs** lorsque vous réglez la vitesse ou l'inclinaison, ou si vous vous sentez instable.
- **Évitez les distractions.** Concentrez-vous sur votre entraînement et évitez les activités qui pourraient détourner votre attention, comme lire ou regarder la télévision.
- **Veillez à ce que le tapis roulant soit placé** sur une surface plane afin d'éviter toute oscillation ou inclinaison pendant l'utilisation.

SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DES ANIMAUX DOMESTIQUES

- **Tenir hors de portée.** S'assurer que le tapis roulant se trouve dans un endroit où les enfants et les animaux domestiques ne peuvent pas y accéder sans surveillance.
- **Storer en toute sécurité.** Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, pensez à utiliser des verrous de sécurité ou à le ranger dans une pièce fermée à clé.
- **Sensibiliser les membres de la famille** aux dangers d'une utilisation non supervisée.

AVANT DE COMMENCER

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- **Utiliser des prises de courant avec mise à la terre.** Branchez toujours le tapis roulant sur une prise électrique mise à la terre afin d'éviter les chocs électriques.
- **Évitez d'utiliser des rallonges.** Si nécessaire, utilisez un cordon d'alimentation résistant.
- **Tenir le cordon d'alimentation à l'écart** des surfaces chauffées.
- **Inspectez régulièrement** le cordon d'alimentation pour vérifier qu'il n'est pas endommagé. S'il est endommagé, cessez de l'utiliser et contactez le service clientèle d'Ascend.
- **Ne pas utiliser** le tapis roulant si le cordon ou le panneau d'alimentation est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou a été endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau.

CHOISIR LE BON EMPLACEMENT

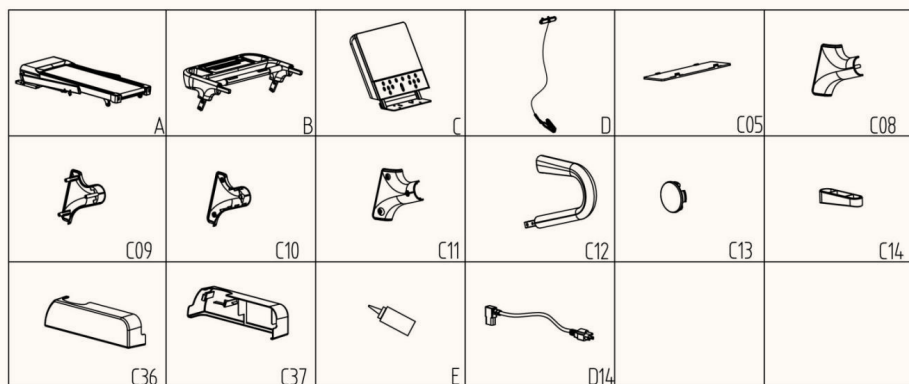
Le choix de l'emplacement de votre tapis de course est crucial pour la sécurité et les performances optimales. Tenez compte des éléments suivants lors du choix de l'emplacement :

- **Surface stable :** Placer le tapis roulant sur une surface plane et stable pour éviter qu'il ne vacille ou ne s'incline pendant l'utilisation.
- **Ventilation :** Veillez à ce que la pièce soit suffisamment ventilée. Un ventilateur ou une fenêtre ouverte peut aider à faire circuler l'air pendant les séances d'entraînement.
- **Espace :** Laissez au moins 0,5 mètre d'espace de chaque côté du tapis de course et 1 mètre d'espace à l'arrière pour assurer la sécurité pendant l'utilisation et pour permettre tout mouvement pendant les séances d'entraînement intenses.
- **Loi de l'humidité :** Éviter de placer le tapis roulant près d'une source d'eau ou dans un endroit humide afin d'éviter les risques électriques et les dommages potentiels à l'appareil.
- **Prise électrique :** Le tapis de course doit se trouver à proximité d'une prise électrique reliée à la terre afin d'éviter l'utilisation de rallonges.

PIÈCES ET QUINCAILLERIE

PIÈCES DÉTACHÉES

Le tableau suivant est une représentation visuelle de tous les composants nécessaires à l'assemblage du tapis roulant.




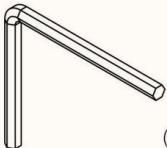
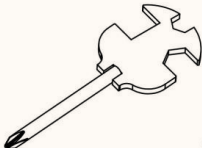
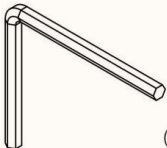


Liste des pièces

Non.	Nom	Quantité
A	Cadre principal	1
B	Compteur électronique	1
C	Écran	1
D	Verrouillage de sécurité	1
C05	Couvercle du compteur électronique	1
C08	Couvercle extérieur du bras gauche	1
C09	Couvercle extérieur du bras droit	1
C10	Couvercle intérieur du bras gauche	1

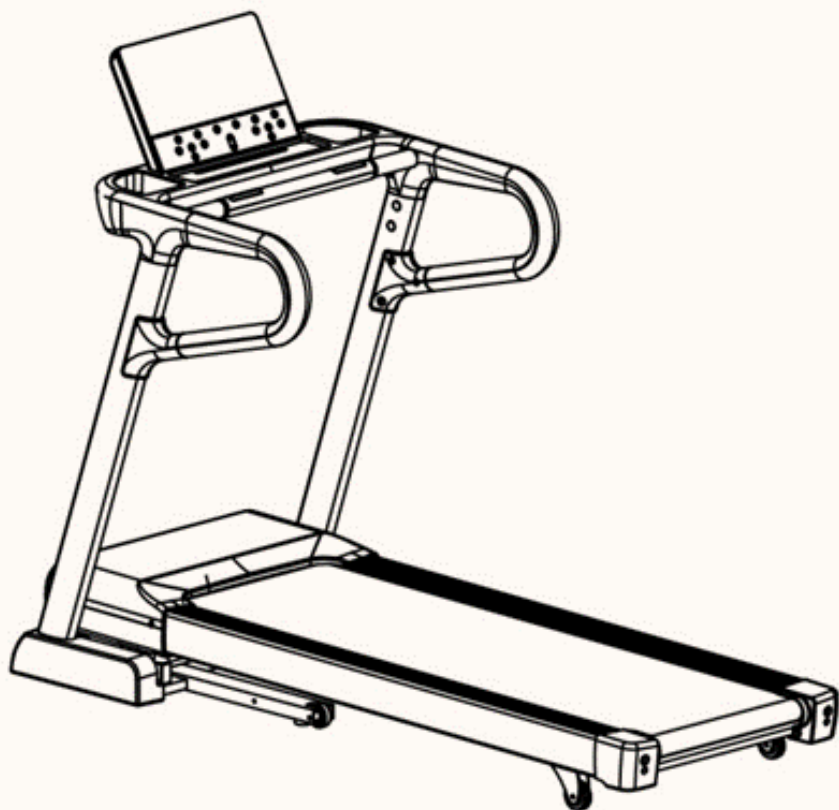
Non.	Nom	Quantité
C11	Couvercle intérieur du bras droit	1
C12	Accoudoirs recouverts de mousse	2
C13	Bouchons à vis	4
C14	Cache-vis de l'accoudoir	2
C36	Bouclier inférieur gauche	1
C37	Bouclier inférieur droit	1
E	Bouteille de lubrifiant pour tapis de course	1
D14	Câble d'alimentation	1

PIÈCES ET QUINCAILLERIE

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*15</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>  <p>(1X)</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>  <p>(1X)</p>	<p>B11 S6</p>  <p>(1X)</p>

Non.	Nom	Quantité
E15	Vis à tête ronde M8*15	22
E24	Vis auto-taraudeuses à tête cruciforme ST4.2*15	6
E32	Rondelle frein à dents internes ø8	10
B07	Clé Allen S5	1
B08	Outil multi-usages S13, 14, 15 et Phillips	1
B11 S6	Clé Allen S6	1

ASSEMBLAGE



TAPIS DE COURSE ASCEND X3

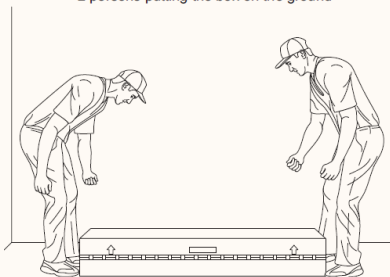
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

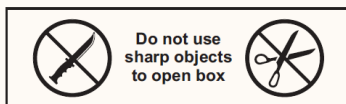
Déballage

- **Positionner la boîte :** Placez la boîte à l'endroit où vous avez l'intention d'utiliser le tapis roulant. Cela facilitera le processus d'installation.
- **Ouvrez la boîte :** Coupez soigneusement le ruban adhésif et ouvrez la boîte. Évitez d'utiliser des objets pointus qui pourraient endommager le tapis roulant. Évitez d'endommager les parties de l'emballage et de la boîte.
- **Retirez le matériel d'emballage :** Retirez tous les matériaux d'emballage et mettez-les de côté. Conservez l'emballage pendant au moins 30 jours au cas où vous auriez besoin de renvoyer ou de déplacer le tapis roulant.
- **Soulever le tapis roulant :** Avec l'aide d'une autre personne, soulevez doucement le tapis de course hors de la boîte et placez-le sur le sol.
- **Technique de levage sûre :** Veillez à vous accroupir et à garder le dos droit pendant les levées. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures graves.

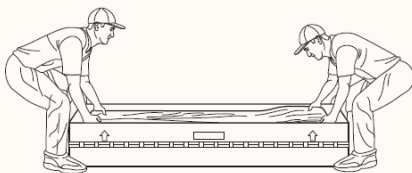
Placing the box in a corner, with an outlet on the wall.
2 persons putting the box on the ground



Opening the box



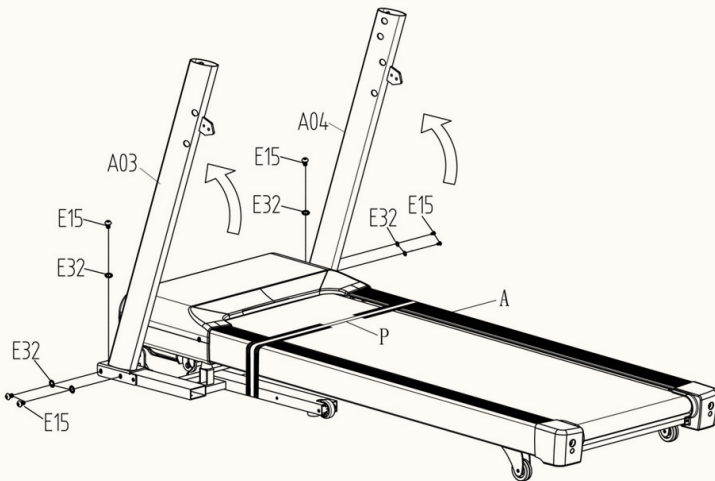
Lifting the treadmill out of the box,
with 2 person with their back straight



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

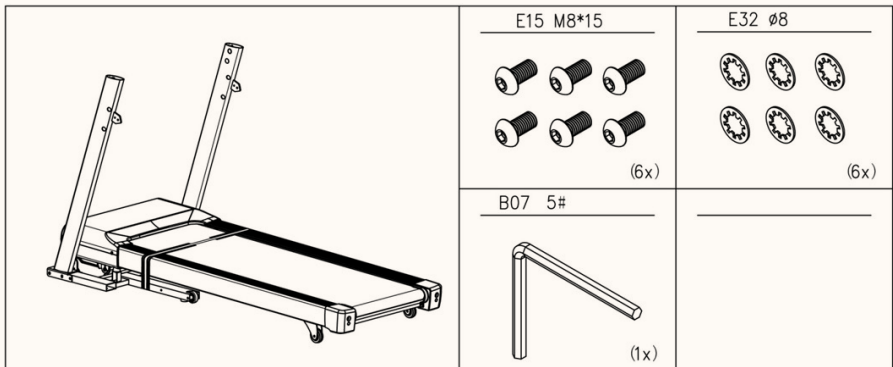
ÉTAPE 2

Assemblage des bras latéraux



REMARQUE : Ne pas brancher le tapis roulant sur une prise de courant tant que l'assemblage n'est pas terminé.

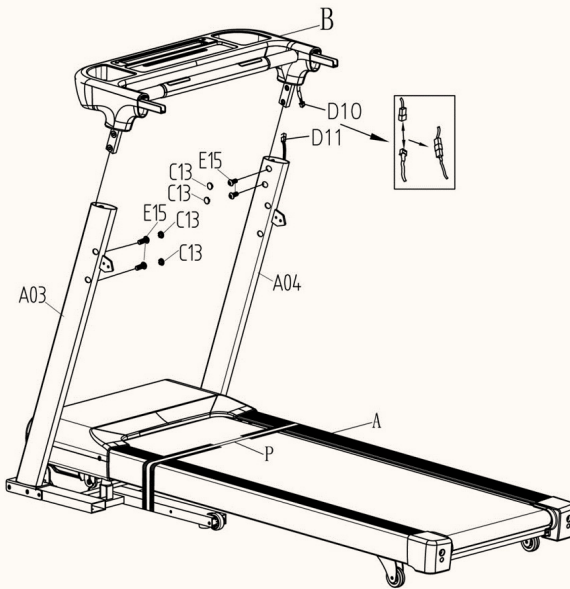
Soulevez un bras latéral et fixez-le avec les vis (E15 x 3) et les rondelles de blocage (E32 x 3) à l'aide de la clé Allen (S5). Répétez l'opération pour l'autre côté.



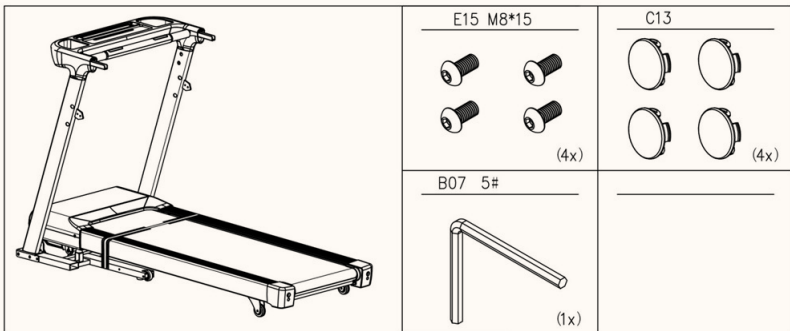
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3

Assemblage du compteur électronique



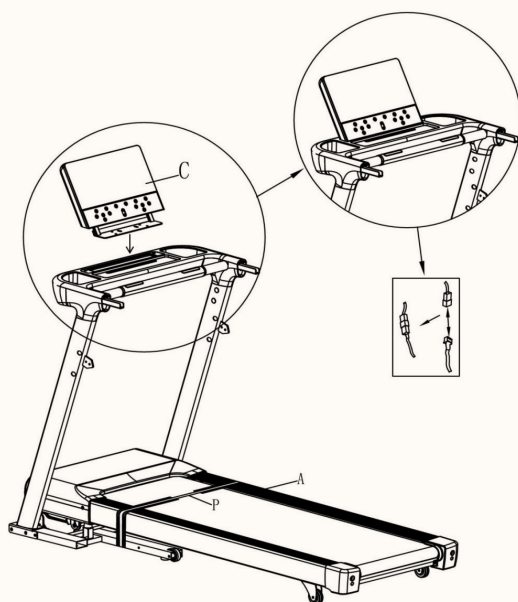
Connecter le câble du bras latéral droit au câble du compteur électronique (b). Insérez le compteur électronique dans les bras latéraux. Veillez à ne pas pincer le câble. Vissez à l'aide des vis (E15 x 4) et de la clé Allen (S5). Insérez les capuchons de vis (C13) sur les vis.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 4

Assemblage de l'écran

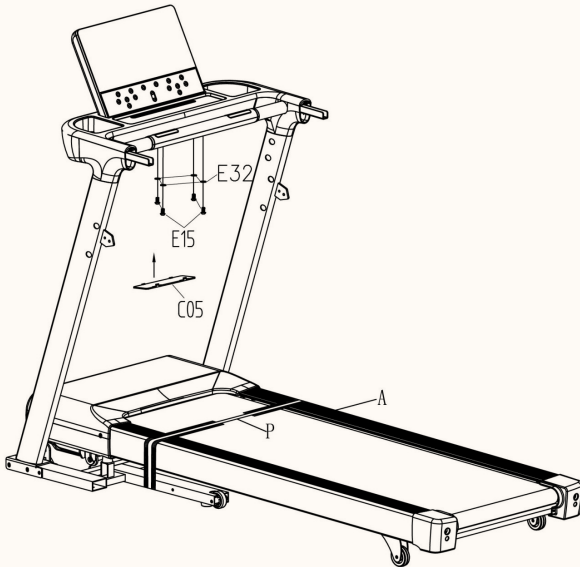


Connectez le câble situé dans le compteur électronique (B) au câble de l'écran (C). Insérez l'écran (C) dans le compteur électronique (B). Veillez à ne pas pincer le câble.

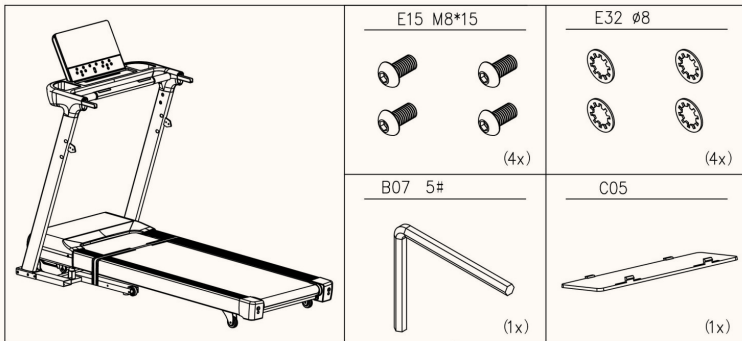
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 5

Assemblage du couvercle du compteur électronique



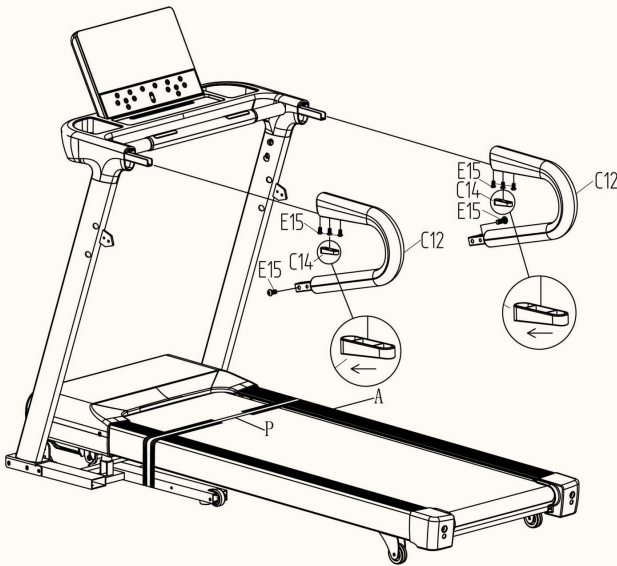
Fixez l'écran au compteur électronique par le dessous à l'aide des vis (E15 x 4) et des rondelles de blocage (E32 x 4) à l'aide de la clé Allen (S5). Insérez le couvercle du compteur électronique (C05) en dessous.



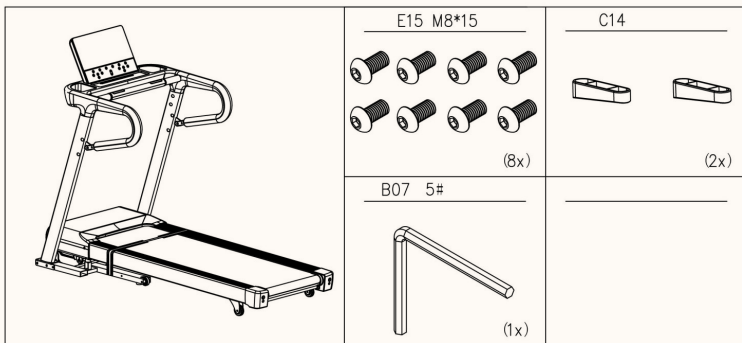
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 6

Assemblage des accoudoirs



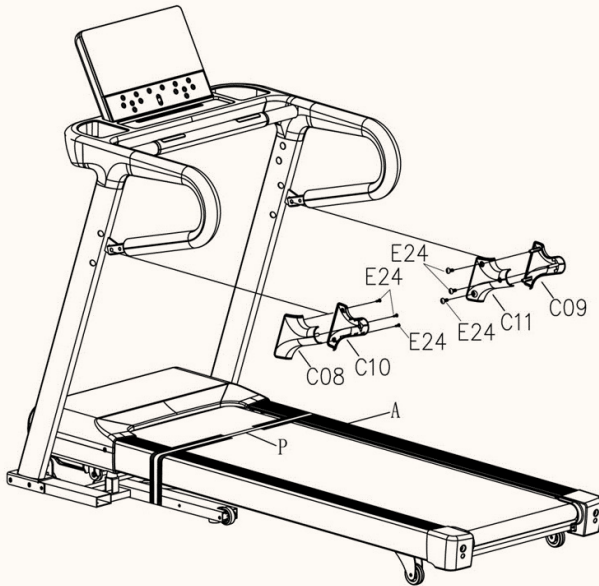
Insérez un accoudoir recouvert de mousse d'un côté. Utilisez la clé Allen (S5) pour visser les vis (E15 x 3) sous la partie supérieure. Insérez un cache-vis de l'accoudoir (C14) sur les 3 vis. Ajoutez une autre vis (E15 x 1) sur la partie inférieure de l'accoudoir. Répétez l'opération pour l'autre accoudoir.



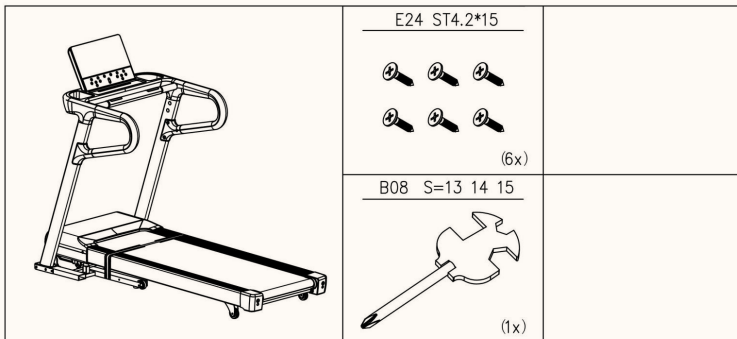
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 7

Assemblage des couvercles des bras latéraux



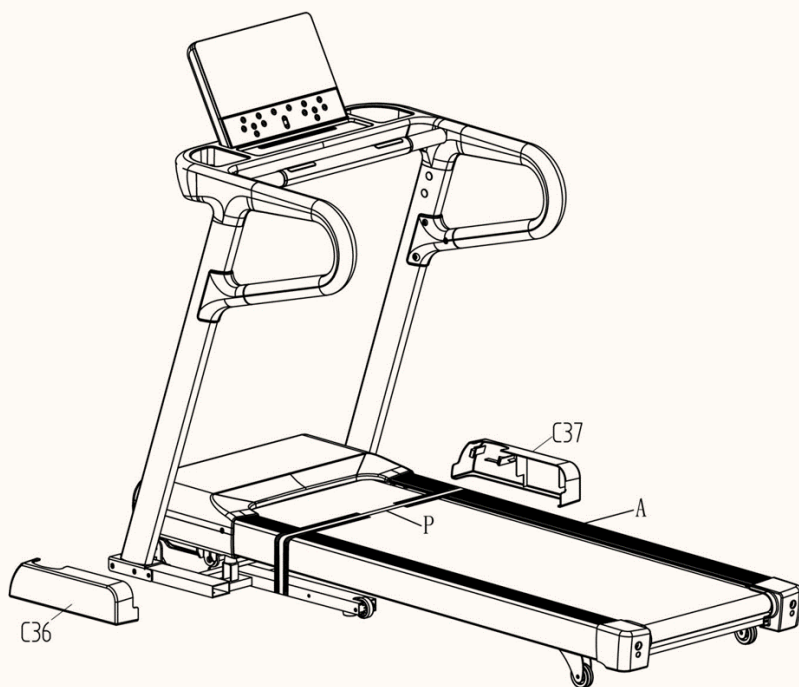
Placez le couvercle extérieur du bras gauche (C08) et le couvercle intérieur du bras gauche (C10) autour de la partie inférieure de l'accoudoir gauche. À l'aide de l'outil multi-usages (B08), insérez les vis (E24 x 3) dans le couvercle intérieur gauche pour les fixer ensemble. Répétez l'opération du côté droit, en utilisant les pièces C09 et C11.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 8

Assemblage des boucliers inférieurs

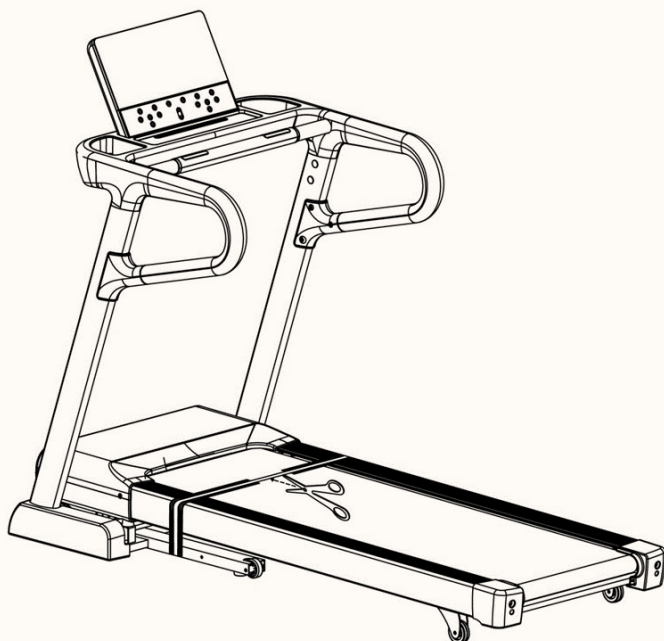


Installez le bouclier inférieur gauche (C36) sur la partie inférieure avant gauche du cadre principal. Répétez l'opération pour le côté droit en utilisant la pièce C37.

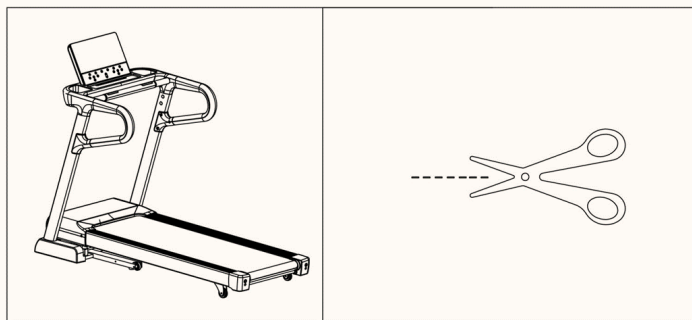
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 9

Retrait de l'attache de câble



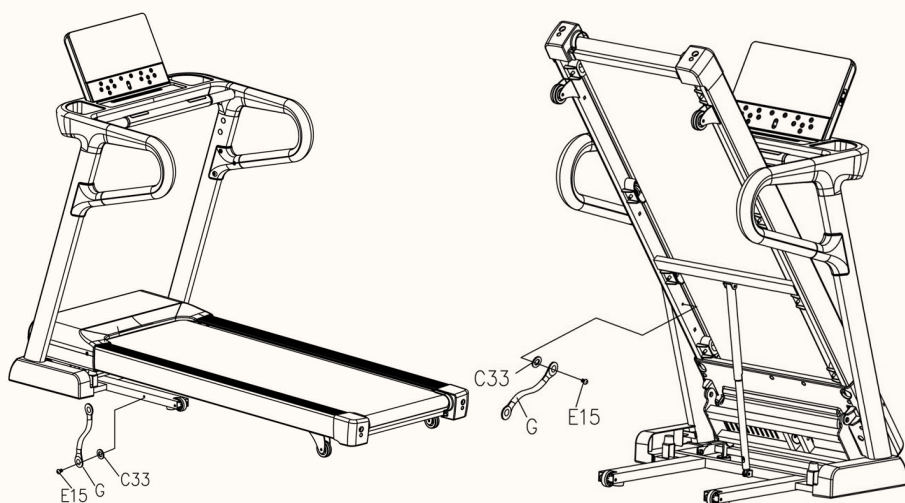
Utilisez des ciseaux pour couper l'attache de câble qui retient la surface de marche au cadre. Veillez à ne pas endommager la courroie de marche au cours de cette opération.



INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

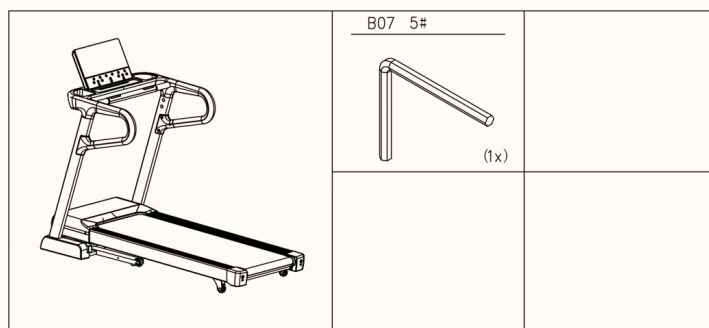
ÉTAPE 10

Démontage de la goupille de verrouillage



Retirez la goupille de verrouillage en dévissant le boulon E15 situé sur la patte gauche à l'aide de la clé Allen (S5). Soulevez ensuite le tapis roulant jusqu'en haut, en vous assurant que le système de piston est engagé et le maintient en place. Retirez complètement la goupille en dévissant le boulon E15 situé sur le côté intérieur gauche du tapis roulant, près du milieu de la longueur.

Votre tapis roulant est maintenant assemblé !

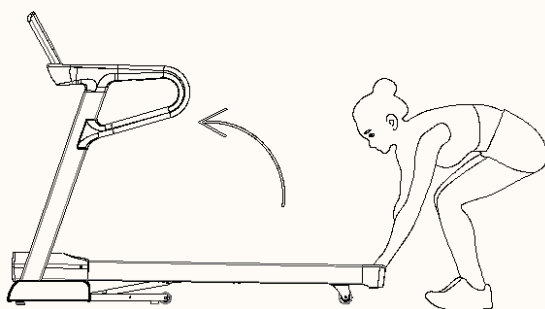


PLIAGE ET DÉPLIAGE

Le TAPIS ROULANT ASCEND X3 peut être plié pour gagner de la place et faciliter son déplacement.

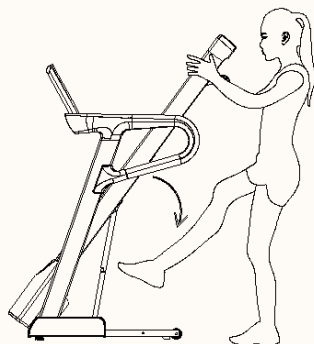
Pour plier le tapis roulant, procédez comme suit :

1. Saisissez le derrière du tapis de course.
2. Soulevez-le jusqu'à ce qu'il atteigne sa position verticale complète.
3. Vous entendrez un clic distinctif, qui indique que le système de piston s'est enclenché.
4. Lorsque vous entendez le clic, vous pouvez relâcher votre prise sur le tapis roulant, car il est maintenant bien plié en position.



Pour déplier le tapis roulant, procédez comme suit :

1. Saisissez la plate-forme de course avec les deux mains.
2. Utilisez votre avant-pied pour appuyer sur le piston à gaz.
3. Appliquez une pression vers le bas avec les deux mains, puis relâchez l'avant-pied, et la plate-forme de course descendra automatiquement.

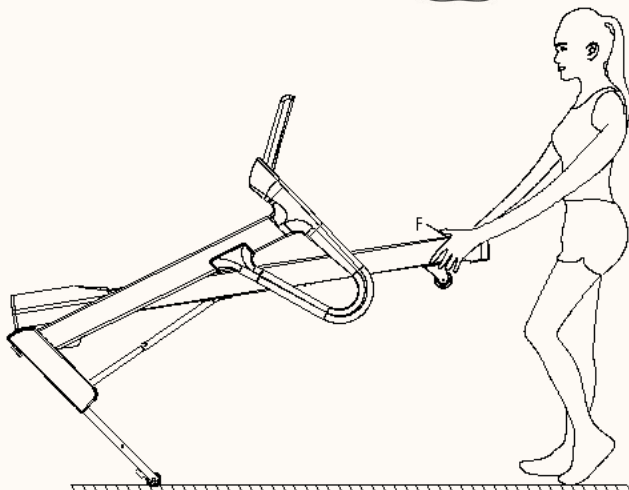
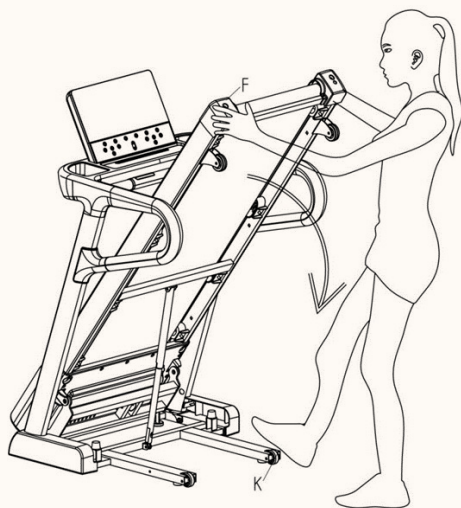


DÉPLACEMENT DU TAPIS ROULANT

Le tapis de course Ascend X3 peut être déplacé facilement pour plus de commodité.

Le déplacement du tapis roulant est un processus simple. Il suffit de suivre les étapes suivantes :

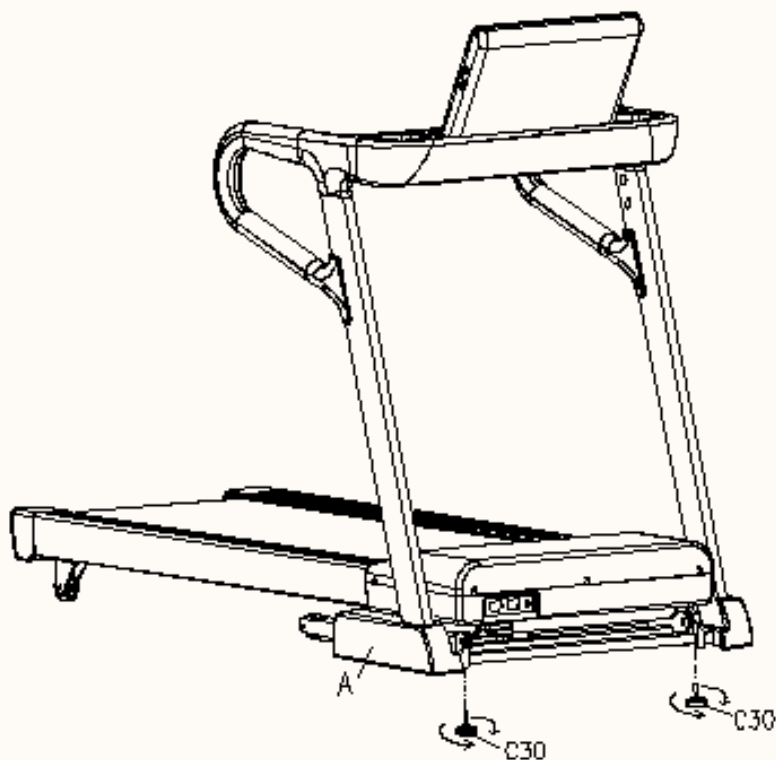
1. Commencez par vous assurer que le tapis roulant est éteint et débranchez le câble d'alimentation.
2. Ensuite, pliez le tapis roulant.
3. Tenez la plate-forme de course avec les deux mains et appuyez un pied sur une roue du tapis de course.
4. Exercez une pression vers le bas sur la plate-forme de course avec les deux mains. Lorsque les roues entrent en contact avec le sol, vous pouvez facilement déplacer le tapis de course.



NIVELAGE DU TAPIS ROULANT

Pour s'assurer que le tapis roulant est de niveau, suivre les directives suivantes :

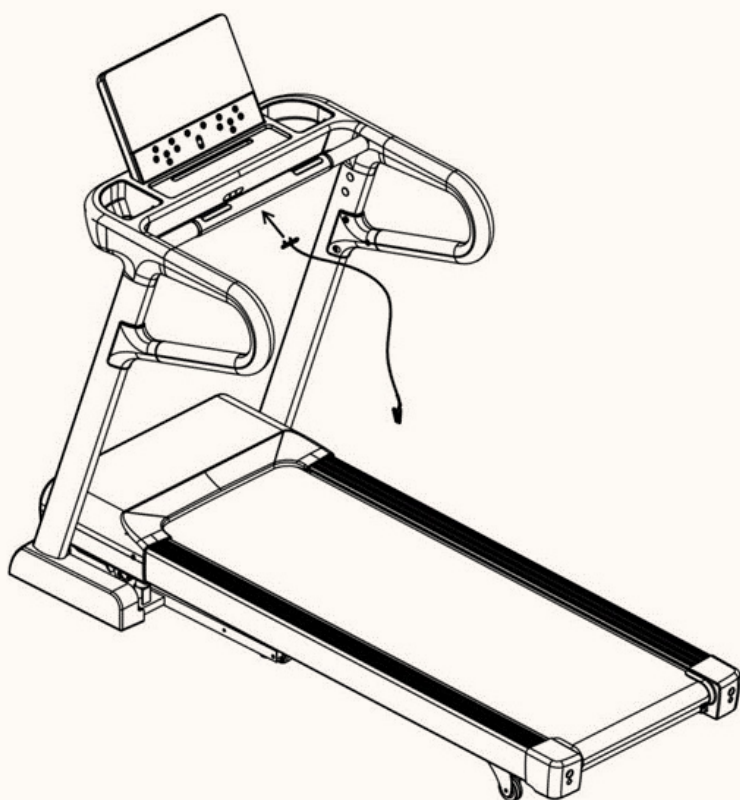
Le tapis roulant subit un test de planéité complet à l'usine avant d'être expédié. Si votre sol n'est pas plat, vous pouvez effectuer des réglages à l'aide du bouton C30, comme indiqué dans le diagramme ci-dessous.



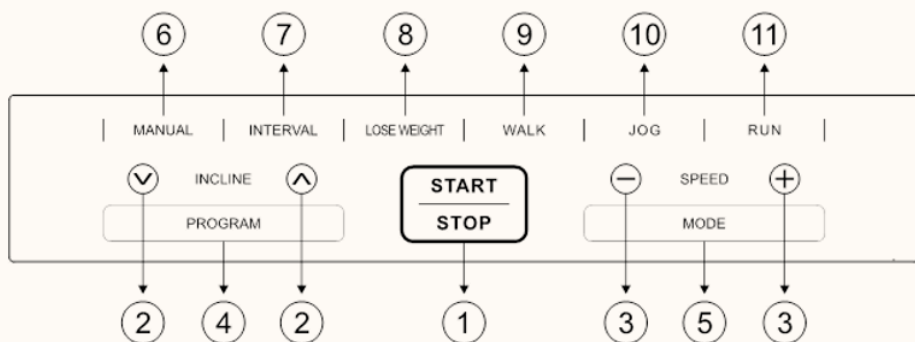
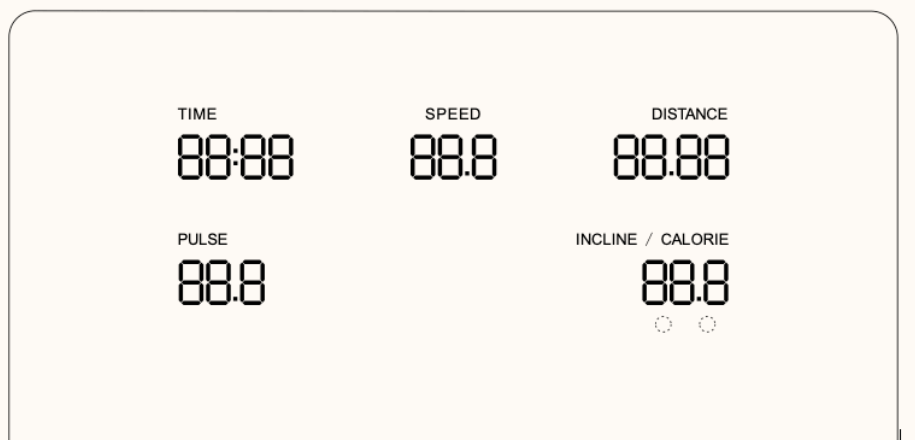
AIMANT DE SÉCURITÉ

Pour votre sécurité lors de l'utilisation du tapis roulant, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Avant d'utiliser le tapis roulant, assurez-vous que l'aimant de sécurité est bien en place. Le tapis roulant ne peut pas fonctionner si cet aimant de sécurité n'est pas branché.
2. Pendant votre entraînement, nous vous conseillons vivement de fixer l'extrémité en pince de l'aimant de sécurité à vos vêtements afin d'éviter les accidents.
3. En cas de chute ou de trébuchement, l'aimant de sécurité, fixé à vos vêtements, se désengage du tapis de course, l'arrêtant immédiatement pour éviter tout autre accident.





AFFICHAGE DE L'ÉCRAN





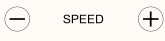
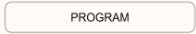
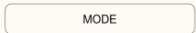
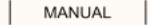
AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

Non.	Affichage	Description des fonctions
1	<p style="text-align: center;">TIME</p> <p style="text-align: center;">88:88</p>	<p>L'affichage "TIME" a deux modes : Compte et Décompte.</p> <p>Compte: Compte à rebours depuis le début de la séance (0:00) jusqu'à un maximum de 99:59 minutes. Lorsque la valeur maximale est atteinte, la valeur repart à zéro mais le tapis roulant ne s'arrête pas.</p> <p>Compte à rebours : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif d'entraînement chronométré. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre de temps en appuyant sur le bouton "MODE" en mode veille. Réglez l'objectif de temps en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter le temps et sur le bouton "-" pour le diminuer.</p> <p>La plage d'objectifs peut être sélectionnée par incréments de 1 minute, de 5 minutes (5:00) à 99 minutes (99:00). Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis roulant effectue alors un compte à rebours jusqu'à 0:00 à partir de l'objectif de temps défini.</p> <p>Lorsque 0:00 est atteint, la machine décélère et s'arrête, affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.</p>
2	<p style="text-align: center;">SPEED</p> <p style="text-align: center;">88.8</p>	<p>Fenêtre SPEED : Affiche les données relatives à la vitesse en cours de fonctionnement. La plage d'affichage de la vitesse est comprise entre 0,8 et 18,0 km/h. Elle peut être réglée durant les programmes manuels à l'aide des boutons "+" et "-".</p>
3	<p style="text-align: center;">DISTANCE</p> <p style="text-align: center;">88.88</p>	<p>Fenêtre DISTANCE : L'affichage "DISTANCE" a deux modes : Compte et Compte avant.</p> <p>Compte : Augmente de 0,0 à 99,9 km et revient à 0,0 après avoir atteint le maximum. Le tapis roulant ne s'arrête pas. AVERTISSEMENT : La distance indiquée est une estimation basée sur la longueur moyenne de la foulée d'un homme biologique de 160 livres. Les résultats affichés peuvent différer de la réalité.</p> <p>Compte à rebours : Permet à l'utilisateur de fixer un objectif d'entraînement à distance. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre de distance en appuyant sur le bouton "MODE" en mode veille. Définissez l'objectif de distance en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter la distance et sur le bouton "-" pour la réduire. La portée de l'objectif peut être sélectionnée par incréments de 0,1 km, de 1 km (1.00) à 99 km (99.0). Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis roulant effectue alors un compte à rebours jusqu'à 0,0 à partir de l'objectif de distance fixé.</p> <p>Lorsqu'elle atteint 0,0, la machine décélère et s'arrête, affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.</p> <p>HRC ET GRAISSE</p>

AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

Non.	Affichage	Description des fonctions
4	<p>PULSE</p> 	<p>Fenêtre PULSE : Lorsque l'utilisateur tient les poignées du capteur de battements cardiaques à deux mains, le système détecte et affiche automatiquement la fréquence des battements cardiaques de l'utilisateur dans cette fenêtre. La plage d'affichage de la valeur du rythme cardiaque est comprise entre 50 et 200 battements/min. Note : Ces données sont fournies à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme des données médicales. Les résultats peuvent également varier d'un appareil à l'autre, comme une montre intelligente ou un cardiofréquencemètre.</p>
5	<p>INCLINE / CALORIE</p> 	<p>Fenêtre INCLINE/CALORIE : Commute l'affichage des données d'inclinaison et de calories en état de marche toutes les 5 secondes.</p> <p>L'affichage "INCLINE" indique le niveau d'inclinaison en % de 0 à 15.</p> <p>L'affichage "CALORIES" comporte également deux modes : Compte et décompte. AVIS : Le nombre de calories est une estimation basée sur le rythme de marche moyen d'un homme biologique de 160 livres. Il ne tient pas compte de l'âge, de la santé, du sexe et d'autres facteurs importants qui peuvent influencer la réalité. Les résultats peuvent varier en fonction d'autres appareils, comme une montre intelligente ou un cardiofréquencemètre.</p> <p>Compte :</p> <p>Compte à partir du début de la séance (0 calorie) jusqu'à un maximum de 999 calories.</p> <p>Revient à 0 après avoir atteint 999. Le tapis roulant ne s'arrête pas lors de la réinitialisation des données.</p> <p>Décompte :</p> <p>Permet à l'utilisateur de fixer un objectif d'entraînement calorique. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre des calories en appuyant sur le bouton "MODE" en mode veille. Définissez l'objectif de calories en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter le compte et sur le bouton "-" pour le diminuer. La plage d'objectifs peut être sélectionnée par incréments de 1 calorie, de 20 calories à 999 calories. Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis roulant effectue alors un compte à rebours jusqu'à 0 calorie à partir de l'objectif calorique défini.</p> <p>Lorsque le chiffre 1 est atteint, la machine décélère et s'arrête, affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.</p>

AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

Non.	Icône	Description des fonctions
1		Touche START/STOP : Cette touche peut être actionnée à tout moment pour démarrer ou arrêter le tapis roulant.
2		Réglage de l'inclinaison : Vous pouvez régler le niveau d'inclinaison à l'aide de la touche +/-, avec une plage de 0 à 15 segments. Chaque pression sur la touche modifie l'inclinaison d'un segment à la fois. Si vous appuyez sur la touche et la maintenez enfoncée pendant plus de 0,5 seconde, l'inclinaison continuera automatiquement à augmenter ou à diminuer.
3		Réglage de la vitesse : Utilisez la touche SPEED +/- pour régler la vitesse entre 0,8 et 18 km/h, chaque pression modifiant la vitesse de 0,1 km à la fois. Si vous appuyez sur la touche et la maintenez enfoncée pendant plus de 0,5 seconde, la vitesse continuera à augmenter ou à diminuer automatiquement.
4		Sélection du programme : Utilisez la touche PROGRAM pour faire défiler les différentes options de programme, notamment "P1 (MANUEL), P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12, HRC, FAT". Chaque pression sur la touche fait défiler ces sélections de programme.
5		Sélection du mode : Utilisez la touche MODE pour passer d'un mode à l'autre, y compris "30:00" pour le décompte du temps, "1.00" pour le décompte de la distance et "50.0" pour le décompte des calories. Lorsque vous passez d'un mode à l'autre, les valeurs de la fenêtre clignotent, ce qui vous permet d'utiliser les touches SPEED+ et SPEED- ou les touches INCLINE+ et INCLINE- pour régler les valeurs de compte à rebours appropriées. Une fois le réglage terminé, appuyez sur la touche START pour démarrer le tapis roulant.
6		Raccourci du programme manuel : La touche MANUAL permet d'accéder rapidement au programme P1 (MANUEL). Lorsque vous appuyez sur ce raccourci de programme, "30:00" s'affiche dans la fenêtre temporelle. A ce stade, vous pouvez appuyer sur les touches SPEED+ et SPEED- pour régler la durée du programme, ou simplement appuyer sur la touche START pour commencer votre séance d'entraînement sur tapis roulant.

AFFICHAGE DE L'ÉCRAN

Non.	Icône	Description des fonctions
7	INTERVAL	Raccourci du programme d'intervalle : La touche INTERVAL permet d'accéder rapidement au programme P2 (INTERVAL). Lorsque vous appuyez sur ce raccourci de programme, "30:00" s'affiche dans la fenêtre temporelle. A ce stade, vous pouvez appuyer sur les touches SPEED+ et SPEED- pour régler la durée du programme, ou simplement appuyer sur la touche START pour commencer votre séance d'entraînement sur tapis roulant.
8	LOSE WEIGHT	Raccourci du programme Maigrir : Utilisez la touche LOSE WEIGHT pour accéder rapidement au programme P3 (LOSE WEIGHT). Lorsque vous appuyez sur ce raccourci, "30:00" s'affiche dans la fenêtre de temps. A ce stade, vous pouvez utiliser les touches SPEED+ et SPEED- pour ajuster la durée du programme, ou appuyer directement sur la touche START pour commencer votre entraînement sur tapis roulant.
9	WALK	Raccourci du programme de marche : Il suffit d'appuyer sur la touche WALK pour accéder rapidement au programme P4 (WALK). Lorsque vous appuyez sur ce raccourci, "30:00" s'affiche dans la fenêtre temporelle. A ce stade, utilisez les touches SPEED+ et SPEED- pour configurer la durée du programme, ou appuyez directement sur la touche START pour commencer votre séance d'entraînement sur tapis roulant.
10	JOG	Raccourci du programme Jog : appuyez sur la touche JOG pour accéder rapidement au programme P5 (JOG). Lorsque vous activez ce raccourci de programme, "30:00" s'affiche dans la fenêtre temporelle. A ce stade, vous pouvez utiliser les touches SPEED+ et SPEED- pour configurer la durée du programme, ou simplement appuyer sur la touche START pour commencer votre séance d'entraînement sur tapis roulant.
11	RUN	Raccourci du programme Run : Appuyez sur la touche RUN pour accéder rapidement au programme P6 (RUN). Lorsque vous activez ce raccourci de programme, "30:00" apparaît dans la fenêtre temporelle. A ce stade, vous pouvez utiliser les touches SPEED+ et SPEED- pour ajuster la durée du programme, ou simplement appuyer sur la touche START pour commencer votre entraînement sur tapis roulant.

Fonctions des touches. Veuillez noter que les touches ne fonctionnent que lorsque le tapis roulant est sous tension et que l'aimant de sécurité est inséré dans la console.

MODES DE FONCTIONNEMENT

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Commencez par allumer l'appareil et assurez-vous que l'aimant de sécurité est correctement inséré dans son emplacement prévu sous le panneau pour votre sécurité.
2. Appuyez sur la touche START et le système lance un compte à rebours de 3 secondes accompagné d'un signal sonore. Le compte à rebours est affiché à l'écran. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis de course commence à fonctionner à une vitesse de 0,8 km/h.
3. Après le démarrage, vous avez la possibilité de régler la vitesse du tapis de course à l'aide des touches SPEED+ et SPEED- ou de modifier l'inclinaison à l'aide des touches INCLINE+ et INCLINE- selon vos besoins.

Veillez noter que pour des informations plus détaillées sur l'utilisation des fonctions Temps, Distance et Calories, veuillez-vous référer au Guide d'affichage de l'écran pour des instructions complètes.

LES PROGRAMMES

Le tapis de course Ascend X3 inclut 1 programme personnalisable (P1) et 11 programmes prédéfinis (PO2 à P12).

- **Sélection du programme :** Choisissez un programme (PO1 à P12) en appuyant directement sur la touche correspondante à l'écran ou en appuyant continuellement sur la touche PROGRAMMES pour parcourir les 12 programmes.

Pour PO1 (Programme manuel) : Le tapis de course offre un programme défini par l'utilisateur, PO1 (MANUEL), qui permet une personnalisation en fonction des préférences individuelles.

Programme MANUEL :

- Entrez dans le programme MANUEL en appuyant sur la touche MANUEL en mode veille ou en appuyant continuellement sur PROGRAMMES jusqu'à ce que "PO1" s'affiche dans la fenêtre.
- La fenêtre TIME clignote et affiche le temps par défaut de 30:00.
- Utilisez les touches INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ et SPEED- pour régler la durée d'exercice souhaitée.
- Appuyez sur la touche MODE pour définir les paramètres de la durée du programme, puis configurez la première période de temps.
- Pendant le réglage, utilisez les touches SPEED+ et SPEED- pour la vitesse, et les touches INCLINE+ et INCLINE- pour l'inclinaison.
- Appuyez sur la touche MODE pour terminer le réglage de la première période, puis passez au réglage des 15 périodes restantes.
- Les données sont enregistrées de façon permanente jusqu'à ce que vous les réinitialisiez (seules les données relatives à la vitesse et à l'inclinaison sont enregistrées ; l'heure est réglée par défaut sur 30:00 lors du prochain démarrage). Les données ne sont pas affectées par les coupures de courant.

Début du programme MANUEL :

- En mode veille, appuyez sur la touche MANUAL pour accéder au programme MANUEL ou appuyez sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que "PO1" apparaisse dans la fenêtre.
- Après avoir réglé la durée de fonctionnement, appuyez sur la touche START pour commencer.

Description du programme MANUEL :

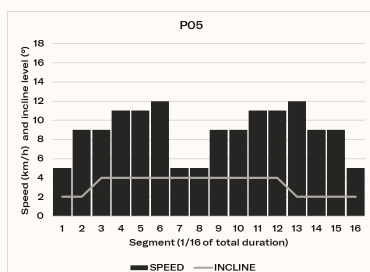
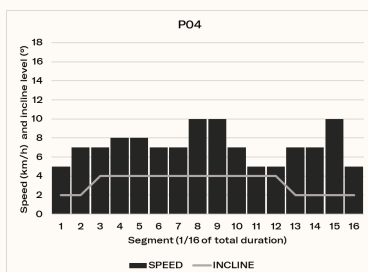
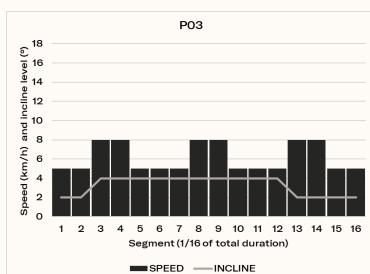
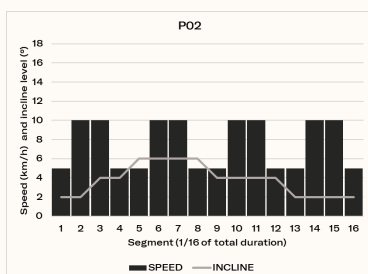
- Chaque programme divise le temps en 16 périodes. La vitesse et le temps de course pour les 16 périodes doivent être réglés avant d'appuyer sur START pour démarrer le tapis roulant.

MODES DE FONCTIONNEMENT

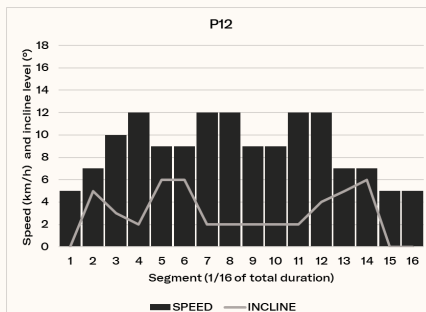
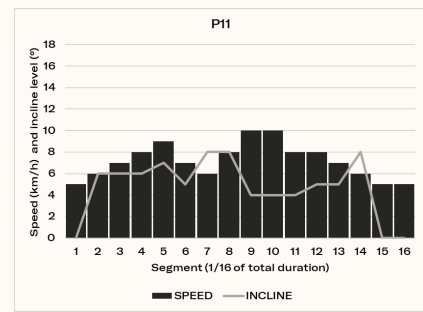
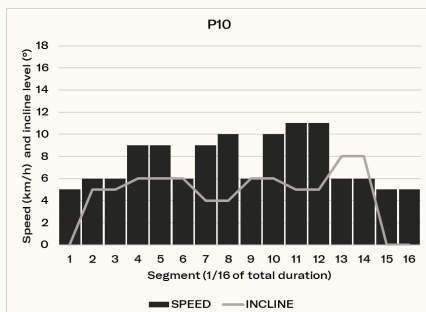
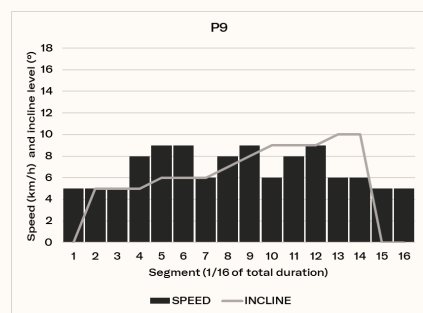
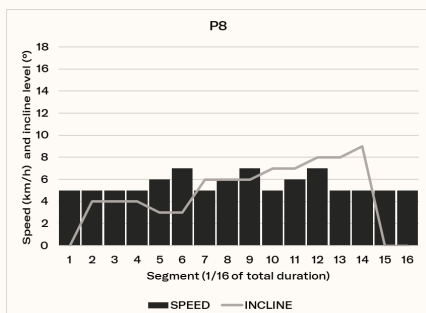
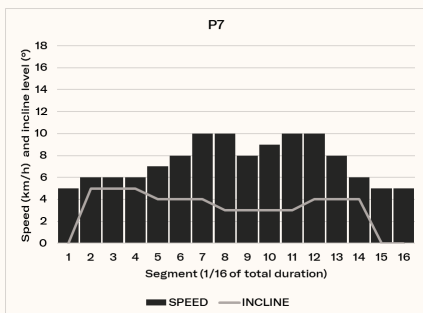
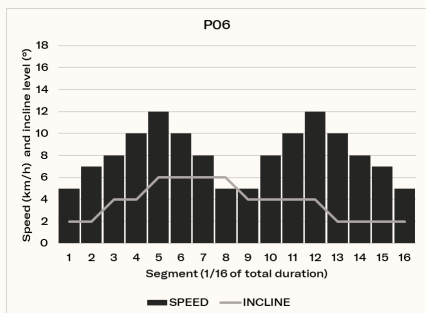
Pour P02 à P12 (programmes préconstruits)

- Affichage initial : La fenêtre TIME affiche le temps par défaut ("30:00") et clignote.
- Réglage de la durée de l'exercice : Utilisez les touches SPEED+ et SPEED- ou les touches INCLINE+ et INCLINE- pour régler la durée de l'exercice souhaitée.
- Démarrage du programme : Appuyez sur la touche START, et le tapis roulant commencera à fonctionner après un compte à rebours de 3 secondes, à la vitesse et à l'inclinaison du premier segment.
- Programme segmenté : Les programmes sont divisés en 16 segments, chacun d'entre eux ayant une durée du total du programme / 16 segments.
- Progression automatique : Lorsqu'un segment se termine, le tapis de course passe automatiquement au segment suivant, signalé par trois bips, et ajuste la vitesse et l'inclinaison en conséquence.
- Fin du programme : Une fois tous les segments terminés, le programme se termine et l'inclinaison se remet à 0, puis le tapis roulant décélère progressivement jusqu'à l'arrêt.
- Réglages manuels : Vous pouvez régler manuellement la vitesse ou l'inclinaison pendant l'opération, mais les paramètres par défaut du segment en cours seront automatiquement rétablis.
- Arrêt du programme : Vous pouvez arrêter l'opération en appuyant sur la touche STOP ou en débranchant le verrou de sécurité pendant l'exercice.
- Fin du programme : Après avoir terminé un programme, le système émet trois bips, le tapis roulant ralentit doucement et affiche "End" avant d'entrer en mode veille, généralement 5 secondes après l'arrêt complet.

Voici la liste des graphiques des programmes de P02 à P12



MODES DE FONCTIONNEMENT



TEST D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

ENTRER DANS LE TEST D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE (FITNESS ASSESSMENT TEST - FAT) :

- En mode veille, appuyez continuellement sur la touche PROGRAMMES jusqu'à ce que "FAT" apparaisse dans la fenêtre DISTANCE, indiquant le mode de test de condition physique.
- Appuyez sur la touche MODE pour régler les paramètres (F-1 - sexe biologique, F-2 - âge, F-3 - taille (cm), F-4 - poids (kg), F-5 - test d'évaluation de la condition physique).
- Utilisez les touches SPEED+ et SPEED- pour régler les valeurs définies (F-1...F-4).
- "---" s'affiche dans l'interface du test d'évaluation de la condition physique F-5. Tenez les poignées de fréquence cardiaque à deux mains et votre indice de condition physique s'affichera dans les 5 à 6 secondes.

DÉFINITION DU SEXE BIOLOGIQUE :

- Dans le cadre du test d'évaluation de la condition physique, "F-1" s'affiche en premier, indiquant la sélection du sexe biologique.
- Vous pouvez utiliser les touches SPEED+ et SPEED- pour sélectionner "01" pour l'homme ou "02" pour la femme.

ÂGE:

- Appuyez sur la touche MODE pour passer à F-2, où vous définissez votre âge.
- La fenêtre de réglage affiche "25 (ans)" et vous pouvez utiliser les touches SPEED+ et SPEED- pour ajuster votre âge entre 10 et 99 ans.

TAILLE :

- Appuyez sur la touche MODE pour passer à F-3, pour régler votre taille (cm).
- La fenêtre de réglage affiche "170 (cm)" et vous pouvez régler votre taille à l'aide des touches SPEED+ et SPEED- dans une fourchette de 100 à 200 cm.

POIDS :

- Appuyez sur la touche MODE pour passer à F-4, pour régler votre poids (kg).
- La fenêtre de réglage affiche "70 (kg)" et vous pouvez régler votre poids à l'aide des touches SPEED+ et SPEED- dans une fourchette de 20 à 150 kg.

TEST D'ÉVALUATION DE LA CONDITION PHYSIQUE

TEST DE GRAISSE CORPORELLE :

- Appuyez sur la touche MODE pour atteindre F-5, où "---" s'affiche, indiquant la fonction d'indice de masse corporelle (IMC).
- Placez vos mains sur les poignées de fréquence cardiaque situés sur la console et votre taux de graisse corporelle s'affichera dans les 8 secondes.

INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS :

- L'IMC idéal se situe entre 20 et 25. Les taux de graisse corporelle inférieurs à 19, compris entre 20 et 25, compris entre 26 et 29 et supérieurs à 30 indiquent respectivement une insuffisance pondérale, un poids idéal, un surpoids ou une obésité. Veuillez noter que ces données sont fournies à titre de référence uniquement et ne doivent pas être considérées comme des données médicales. Ces données ne tiennent pas non plus compte de la corpulence, de la masse musculaire et d'autres facteurs importants.

PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE HRC

L-H : PLAGE RÉGLABLE DE LA VALEUR MINIMALE À LA VALEUR MAXIMALE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Entrée en mode HRC :

- En mode veille, appuyez sur la touche PROGRAM jusqu'à ce que "HRC" s'affiche dans la fenêtre Distance.
- Si vous appuyez directement sur START, le système recommandera des paramètres de contrôle (âge : 30 ans, fréquence cardiaque cible : 114, vitesse maximale par défaut : 10,0 km/h).

2. Âge de mise en place :

- Appuyez sur la touche MODE pour accéder au réglage de l'âge ; l'âge par défaut est de 30 ans.
- Utilisez les touches INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ et SPEED- pour sélectionner un âge approprié (de 15 à 80 ans).

3. Réglage de la fréquence cardiaque cible :

- Après avoir sélectionné votre âge, appuyez sur MODE, et le système recommande une fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge.
- Vous pouvez régler la fréquence cardiaque cible à l'aide des touches INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ et SPEED- (plage : 84-195).

4. Réglage de la vitesse maximale :

- Après avoir défini l'âge et la fréquence cardiaque cible, appuyez sur MODE pour régler la vitesse maximale.
- Utilisez les touches SPEED+ et SPEED- pour choisir une vitesse maximale (plage : 3,0-18,0 km/h).

5. Temps de réglage :

- Après la vitesse maximale, appuyez sur MODE pour entrer dans le réglage de temps ; la valeur par défaut est 10:00.
- Régler la durée de fonctionnement à l'aide des touches INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ et SPEED- (plage : 10:00-99:00).

6. Démarrer le programme :

- Appuyez sur MODE ou START pour accéder à l'interface de démarrage et de veille.

7. Pendant le programme HRC :

- Lorsque le programme HRC est en cours, vous pouvez utiliser les touches INCLINE+, INCLINE-, SPEED+ et SPEED- pour régler la vitesse et l'inclinaison.
- Cependant, le système ajuste automatiquement la vitesse et l'inclinaison pour maintenir votre fréquence cardiaque proche de l'objectif.

8. Surveillance de la fréquence cardiaque :

- Si aucune fréquence cardiaque n'est détectée pendant plus de 30 secondes, l'écran affiche "NO HR" et clignote.
- Si aucun battement de cœur n'est détecté pendant 20 secondes, le tapis roulant s'arrête.

9. Processus d'exercice :

- Pendant l'exercice, le tapis de course ajuste la vitesse en fonction de la fréquence cardiaque cible prédéfinie de l'utilisateur.
- Si la vitesse de course atteint le maximum mais que la fréquence cardiaque ne correspond pas à l'objectif, le tapis de course ajuste l'inclinaison pour aider à atteindre l'objectif prédéfini.

Remarque :

- Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque nécessite l'utilisation d'une ceinture thoracique pour la détection des battements cardiaques.
- Veillez à ce que la ceinture thoracique soit bien attachée à la poitrine et à la peau.

PROGRAMME DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE HRC

RECOMMANDATIONS RELATIVES À LA FRÉQUENCE CARDIAQUE EN FONCTION DE L'ÂGE

Fréquence cardiaque maximale (Max HR) :

- La fréquence cardiaque (FC) maximale est la fréquence cardiaque la plus élevée qu'une personne peut atteindre au cours d'une activité physique intense.
- Elle est souvent estimée à l'aide d'une formule simple : 220 moins votre âge. Toutefois, il s'agit d'une estimation approximative et il existe des variations individuelles.
- La FC maximale est un point de référence essentiel pour comprendre la capacité de votre corps à effectuer un exercice intense et peut aider à fixer des niveaux d'intensité d'exercice sûrs.

Fréquence cardiaque cible (Target HR) :

- La fréquence cardiaque cible est une plage de fréquence cardiaque spécifique que vous souhaitez atteindre pendant l'exercice afin d'en maximiser les bénéfices.
- Elle est généralement exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale et peut varier en fonction de vos objectifs de remise en forme.
- Pour un entraînement général, la FC cible se situe généralement entre 50 et 85 % de la FC maximale. Pour un entraînement plus intense, elle peut être plus élevée.
- En vous exerçant dans votre plage de fréquence cardiaque cible, vous optimisez vos gains cardiovasculaires et physiques tout en évitant le surmenage.

Âge et fréquence cardiaque :

- Avec l'âge, la fréquence cardiaque maximale peut diminuer, ce qui signifie que la fréquence cardiaque cible pour l'exercice physique diminue également.
- L'adaptation de la fréquence cardiaque cible en fonction de l'âge est un moyen de garantir la sécurité et l'efficacité de l'exercice.
- Il est important de consulter un professionnel de la santé ou un expert en fitness pour déterminer la fréquence cardiaque cible adaptée à votre âge et à vos objectifs individuels.

N'oubliez pas que des facteurs individuels tels que le niveau de forme physique, l'état de santé et les médicaments peuvent influencer les réponses de la fréquence cardiaque pendant l'exercice, il est donc essentiel de personnaliser votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre situation particulière.

Tableau d'exemples de FC cible (50 %, 85 %) et de FC maximale en fonction de l'âge de l'utilisateur.

L'âge	FC cible (50 % de la FC maximale)	FC cible (85% de la FC maximale)	FC maximale (220 - âge)
15	102.5	174.25	205
20	100	170	200
25	97.5	165.75	195
30	95	161.5	190
35	92.5	157.25	185
40	90	153	180
45	87.5	148.75	175
50	85	144.5	170
55	82.5	140.25	165
60	80	136	160
65	77.5	131.75	155
70	75	127.5	150
75	72.5	123.25	145
80	70	119	140

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Nettoyage régulier : Après chaque utilisation, il est important de nettoyer votre tapis de course pour éliminer la sueur et la poussière accumulées. Pour ce faire, prenez un chiffon doux et humidifiez-le légèrement avec de l'eau. Vous pouvez également utiliser le produit de nettoyage recommandé, disponible sur movewithascend.com. Cette pratique permet non seulement de prolonger la durée de vie de la surface du tapis de course, mais aussi de garantir un environnement propre et hygiénique pour vos séances d'entraînement.

Attention : Évitez d'utiliser des matériaux abrasifs ou des produits chimiques susceptibles d'endommager la finition du tapis de course, car cela pourrait affecter ses performances et son aspect.

ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspection de la courroie :

Contrôle de routine : Il est essentiel d'inspecter régulièrement la courroie de marche afin d'identifier tout signe d'usure ou de détérioration, notamment l'effilochage, les irrégularités ou les dommages. S'assurer que la courroie reste en bon état contribue à une expérience d'entraînement fluide et sûre.

Signes à surveiller : Soyez attentif à toute irrégularité telle que la courroie ne se déplace pas en douceur, émet des bruits inhabituels pendant l'utilisation ou ne reste pas centrée sur le tapis de course. Ces indicateurs peuvent suggérer qu'un réglage ou un remplacement de la courroie est nécessaire pour maintenir des performances optimales.

Inspection du cordon d'alimentation :

Examen régulier : Il est essentiel d'inspecter régulièrement le cordon d'alimentation pour détecter tout signe visible de dommage, d'effilochage ou d'usure. Un cordon endommagé peut présenter un risque électrique et compromettre la sécurité.

Sécurité d'abord : si vous découvrez un problème quelconque avec le cordon d'alimentation, tel qu'un dommage ou une usure, il est fortement conseillé de cesser immédiatement d'utiliser le tapis de course. Pour obtenir des conseils sur la façon de résoudre le problème et d'assurer votre sécurité, veuillez contacter le service clientèle d'Ascend pour obtenir de l'aide.

ENTRETIEN MENSUEL OU TOUTES LES 20 HEURES D'UTILISATION

Lubrification : La lubrification de la courroie de marche est un aspect essentiel du maintien des performances de votre tapis de course et de la garantie d'une expérience d'entraînement confortable, sûre et efficace. Une lubrification régulière de la bande permet de prévenir l'usure, de réduire les frottements et d'optimiser la durée de vie de votre équipement. Voici pourquoi c'est important :

- **Prolongation de la durée de vie de la courroie :** Une lubrification régulière prolonge la durée de vie de la courroie de votre tapis de course. Elle minimise la friction entre la courroie et le plateau, évitant ainsi une usure irrégulière et des dommages potentiels.
- **Fonctionnement plus souple :** Une courroie bien lubrifiée fonctionne en douceur et silencieusement, vous offrant une expérience d'entraînement confortable et agréable. Cela réduit la tension sur vos articulations et vos muscles.
- **Réduit la chaleur et le stress :** La lubrification minimise la chaleur et le stress sur le moteur et l'électronique du tapis de course. Cela réduit le risque de surchauffe et de problèmes électriques, améliorant ainsi la sécurité et la durabilité de l'équipement.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

- **Préviend le glissement :** Une bonne lubrification empêche le glissement de la courroie pendant l'utilisation, ce qui garantit la stabilité et la sécurité de vos séances d'entraînement.
- **Sécurité de l'utilisateur :** Le maintien d'une courroie lubrifiée est essentiel pour votre sécurité. Une courroie mal lubrifiée peut entraîner des arrêts brusques ou des mouvements saccadés, ce qui peut provoquer des accidents ou des blessures.

Pour savoir comment lubrifier la courroie d'un tapis roulant, reportez-vous au guide de lubrification de ce manuel.

Alignement de courroie : Le bon alignement de la courroie de votre tapis de course est essentiel pour maintenir les performances, la sécurité et la longévité de votre équipement. Vérifier et ajuster régulièrement l'alignement de la courroie est une pratique d'entretien essentielle qu'il ne faut pas négliger. Voici pourquoi c'est important :

- **Amélioration des performances :** Lorsque la courroie de marche est correctement alignée, elle se déplace en douceur le long du centre de la plate-forme. Cela favorise une expérience de marche ou de course optimale et cohérente, réduisant l'usure de la bande et du moteur du tapis de course.
- **Sécurité de l'utilisateur :** L'alignement correct de la courroie est essentiel pour votre sécurité. Une courroie décentrée peut provoquer une instabilité ou un mouvement inattendu, ce qui peut entraîner des accidents ou des blessures pendant l'entraînement.
- **Durabilité de l'équipement :** Un alignement correct de la bande réduit les frottements et l'usure irrégulière de la courroie et de la plate-forme. Au fil du temps, cela contribue à prolonger la durée de vie de votre tapis de course, ce qui vous permet d'économiser sur les coûts d'entretien et de remplacement.

Pour régler l'alignement de la courroie, reportez-vous au guide de réglage de la courroie dans ce manuel.

Tension de la bande : La tension correcte de la courroie est un aspect essentiel du maintien de la fonctionnalité de votre tapis de course et de la garantie d'une expérience d'entraînement sûre et efficace. Il est essentiel de vérifier et d'ajuster régulièrement la tension de la courroie pour éviter l'usure de votre équipement et maximiser sa longévité. Voici pourquoi c'est important :

- **Longévité de la courroie :** Lorsque la courroie de marche est correctement tendue, elle s'use uniformément, ce qui prolonge sa durée de vie et celle du tapis roulant. Une courroie mal tendue peut entraîner une usure inégale et nécessiter un remplacement prématuré.
- **Optimisation des performances :** Une courroie bien tendue garantit un fonctionnement souple et efficace de votre tapis de course. Cela favorise une expérience de marche ou de course confortable, en réduisant les contraintes inutiles sur vos articulations et vos muscles.
- **Sécurité de l'utilisateur :** La tension correcte de la courroie est essentielle pour votre sécurité. Une courroie trop lâche peut entraîner un glissement ou un mouvement erratique, ce qui peut provoquer des accidents ou des blessures pendant l'entraînement.

Pour déterminer si la courroie est correctement tendue, vous devez pouvoir soulever légèrement les bords de la courroie. La courroie doit être bien tendue, mais pas trop. Pour régler la tension de la courroie, reportez-vous au guide de réglage de la courroie de ce manuel.

Passer l'aspirateur à l'intérieur : L'entretien des composants internes de votre tapis de course est crucial pour ses performances et sa longévité. Un aspect souvent négligé de l'entretien du tapis de course est la propreté de l'intérieur du couvert du tapis de course. Passer l'aspirateur à l'intérieur du couvert du tapis de course est une pratique simple mais essentielle qui peut avoir un impact significatif sur la fonctionnalité et la durabilité de votre tapis de course. Voici pourquoi c'est important :

- **Accumulation de poussière et de débris :** Pendant l'utilisation, la poussière, la saleté et les débris peuvent s'accumuler à l'intérieur du couvert du tapis de course. Avec le temps, cette accumulation

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

peut obstruer les systèmes de ventilation et de refroidissement, ce qui peut entraîner une surchauffe ou un fonctionnement moins efficace du tapis de course.

- **Prévenir l'usure** : Les composants internes d'un tapis de course, tels que le moteur et l'électronique, sont sensibles à la poussière et à la saleté. L'accumulation de particules peut entraîner une augmentation de la friction et de l'usure de ces composants, ce qui risque de réduire leur durée de vie.
- **Réduction du bruit et des vibrations** : La poussière et les débris peuvent nuire au bon fonctionnement de votre tapis de course, entraînant une augmentation du bruit et des vibrations pendant les séances d'entraînement. Un passage régulier de l'aspirateur peut contribuer à maintenir un environnement d'exercice plus silencieux et plus agréable.
- **Améliorer la sécurité** : Un intérieur propre est essentiel pour la sécurité. La poussière ou les débris peuvent provoquer des problèmes électriques ou obstruer des pièces mobiles, ce qui peut entraîner des accidents ou des dysfonctionnements de l'équipement.

Reportez-vous au guide de dépoussiérage et d'aspiration de ce manuel.

Inspection de la quincaillerie : L'inspection et le serrage réguliers de la quincaillerie de votre tapis de course est une pratique d'entretien essentielle pour garantir sa sécurité, ses performances et sa durabilité. Négliger cet aspect de l'entretien peut entraîner le desserrement de certaines pièces, des problèmes inattendus et des accidents potentiels. Voici pourquoi c'est important :

- **Stabilité de l'équipement** : L'utilisation fréquente du tapis roulant peut entraîner des vibrations et des mouvements, ce qui peut provoquer un desserrage des écrous, des boulons et des vis au fil du temps. Des inspections et des serrages réguliers permettent de maintenir l'intégrité structurelle du tapis roulant et d'éviter les oscillations ou l'instabilité.
- **Sécurité accrue** : Les composants matériels mal fixés constituent un risque pour la sécurité pendant les séances d'entraînement. En s'assurant que toutes les pièces sont solidement fixées, on réduit la probabilité d'accidents ou de blessures dus à la chute ou au mauvais fonctionnement des composants.
- **Maintenance préventive** : Des inspections régulières permettent d'identifier l'usure des composants matériels avant qu'ils ne deviennent des problèmes graves. En réglant rapidement les problèmes mineurs, on évite des réparations plus importantes et plus coûteuses.
- **Durée de vie plus longue de l'équipement** : Un bon entretien, y compris l'inspection et le serrage du matériel, peut prolonger la durée de vie de votre tapis de course. Il réduit les contraintes exercées sur l'équipement et permet d'éviter les dommages susceptibles d'entraîner des réparations ou des remplacements coûteux.

Pour inspecter le matériel, reportez-vous au guide d'inspection du matériel de ce manuel.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

PIÈCES ET KITS D'ENTRETIEN

L'utilisation de pièces et de kits d'entretien Ascend officiels garantit le meilleur entretien possible de votre tapis de course. ***

Kit de lubrification : Contient le lubrifiant recommandé pour la courroie du tapis de course, garantissant un fonctionnement en douceur et une usure réduite.

Kit de remplacement de la bande : Si la courroie de votre tapis de course présente une usure ou des dommages importants, envisagez d'acheter une courroie de remplacement Ascend officielle pour des performances optimales.

Kit matériel : Contient des vis de remplacement, des boulons et d'autres éléments de quincaillerie essentiels, garantissant la solidité et la sécurité de votre tapis de course.

Recommandations en matière de stockage

Stockage : Si vous n'utilisez pas le tapis roulant pendant une période prolongée, rangez-le dans un endroit frais et sec, en veillant à ce qu'il ne présente pas de danger potentiel ou d'obstruction.

Couverture : Le fait de couvrir le produit le protège de la poussière, des dommages potentiels et prolonge sa durée de vie.

Tenir à l'écart de l'humidité : La zone de stockage doit être sèche pour éviter les problèmes électriques et les dommages potentiels aux composants du tapis roulant.

Stockage à long terme : Lorsqu'un tapis de course est stocké pendant une longue période, il est important de le nettoyer correctement et de lubrifier la courroie avant de l'utiliser à nouveau. Cette opération est cruciale pour la longévité du produit.

Un entretien régulier et minutieux garantit la longévité et la sécurité de votre tapis de course. Consultez toujours le manuel de l'utilisateur pour obtenir des instructions d'entretien.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

GUIDES D'ENTRETIEN

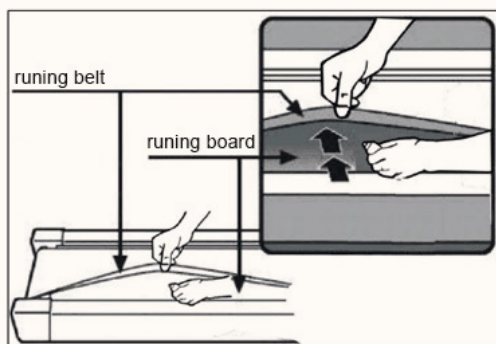
Lubrification de la courroie

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité :

Commencez par vous assurer que votre tapis de course est éteint et débranché en toute sécurité afin d'éviter tout accident pendant le processus d'entretien.

Étape 2 : Accédez à la planche de marche:

Vous devez avoir accès à la planche de marche du tapis roulant, la surface lisse située sous la courroie de marche. Si la courroie est trop serrée pour être soulevée, il peut être nécessaire de desserrer les rouleaux. Pour desserrer les rouleaux, saisissez la clé Allen fournie avec le produit. Insérez la clé Allen dans les boulons des rouleaux situés à l'arrière du produit, de chaque côté. Desserrez les boulons des rouleaux en effectuant des tours complets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et comptez le nombre de tours nécessaires. Desserrez chaque côté en faisant le même nombre de tours. Une fois que vous avez un peu de jeu, vous êtes prêt à lubrifier le pont. Remarque : Il est essentiel de noter le nombre de tours effectués sur les boulons des rouleaux pour réajuster le tapis roulant après la lubrification. Si vous ne le faites pas correctement, vous devrez peut-être ajuster la courroie, ce qui est un processus plus compliqué.



Étape 3 : Appliquez le lubrifiant

Localisez votre zone de frappe sur le tapis de course, c'est-à-dire l'endroit où vos pieds touchent constamment la surface. Soulevez doucement le tapis d'une main et appliquez uniformément les 5 ml de lubrifiant à tapis roulant recommandé au centre du tapis de course.

Étape 4 : Resserrez la courroie de marche

Remettre en place avec précaution la courroie du tapis roulant. Si la courroie a dû être desserrée, resserrez les boulons du rouleau pour vous assurer qu'ils sont bien fixés. Veillez à resserrez les boulons des rouleaux dans le sens des aiguilles d'une montre, en faisant exactement le même nombre de tours que pour desserrer la courroie de marche. Remarque : Si vous ne faites pas le même nombre de tours, vous risquez de dérégler la courroie de marche. Cela peut endommager la courroie et nécessiter un long processus de réglage pour la remettre en place.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Étape 5 : Reconnexion et test

Rebranchez le tapis roulant et mettez-le sous tension. Marchez sur le tapis de course à une vitesse de 3 à 5 km/h pendant environ cinq minutes. Cela permettra au lubrifiant de se répartir uniformément sur la surface de la plate-forme, garantissant ainsi une expérience d'entraînement plus douce et plus sûre. Pour vous assurer que la courroie est correctement lubrifiée, éteignez le tapis de course et glissez vos doigts sous la courroie. Si elle est lisse, cela signifie que la lubrification a été effectuée correctement. Si elle est sèche, vous devrez peut-être recommencer le processus.

Étape 6 : Nettoyage

Essuyez le lubrifiant qui s'est échappé de la courroie de marche. Le lubrifiant peut avoir coulé sur le tapis roulant ou sur le sol en dessous. Le nettoyage permet de s'assurer qu'aucune surface autre que la courroie n'est glissante. Le lubrifiant pour tapis de course peut également tacher différents matériaux, il faut donc faire attention aux fuites.

En suivant ces étapes, vous pouvez lubrifier efficacement la plate-forme de votre tapis de course, ce qui prolongera sa durée de vie et maintiendra ses performances. Suivez toujours ce guide pour lubrifier votre tapis de course. Vous pouvez également contacter le service clientèle d'Ascend pour obtenir une aide supplémentaire.

RÉGLAGE DE LA COURROIE

Serrage de la courroie

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité :

Pour votre sécurité, éteignez le tapis roulant et débranchez-le de la source d'alimentation.

Étape 2 : Localisez les boulons de réglage

Les boulons de réglage se trouvent à l'arrière du tapis de course, près de l'embout.

Étape 3 : Réglage de la tension de la courroie

Pour tendre la courroie du tapis roulant, utilisez une clé Allen pour le réglage des boulons du rouleau. Tournez progressivement les boulons gauche et droit d'un quart de tour vers la droite (dans le sens des aiguilles d'une montre). Alternez entre les boulons gauche et droit pour assurer des réglages réguliers.

Étape 4 : Vérifier la tension de la courroie

Placez votre main sous la courroie et soulevez-la doucement. Évitez de trop serrer, ce qui pourrait entraîner d'autres problèmes. La tension est correcte lorsque la courroie se soulève d'environ 3 à 4 pouces au-dessus du plateau de course.

En suivant ces étapes, vous pourrez régler correctement la tension de la courroie de votre tapis de course, ce qui vous permettra de vous entraîner en toute sécurité et de manière efficace.



MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Desserrage de la courroie

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité :

Pour votre sécurité, éteignez le tapis roulant et débranchez-le de la source d'alimentation.

Étape 2 : Localisez les boulons de réglage

Les boulons de réglage se trouvent à l'arrière du tapis de course, près de l'embout.

Étape 3 : Réglage de la tension de la courroie

Pour tendre la courroie du tapis roulant, utilisez une clé Allen pour le réglage des boulons du rouleau. Tournez progressivement les boulons gauche et droit d'un quart de tour vers la gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre). Alternez entre les boulons gauche et droit pour assurer des réglages réguliers.

Étape 4 : Vérifier la tension de la courroie

Placez votre main sous la courroie et soulevez-la doucement. Évitez de trop la détendre, ce qui pourrait entraîner d'autres problèmes. La tension est correcte lorsque la courroie se soulève d'environ 3 à 4 pouces au-dessus du plateau de course.

En suivant ces étapes, vous pourrez régler correctement la tension de la courroie de votre tapis de course, ce qui vous permettra de vous entraîner en toute sécurité et de manière efficace.

Alignement de la courroie

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité

Éteindre le tapis roulant et débrancher le cordon d'alimentation pour assurer votre sécurité pendant le réglage.

Étape 2 : Identifiez le sens de déplacement de la bande

Déterminez si la courroie s'est déplacée vers la gauche ou vers la droite du plateau de roulement. Vous devrez principalement travailler sur le boulon du rouleau du côté où la courroie s'est déplacée.

Étape 3 : Localiser et ajuster les boulons

Localisez les boulons du rouleau situés à l'arrière du tapis roulant, près des marchepieds. Si la courroie s'est déplacée vers la gauche, concentrez-vous sur le boulon du côté gauche et tournez-le d'un quart de tour vers la droite. Si la courroie s'est déplacée vers la droite, concentrez-vous sur le boulon du côté droit et tournez-le d'un quart de tour vers la droite. Tournez manuellement la courroie de quelques tours tout en observant le déplacement lent de la courroie. Continuez à tourner les boulons par quart de tour et à faire tourner la courroie jusqu'à ce qu'elle revienne en position centrale.

Étape 4 : Reconnexion et test

Rebranchez le tapis roulant et réglez la vitesse à environ 3 km/h. Assurez-vous que la courroie reste centrée et que tous les composants fonctionnent correctement. Une fois que la courroie semble rester centrée, éteindre le tapis roulant. Vérifiez que la courroie n'est ni trop lâche ni trop tendue. Vous devez pouvoir la soulever d'environ 3 à 4 pouces. Si la courroie n'est pas correctement tendue, reportez-vous à la section relative au serrage et au desserrage du présent guide.

En suivant ces étapes, vous pouvez régler efficacement la position de la bande du tapis de course, en maintenant son usure régulière et en évitant de l'endommager. Cela permet de garantir la sécurité et le bon fonctionnement du tapis de course lors de vos séances d'entraînement.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Dépoussiérage et aspiration

Voici comment passer l'aspirateur à l'intérieur de la housse de votre tapis de course :

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité :

Avant de commencer, assurez-vous que votre tapis de course est débranché de la prise électrique afin d'éviter tout risque électrique.

Étape 2 : Accédez à l'intérieur :

Pour retirer le capot du moteur du tapis de course, vous devez avoir à portée de main un tournevis cruciforme. Il suffit de retirer les 5 vis qui fixent le couvercle à l'appareil et de soulever le couvercle.

Étape 3 : Passez l'aspirateur avec précaution :

Utilisez un aspirateur à main ou à brosse pour enlever délicatement la poussière et les débris à l'intérieur de l'appareil. Soyez minutieux, mais ne forcez pas trop pour ne pas endommager les composants délicats.

Étape 4 : Concentrez-vous sur les endroits critiques :

Portez une attention particulière au moteur et aux composants électriques, car ils sont susceptibles d'accumuler de la poussière. Nettoyez également les orifices de ventilation.

Étape 5 : Re-assemblage et test :

Une fois le nettoyage terminée, remontez le tapis roulant en suivant l'étape 2 en sens inverse. Veillez à ne pas pincer les câbles lorsque vous remontez le tapis de course. Branchez-le et effectuez un bref test pour vous assurer qu'il fonctionne correctement.

Passer régulièrement l'aspirateur à l'intérieur du couvercle de votre tapis de course peut contribuer à prolonger la durée de vie de votre équipement, à maintenir des performances optimales et à garantir une expérience d'entraînement plus sûre et plus agréable. Consultez toujours le manuel d'utilisation de votre tapis de course pour connaître les recommandations d'entretien spécifiques à votre modèle.

Inspection de la quincaillerie

Étape 1 : Donnez la priorité à la sécurité :

Assurez-vous que le tapis roulant est éteint et débranché de la prise électrique avant de commencer les inspections.

Étape 2 : Rassemblez les bons outils :

Rassemblez les outils appropriés, tels que des clés ou des tournevis, pour inspecter et serrer le matériel.

Étape 3 : Inspectez tous les composants :

Examinez tous les éléments matériels visibles du tapis roulant. Portez une attention particulière aux boulons, écrous, vis et autres fixations. Vérifiez le cadre, la console et la planche de marche.

Étape 4 : Identifiez les pièces détachées :

Si vous constatez que des pièces sont louses, utilisez l'outil approprié pour les serrer fermement. Veillez à ne pas trop serrer, car vous risqueriez d'endommager le matériel.

Étape 5 : Identifiez le matériel endommagé :

Si vous trouvez du matériel qui semble endommagé, comme des vis dénudées, du plastique cassé, une planche de marche craquée, etc., veuillez contacter le service clientèle d'Ascend pour obtenir des conseils. Certains articles de base peuvent également être achetés directement sur movewithascend.com.

CODES D'ERREUR

Erreur	Description	Étapes de dépannage
Aucune affichage	L'affichage électronique reste vide lors de la mise en marche du tapis roulant.	<ul style="list-style-type: none"> Commencez par vérifier si le protecteur de surcharge est activé ; si c'est le cas, réinitialisez-le. Examinez les connexions du cordon d'alimentation, en veillant à ce que les connexions entre l'interrupteur d'alimentation, le protecteur de surcharge et le pilote soient sûres. Vérifiez que la connexion entre l'afficheur électronique et le conducteur est bien assurée. Retirez le montant et inspectez chaque section du câble de connexion entre l'afficheur électronique et le conducteur pour vérifier que chaque fil est bien connecté. Si le cordon d'alimentation de la communication est endommagé ou cassé, il doit être reconnecté ou remplacé si nécessaire.
E01/E13	Lors de la mise sous tension, l'écran électronique affiche "E01", indiquant une défaillance de communication (le conducteur n'a pas reçu le signal de l'écran électronique), ou "E13", indiquant une défaillance de communication (l'écran électronique n'a pas reçu le signal du conducteur).	<ul style="list-style-type: none"> Tout d'abord, vérifiez si la communication entre l'affichage électronique et le conducteur est bloquée. Inspectez chaque section de la connexion entre l'écran électronique et la ligne de communication du conducteur pour vous assurer que chaque âme de fil est bien connectée. Examinez la ligne de connexion entre l'afficheur électronique et le conducteur pour vérifier qu'elle n'est pas endommagée et, si c'est le cas, remplacez la ligne de connexion de communication. Si la ligne de communication de l'afficheur électronique est défectueuse ou si ses composants sont endommagés, il est conseillé de remplacer l'ensemble de l'afficheur électronique. En cas de défaillance de la ligne de signal du pilote, la solution la plus efficace consiste à remplacer l'unité du pilote.
E02	L'écran électronique indique "Protection contre les explosions" ou affiche un message d'anomalie du moteur après le fonctionnement du tapis roulant.	<ul style="list-style-type: none"> Vérifiez que la connexion électrique du moteur est sécurisée. Si ce n'est pas le cas, rebranchez la ligne du moteur. Si le problème persiste, envisagez de remplacer le moteur. Examinez le contrôleur pour détecter toute odeur inhabituelle et vérifiez si le transistor bipolaire à porte isolée (IGBT) est endommagé ou court-circuité. Si c'est le cas, il est recommandé de remplacer le pilote. S'assurer que la tension d'alimentation est égale ou supérieure à 50 % de la tension normale. Utilisez les spécifications de tension appropriées et testez à nouveau le tapis roulant.

CODES D'ERREUR

Erreur	Description	Étapes de dépannage
E03	L'écran électronique affiche "E03", indiquant une absence de signal de détection après le démarrage.	<ul style="list-style-type: none"> • Si "E03" apparaît 5 à 8 secondes après le démarrage du moteur, cela signifie que le signal du capteur de vitesse n'est pas détecté. Vérifiez si la fiche du capteur est correctement connectée ou si le capteur magnétique est cassé ou endommagé. Rebranchez la fiche ou remplacez le capteur magnétique si nécessaire. • En cas de ligne de signal de capteur anormale sur la commande inférieure, il est recommandé de remplacer l'unité de conduite.
E04	Indique un échec de l'apprentissage du releveur ou de l'auto-test après la mise en route (pas de fonction du releveur et pas de message d'erreur).	<ul style="list-style-type: none"> • Commencez par vérifier si le fil de signal du moteur de levage est correctement connecté. Vous pouvez débrancher et rebrancher le connecteur du fil de signal pour vous assurer que la connexion est fiable. • Examinez la ligne CA du moteur de levage pour confirmer qu'elle est correctement connectée. S'assurer que la ligne CA du moteur de levage correspond à la marque sur le contrôleur. • Inspectez le fil de connexion du moteur pour vérifier qu'il n'est pas endommagé ou que les connexions ne sont pas ouvertes. Si c'est le cas, remplacez le fil de connexion ou le moteur de levage. • Si le problème persiste, envisagez de remplacer l'unité pilote. • Vous pouvez également essayer de réapprendre la fonction de levage en appuyant sur la touche d'apprentissage du conducteur après avoir effectué toutes les vérifications.
E05	Indique la protection contre les surintensités après le fonctionnement du tapis roulant.	<ul style="list-style-type: none"> • La protection contre les surintensités peut être déclenchée si le courant dépasse la charge nominale. Dans ce cas, le système déclenche une autoprotection et peut être redémarré. • Si une partie spécifique du tapis roulant est bloquée, empêchant le moteur de tourner et provoquant une charge et un courant excessifs, le système déclenche l'autoconservation. Vous pouvez soit régler le tapis roulant pour qu'il recommence à fonctionner, soit envisager d'appliquer de l'huile lubrifiante supplémentaire pour réduire les frottements. • Pendant que le moteur tourne, vérifiez qu'il n'y a pas de bruits inhabituels de surintensité ou d'odeur de brûlé. Si c'est le cas, il peut être nécessaire de remplacer le moteur. • De même, vérifiez que l'entraîneur ne dégage pas d'odeur de brûlé. Si c'est le cas, il est conseillé de remplacer le conducteur.

ERROR CODES

Erreur	Description	Étapes de dépannage
E06	Indique un problème de circuit ouvert avec le moteur.	<ul style="list-style-type: none">• Commencez par inspecter la ligne du moteur pour vous assurer qu'elle est correctement connectée et branchée. Reconnectez la ligne du moteur si nécessaire.• Si le moteur présente un circuit ouvert interne, il peut être nécessaire de le remplacer.• Lorsque le moteur tourne au ralenti et qu'une erreur est signalée en raison d'un courant très faible, il convient d'envisager l'installation et la réalisation d'un test pour résoudre ce problème.
E08	Indique une erreur de mémoire 24C02 (lorsqu'un pilote 24C02 est utilisé) après l'opération.	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez que le circuit intégré de mémoire est bien inséré dans son logement (dans le cas d'une alimentation électrique non commutée). Réinsérez-le dans le logement du circuit intégré et veillez à respecter la position correcte de la broche 1.• Si le circuit intégré de la mémoire est endommagé ou s'il y a un problème avec le circuit concerné, envisagez de remplacer le circuit intégré de la mémoire ou le pilote.
E10	Indique un court-circuit instantané du moteur.	<ul style="list-style-type: none">• Vérifiez si le réglage du couple du pilote est trop élevé. Si c'est le cas, réglez le potentiomètre de couple sur sa position appropriée afin d'éviter de surcharger le moteur.• En cas de court-circuit interne au moteur, il peut être nécessaire de remplacer le moteur.• S'il s'avère que la pièce de la transmission est coincée, envisagez de l'ajuster ou d'appliquer de l'huile lubrifiante pour résoudre le problème.

SPÉCIFICATIONS DES PRODUITS

Informations générales

Nom du produit : Tapis de course Ascend X3

Code barre : 616054940706

SKU : X3-Black-02

Dimensions de la ceinture de course : 140x46cm

Moteur : 2.5HP

Poids maximum de l'utilisateur : 100kg / 225 Lb

Assembly Size - Unfolded: 175 x 79 x 136 cm

Plage de vitesse : 1 - 18 km/h

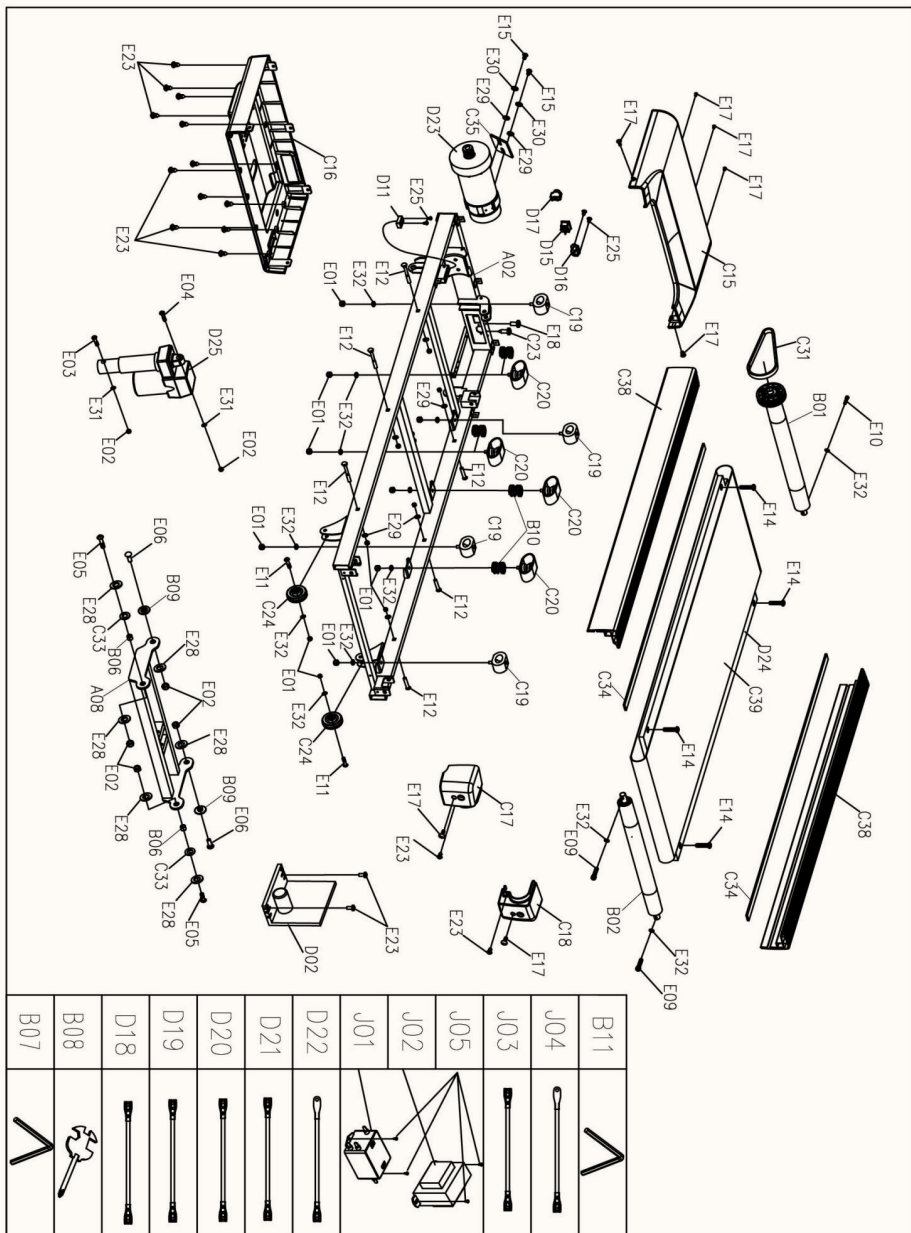
Inclinaison motorisée : 0 - 15%

Programmes : 1 programme personnalisable et 11 programmes pré-réglés disponibles pour des programmes d'entraînement variés.

Connectivité : Compatible avec Zwift, Kinomap et fitshow.

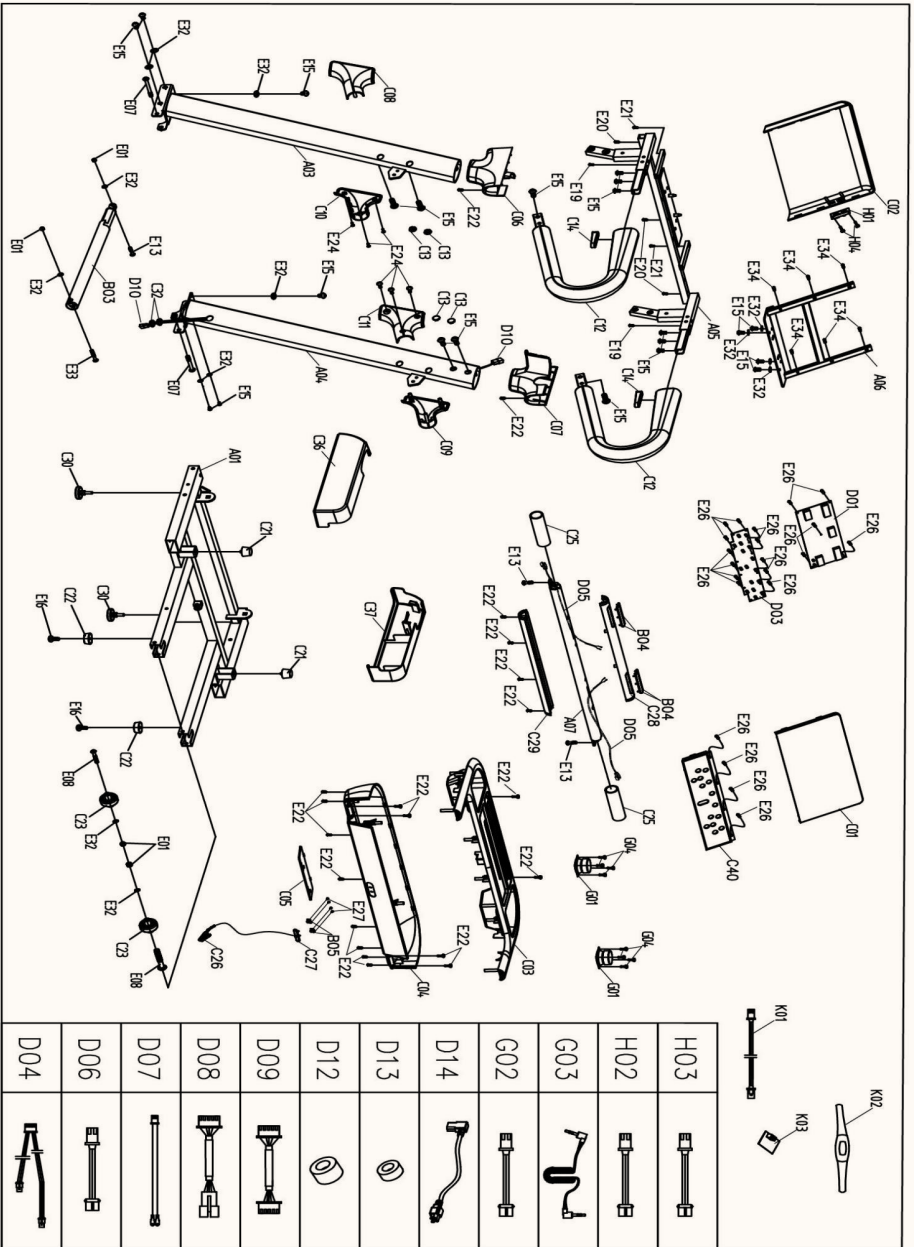
Tension : Le tapis de marche fonctionne à une tension de 110v.

VUE ÉCLATÉE



B11	
J04	
J03	
J05	
J02	
J01	
D22	
D21	
D20	
D19	
D18	
B08	
B07	

VUE ÉCLATÉE



LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
A01	Assemblage de la base		1
A02	Assemblage du cadre principal		1
A03	Assemblage de la colonne gauche		1
A04	Assemblage de la colonne droite		1
A05	Assemblage d'un support de compteur électronique		1
A06	Assemblage du cadre de fixation du panneau		1
A07	Assemblage du tube de l'accoudoir transversal		1
A08	Assemblage du cadre de levage		1
B01	Rouleau avant	Ø50* \pm 3.0*562	1
B02	Rouleau arrière	Ø46* \pm 3.0*560	1
B03	Tige de pression d'air		1
B04	Tôle d'acier inoxydable Pulse		4
B05	Ressort de verrouillage de sécurité		2
B06	Manchon		2
B07	Clé Allen isométrique de 5#		1
B08	Clé en croix		1
B09	Manchon de marche		2

LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
B11	#Clé de 6		
C01	Couvercle supérieur de l'écran LED		1
C02	Couvercle inférieur du panneau		1
C03	Couvercle supérieur de l'afficheur électronique		1
C04	Couvercle inférieur de l'afficheur électronique		1
C05	Couvercles central et inférieur de l'écran électronique		1
C06	Couvercle latéral gauche de l'affichage électronique		1
C07	Couvercle latéral droit de l'affichage électronique		1
C08	Couvercle extérieur de la colonne gauche		1
C09	Couvercle extérieur de la colonne droite		1
C10	Couvercle intérieur de la colonne gauche		1
C11	Couvercle intérieur de la colonne droite		1
C12	Accoudoir en mousse		2
C13	Bouchon pour trou de vis		4
C14	Bouchon du tube de l'accoudoir		2
C15	Couvercle supérieur du moteur		1
C16	Couvercle inférieur du moteur		1

LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
B10	Printemps 1		4
C18	Protège-coin arrière droit		1
C19	Coussin ovale		4
C20	Coussin		4
C21	Coussin conique		2
C22	Coussin de pied plat		2
C23	Nouvelle roue de manutention		2
C24	Rouleau de réglage		2
C25	Poignée en éponge		2
C26	Clip de verrouillage de sécurité		1
C27	Verrouillage de sécurité		1
C28	Couvercle supérieur de l'impulsion de préhension		1
C29	Couvercle inférieur de l'impulsion de préhension		1
C30	Coussin de pied réglable		2
C31	Ceinture multi-coins		1
C32	Bouchon à anneau		2
C33	Joint en plastique		2
C34	Coussin EVA	1190*20*2.0	2
C35	Coussin EVA	80*64*3.0	1
C36	Bouclier inférieur gauche		1

LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
C17	Protège-coin arrière gauche		1
C40	Planche à boutons		1
D01	Affichage électronique		1
D02	Carte de circuit imprimé de contrôle		1
D03	Planche à boutons		1
D04	EKG poignée pouls ligne supérieure		1
D05	EKG poignée pouls ligne inférieure		2
D06	Interrupteur de sécurité ligne supérieure		1
D07	Interrupteur de sécurité ligne inférieure		1
D08	Ligne supérieure de l'affichage électronique		1
D09	Afficheur électronique ligne médiane 1		1
D10	Ligne inférieure de l'affichage électronique		1
D11	Capteur magnétique		1
D12	Anneau magnétique		1
D13	Cœur de métier		1
D14	Câble d'alimentation standard		1
D15	Interrupteur carré en forme de bateau		1
D16	Prise de courant		1
D17	Protection contre les surcharges		1
D18	Ligne individuelle AC	Longueur de ligne 200, bleu	1

LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
C37	Bouclier inférieur droit		1
C38	Rail latéral		2
C39	Ceinture de course		1
D21	Ligne individuelle AC	Line length 350, blue	1
D22	Fil de mise à la terre	Yellow-green	1
D23	Moteur à courant continu		1
D24	Marchepieds		1
D25	Moteur de levage		1
E01	Contre-écrou de type I	M8	20
E02	Contre-écrou de type I	M10	6
E03	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M10*90, longueur de la dent 20	1
E04	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M10*45, longueur de la dent 20	1
E05	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M10*30, longueur de la dent 15	2
E06	Demi-boulon à tête ronde et à collet carré	M10*30, longueur de la dent 15	2
E07	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*80, longueur de la dent 15	2
E08	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*70, longueur de la dent 20	2
E09	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*65, dents pleines	2
E10	Vis à tête cylindrique à six pans creux	M8*55, dents pleines	1
E11	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*40, longueur de la dent 20	2
E12	Demi-boulon à tête ronde et à collet carré	M8*35, longueur de la dent 15	6
E30	Rondelle élastique standard	8	2
E31	Rondelle d'arrêt à dents internes	10	2

LISTE DES PIÈCES

Non.	Nom	Spécifications	Quantité
D19	Ligne individuelle AC	Line length 200, brown	2
D20	Ligne individuelle AC	Line length 350, brown	1
E13	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*30, tooth length 15	3
E14	Vis à tête fraisée à six pans creux	M8*25, full teeth	4
E15	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*15, full teeth	24
E16	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*16	2
E17	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*12	7
E18	Vis à tête cylindrique cruciforme	M5*8	1
E19	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST4.2*30	2
E20	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST4.2*25	3
E21	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST4.2*20	2
E22	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST4.2*12	20
E23	Vis autoperceuse à tête cylindrique encastrée en croix	ST4.2*12	17
E24	Vis à tôle à tête fraisée cruciforme	ST4.2*15	6
E25	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST2.9*8	4
E26	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST2.9*6.0	21
E27	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST2.5*6	4
E28	Grande rondelle, clou de grade C	10* 26*2.0	6
E29	Rondelle plate, grade C	8	8
E33	Vis à tête ronde plate à six pans creux	M8*45, longueur de la dent 20	1
E34	Vis à tôle à tête cylindrique cruciforme	ST4.2*15	6
E32	Rondelle d'arrêt à dents internes	8	27

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes très fiers de la qualité et de la fabrication de nos équipements de gymnastique et nous nous engageons à vous fournir des produits qui répondent aux normes les plus élevées. Pour assurer votre satisfaction et votre tranquillité d'esprit, nous offrons la politique de garantie limitée suivante ("la politique") pour une période d'un an à compter de la date d'achat.

Couverture de la garantie :

Ascend garantit que l'équipement de gymnastique acheté auprès de notre société est exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation et d'un service normaux.

Cette garantie couvre les composants et aspects suivants de l'équipement de gymnastique :

a) Intégrité structurelle du cadre, y compris les soudures et la construction.

Pièces mécaniques, telles que câbles, poulies, roulements et piles de poids.

Composants électroniques, y compris les panneaux de contrôle, les capteurs et les écrans.

Rembourrage et capitonnage, à l'exclusion de l'usure normale.

Performance fonctionnelle de l'équipement, y compris les mouvements et l'amplitude des mouvements.

Cette garantie n'est valable que pour l'acheteur initial de l'équipement de gymnastique et n'est pas transférable.

La garantie se limite à la réparation ou au remplacement des pièces, à notre discrétion, et ne couvre pas les autres frais tels que les frais de transport, d'installation ou de main-d'œuvre.

Dans le cas où un composant ou un aspect particulier n'est plus disponible ou a été abandonné, Ascend se réserve le droit de fournir un remplacement équivalent ou une solution alternative.

Exclusions :

Cette garantie ne couvre pas les dommages ou défauts résultant de :

Mauvaise utilisation, abus, manipulation incorrecte ou utilisation négligente de l'équipement, y compris, mais sans s'y limiter, la chute de poids, le dépassement de la capacité de poids ou l'utilisation de l'équipement à des fins pour lesquelles il n'a pas été conçu.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Modifications, altérations ou réparations non autorisées apportées à l'équipement sans l'autorisation écrite préalable d'Ascend.

Absence de maintenance ou d'entretien adéquat de l'équipement, y compris le nettoyage, la lubrification et l'inspection réguliers.

L'utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel, à moins que la description du produit ou le contrat d'achat ne spécifie explicitement une utilisation commerciale.

L'usure normale, y compris, mais sans s'y limiter, les rayures, les bosses, les dommages cosmétiques ou la décoloration des couleurs qui n'affectent pas la fonctionnalité ou l'intégrité structurelle de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Stockage inadéquat ou conditions environnementales, telles que l'exposition à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.

Sol ou surface inadéquats sous l'équipement, entraînant des dommages ou une instabilité.

Les dommages causés lors de l'expédition ou du transport, sauf s'ils sont signalés dans les 48 heures suivant la livraison et documentés avec des preuves à l'appui.

Tout dommage ou blessure résultant de l'utilisation de l'équipement en conjonction avec des accessoires, des pièces jointes ou des composants non fournis ou recommandés par Ascend.

Cette garantie exclut spécifiquement tout dommage accessoire ou indirect résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de gymnastique, y compris, mais sans s'y limiter, la perte de bénéfices, les blessures corporelles ou les dommages matériels.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Ascend se réserve le droit de refuser les demandes de garantie si les critères d'exclusion sont réputés s'appliquer ou s'il existe des preuves d'une mauvaise utilisation, d'un abus ou d'un non-respect des conditions de cette garantie.

Procédure générale de réclamation au titre de la garantie :

Si vous découvrez un défaut couvert par cette garantie, vous devez en informer Ascend dans les 30 jours suivant la découverte du défaut.

Pour faire une demande de garantie, veuillez suivre les étapes suivantes :

Contactez notre service clientèle à l'adresse hello@movewithascend.com pour entamer la procédure de réclamation. Indiquez vos coordonnées, la preuve d'achat et une description détaillée du défaut ou du problème.

Si on vous le demande, fournissez des photographies ou des vidéos claires illustrant le problème et mettant en évidence le défaut ou la pièce défectueuse.

Ascend peut demander des informations ou des documents supplémentaires pour évaluer la demande avec précision. Veuillez coopérer et fournir rapidement toute information demandée.

Si nécessaire, Ascend peut prendre des dispositions pour qu'un représentant autorisé inspecte l'équipement ou demande le retour de la pièce ou du produit défectueux pour une évaluation plus approfondie.

Après examen et confirmation d'une réclamation valide au titre de la garantie, Ascend, à sa discrétion :

Fournir des instructions détaillées pour l'autoréparation, y compris les pièces de rechange et les conseils nécessaires.

Envoyer un technicien ou un prestataire de services agréé pour réparer l'équipement sur place, si possible.

Organiser l'envoi de pièces de rechange au client pour qu'il puisse s'auto-réparer, le cas échéant.

Organiser le retour de la pièce ou du produit défectueux et fournir un article de remplacement ou réparé, à notre discrétion.

S'il est confirmé que le défaut est couvert par cette garantie, Ascend prendra en charge les frais d'expédition raisonnables associés aux réparations ou remplacements sous garantie. Toutefois, tous les frais encourus pour l'expédition de l'équipement ou des pièces à Ascend seront à la charge du client.

Il est important de noter que les réclamations au titre de la garantie doivent être adressées directement à Ascend. Les réparations ou modifications non autorisées effectuées par des tiers peuvent annuler la garantie.

Limitations de responsabilité :

En aucun cas Ascend ou ses dirigeants, administrateurs, employés, agents, fournisseurs, distributeurs ou prestataires de services autorisés ne peuvent être tenus responsables des dommages indirects, accessoires, consécutifs, spéciaux, punitifs ou exemplaires, y compris mais sans s'y limiter :

Perte de bénéfices, de revenus ou d'opportunités commerciales.

Perte de données ou d'informations.

Perte d'utilisation de l'équipement ou de tout équipement associé.

Les dommages corporels ou matériels.

Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.

Interruption des activités de l'entreprise.

Coûts des équipements ou services de substitution.

Toute autre perte économique, non économique ou immatérielle résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser l'équipement de la salle de sport.

La responsabilité d'Ascend dans le cadre de cette garantie est expressément limitée au prix d'achat de l'équipement de gymnastique ou aux dommages réels documentés subis par le client, selon le

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

montant le moins élevé, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

Ascend n'est pas responsable des dommages, pertes ou blessures résultant de ce qui suit :

Toute mauvaise utilisation, abus, négligence ou manipulation incorrecte de l'équipement.

Non-respect des instructions, des avertissements ou des directives fournis par Ascend concernant l'installation, le montage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.

Les actes de la nature, les accidents, les incendies, les dégâts des eaux, les surtensions électriques, les fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.

Toute modification, altération ou réparation non autorisée de l'équipement.

Tout manquement à l'entretien ou à la maintenance de l'équipement.

Toute utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel sans autorisation explicite ou sans couverture de garantie commerciale appropriée.

Certains États ou juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects ou la limitation de la responsabilité, de sorte que les limitations ou exclusions ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à vous. Dans de tels cas, la responsabilité d'Ascend sera limitée à la mesure maximale autorisée par la loi.

Cette garantie n'affecte pas les droits statutaires que vous pouvez avoir en vertu des lois ou règlements applicables.

Droit applicable et juridiction :

La présente politique de garantie limitée est régie et interprétée conformément aux lois de la province de Québec, sans tenir compte des principes de conflit de lois.

Tout litige découlant de la présente garantie ou de l'équipement de gymnastique, ou s'y rapportant, sera résolu exclusivement par voie d'arbitrage, conformément aux règles et procédures d'une association ou d'un organisme d'arbitrage choisi d'un commun accord. La procédure d'arbitrage se déroulera dans la province de Québec et en langue française.

Si l'arbitrage n'est pas accepté ou si une disposition de la présente garantie est jugée inapplicable, les parties conviennent que toute action en justice ou procédure découlant de la présente garantie ou s'y rapportant sera portée devant les tribunaux de la province de Québec, et chaque partie se soumet par la présente à la compétence exclusive de ces tribunaux.

La partie gagnante dans tout litige ou action en justice découlant de la présente garantie aura le droit de récupérer ses honoraires d'avocat raisonnables et les frais encourus dans le cadre de ce litige ou de cette action en justice.

Veillez conserver votre preuve d'achat, car elle sera exigée pour toute demande de garantie. Pour toute autre question ou pour toute demande de garantie, veuillez contacter notre service clientèle à l'adresse suivante : hello@movewithascend.com.

Remarque : la présente politique de garantie limitée est fournie à titre d'orientation générale.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION AU TITRE DE LA GARANTIE POUR LE TAPIS DE COURSE ASCEND X3

Chez Ascend, nous donnons la priorité à votre satisfaction et nous nous efforçons de résoudre rapidement tous les problèmes que vous pouvez rencontrer avec nos produits. Si vous pensez que votre tapis de course Ascend X3 présente un défaut couvert par la garantie, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour initier une réclamation au titre de la garantie :

Étape 1 : Recueillir les informations nécessaires

- Preuve d'achat : Assurez-vous d'avoir une copie de votre reçu d'achat ou de votre facture. Cela nous aidera à vérifier la date d'achat et à déterminer l'éligibilité à la garantie.
- Détails du produit : Notez le SKU (WWP-Natural-01) et le numéro du code-barres (616054940683) de votre tapis de course.

Étape 2 : Documenter le problème

Pour les imperfections externes :

1. Prenez des photos claires et bien éclairées de la partie endommagée du tapis roulant.
2. Si le carton d'expédition dans lequel le tapis roulant est arrivé est endommagé, veuillez photographier chaque côté du carton tel qu'il a été reçu à votre domicile.
3. Veillez à ce que les photos soient en haute résolution et à ce qu'elles illustrent le problème en détail.

Pour les problèmes de fonctionnement ou les bruits :

1. Enregistrez une vidéo claire du tapis roulant lorsqu'il présente le problème. Veillez à ce qu'il y ait un minimum de bruit de fond.
2. Si le tapis roulant émet un son inhabituel, essayez de concentrer la vidéo sur la zone d'où semble provenir le son.
3. Les vidéos ne doivent pas durer plus d'une minute, mais doivent permettre d'appréhender le problème de manière adéquate.

Étape 3 : Contacter l'assistance clientèle d'Ascend

1. Contactez-nous par courrier électronique à l'adresse hello@movewithascend.com ou appelez-nous au +1-855-905-3486.
2. Dans votre courriel, veuillez fournir
 - Une brève description du problème.
 - Les photos ou la vidéo documentant le problème.
 - Une copie de votre preuve d'achat.
 - Vos coordonnées : Nom, adresse, numéro de téléphone et heure de contact préférée.

Étape 4 : Attendre une réponse Notre équipe d'assistance à la clientèle examinera les détails fournis et vous contactera dans un délai de [délai spécifique, par exemple "48 heures"]. Nous pouvons demander des informations supplémentaires si nécessaire.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Étape 5 : Résolution Une fois que nous aurons examiné votre demande, nous vous donnerons des conseils sur les étapes suivantes. Il peut s'agir d'un dépannage, de pièces de rechange ou d'autres solutions en fonction de la nature du problème.

Conseils pour une procédure de demande de garantie sans heurts :

1. Veillez à ce que vos photos et vidéos soient claires. Des images floues ou sombres peuvent retarder le processus.
2. Répondez rapidement à toute demande d'information supplémentaire de la part de notre équipe d'assistance.
3. Conservez votre tapis roulant et son emballage jusqu'à ce que la réclamation au titre de la garantie soit résolue.

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes là pour veiller à ce que votre parcours de remise en forme soit fluide et satisfaisant.

NOUS CONTACTER

Chez Ascend, nous nous engageons à faire en sorte que vous ayez la meilleure expérience possible avec nos produits. Que vous ayez des questions, des préoccupations ou que vous ayez besoin d'aide, notre équipe dévouée est là pour vous aider.

Heures d'ouverture :

Notre équipe de service à la clientèle est disponible du lundi au samedi, de 9h00 à 17h00 (EST).

Commentaires et suggestions :

Nous apprécions vos commentaires et cherchons toujours à nous améliorer. Si vous avez des suggestions ou des commentaires sur le tapis de marche en bois Ascend ou tout autre produit Ascend, n'hésitez pas à nous contacter.

Pièces de rechange et accessoires :

Pour toute question concernant les pièces de rechange, les accessoires ou le kit de lubrification Ascend, visitez notre site officiel ou contactez notre service clientèle.

Garantie et réparations :

Si vous rencontrez des problèmes avec votre tapis de marche en bois Ascend ou si vous avez besoin d'informations sur la garantie, notre équipe est prête à vous aider. Ayez toujours le code-barres ou l'UGS de votre produit à portée de main lorsque vous souhaitez obtenir un service plus rapide.

Votre satisfaction est notre priorité absolue. Faites confiance à Ascend pour vous accompagner à chaque étape.

Téléphone : +1-855-905-3486

Courriel : hello@movewithascend.com

Site web : www.movewithascend.com