

USER & ASSEMBLY MANUAL

**ASCEND X1 //
COMPACT 2 IN 1
TREADMILL AND
WALKING PAD**

ASCEND

TABLE OF CONTENTS

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

Section Code	Section	Page Number
2	Assembly Instructions	6-12
2	Features and Functions	13-14
2	Operation	15-18
2	Maintenance and Care	19-21
2	Troubleshooting	22-24
2	Frequently Asked Questions (FAQs)	25-28
2	Specifications	29
2	Warranty and Service Information	30-34
2	Contact Us	35

WELCOME TO ASCEND

Thank you for choosing the Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad. 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 X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad. 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 50 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 come into contact with water.

BEFORE YOU BEGIN

PACKAGE CONTENTS

Before assembling and using the Ascend X1 Compact Treadmill and Walking Pad, ensure that you have received all the necessary components***

The package should contain:

1. Ascend X1 Compact Treadmill and Walking Pad main unit
2. Remote
3. Power cord
4. Tablet Holder
5. User manual and assembly guide
6. The items listed in the picture below from S1 to S9

S1



Tablet Holder

S2



M8x45
Lock Nut

S3



M8x75
Lock Nut and
M8 Nut

S4



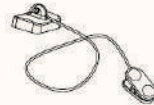
Allen Wrench

S5



Cup Holder

S6



Emergency Stop Key

S7



Forefoot Pad

S8



Back foot pad

S9



Handlebar Cover

***If any items are missing or appear damaged, please contact Ascend customer service immediately

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.

EMERGENCY STOP PROCEDURES

Safety Key Function: The safety key is a crucial feature designed to stop the treadmill immediately in case of emergencies. It's a two-part mechanism: one part plugs into the treadmill, and the other attaches to the user's clothing.

Procedure:

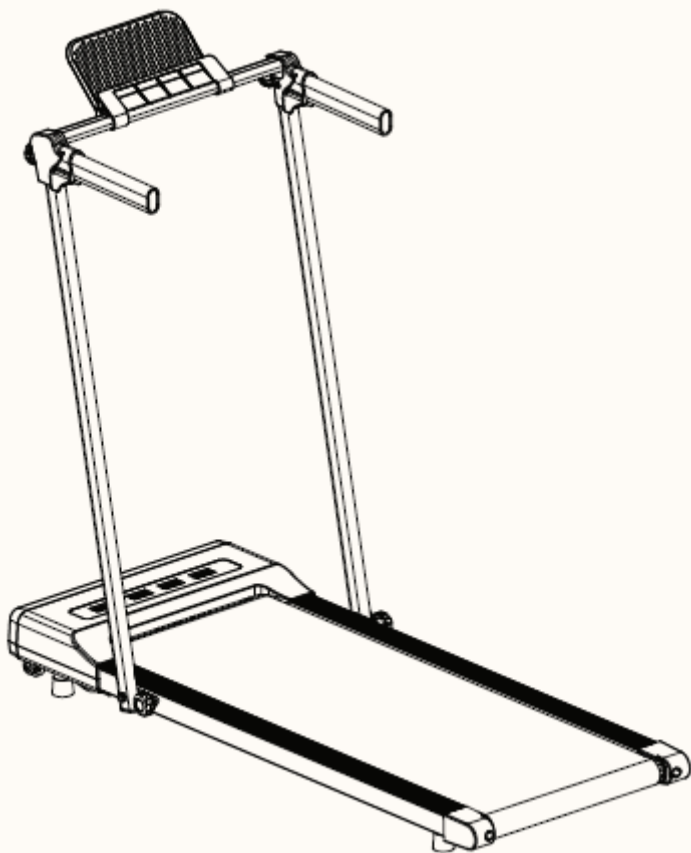
1. Before starting your workout, ensure the safety key is correctly plugged into the treadmill.
2. Attach the clip end of the safety key to a secure part of your clothing.
3. In case of any emergency or if you drift too far back on the treadmill, the key will dislodge from its slot, causing the treadmill to come to an immediate stop.

Note: It's essential to always use the safety key during treadmill mode. While it's not necessary during walking mode, it's still recommended for added safety.

NO TOOLS REQUIRED

The Ascend X1 Compact Treadmill and Walking Pad is designed for your convenience and comes fully assembled right out of the box. There's no need for any tools or complicated assembly processes. Simply unbox, place in your desired location, and you're ready to begin your fitness journey.

ASSEMBLY



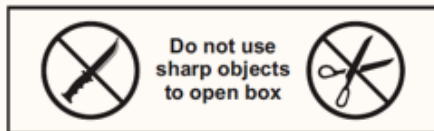
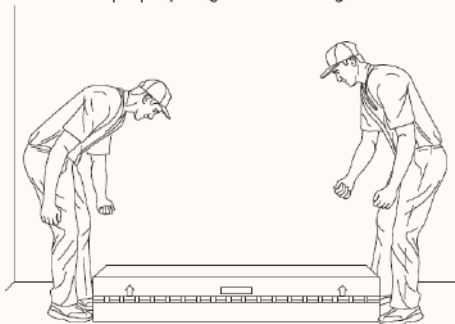
**ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1
TREADMILL AND WALKING PAD**

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

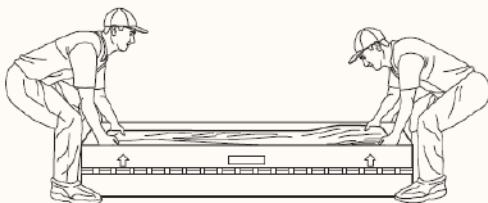
UNPACKING THE ASCEND X1 COMPACT TREADMILL AND WALKING PAD

- **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.
- **Remove Packaging Materials:** Take out all packaging materials and set them aside. It's a good idea to 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.

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



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

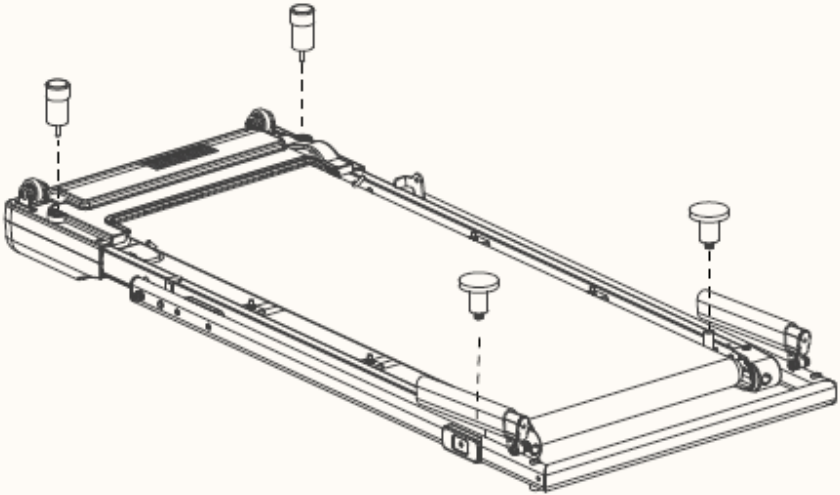


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

INITIAL SETUP AND CALIBRATION

Since the Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad comes fully assembled, there's minimal setup required. However, it's essential to ensure everything is calibrated and ready for your first workout.

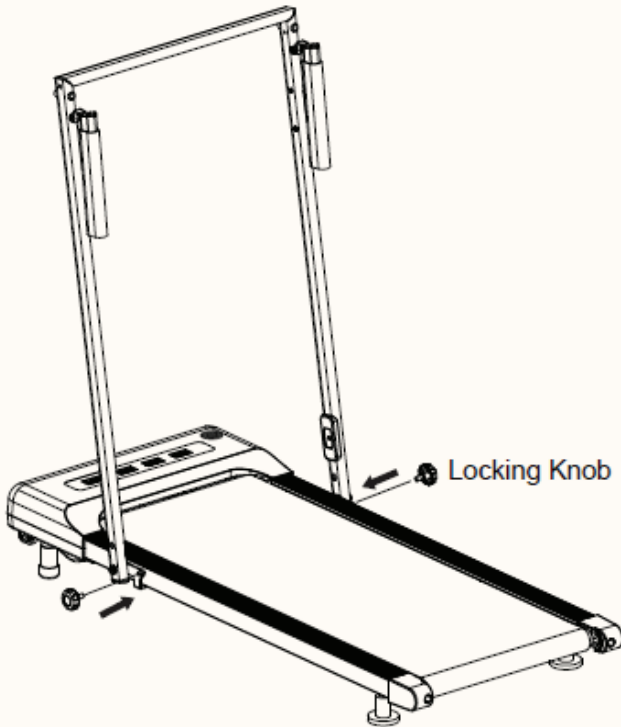


Attach the Foot Pads

Carefully insert the front and back foot pads into their respective holes on the base of the machine.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 2

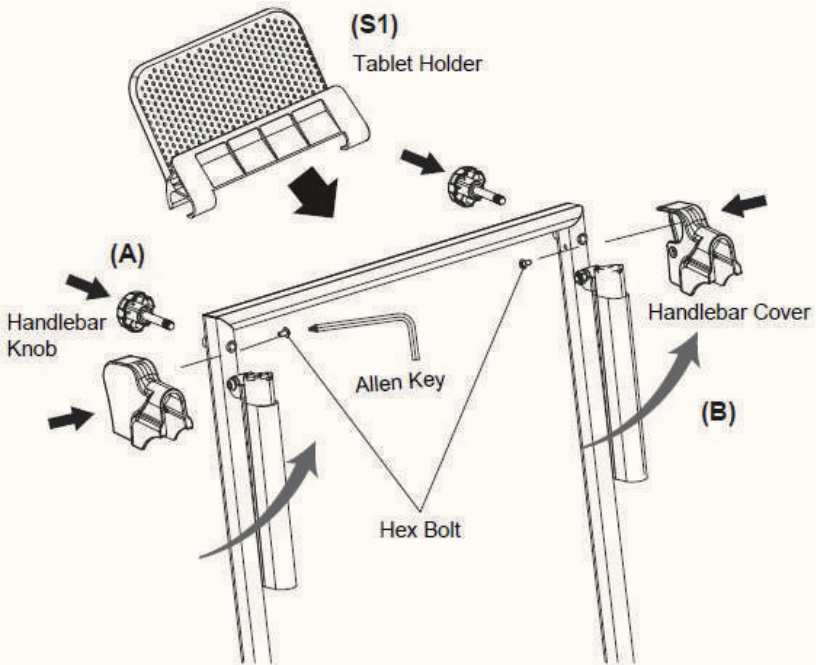


Set Up the Handrail

- A. Gently lift the handrail of the treadmill into its upright position.
- B. On each side of the running belt, locate the locking knobs. Use these to secure the hand rail in place by tightening them.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 3

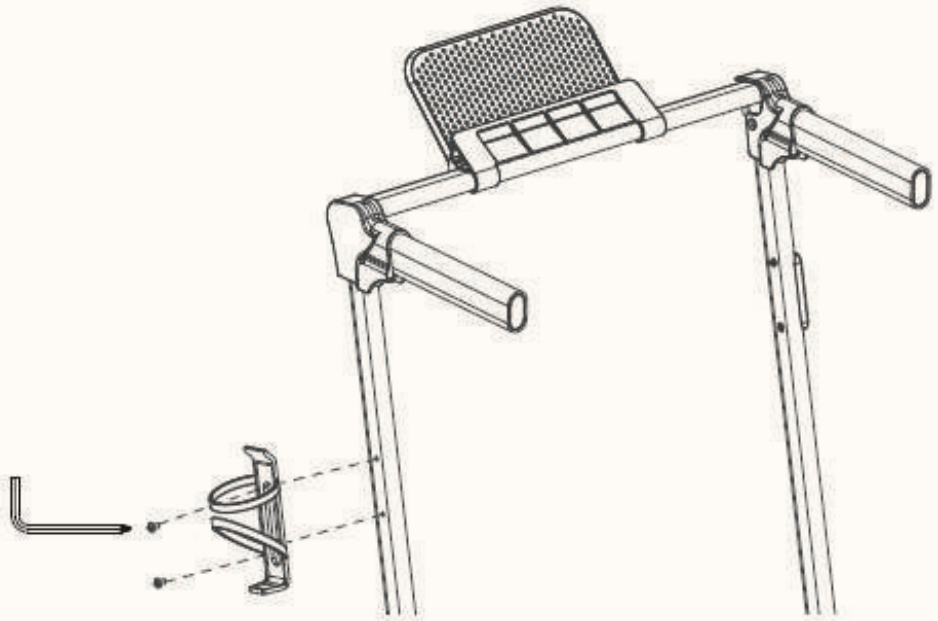


Assemble the Handlebar and Accessories

- A. Lift the handlebar into position and secure it by tightening the Handlebar Knob.
- B. Slide the Handlebar Cover onto the handle rail. Using two Hex Bolts, fasten the cover securely.
- C. Using 2 hands, carefully attach the Tablet Holder to the handlebar, ensuring it's in a convenient position for use.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 4



Install the Cup Holder

- A. Find the pre-installed screws on the post designated for the cup holder.
- B. Position the cup holder against these screws and tighten it securely using an Allen Wrench.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Note: Ensure all parts are securely fastened before using the treadmill. If you encounter any issues or have questions during assembly, please refer to the troubleshooting section or contact our customer support.

GETTING STARTED

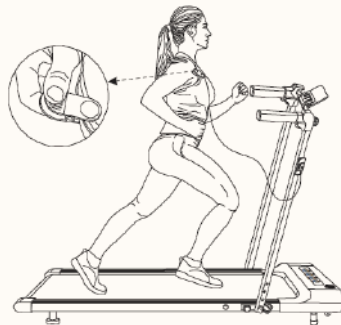
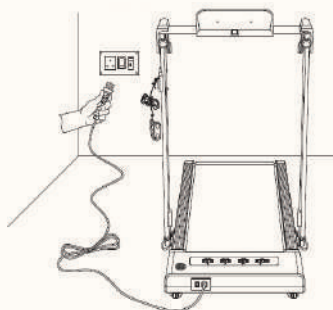
Plug In: Connect the power cord to the treadmill and plug it into a grounded electrical outlet.

Safety Key: Locate the safety key, plug it on the treadmill and attach the clip to your clothing. This is a crucial safety feature that will stop the treadmill if you fall or move too far back. Without this clip the treadmill doesn't work.

Power On: Turn on the treadmill using the power button located on the control panel.

Calibration (if needed): Some treadmills may require an initial calibration to ensure the belt runs smoothly. Refer to the user manual for specific calibration instructions.

Connect to Apps: If you wish to connect the treadmill to the Zwift, Kinoma or Fitshow follow the instructions provided in the user manual or on the respective app's website.



SAFETY PRECAUTIONS

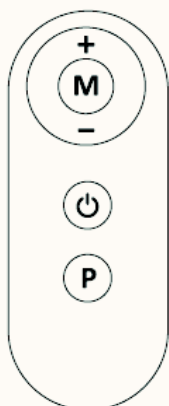
- **Always unplug** the treadmill when making any adjustments or if it's not in use.
- **Ensure the treadmill is on a level surface** to prevent any wobbling or tilting during use.
- **Keep children and pets away** during the setup process to avoid any accidents.
- **Footwear Warning:** Always wear appropriate athletic footwear when using the treadmill. Proper shoes provide support, prevent slipping, and reduce the risk of injury. Avoid using the treadmill barefoot, in socks, or in shoes with heels or no grip.

Your Ascend X1 Compact Treadmill and Walking Pad is now ready for use. Before starting your first workout, familiarize yourself with the control panel and safety features to ensure a safe and effective exercise session.

FEATURES AND FUNCTIONS

REMOTE CONTROL OVERVIEW

The Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad comes with a remote control panel, designed for ease of use and convenience during workouts.



- Start/Stop Button:** Use this button to begin or halt your workout instantly, regardless of the training mode you're in.
- Program Selection Button:** Before starting your workout, use this button to cycle through and choose from the six pre-set training programs (P01-P06).
- Mode:** Press this button to switch between different displays.
- Speed Increase Button:** Press this button to incrementally raise the speed of the treadmill and the values.
- Speed Decrease Button:** Press this button to incrementally reduce the treadmill's speed and the values.

- Speed Controls:** Allows you to increase or decrease the speed of the treadmill. The speed range for treadmill mode (When the handrails are up) is 1-12 km/h and for walking pad mode (When the handrails are down) is 1-6 km/h.
- Program Selection:** Lets you choose from the 6 pre-set programs tailored for different workout goals.
- Safety Key Slot:** Attach the safety to the side of the treadmill. It's a crucial feature that stops the treadmill if you fall or move too far back.
- Display Screen:** Shows vital workout metrics such as time, distance, speed, and calories burned.

CONNECTIVITY AND APP INTEGRATION

The Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad offers seamless integration with various fitness apps to enhance your workout experience.

- Fitshow:** Track your workouts, set goals, and monitor your progress over time.
- Zwift:** Join virtual running communities and participate in global challenges.
- Kinomap:** Experience real-world running trails and routes from the comfort of your home.

To connect to these apps, ensure your treadmill is in proximity to your device and follow the app-specific instructions for pairing.**

FEATURES AND FUNCTIONS

ADDITIONAL FEATURES

Cup Holder: Conveniently located on the side of the treadmill, it allows you to keep your water bottle or drink within arm's reach.

Fold and Unfold Mechanism: The dimensions when unfolded are 121x59x109cm, and when folded, it becomes a compact 135x59x12.5cm, making storage easier.

Familiarizing yourself with the features and functions of the Ascend X1 Compact Treadmill and Walking Pad will ensure you get the most out of your workouts and utilize the machine to its full potential.

OPERATION

WARM-UP AND COOL-DOWN ROUTINES

Warm-up and cool-down routines are essential for preparing the body for exercise and aiding recovery afterward.

Warm-Up Routine (5-10 minutes)

1. Standing Leg Stretch:

- Stand upright and hold onto the treadmill's side rails or front bar.
- Bend one knee and bring your heel towards your buttocks.
- Hold the ankle with the hand on the same side, keeping knees together.
- Hold for 15-20 seconds, then switch legs.

2. Toe Touches:

- Stand with feet hip-width apart.
- Slowly bend forward from your waist and try to touch your toes.
- Hold for 10-15 seconds.

3. Walking on the Spot:

- Start by walking on the spot for 1-2 minutes.
- Gradually increase your pace until you're doing a light jog.

4. Treadmill Walk:

- Start the treadmill at a slow pace (1-3 km/h).
- Walk for 2-3 minutes, gradually increasing the speed.

Cool-Down Routine (5-10 minutes)

1. Treadmill Slow Walk:

- After your workout, reduce the treadmill's speed to a comfortable walking pace (1-3 km/h).
- Walk for 3-4 minutes, allowing your heart rate to decrease gradually.

2. Standing Quad Stretch

- Stand upright and hold onto the treadmill's side rails or front bar.
- Bend one knee and bring your heel towards your buttocks.
- Hold the ankle with the hand on the same side, keeping knees together.
- Hold for 15-20 seconds, then switch legs.

3. Calf Stretch:

- Stand facing the front of the treadmill, with hands on the front bar.
- Place one foot behind you, keeping the heel on the ground and toes pointing forward.
- Bend the front knee slightly until you feel a stretch in the calf of the back leg.
- Hold for 15-20 seconds, then switch legs.

4. Deep Breathing:

- Stand or sit comfortably.
- Take a deep breath in through your nose, filling your lungs completely.
- Exhale slowly through your mouth.
- Repeat 3-5 times.

These routines will help prepare your muscles for exercise and relax them afterward, reducing the risk of injury and promoting recovery.

OPERATION

GETTING STARTED

Setting Up:

1. Power On: Plug in the treadmill, place the safety key in position, and turn on the power switch. The display will briefly show a program code, then fully light up. After a beep, it enters the manual standby mode. You'll see:

- SPEED: 0.0
- TIME: 0:00
- DISTANCE: 0.00
- CALORIES: 0

Choosing Your Workout Mode:

2. Manual Standby Mode: In this mode, press the mode key (M) to choose your workout based on:

- Time: Initially set at 30:00 minutes. Adjust between 5:00 to 99:00 minutes using the +/- buttons. A flashing ":" indicates a countdown.
- Distance: Starts at 1.00. Adjust in 0.5 increments (0.50, 1.00, 1.50... up to 65.0) using the +/- buttons.
- Calories: Set initially at 50. Adjust in increments of 5 (10, 15, 20... up to 995) using the +/- buttons.

3. Automatic Mode:

Press the program key (P) to select from six automatic programs (P01-P06) or return to manual mode. In this mode, time counts down from an initial 30:00 minutes, which you can adjust between 5:00 to 99:00 minutes using the +/- buttons.

Starting Your Workout:

4. Kick-off: In any mode, press the START/STOP key to begin. A 3-second countdown will display, accompanied by three beeps.

During Your Run:

5. Adjusting Speed: While running, use the +/- buttons to set your speed. If the treadmill is unfolded, you can go between 1.0-12.0 KM/H. If it's folded, the range is 1.0-6.0 KM/H.

6. Mode & Program Keys: These won't work while you're running. They're only for setup before you start.

7. Automatic Mode Alerts: In automatic mode, the treadmill adjusts speed in 20 segments. Before each speed change, a buzzer sounds 3 seconds in advance to let you know.

OPERATION

WALKING PAD MODE PROGRAMS

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P6	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0

TREADMILL MODE PROGRAMS

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	3.0	5.0	2.0	4.0	6.0	3.0	5.0	7.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P5	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	5.0	2.0	4.0	5.0	6.0	4.0	2.0

Tip: Familiarize yourself with the controls before starting your workout. This ensures a smooth and effective exercise session!

OPERATION

STARTING AND STOPPING

Power On: Use the remote control to turn on the Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad. Ensure the safety key is attached to your clothing before starting.

Begin Slowly: Always start at the lowest speed setting to ensure safety. Gradually increase the speed using the remote control as you become comfortable.

Stopping: To stop the treadmill, gradually decrease the speed using the remote control until the treadmill comes to a complete stop. Alternatively, you can pull the safety key to initiate an emergency stop.

MANUAL MODE AND PRESET PROGRAMS

Manual Mode: This mode allows you to control the treadmill's speed and duration freely. Use the remote control to adjust settings as you go.

Preset Programs: These are predefined workouts with set durations, speeds, and sometimes inclines. Once you select a preset program, the treadmill will automatically adjust its settings according to the program's parameters.

USING THE WALKING PAD MODE

The Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad can also function as a walking pad, offering a more relaxed and space-saving workout option.

Switch to Walking Pad Mode:

1. Fold the hand rail down.
2. Remove the tablet holder
3. Use the remote control to navigate to the walking pad mode.

Adjust Speed: In this mode, the speed range is between 1-6km/h. Use the remote control to set your desired walking pace.

Safety: Even in walking pad mode, ensure the safety key is attached to your clothing.

SAFETY PRECAUTIONS DURING OPERATION

Stay Centered: Always try to stay in the middle of the treadmill belt to prevent any accidental slips or trips.

Avoid Distractions while running: Stay focused on your workout. Avoid using mobile phones or other devices that might divert your attention.

Use Handrails: If you ever feel unsteady or need to adjust settings, use the handrails for support while in treadmill mode.

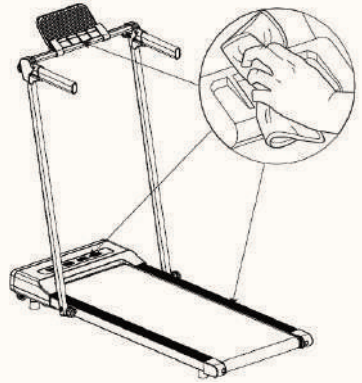
Operating the Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad is designed to be intuitive and user-friendly. However, always prioritize safety and familiarize yourself with the machine's functions before starting an intense workout.

MAINTENANCE AND CARE

DAILY MAINTENANCE

Wipe Down: After each use, wipe down the treadmill to remove sweat and dust. Use a soft cloth dampened with water and the appropriate cleaning product available at movewithascend.com. This ensures the longevity of the treadmill's surface and maintains a hygienic workout environment. Avoid using abrasive materials or chemicals that might damage the treadmill's finish.

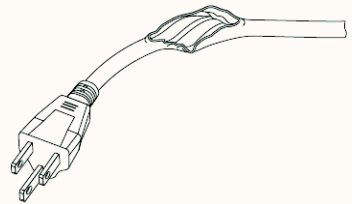
Safety Key: Ensure the safety key is removed and stored in a safe place after each workout. This is crucial to prevent children or unauthorized users from accidentally starting the treadmill. Always store the safety key out of reach of children.



WEEKLY MAINTENANCE

Inspect the Belt: Regularly check the treadmill belt for signs of wear, such as fraying, unevenness, or any damage. A well-maintained belt ensures a smooth workout experience and reduces the risk of accidents. If you notice the belt is not running smoothly or is making unusual noises, it might need adjustment or replacement.

Check the Power Cord: Examine the power cord for any signs of damage, fraying, or wear. A damaged cord can be a potential electrical hazard. If you find any issues, refrain from using the treadmill and contact Ascend customer service for guidance.



MAINTENANCE AND CARE

MONTHLY MAINTENANCE OR AFTER EVERY 20 HOURS OF USE

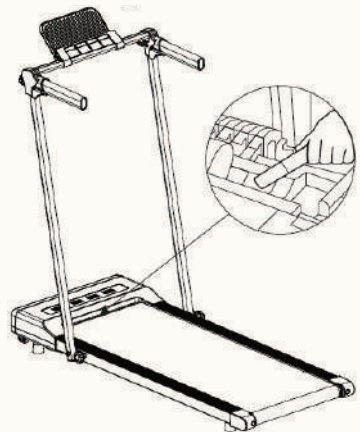
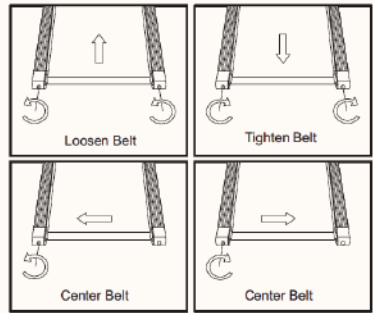
Lubrication: The treadmill belt may require lubrication to ensure smooth operation and reduce friction. Using the recommended lubricant from movewithascend.com, apply a thin layer beneath the belt with the application tube. This not only prolongs the life of the belt but also ensures efficient motor performance.

Belt Alignment: Over time, the treadmill belt might drift to one side. Ensure it's centered and aligned. If you notice the belt drifting during workouts, refer to the image for realignment guidelines. Proper alignment ensures even wear and reduces strain on the motor.

Belt Tension: The treadmill belt should have a slight give when pressed but should not be too loose. Check its tension by pressing down in the center of the belt. If it feels too slack or too tight, refer to the image for adjustment instructions.

Vacuum Inside: Gently remove the motor cap and vacuum inside the treadmill to remove any accumulated dust or debris. Be cautious around wires and components to avoid damage.

Hardware Check: Regularly inspect all screws, bolts, and other hardware components. Over time, these can become loose due to the treadmill's vibrations. Tighten any components that feel loose to ensure the treadmill's stability and safety.



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

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

Cover: Using a treadmill cover 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.

Regular and thorough maintenance ensures the longevity and safety of your Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad.

TROUBLESHOOTING

1. Treadmill doesn't power on

Solution:

- Ensure the power cord is securely plugged into the treadmill and a working electrical outlet.
- Check the power cord for any visible damage.
- Ensure the safety key is properly inserted.

2. The treadmill belt hesitate or feels uneven

Solution:

- Check the belt tension and alignment. Adjust according to the user manual's guidelines.
- Ensure the treadmill is placed on a flat, stable surface. You might need a level to verify the surface.
- Consider lubricating the belt if it hasn't been done recently. Using the proper lubricant sold on www.movewithascend.com

3. The treadmill makes unusual noises during operation

Solution:

- Ensure all screws, bolts, and hardware are tightened.
- Check the belt for any signs of wear or damage. Replace if necessary.
- Ensure the treadmill is on a stable surface to prevent wobbling.

4. Display screen is not working or showing incorrect data.

Solution:

- Ensure the treadmill is properly powered on.
- Check for any visible damage to the display or control panel.
- Reset the treadmill by turning it off and on.

5. Difficulty connecting to fitness apps (FITSHOW APP, Zwift, Kinomap).

Solution:

- Ensure your device's Bluetooth is turned on and is in proximity to the treadmill.
- Check for any updates for the respective app.
- Restart both the treadmill and your device, then try connecting again.

6. Treadmill suddenly stops during a workout.

Solution:

- Ensure the safety key is securely attached.
- Check the power source and ensure the power cord is securely plugged in.
- If the treadmill overheats, allow it to cool down for at least 30 minutes before using it again. This might be caused by overuse of the treadmill or a dirty motor.

7. The treadmill starts, but the belt doesn't move

Solution:

- Ensure the safety key is properly inserted.
- Check if the belt is too tight or too loose and adjust the tension if necessary.
- Inspect the motor for any visible issues or obstructions by opening the front panel with a screwdriver.

TROUBLESHOOTING

8.The treadmill abruptly slows down or speeds up

Solution:

- Check for any loose wiring or connections, especially around the speed controls.
- Ensure the power source is stable and not causing voltage fluctuations.
- Consider lubricating the belt if it hasn't been done recently. Using the proper lubricant sold on movewithascend.com

9.The walking pad doesn't lay flat on the ground

Solution:

- Ensure the treadmill is on a flat and stable surface.
- Check the underside of the walking pad for any obstructions or debris.

10. The treadmill makes a squeaking noise during operation

Solution:

- Lubricate the belt using the recommended lubricant from the lubrication kit.
- Check for any loose components or parts that might be causing the noise.

11.The remote control is unresponsive

Solution:

- Replace the batteries in the remote.
- Ensure there are no obstructions between the remote and the treadmill's receiver.
- Check for any visible damage to the remote.

12. The treadmill vibrates excessively during use

Solution:

- Ensure the treadmill is on a flat, stable surface.
- Check the treadmill's feet or base for any damage or unevenness and adjust as necessary.

13.Difficulty folding or unfolding the treadmill

Solution:

- Ensure there are no obstructions around the treadmill.
- Lubricate any joints or hinges if they appear stiff.
- Check for any visible damage to the folding mechanism.

TROUBLESHOOTING

PARTS REQUIRED FOR COMMON ISSUES

Belt Replacement: If the belt shows significant wear, fraying, or damage.

Lubrication Kit: Essential for maintaining smooth operation of the treadmill belt and reducing friction.

Power Cord: If the original power cord is damaged or malfunctioning.

Safety Key: If the original safety key is lost or damaged.

Control Panel or Display: If the control panel becomes unresponsive or the display malfunctions.

For all replacement parts, visit www.movewithascend.com to ensure compatibility and quality.

Note: If you encounter a problem not listed here or if the suggested solutions don't resolve the issue, please contact Ascend customer service at +1-855-905-3486 or email hello@movewithascend.com for further assistance.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

Q: Can I use the Ascend X1 Compact Treadmill outdoors?

A: The Ascend X1 Compact Treadmill is designed for indoor use. Using it outdoors can expose it to elements that may damage its components and void the warranty.

Q: How do I connect the treadmill to fitness apps like Zwift, Fitshow and Kinomap?

A: Ensure your device's Bluetooth is turned on and is in proximity to the treadmill. Open the desired app and follow the app-specific instructions for pairing with fitness equipment.

Q: Is the treadmill suitable for all ages?

A: While the treadmill is designed for users of varying fitness levels, it's essential for children and elderly individuals to use it under supervision for safety concerns.

Q: How often should I lubricate the treadmill belt?

A: It's recommended to lubricate the belt every 20 hours of use or once a month, whichever comes first. Always use the lubricant provided in the official Ascend Lubrication Kit.

Q: The treadmill seems to wobble during use. What should I do?

A: Ensure the treadmill is placed on a flat and stable surface. Check the treadmill's feet or base for any damage or unevenness and adjust as necessary.

Q: Can I move the treadmill easily after use?

A: Yes, the Ascend X1 Compact Treadmill is designed for easy storage and mobility. Ensure it's properly folded and lift the back of the treadmill or move it using the front wheels.

Q: I'm experiencing issues not listed in the troubleshooting section. What should I do?

A: For any issues not addressed in the manual, please contact Ascend customer service with a detailed description of your issue and a video/picture to ensure a faster resolution.

Contact info: +1-855-905-3486 or email hello@movewithascend.com

Q: Is there a weight limit for users of the Ascend X1 Compact Treadmill?

A: Yes, the maximum user weight for the treadmill is 114kgs / 250 Lb. Exceeding this limit can strain the machine and may void the warranty.

Q: How do I adjust the speed settings during my workout?

A: Use the remote control provided to increase or decrease the speed settings. Always adjust gradually for safety.

Q: The walking pad mode seems slower than the treadmill mode. Is this normal?

A: Yes, the walking pad mode has a speed range of 1-6km/h, while the treadmill mode ranges from 1-12km/h. This design ensures a safe walking experience.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

Q: What is the difference between the treadmill mode and the walking pad mode?

A: The treadmill mode allows for a wider range of speeds (1-12km/h) suitable for jogging or running, while the walking pad mode is designed for a more relaxed pace with speeds ranging from 1-6km/h.

Q: How do I clean the treadmill after use?

A: Use a soft cloth dampened with water and the appropriate cleaning product available at movewithascend.com. Wipe down the treadmill to remove sweat and dust. Avoid using abrasive materials or chemicals.

Q: Is there a warranty on the Ascend X1 Compact Treadmill?

A: Yes, the treadmill comes with a manufacturer's warranty. For specific warranty details and coverage, please refer to the warranty section in the user manual or website.

Q: Can I use my own lubricant for the treadmill belt?

A: It's recommended to use the lubricant provided in the official Ascend lubrication kit to ensure compatibility and prevent potential damage to the belt. We've tested several ones so you don't have to.

Q: How do I know when it's time to replace the treadmill belt?

A: Signs like fraying edges, visible wear, or the belt sticking/slipping during workouts indicate it might be time for a replacement. Regularly inspect the belt for any signs of wear.

Q: Is it safe to use the treadmill while pregnant?

A: While walking is generally safe during pregnancy, it's essential to consult with a healthcare professional before using the treadmill. Always prioritize safety and comfort.

Q: How much electricity does the treadmill consume?

A: The Ascend X1 Compact Treadmill is designed to be energy efficient. However, the exact consumption depends on usage frequency and duration. Refer to the user manual for specific power ratings.

Q: Can I pause my workout and resume later?

A: Yes, the treadmill has a pause function. However, for safety reasons, it's recommended not to leave the treadmill paused for extended periods.

Q: The treadmill seems to be louder than usual. What could be the cause?

A: Excessive noise can result from a misaligned belt, lack of lubrication, or loose components. Check the belt alignment, lubricate if necessary, and ensure all parts are securely tightened.

Q: Is there a user manual available online?

A: Yes, a digital version of the user manual is available on the official Ascend website at www.move-withascend.com. It provides detailed instructions, safety guidelines, and other essential information.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

Q: Are there any accessories available for the treadmill?

A: Yes, Ascend offers a range of accessories designed to enhance your workout experience. Visit www.movewithascend.com to explore available products.

Q: How do I switch between the treadmill mode and walking pad mode on the Ascend X1?

A: The Ascend X1 transitions between modes based on the speed setting. At speeds of 1-6km/h, it functions as a walking pad. When you increase the speed beyond 6km/h, it operates in treadmill mode.

Q: I've heard the Ascend X1 is compact. Can I store it under my bed or couch?

A: Absolutely! The Ascend X1 is designed for convenience and space-saving. When folded, its dimensions are 135x59x12.5cm, making it suitable for storage under most beds or couches.

Q: Is the walking pad mode of the Ascend X1 quieter than its treadmill mode?

A: The walking pad mode operates at lower speeds, which can result in quieter operation. However, the Ascend X1 is designed to be relatively quiet in both modes, ensuring minimal disturbance.

Q: I'm new to fitness. Is the Ascend X1 suitable for beginners?

A: Yes, the Ascend X1 is versatile and caters to users of all fitness levels. The walking pad mode is especially suitable for beginners, allowing for a gentle introduction to cardio workouts.

Q: Can I use the Ascend X1 on carpeted floors?

A: While the Ascend X1 can be used on carpeted floors, it's recommended to place a treadmill mat underneath. This ensures stability, protects your carpet from potential wear, and prevents fibers from getting into the machine.

Q: How often should I vacuum inside the Ascend X1 treadmill?

A: It's recommended to gently remove the motor cap and vacuum inside the Ascend X1 every month or after every 20 hours of use. This helps in removing any accumulated dust or debris and ensures smooth operation.

Q: I'm interested in the maintenance kits for the Ascend X1. Where can I purchase them?

A: Maintenance kits and other accessories for the Ascend X1 can be purchased directly from our official website at www.movewithascend.com.

Q: What is a 2 in 1 treadmill?

A: A 2-in-1 treadmill, like the Ascend X1, combines the features of a traditional treadmill and a walking pad. It allows users to walk at a relaxed pace in its walking pad mode and switch to jogging or running in its treadmill mode, offering versatility in a compact design.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

Q: Is a Compact treadmill worth it?

A: Absolutely! A compact treadmill like the Ascend X1 offers the benefits of a full-sized treadmill while saving space. It's ideal for homes with limited space and provides the convenience of easy storage.

Q: What is the smallest treadmill you can buy?

A: While there are various compact treadmills on the market, the Ascend X1, with its folded dimensions of 135x59x12.5cm, is among the most space-efficient options available, making it a top choice for those seeking a minimal footprint.

Q: Can you run on a mini treadmill?

A: It depends on the design and speed range. With the Ascend X1, you can jog or run in its treadmill mode, which offers speeds up to 12km/h.

Q: What is the disadvantage of a folding treadmill?

A: While folding treadmills like the Ascend X1 offer space-saving benefits, they might have a slightly reduced running surface compared to non-folding models. However, the Ascend X1 is designed to provide a comfortable and efficient workout experience despite its compact design.

Q: Does 30 minutes of treadmill make a difference?

A: Yes, spending 30 minutes on the Ascend X1 can provide significant cardiovascular benefits, burn calories, and improve overall fitness. Consistency is key, and even short sessions can contribute to long-term health improvements.

Q: Are fold away treadmills any good?

A: Definitely! Fold-away treadmills like the Ascend X1 offer the same functionality as traditional treadmills but with the added advantage of easy storage. They're especially beneficial for homes with limited space.

Q: Is walking on a treadmill as good as walking outside?

A: Walking on the Ascend X1 provides similar cardiovascular benefits to walking outside. While the outdoor environment offers varied terrains and scenery, treadmills allow for controlled settings, consistent pacing, and the convenience of indoor workouts.

Q: Is it OK to run on a treadmill daily?

A: Running on the Ascend X1 daily is fine as long as you listen to your body. Ensure you mix up your routines, incorporate rest days, and wear appropriate footwear to prevent overuse injuries.

Q: Where should a treadmill be placed in a small room?

A: For the Ascend X1, choose a location with ample space on all sides for safety. Placing it near a wall or corner can help save space, but ensure there's enough room in front and behind for safe mounting and dismounting.

SPECIFICATIONS

Product Name: Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad

Model: 2-in-1 Ascend X1

Barcode: 616054939878

SKU: X1-Comp-1

Running Belt Dimensions: 1000x400mm

Motor: 1.75HP

Maximum User Weight: 114kgs / 250 Lb

Speed Range:

- **Treadmill Mode:** 1-12km/h
- **Walking Pad Mode:** 1-6km/h

Programs: 6 Pre-set programs available for varied workout routines.

Dimensions:

- **Unfolded:** 121x59x109cm
- **Folded:** 135x59x12.5cm

Connectivity: Compatible with Zwift, Kinomap and fitshow.

ADDITIONAL FEATURES

Cup Holder: Integrated for user convenience.

Remote Control: For easy speed adjustments and mode switching.

Storage and Portability: Designed for easy folding and storage, suitable for compact spaces.

Safety: Equipped with a safety key for emergency stops and to prevent unauthorized use.

Power Requirements: The Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Pad is designed to operate on a standard north american household electrical circuit. Ensure the treadmill is the only appliance on the circuit to prevent overloading.

Voltage: The treadmill operates at a voltage of 110v.

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.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

General Warranty Claims Procedure:

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 discretion:

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.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Any use of the equipment in a commercial or institutional setting without explicit authorization or 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 X1 // COMPACT 2 IN 1 TREADMILL AND WALKING PAD

At Ascend, we prioritize your satisfaction and aim to resolve any issues you may encounter with our products promptly. If you believe your Ascend X1 // Compact 2 In 1 Treadmill And Walking Padz has a defect covered under warranty, please follow the steps below to initiate a warranty claim:

Step 1: Gather Necessary Information

Proof of Purchase: Ensure 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 (X1-Comp-1) and the barcode number (616054939878) 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 high-resolution and capture the issue in detail.

For Functional Issues or Noises:

1. Record a clear video of the treadmill while it's exhibiting the problem. Ensure there's minimal background noise.
2. If the treadmill is making an unusual sound, try to focus the video on the area where the sound seems to be originating.
3. Videos should be no longer than 1 minute but should adequately capture the issue.

Step 3: Contact Ascend Customer Support

1. Reach out to us via email at hello@movewithascend.com or call us at +1-855-905-3486.
2. In your email, please include:
 - 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 time of contact.

Step 4: Await Response

Our dedicated customer support team will review the details provided and get back to you within 72 hours. We may ask for additional information if necessary.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

HOW TO MAKE A WARRANTY CLAIM FOR THE ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1 TREADMILL AND WALKING PAD

Step 5: Resolution

Once we've reviewed your claim, we'll provide guidance on the next steps. This may include troubleshooting, replacement parts, or other solutions based on the nature of the issue.

Tips for a Smooth Warranty Claim Process:

- Ensure your photos and videos are clear. Blurry or dark images can delay the process.
- Respond promptly to any requests for additional information from our support team.
- Keep your treadmill and all packaging until the warranty claim is resolved.

Thank you for choosing Ascend. We're 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 and Sunday, 10:00 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 X1 Compact Treadmill and 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 X1 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	Numéro de page
1	Introduction	37
1	Informations de sécurité	38
1	Avant de commencer	39-40

Code de Section	Section	Numéro de page
2	Instructions d'assemblage	41-46
2	Caractéristiques et fonctions	48-49
2	Fonctionnement	50-53
2	Entretien et soins	54-56
2	Dépannage	57-59
2	Questions fréquemment posées (FAQ)	60-64
2	Spécifications	65
2	Informations sur la garantie et le service	66-71
2	Contactez-nous	72

BIENVENUE CHEZ ASCEND

Merci d'avoir choisi le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad. Alors que vous commencez votre parcours de fitness, sachez que vous n'investissez pas seulement dans un équipement ; vous rejoignez une communauté qui croit en la puissance du mouvement, l'excitation du progrès, et la joie d'atteindre ses records personnels.

ASCEND

Chez Ascend, notre mission est simple : faire bouger les gens. Nous ne sommes pas qu'une entreprise d'équipements de fitness ; nous sommes un mouvement. Nous célébrons la liberté que vous ressentez en utilisant notre équipement, laissant toutes les barrières derrière. Nous croyons qu'avec les bons outils et la bonne mentalité, vous pouvez améliorer vos entraînements, votre santé et, finalement, 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 solidaire qui vous soutient.

Et ce n'est que le début.

NOTRE PHILOSOPHIE

La vie est remplie de moments de défi et de triomphe. Chez Ascend, nous vivons pour ces moments où les endorphines se déclenchent, et soudain, tout semble possible. Nous rejetons la notion de perfection qui peut souvent éteindre la motivation. Au lieu de cela, nous adoptons une culture d'énergie positive inébranlable, toujours prête à célébrer chaque individu cherchant à atteindre son meilleur personnel, quelle que soit sa forme.

OBJECTIF DU MANUEL

Ce manuel est conçu pour vous guider à travers l'installation, l'utilisation et l'entretien de votre Tapis de Course et Tapis de Marche Compact Ascend X1. Nous avons inclus des instructions détaillées, des consignes de sécurité et des astuces de dépannage pour garantir une expérience agréable et sans encombre. Que vous soyez un athlète chevronné ou que vous débutiez, nous sommes là pour vous soutenir à chaque étape du chemin.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

CONSIGNES DE SÉCURITÉ GÉNÉRALES POUR LES PRODUITS DE FITNESS

- **Toujours lire et comprendre le manuel** d'utilisation avant d'assembler ou d'utiliser tout équipement de fitness.
- **Consultez un médecin** avant de commencer tout programme d'exercice, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- **Portez une tenue appropriée.** Assurez-vous de porter des vêtements confortables qui ne dépassent pas vos poignets ou chevilles et des chaussures de sport antidérapantes.
- **Gardez l'équipement propre et sec.** La sueur ou l'humidité peuvent rendre les surfaces glissantes.
- **Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace** autour de l'équipement pour éviter toute obstruction pendant les entraînements (Au moins 50 cm tout autour de la machine).
- **Les enfants et les animaux doivent être tenus à l'écart** de l'équipement lorsqu'il est en usage.
- **Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface de niveau** pour éviter tout basculement ou inclinaison pendant l'utilisation.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LES TAPIS DE COURSE

- Commencez toujours à un rythme lent et augmentez progressivement la vitesse pour éviter les blessures.
- **Utilisez la clé de sécurité.** Assurez-vous que la clé de sécurité est attachée à vos vêtements lors de l'utilisation du tapis de course. Si vous tombez, la clé se détachera, arrêtant la machine.
- **Ne montez jamais sur un tapis de course en mouvement.** Assurez-vous toujours que la surface de course est immobile avant de monter dessus.
- **Tenez-vous aux mains courantes** lorsque vous ajustez 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.
- **Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface de niveau** pour éviter tout basculement ou inclinaison pendant l'utilisation.

SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DES ANIMAUX

- **Gardez hors de portée.** Assurez-vous que le tapis de course est dans un endroit où les enfants et les animaux ne peuvent pas y accéder sans surveillance.
- **Rangez en toute sécurité.** Lorsqu'il n'est pas utilisé, pensez à utiliser des verrous de sécurité ou à ranger le tapis de course dans une pièce fermée à clé.
- **Informez les membres de la famille** des dangers de l'utilisation sans surveillance.

LA SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

- **Utilisez des prises de terre.** Branchez toujours le tapis de course sur une prise électrique mise à la terre pour éviter les chocs électriques.
- **Évitez d'utiliser des rallonges.** Si nécessaire, utilisez un cordon robuste.
- **Gardez le cordon d'alimentation éloigné** des surfaces chauffées.
- **Inspectez régulièrement le cordon d'alimentation** pour détecter tout dommage. Si endommagé, cessez l'utilisation et contactez le service clientèle d'Ascend.
- **N'utilisez pas le tapis de course** s'il a un cordon ou une prise endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé, ou s'il a été immergé dans l'eau.

AVANT DE COMMENCER

CONTENU DE L'EMBALLAGE

Avant d'assembler et d'utiliser le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad, assurez-vous d'avoir reçu tous les composants nécessaires.***

Le paquet devrait contenir:

1. Unité principale du Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad
2. Télécommande
3. Cordon d'alimentation
4. Support pour tablette
5. Manuel d'utilisation et guide d'assemblage
6. Les pièces S1 à S9 ci-dessous

S1



Tablet Holder

S2



M8x45
Lock Nut

S3



M8x75
Lock Nut and
M8 Nut

S4



Allen Wrench

S5



Cup Holder

S6



Emergency Stop Key

S7



Forefoot Pad

S8



Back foot pad

S9



Handlebar Cover

***Si des articles sont manquants ou semblent endommagés, veuillez contacter immédiatement le service clientèle d'Ascend.

AVANT DE COMMENCER

CHOISIR LE BON EMPLACEMENT

Sélectionner le bon emplacement pour votre tapis de course est essentiel pour la sécurité et la performance optimale. Considérez les points suivants lors du choix d'un emplacement:

- **Surface Stable:** Placez le tapis de course sur une surface plate et stable pour éviter qu'il ne vacille ou ne bascule pendant l'utilisation.
- **Ventilation:** Assurez-vous que la pièce est bien ventilée. Un ventilateur ou une fenêtre ouverte peut aider à faire circuler l'air pendant les entraînements.
- **Espace:** Laissez au moins 0,5 mètre de chaque côté du tapis de course et 1 mètre à l'arrière pour garantir la sécurité pendant l'utilisation et pour accommoder tout mouvement pendant des entraînements intenses.
- **Éloigné de l'Humidité:** Évitez de placer le tapis de course près de sources d'eau ou dans des zones humides pour prévenir les risques électriques et les dommages potentiels à la machine.
- **Prise Électrique:** Le tapis de course doit être près proche d'une prise électrique mise à la terre pour éviter l'utilisation de rallonges

PROCÉDURES D'ARRÊT D'URGENCE

Fonction de la Clé de Sécurité: La clé de sécurité est une caractéristique essentielle conçue pour arrêter immédiatement le tapis de course en cas d'urgence. C'est un mécanisme en deux parties: une partie se branche sur le tapis de course et l'autre se fixe aux vêtements de l'utilisateur.

Procédure:

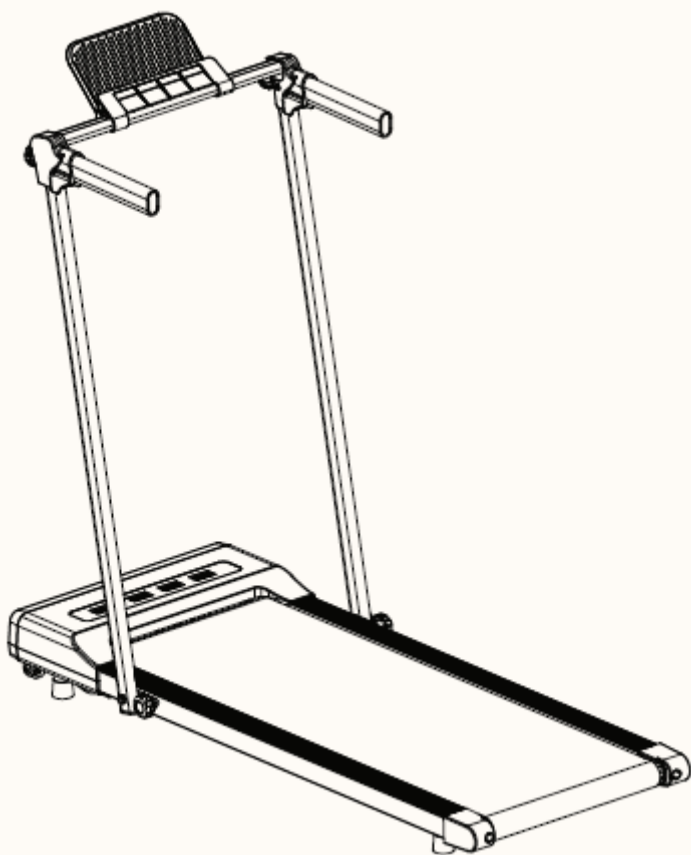
1. Avant de commencer votre entraînement, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement branchée sur le tapis de course.
2. Attachez l'extrémité à pince de la clé de sécurité à une partie solide de vos vêtements.
3. En cas d'urgence ou si vous vous éloignez trop en arrière sur le tapis de course, la clé se détachera de son emplacement, provoquant l'arrêt immédiat du tapis de course.

Note: Il est essentiel de toujours utiliser la clé de sécurité en mode tapis de course. Bien qu'elle ne soit pas nécessaire en mode marche, son utilisation est toujours recommandée pour une sécurité accrue.

AUCUN OUTIL REQUIS

Le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad est conçu pour votre commodité et arrive entièrement assemblé dès la sortie de la boîte. Il n'y a pas besoin d'outils ni de processus d'assemblage compliqués. Il suffit de le déballer, de le placer à l'endroit souhaité, et vous êtes prêt à commencer votre parcours de fitness.

ASSEMBLAGE

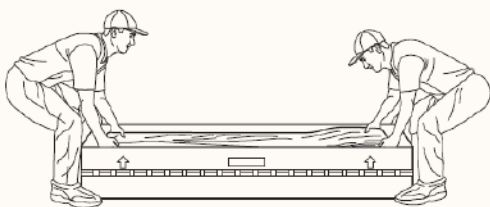
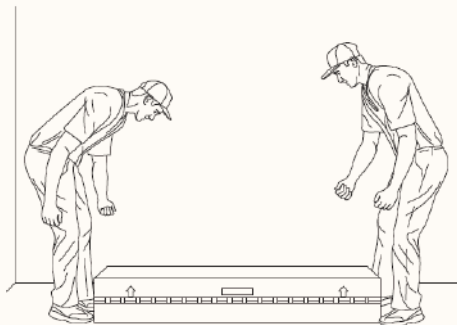


**ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1
TREADMILL AND WALKING PAD**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

DÉBALLAGE DU TAPIS DE COURSE ET ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1 TREADMILL AND WALKING PAD

- **Positionnez la Boîte:** Placez la boîte à l'endroit où vous prévoyez utiliser le tapis de course. Cela facilitera le processus d'installation.
- **Ouvrez la Boîte:** Coupez soigneusement le ruban adhésif et ouvrez la boîte. Évitez d'utiliser des objets tranchants qui pourraient endommager le tapis de course.
- **Retirez les Matériaux d'Emballage:** Sortez tous les matériaux d'emballage et mettez-les de côté. Il est conseillé de conserver l'emballage pendant au moins 30 jours au cas où vous auriez besoin de retourner ou de déplacer le tapis de course.
- **Sortez le Tapis de Course:** Avec l'aide d'une autre personne, soulevez délicatement le tapis de course hors de la boîte et placez-le sur le sol.

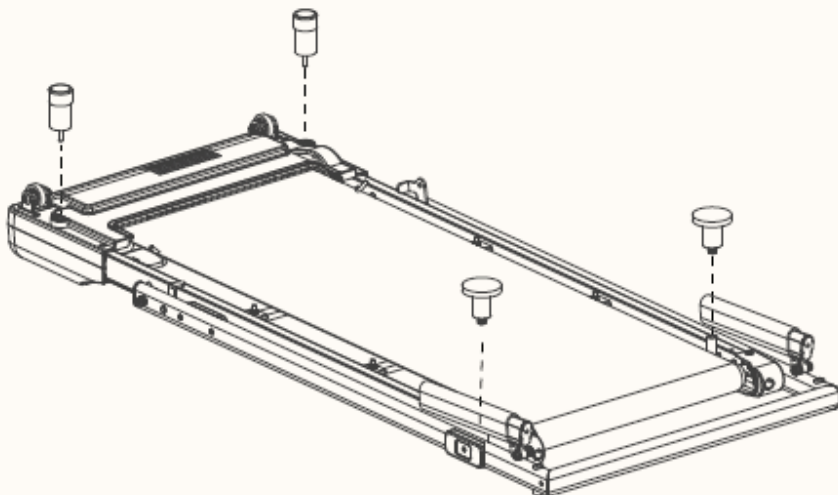


INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 1

CONFIGURATION INITIALE ET ÉTALONNAGE

Comme le Tapis de Course et Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Padest entièrement assemblé, la configuration requise est minimale. Cependant, il est essentiel de s'assurer que tout est calibré et prêt pour votre premier entraînement.

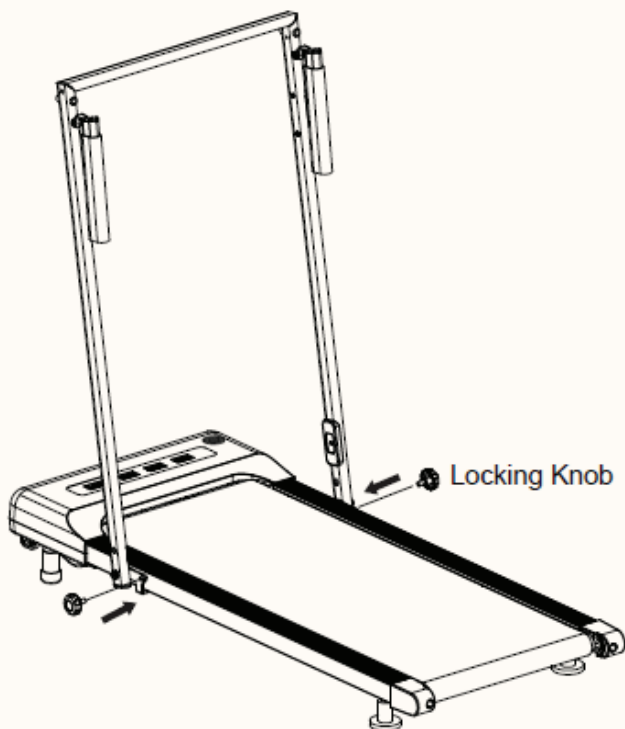


Fixez les supports

Insérez soigneusement les patins avant et arrière dans leurs trous respectifs à la base de la machine.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 2

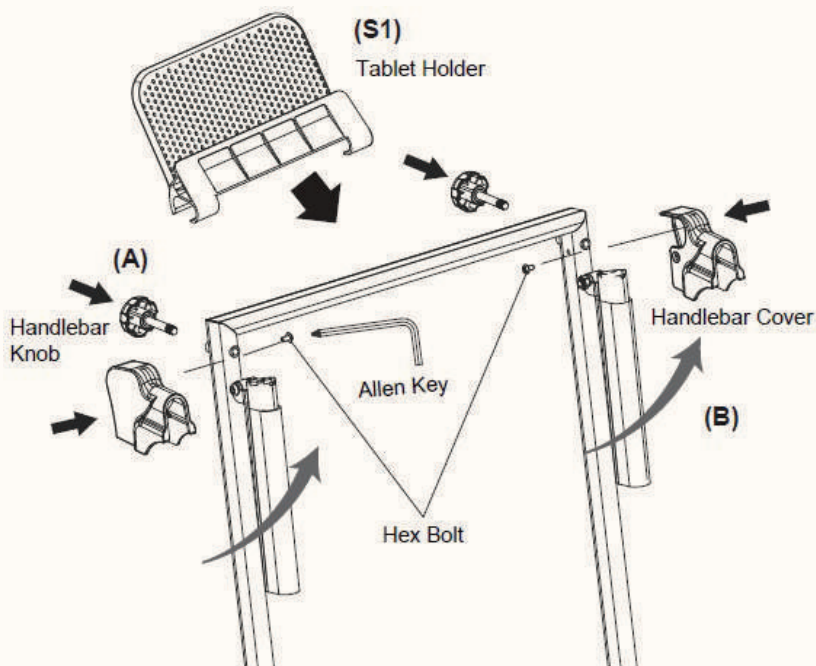


Installation de la Barre de Maintien

- A. Soulevez délicatement la barre de maintien du tapis de course en position verticale.
- B. De chaque côté de la surface de course, localisez les boutons de verrouillage. Utilisez-les pour fixer la barre de maintien en place en les serrant.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 3

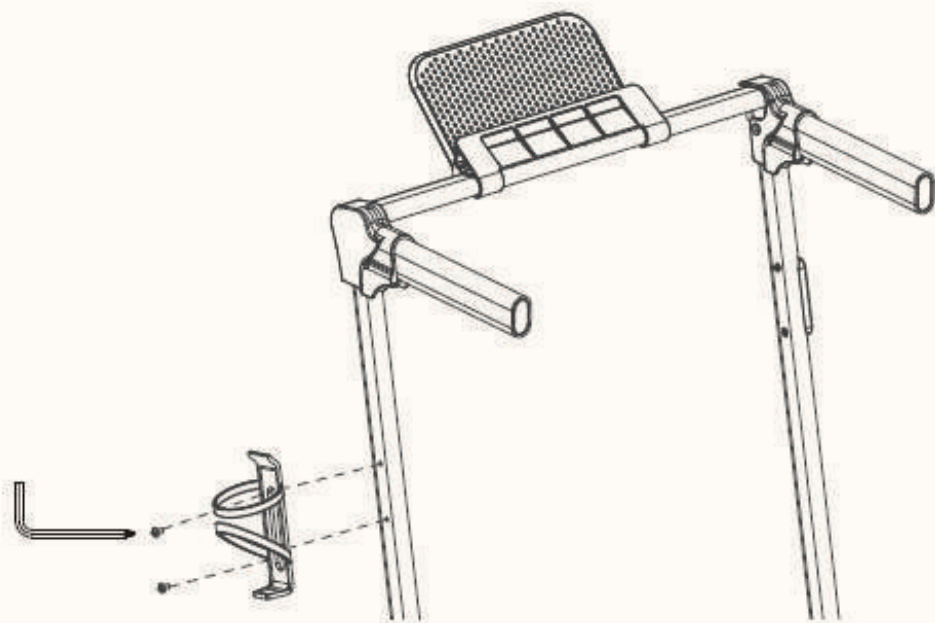


Assemblez la Poignée et les Accessoires

- A. Soulevez la poignée en position et fixez-la en serrant le bouton de la poignée.
- B. Glissez le couvercle de la poignée sur la barre de maintien. À l'aide de deux boulons hexagonaux, fixez solidement le couvercle.
- C. Utilisez vos deux mains et ne forcez pas sur le plastique**. Fixez le support de tablette à la poignée, en vous assurant qu'il est dans une position pratique pour l'utilisation.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ÉTAPE 4



Installez le Porte-Gobelet

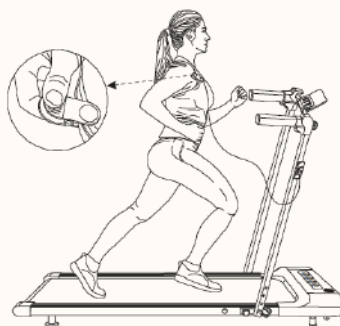
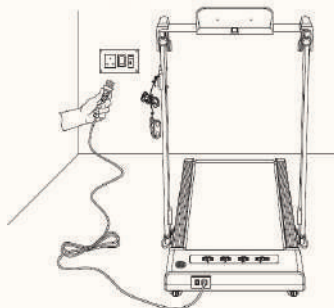
- A. Trouvez les vis pré-installées sur le montant prévu pour le porte-gobelet.
- B. Positionnez le porte-gobelet contre ces vis et serrez-le fermement à l'aide d'une clé Allen.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Note: Assurez-vous que toutes les pièces sont solidement fixées avant d'utiliser le tapis de course. Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions lors de l'assemblage, veuillez consulter la section de dépannage ou contacter notre support client.

MISE EN MARCHÉ

- **Branchez:** Connectez le cordon d'alimentation au tapis de course et branchez-le dans une prise électrique mise à la terre.
- **Clé de Sécurité:** Localisez la clé de sécurité, branchez-la sur le tapis de course et attachez la pince à vos vêtements. Il s'agit d'une caractéristique de sécurité essentielle qui arrêtera le tapis de course si vous tombez ou vous déplacez trop en arrière. Sans cette pince, le tapis de course ne fonctionne pas.
- **Allumez:** Mettez le tapis de course en marche à l'aide du bouton d'alimentation situé sur le panneau de commande.
- **Ajustement (si nécessaire):** Certains tapis de course peuvent nécessiter un ajustement initial pour garantir le bon fonctionnement de la surface de course. Reportez-vous au manuel d'utilisation pour des instructions spécifiques d'ajustement.
- **Connectez aux Applications:** Si vous souhaitez connecter le tapis de course à Zwift, Kinomap ou Fitshow, suivez les instructions fournies dans le manuel d'utilisation ou sur le site web de l'application respective.



PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

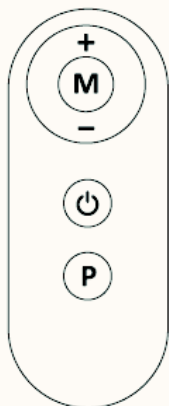
- **Débranchez toujours** le tapis de course lors de tout ajustement ou s'il n'est pas utilisé.
- **Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface de niveau** pour éviter tout basculement ou inclinaison pendant l'utilisation.
- **Éloignez les enfants et les animaux** pendant le processus d'installation pour éviter tout accident.
- **Avertissement Chaussures:** Portez toujours des chaussures de sport appropriées lors de l'utilisation du tapis de course. Des chaussures adaptées offrent un soutien, empêchent de glisser et réduisent le risque de blessure. Évitez d'utiliser le tapis de course pieds nus, en chaussures ou avec des chaussures à talons ou sans adhérence.

Votre Tapis de Course et Tapis de Marche Compact Ascend X1 est maintenant prêt à l'emploi. Avant de commencer votre premier entraînement, familiarisez-vous avec le panneau de commande et les caractéristiques de sécurité pour garantir une séance d'exercice sûre et efficace.

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

APERÇU DE LA TÉLÉCOMMANDE

Le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad est livré avec un panneau de commande à distance, conçu pour la facilité d'utilisation et la commodité pendant les entraînements.



- ⏻** : **Bouton Démarrer/Arrêter:** Utilisez ce bouton pour commencer ou arrêter instantanément votre entraînement, quel que soit le mode d'entraînement dans lequel vous vous trouvez.
- P** : **Bouton de Sélection de Programme:** Avant de commencer votre entraînement, utilisez ce bouton pour parcourir et choisir parmi les six programmes d'entraînement préétablis (P01-P06).
- M** : **Mode:** Appuyez sur ce bouton pour passer d'un affichage à l'autre.
- +** : **Bouton d'Augmentation de la Vitesse:** Appuyez sur ce bouton pour augmenter progressivement la vitesse du tapis de course et les valeurs.
- : **Bouton de Diminution de la Vitesse:** Appuyez sur ce bouton pour réduire progressivement la vitesse du tapis de course et les valeurs.

- **Commandes de Vitesse:** Elles vous permettent d'augmenter ou de diminuer la vitesse du tapis de course. La plage de vitesse pour le mode tapis de course (lorsque les mains courantes sont relevées) est de 1-12 km/h et pour le mode tapis de marche (lorsque les mains courantes sont abaissées) est de 1-6 km/h.
- **Sélection de Programme:** Vous permet de choisir parmi les 6 programmes prédéfinis adaptés à différents objectifs d'entraînement.
- **Emplacement de la Clé de Sécurité:** Attachez la clé de sécurité sur le côté du tapis de course. C'est une caractéristique essentielle qui arrête le tapis de course si vous tombez ou vous reculez trop.
- **Écran d'Affichage:** Affiche des métriques d'entraînement essentielles telles que le temps, la distance, la vitesse et les calories brûlées.

CONNECTIVITÉ ET INTÉGRATION D'APPLICATIONS

Le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad offre une intégration transparente avec diverses applications de fitness pour améliorer votre expérience d'entraînement.

- **Fitness:** Suivez vos entraînements, fixez-vous des objectifs et surveillez vos progrès au fil du temps.
- **Zwift:** Rejoignez des communautés de course virtuelles et participez à des défis mondiaux.
- **Kinomap:** Découvrez des sentiers et des itinéraires de course du monde réel depuis le confort de votre maison.

Pour vous connecter à ces applications, assurez-vous que votre tapis de course est à proximité de votre appareil et suivez les instructions spécifiques à l'application pour l'appairage.**

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

FONCTIONNALITÉS SUPPLÉMENTAIRES

- **Porte-gobelet:** Pratiquement situé sur le côté du tapis de course, il vous permet de garder votre bouteille d'eau ou votre boisson à portée de main.
- **Mécanisme de Pliage et Dépliage:** Les dimensions une fois déplié sont de 121x59x109cm, et une fois plié, il devient un compact de 135x59x12.5cm, facilitant ainsi le rangement.

Se familiariser avec les caractéristiques et fonctions du Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad vous garantira de tirer le meilleur parti de vos entraînements et d'utiliser la machine à son plein potentiel.

FONCTIONNEMENT

ROUTINES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

Les routines d'échauffement et de récupération sont essentielles pour préparer le corps à l'exercice et aider à la récupération par la suite.

Routine d'Échauffement (5-10 minutes)

1. Étirement Debout des Jambes:

- Tenez-vous droit et tenez les barres latérales ou la barre avant du tapis de course.
- Pliez un genou et amenez votre talon vers vos fesses.
- Tenez la cheville avec la main du même côté, en gardant les genoux ensemble.
- Maintenez pendant 15-20 secondes, puis changez de jambe.

2. Toucher les Orteils:

- Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches.
- Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille et essayez de toucher vos orteils.
- Maintenez pendant 10-15 secondes.

3. Marche sur Place:

- Commencez par marcher sur place pendant 1-2 minutes.
- Augmentez progressivement votre rythme jusqu'à ce que vous fassiez un léger jogging.

4. Marche sur le Tapis de Course:

- Démarrez le tapis de course à une vitesse lente (1-3 km/h).
- Marchez pendant 2-3 minutes, en augmentant progressivement la vitesse.

Routine de Récupération (5-10 minutes)

1. Marche Lente sur le Tapis de Course:

- Après votre entraînement, réduisez la vitesse du tapis de course à une allure de marche confortable (1-3 km/h).
- Marchez pendant 3-4 minutes, permettant à votre fréquence cardiaque de diminuer progressivement.

2. Étirement Debout des Quadriceps:

- Tenez-vous droit et tenez les barres latérales ou la barre avant du tapis de course.
- Pliez un genou et amenez votre talon vers vos fesses.
- Tenez la cheville avec la main du même côté, en gardant les genoux ensemble.
- Maintenez pendant 15-20 secondes, puis changez de jambe.

3. Étirement des Mollets:

- Tenez-vous face à l'avant du tapis de course, les mains sur la barre avant.
- Placez un pied derrière vous, en gardant le talon au sol et les orteils pointés vers l'avant.
- Pliez légèrement le genou avant jusqu'à ce que vous ressentiez un étirement dans le mollet de la jambe arrière.
- Maintenez pendant 15-20 secondes, puis changez de jambe.

4. Respiration Profonde:

- Tenez-vous ou asseyez-vous confortablement.
- Inspirez profondément par le nez, remplissant complètement vos poumons.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répétez 3-5 fois.

Ces routines aideront à préparer vos muscles à l'exercice et à les détendre par la suite, réduisant le risque de blessure et favorisant la récupération.

FONCTIONNEMENT

MISE EN ROUTE

Configuration:

1. Mise Sous Tension : Branchez le tapis de course, placez la clé de sécurité en position et allumez l'interrupteur. L'affichage montrera brièvement un code de programme, puis s'allumera complètement. Après un bip, il entre en mode de veille manuel. Vous verrez:

- VITESSE : 0.0
- TEMPS : 0:00
- DISTANCE : 0.00
- CALORIES : 0

Choisir Votre Mode d'Entraînement:

2. Mode de Veille Manuel: Dans ce mode, appuyez sur la touche mode (M) pour choisir votre entraînement basé sur :

- Temps : Initialement réglé à 30:00 minutes. Ajustez entre 5:00 à 99:00 minutes en utilisant les boutons +/- . Un ":" clignotant indique un compte à rebours.
- Distance : Commence à 1.00. Ajustez par incréments de 0.5 (0.50, 1.00, 1.50... jusqu'à 65.0) en utilisant les boutons +/-.
- Calories : Initialement réglé à 50. Ajustez par incréments de 5 (10, 15, 20... jusqu'à 995) en utilisant les boutons +/-.

3. Mode Automatique:

Appuyez sur la touche programme (P) pour sélectionner parmi six programmes automatiques (P01-P06) ou revenir en mode manuel. Dans ce mode, le temps compte à rebours à partir de 30:00 minutes initiales, que vous pouvez ajuster entre 5:00 à 99:00 minutes en utilisant les boutons +/-.

Démarrer Votre Entraînement:

4. Départ : Dans n'importe quel mode, appuyez sur la touche START/STOP pour commencer. Un compte à rebours de 3 secondes s'affichera, accompagné de trois bips.

Pendant Votre Course:

5. Ajustement de la Vitesse: Pendant la course, utilisez les boutons +/- pour régler votre vitesse. Si le tapis de course est déplié, vous pouvez aller entre 1.0-12.0 KM/H. S'il est plié, la plage est de 1.0-6.0 KM/H.

6. Touches Mode & Programme: Elles ne fonctionneront pas pendant que vous courez. Elles sont uniquement pour la configuration avant de commencer.

7. Alertes du Mode Automatique: En mode automatique, le tapis de course ajuste la vitesse en 20 segments. Avant chaque changement de vitesse, un bip retentit 3 secondes à l'avance pour vous prévenir.

FONCTIONNEMENT

PROGRAMMES DU MODE TAPIS DE MARCHÉ

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	3.0	3.0
P3	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	2.0	3.0	2.0	3.0	4.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0
P5	2.0	2.0	3.0	4.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P6	1.0	2.0	2.0	3.0	2.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0

PROGRAMMES DU MODE TAPIS DE COURSE

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0	2.0	3.0	2.0
P2	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0	2.0	3.0	3.0
P3	1.0	3.0	5.0	2.0	4.0	6.0	3.0	5.0	7.0	4.0	6.0	8.0	6.0	4.0	6.0	4.0	3.0	4.0	3.0	2.0
P4	1.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	4.0	5.0	6.0	8.0	6.0	8.0	8.0	6.0	5.0	4.0	3.0	2.0
P5	2.0	4.0	6.0	8.0	10.0	9.0	7.0	5.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	6.0	6.0	5.0	6.0	5.0	4.0	3.0
P6	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	8.0	9.0	10.0	8.0	6.0	5.0	4.0	5.0	2.0	4.0	5.0	6.0	4.0	2.0

Astuce: Familiarisez-vous avec les commandes avant de commencer votre entraînement. Cela garantit une séance d'exercice fluide et efficace !

FONCTIONNEMENT

DÉMARRAGE ET ARRÊT

Mise Sous Tension: Utilisez la télécommande pour allumer le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad. Assurez-vous que la clé de sécurité est attachée à vos vêtements avant de commencer.

Commencez Lentement: Commencez toujours à la vitesse la plus basse pour garantir votre sécurité. Augmentez progressivement la vitesse à l'aide de la télécommande lorsque vous vous sentez à l'aise.

Arrêt : Pour arrêter le tapis de course, réduisez progressivement la vitesse à l'aide de la télécommande jusqu'à ce que le tapis de course s'arrête complètement.

MODE MANUEL ET PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

Mode Manuel: Ce mode vous permet de contrôler librement la vitesse et la durée du tapis de course. Utilisez la télécommande pour ajuster les paramètres pendant votre entraînement.

Programmes Prédéfinis: Il s'agit de séances d'entraînement prédéfinies avec des durées et des vitesses. Une fois que vous avez sélectionné un programme prédéfini, le tapis de course ajuste automatiquement ses réglages en fonction des paramètres du programme.

UTILISATION DU MODE TAPIS DE MARCHÉ

Le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad peut également fonctionner comme un tapis de marche, offrant une option d'entraînement plus détendue et économisant de l'espace.

Passer en Mode Tapis de Marche:

1. Rabattez la barre de maintien.
2. Retirez le support de tablette.
3. Utilisez la télécommande pour naviguer vers le mode tapis de marche.

Ajuster la Vitesse: Dans ce mode, la plage de vitesse est entre 1-6km/h. Utilisez la télécommande pour définir votre rythme de marche souhaité.

Sécurité: Même en mode tapis de marche, assurez-vous que la clé de sécurité est attachée à vos vêtements.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ PENDANT L'UTILISATION

Restez au Centre: Essayez toujours de rester au milieu de la bande du tapis de course pour éviter tout glissement ou trébuchement accidentel.

Évitez les Distractions Pendant la Course: Concentrez-vous sur votre entraînement. Évitez d'utiliser des téléphones mobiles ou d'autres appareils qui pourraient détourner votre attention.

Utilisez les Barres de Maintien: Si vous vous sentez instable ou si vous devez ajuster les paramètres, utilisez les barres de maintien pour vous soutenir en mode tapis de course.

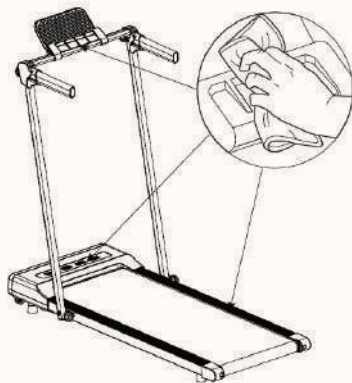
L'utilisation du Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad est conçue pour être intuitive et facile pour l'utilisateur. Cependant, priorisez toujours la sécurité et familiarisez-vous avec les fonctions de la machine avant de commencer un entraînement intense.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

ENTRETIEN QUOTIDIEN

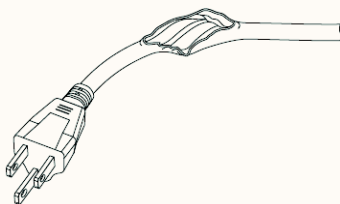
Nettoyage: Après chaque utilisation, nettoyez le tapis de course pour éliminer la transpiration et la poussière. Utilisez un chiffon doux humidifié avec de l'eau et le produit de nettoyage approprié disponible sur movewith-ascend.com. Cela garantit la longévité de la surface du tapis de course et maintient un environnement d'entraînement hygiénique. Évitez d'utiliser des matériaux abrasifs ou des produits chimiques qui pourraient endommager la finition du tapis de course.

Clé de Sécurité: Assurez-vous que la clé de sécurité est retirée et rangée dans un endroit sûr après chaque entraînement. C'est essentiel pour empêcher les enfants ou les utilisateurs non autorisés de démarrer accidentellement le tapis de course. Rangez toujours la clé de sécurité hors de portée des enfants.



ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspectez la surface de course: Vérifiez régulièrement la surface de course du tapis de course pour détecter les signes d'usure, comme l'effilochage, l'irrégularité ou tout autre dommage. Une surface de course bien entretenue garantit une expérience d'entraînement fluide et réduit le risque d'accidents. Si vous remarquez que la surface de course ne fonctionne pas correctement ou émet des bruits inhabituels, elle peut nécessiter un ajustement ou un remplacement.



Vérifiez le Cordon d'Alimentation: Examinez le cordon d'alimentation pour détecter tout signe de dommage, d'effilochage ou d'usure. Un cordon endommagé peut représenter un danger électrique potentiel. Si vous trouvez des problèmes, abstenez-vous d'utiliser le tapis de course et contactez le service clientèle d'Ascend pour obtenir des conseils.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

ENTRETIEN MENSUEL OU APRÈS CHAQUE 20 HEURES D'UTILISATION

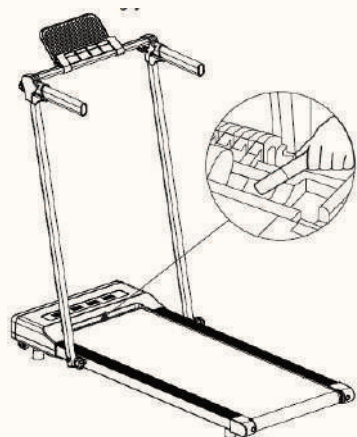
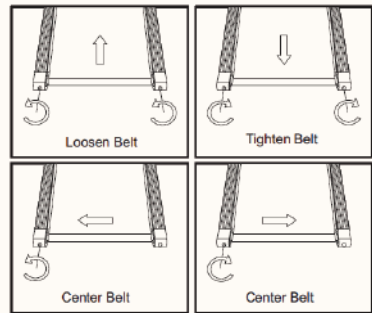
Lubrification: La surface de course du tapis peut nécessiter une lubrification pour assurer un fonctionnement en douceur et réduire les frottements. En utilisant le lubrifiant recommandé de movewithascend.com, appliquez une fine couche sous la surface de course avec le tube d'application. Cela prolonge non seulement la durée de vie de la surface de course, mais assure également une performance efficace du moteur.

Alignement du tapis: Avec le temps, la surface de course du tapis de course peut dériver d'un côté. Assurez-vous qu'elle est centrée et alignée. Si vous remarquez que la surface de course dérive pendant les entraînements, suivez les directives tel qu'indiqué sur la photo pour le réaligement. Un alignement approprié assure une usure uniforme et réduit la contrainte sur le moteur.

Tension de la surface de course: La surface de course du tapis de course doit avoir un léger jeu lorsqu'on la presse, mais ne doit pas être trop lâche. Vérifiez sa tension en appuyant au centre de la surface de course. Si elle semble trop lâche ou trop tendue, reportez-vous aux instructions tel qu'indiqué sur l'image.

Aspiration à l'intérieur: Retirez délicatement le capot du moteur et aspirez à l'intérieur du tapis de course pour éliminer la poussière ou les débris accumulés. Soyez prudent autour des fils et des composants pour éviter les dommages.

Vérification du Matériel: Inspectez régulièrement toutes les vis, boulons et autres composants matériels. Avec le temps, ceux-ci peuvent se desserrer en raison des vibrations du tapis de course. Resserrez tout composant qui semble lâche pour garantir la stabilité et la sécurité du tapis de course.



ENTRETIEN ET MAINTENANCE

PIÈCES ET KITS DE MAINTENANCE

L'utilisation des pièces et kits de maintenance officiels d'Ascend garantit le meilleur soin pour votre tapis de course.***

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

Kit de Remplacement de surface de course: Si la surface de course de votre tapis de course présente une usure ou des dommages significatifs, envisagez d'acheter une surface de course de remplacement officielle d'Ascend pour une performance optimale.

Kit de Quincaillerie: Contient des vis, boulons et autres composants matériels essentiels de remplacement, garantissant que votre tapis de course reste solide et sûr.

RECOMMANDATIONS D'ENTREPOSAGE

Plier et Ranger: Si vous n'utilisez pas le tapis de course pendant une période prolongée, pliez-le et rangez-le dans un endroit frais et sec, en veillant à ce qu'il soit exempt de dangers ou d'obstructions potentiels.

Housse: L'utilisation d'une housse pour tapis de course le protège de la poussière, des dommages potentiels et prolonge sa durée de vie.

Éloignez de l'Humidité: La zone d'entreposage doit être sèche pour éviter les problèmes électriques et les dommages potentiels aux composants du tapis de course.

Une maintenance régulière et approfondie garantit la longévité et la sécurité de votre Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad.

DÉPANNAGE

1. Le tapis de course ne s'allume pas

Solution:

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché sur le tapis de course et sur une prise électrique fonctionnelle.
- Vérifiez le cordon d'alimentation pour détecter tout dommage visible.
- Assurez-vous que la clé de sécurité est correctement insérée.

2. La surface de course du tapis de course hésite ou semble inégale

Solution:

- Vérifiez la tension et l'alignement de la surface de course.
- Assurez-vous que le tapis de course est placé sur une surface plate et stable. Vous pourriez avoir besoin d'un niveau pour vérifier la surface.
- Envisagez de lubrifier la surface de course si cela n'a pas été fait récemment. Utilisez le lubrifiant approprié vendu sur www.movewithascend.com.

3. Le tapis de course émet des bruits inhabituels pendant le fonctionnement

Solution:

- Assurez-vous que toutes les vis, boulons et quincailleries sont bien serrés.
- Vérifiez la surface de course pour détecter tout signe d'usure ou de dommage. Remplacez-la si nécessaire.
- Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface stable pour éviter les oscillations.

4. L'écran d'affichage ne fonctionne pas ou affiche des données incorrectes.

Solution:

- Assurez-vous que le tapis de course est correctement allumé.
- Vérifiez s'il y a des dommages visibles sur l'affichage ou le panneau de commande.
- Réinitialisez le tapis de course en l'éteignant et en le rallumant.

5. Difficulté à se connecter aux applications de fitness (FITSHOW APP, Zwift, Kinomap).

Solution:

- Assurez-vous que le Bluetooth de votre appareil est activé et qu'il est à proximité du tapis de course.
- Vérifiez s'il y a des mises à jour pour l'application concernée.
- Redémarrez le tapis de course et votre appareil, puis essayez de vous connecter à nouveau.

6. Le tapis de course s'arrête soudainement pendant un entraînement.

Solution:

- Assurez-vous que la clé de sécurité est correctement attachée.
- Vérifiez la source d'alimentation et assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché.
- Si le tapis de course surchauffe, laissez-le refroidir pendant au moins 30 minutes avant de l'utiliser à nouveau. Cela pourrait être causé par une utilisation excessive du tapis de course ou par un moteur sale.

DÉPANNAGE

7. Le tapis démarre, mais la surface de course ne bouge pas

Solution:

- Assurez-vous que la clé de sécurité est correctement insérée.
- Vérifiez si la surface de course est trop tendue ou trop lousse et ajustez la tension si nécessaire.
- Inspectez le moteur pour détecter tout problème ou obstruction visible en ouvrant le panneau avant avec un tournevis.

8. Le tapis de course ralentit ou accélère brusquement

Solution:

- Vérifiez s'il y a des fils ou des connexions lâches, en particulier autour des commandes de vitesse.
- Assurez-vous que la source d'alimentation est stable et ne provoque pas de fluctuations de tension.
- Envisagez de lubrifier la surface de course si cela n'a pas été fait récemment. Utilisez le lubrifiant approprié vendu sur www.movewithascend.com.

9. Le tapis de marche ne repose pas à plat sur le sol

Solution:

- Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface plate et stable.
- Vérifiez le dessous du tapis de marche pour détecter toute obstruction ou débris.

10. Le tapis de course émet un bruit de grincement pendant le fonctionnement

Solution:

- Lubrifiez sous la surface de course à l'aide du lubrifiant recommandé du kit de lubrification.
- Vérifiez s'il y a des composants ou des pièces lâches qui pourraient causer le bruit.

11. La télécommande ne répond pas

Solution:

- Remplacez les piles de la télécommande.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstructions entre la télécommande et le récepteur du tapis de course.
- Vérifiez s'il y a des dommages visibles sur la télécommande.

12. Le tapis de course vibre excessivement pendant l'utilisation

Solution:

- Assurez-vous que le tapis de course est sur une surface plate et stable.
- Vérifiez les pieds ou la base du tapis de course pour détecter tout dommage ou irrégularité et ajustez si nécessaire.

DÉPANNAGE

13. Difficulté à plier ou déplier le tapis de course

Solution:

- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstructions autour du tapis de course.
- Lubrifiez les articulations ou les charnières si elles semblent raides.
- Vérifiez s'il y a des dommages visibles sur le mécanisme de pliage.

PIÈCES REQUISES POUR LES PROBLÈMES COURANTS:

Remplacement de la Surface de Course: Si la surface de course présente une usure, un effilochage ou des dommages importants.

Kit de Lubrification: Essentiel pour maintenir le fonctionnement en douceur de la surface de course du tapis et réduire les frottements.

Cordon d'Alimentation: Si le cordon d'alimentation d'origine est endommagé ou défectueux.

Clé de Sécurité: Si la clé de sécurité d'origine est perdue ou endommagée.

Panneau de Commande ou Affichage: Si le panneau de commande devient non réactif ou si l'affichage est défectueux.

Pour toutes les pièces de rechange, visitez www.movewithascend.com pour garantir la compatibilité et la qualité.

Note: Si vous rencontrez un problème non répertorié ici ou si les solutions suggérées ne résolvent pas le problème, veuillez contacter le service client d'Ascend au +1-855-905-3486 ou par e-mail à hello@movewithascend.com pour obtenir de l'aide supplémentaire.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES (FAQ)

Q : Puis-je utiliser le tapis de course Ascend X1 Compact à l'extérieur ?

R : Le tapis de course Ascend X1 Compact est conçu pour être utilisé à l'intérieur. L'utiliser à l'extérieur peut l'exposer à des éléments susceptibles d'endommager ses composants et d'annuler la garantie.

Q : Comment connecter le tapis de course à des applications de fitness comme Zwift, Fitshow et Kinomap ?

R : Assurez-vous que le Bluetooth de votre appareil est activé et qu'il se trouve à proximité du tapis de course. Ouvrez l'application souhaitée et suivez les instructions spécifiques à l'application pour l'appairage avec l'équipement de fitness.

Q : Le tapis de course convient-il à tous les âges ?

R : Bien que le tapis de course soit conçu pour des utilisateurs de différents niveaux de condition physique, il est essentiel que les enfants et les personnes âgées l'utilisent sous surveillance pour des raisons de sécurité.

Q : À quelle fréquence dois-je lubrifier la courroie du tapis de course ?

R : Il est recommandé de lubrifier la courroie toutes les 20 heures d'utilisation ou une fois par mois, selon la première éventualité. Utilisez toujours le lubrifiant fourni dans le kit de lubrification officiel Ascend.

Q : Le tapis roulant semble vaciller pendant l'utilisation. Que dois-je faire ?

R : Assurez-vous que le tapis roulant est placé sur une surface plane et stable. Vérifier que les pieds ou la base du tapis roulant ne sont pas endommagés ou inégaux et les ajuster si nécessaire.

Q : Puis-je déplacer facilement le tapis de course après l'avoir utilisé ?

R : Oui, le tapis de course compact Ascend X1 est conçu pour être rangé et déplacé facilement. Assurez-vous qu'il est correctement plié et soulevez l'arrière du tapis de course ou déplacez-le à l'aide des roues avant.

Q : Je rencontre des problèmes qui ne figurent pas dans la section de dépannage. Que dois-je faire ?

R : Pour tout problème non traité dans le manuel, veuillez contacter le service clientèle d'Ascend avec une description détaillée de votre problème et une vidéo/photo pour garantir une résolution plus rapide.

Coordonnées de contact : +1-855-905-3486 ou email hello@movewithascend.com

Q : Y a-t-il une limite de poids pour les utilisateurs du tapis de course Ascend X1 Compact ?

R : Oui, le poids maximum de l'utilisateur pour le tapis de course est de 114kgs / 250 Lb. Dépasser cette limite peut fatiguer l'appareil et annuler la garantie.

Q : Comment puis-je ajuster les paramètres de vitesse pendant mon entraînement ?

R : Utilisez la télécommande fournie pour augmenter ou diminuer les paramètres de vitesse. Pour des raisons de sécurité, procédez toujours à des ajustements progressifs.

Q : Le mode tapis de marche semble plus lent que le mode tapis de course. Est-ce normal ?

R : Oui, le mode tapis de marche a une vitesse comprise entre 1 et 6 km/h, tandis que le mode tapis de course a une vitesse comprise entre 1 et 12 km/h. Cette conception garantit une expérience de marche sûre. Cette conception garantit une expérience de marche sûre.

Q : Quelle est la différence entre le mode tapis roulant et le mode tapis de marche ?

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES (FAQ)

R : Le mode tapis de course permet une plus grande gamme de vitesses (1-12km/h) adaptées au jogging ou à la course, tandis que le mode tapis de marche est conçu pour un rythme plus détendu avec des vitesses allant de 1 à 6km/h.

Q : Comment nettoyer le tapis de course après utilisation ?

R : Utilisez un chiffon doux humidifié avec de l'eau et le produit de nettoyage approprié disponible sur www.movewithascend.com. Essuyer le tapis roulant pour enlever la sueur et la poussière. Éviter d'utiliser des matériaux abrasifs ou des produits chimiques.

Q : Y a-t-il une garantie sur le tapis de course Ascend X1 Compact ?

R : Oui, le tapis de course est couvert par une garantie du fabricant. Pour les détails et la couverture spécifiques de la garantie, veuillez vous référer à la section garantie dans le manuel de l'utilisateur ou sur le site Web.

Q : Puis-je utiliser mon propre lubrifiant pour la courroie du tapis de course ?

R : Il est recommandé d'utiliser le lubrifiant fourni dans le kit de lubrification officiel Ascend pour assurer la compatibilité et éviter tout dommage potentiel à la courroie. Nous en avons testé plusieurs pour que vous n'ayez pas à le faire.

Q : Comment savoir s'il est temps de remplacer la courroie du tapis de course ?

R : Des signes tels que des bords effilochés, une usure visible ou le fait que la bande colle ou glisse pendant l'entraînement indiquent qu'il est peut-être temps de la remplacer. Inspectez régulièrement la bande pour détecter tout signe d'usure.

Q : Peut-on utiliser le tapis roulant en toute sécurité pendant la grossesse ?

R : Bien que la marche soit généralement sans danger pendant la grossesse, il est essentiel de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser le tapis roulant. Privilégiez toujours la sécurité et le confort.

Q : Quelle est la consommation d'électricité du tapis de course ?

R : Le tapis de course compact Ascend X1 est conçu pour être économe en énergie. Cependant, la consommation exacte dépend de la fréquence et de la durée d'utilisation. Reportez-vous au manuel de l'utilisateur pour connaître les puissances nominales spécifiques.

Q : Puis-je interrompre mon entraînement et le reprendre plus tard ?

R : Oui, le tapis de course dispose d'une fonction de pause. Toutefois, pour des raisons de sécurité, il est recommandé de ne pas laisser le tapis roulant en pause pendant de longues périodes.

Q : Le tapis roulant semble plus bruyant que d'habitude. Quelle peut en être la cause ?

R : Un bruit excessif peut résulter d'un mauvais alignement de la courroie, d'un manque de lubrification ou de composants mal fixés. Vérifier l'alignement de la courroie, la lubrifier si nécessaire et s'assurer que toutes les pièces sont bien serrées.

Q : Un manuel d'utilisation est-il disponible en ligne ?

R : Oui, une version numérique du manuel de l'utilisateur est disponible sur le site officiel d'Ascend à l'adresse www.movewithascend.com. Il fournit des instructions détaillées, des directives de sécurité et d'autres informations essentielles.

Q : Existe-t-il des accessoires disponibles pour le tapis de course ?

R : Oui, Ascend offre une gamme d'accessoires conçus pour améliorer votre expérience d'entraînement.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES (FAQ)

Visitez www.movewithascend.com pour découvrir les produits disponibles.

Q : Comment puis-je passer du mode tapis de course au mode tapis de marche sur l'Ascend X1 ?

R : L'Ascend X1 passe d'un mode à l'autre en fonction du réglage de la vitesse. À des vitesses de 1 à 6 km/h, il fonctionne comme un tapis de marche. Lorsque vous augmentez la vitesse au-delà de 6 km/h, il fonctionne en mode tapis roulant.

Q : J'ai entendu dire que l'Ascend X1 était compact. Puis-je le ranger sous mon lit ou mon canapé ?

R : Absolument ! L'Ascend X1 est conçu pour être pratique et peu encombrant. Lorsqu'il est plié, ses dimensions sont de 135x59x12,5 cm, ce qui permet de le ranger sous la plupart des lits ou des canapés.

Q : Le mode tapis de marche de l'Ascend X1 est-il plus silencieux que le mode tapis de course ?

R : Le mode tapis de marche fonctionne à des vitesses plus faibles, ce qui peut rendre le fonctionnement plus silencieux. Cependant, l'Ascend X1 est conçu pour être relativement silencieux dans les deux modes, ce qui garantit un minimum de perturbations.

Q : Je suis novice en matière de fitness. L'Ascend X1 convient-il aux débutants ?

R : Oui, l'Ascend X1 est polyvalent et s'adresse aux utilisateurs de tous niveaux. Le mode tapis de marche est particulièrement adapté aux débutants, permettant une introduction en douceur aux séances d'entraînement cardio.

Q : Puis-je utiliser l'Ascend X1 sur des sols recouverts de moquette ?

R : Bien que l'Ascend X1 puisse être utilisé sur des sols recouverts de moquette, il est recommandé de placer un tapis de course en dessous. Cela garantit la stabilité, protège votre tapis de l'usure potentielle et empêche les fibres de pénétrer dans l'appareil.

Q : À quelle fréquence dois-je passer l'aspirateur à l'intérieur du tapis de course Ascend X1 ?

R : Il est recommandé de retirer délicatement le capuchon du moteur et de passer l'aspirateur à l'intérieur de l'Ascend X1 tous les mois ou toutes les 20 heures d'utilisation. Cela permet d'éliminer la poussière ou les débris accumulés et d'assurer un fonctionnement en douceur.

Q : Je suis intéressé par les kits d'entretien pour l'Ascend X1. Où puis-je les acheter ?

R : Les kits de maintenance et autres accessoires pour l'Ascend X1 peuvent être achetés directement sur notre site web officiel à l'adresse www.movewithascend.com.

Q : Qu'est-ce qu'un tapis de course 2 en 1 ?

R : Un tapis de course 2 en 1, comme l'Ascend X1, combine les caractéristiques d'un tapis de course traditionnel et d'un tapis de marche. Il permet aux utilisateurs de marcher à un rythme détendu en mode tapis de marche et de passer au jogging ou à la course en mode tapis de course, offrant ainsi une grande polyvalence dans un design compact.

Q : Un tapis de course compact en vaut-il la peine ?

R : Absolument ! Un tapis de course compact comme l'Ascend X1 offre les avantages d'un tapis de course de taille normale tout en économisant de l'espace. Il est idéal pour les maisons avec un espace limité et offre la commodité d'un rangement facile.

Q : Quel est le plus petit tapis de course que l'on puisse acheter ?

R : Bien qu'il existe plusieurs tapis de course compacts sur le marché, l'Ascend X1, avec ses dimensions

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES (FAQ)

pliées de 135x59x12,5 cm, fait partie des options les moins encombrantes disponibles, ce qui en fait un choix de premier ordre pour ceux qui recherchent un encombrement minimal.

Q : Peut-on courir sur un mini tapis roulant ?

R : Cela dépend de la conception et de la plage de vitesse. Avec l'Ascend X1, vous pouvez faire du jogging ou de la course en mode tapis roulant, qui offre des vitesses allant jusqu'à 12km/h.

Q : Quel est l'inconvénient d'un tapis de course pliant ?

R : Bien que les tapis de course pliables comme l'Ascend X1 permettent de gagner de la place, leur surface de course peut être légèrement réduite par rapport aux modèles non pliables. Cependant, l'Ascend X1 est conçu pour offrir une expérience d'entraînement confortable et efficace malgré sa conception compacte.

Q : Est-ce que 30 minutes de tapis de course font une différence ?

R : Oui, passer 30 minutes sur l'Ascend X1 peut apporter des bénéfices cardiovasculaires significatifs, brûler des calories et améliorer la condition physique générale. La régularité est la clé, et même de courtes séances peuvent contribuer à améliorer la santé à long terme.

Q : Les tapis de course pliables sont-ils bons ?

R : Absolument ! Les tapis roulants escamotables comme l'Ascend X1 offrent les mêmes fonctionnalités que les tapis roulants traditionnels, mais avec l'avantage supplémentaire de pouvoir être rangés facilement. Ils sont particulièrement utiles dans les maisons où l'espace est limité.

Q : La marche sur un tapis roulant est-elle aussi agréable que la marche à l'extérieur ?

R : Marcher sur l'Ascend X1 offre des avantages cardiovasculaires similaires à ceux de la marche en plein air. Alors que l'environnement extérieur offre des terrains et des paysages variés, les tapis de course permettent des réglages contrôlés, un rythme régulier et la commodité des entraînements en intérieur.

Q : Peut-on courir sur un tapis roulant tous les jours ?

R : Courir sur l'Ascend X1 tous les jours est acceptable tant que vous êtes à l'écoute de votre corps. Veillez à mélanger vos routines, à incorporer des jours de repos et à porter des chaussures appropriées pour éviter les blessures de surutilisation.

Q : Où placer un tapis de course dans une petite pièce ?

R : Pour l'Ascend X1, choisissez un emplacement avec suffisamment d'espace de tous les côtés pour assurer la sécurité. Le placer près d'un mur ou d'un coin peut aider à gagner de l'espace, mais assurez-vous qu'il y a assez d'espace devant et derrière pour monter et descendre en toute sécurité.

Q : La surface de course semble glissante. Que dois-je faire ?

A : Assurez-vous que la surface de course est propre et exempte de tout résidu. Si le problème persiste, envisagez de la lubrifier avec le lubrifiant recommandé vendu sur movewithascend.com.

Q : Comment puis-je savoir si la surface de course est bien alignée ?

A : Lorsque vous marchez ou courez, si vous ressentez que la surface de course se déplace vers la gauche ou la droite, cela peut indiquer un problème d'alignement.

QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES (FAQ)

Q: La surface de course semble être plus dure que d'habitude. Est-ce normal ?

A: La surface de course de l'Ascend X1 est conçue pour offrir un équilibre entre confort et soutien. Si elle semble trop dure, assurez-vous qu'elle est correctement tendue et ajustez si nécessaire selon les instructions du manuel.

Q: Y a-t-il une garantie sur la surface de course de l'Ascend X1 Compact Treadmill ?

A: Oui, la surface de course est couverte par la garantie du fabricant. Pour des détails spécifiques sur la garantie et sa couverture, veuillez vous référer à la section garantie du manuel d'utilisation ou du site web.

Q: Puis-je remplacer la surface de course moi-même si elle est usée ?

A: Oui, avec le kit de remplacement de surface de course vendu sur movewithascend.com, vous pouvez le faire vous-même. Cependant, assurez-vous de suivre les instructions fournies pour garantir une installation adéquate.

Q: La surface de course fait un bruit de claquement pendant l'utilisation. Que dois-je faire ?

A: Ce bruit peut être dû à un problème d'alignement ou de tension de la surface de course. Consultez le manuel d'utilisation pour les étapes d'ajustement ou envisagez de contacter le service clientèle d'Ascend pour une assistance supplémentaire.

Q: Comment puis-je protéger ma surface de course contre l'usure prématurée ?

A: Assurez-vous de la garder propre, d'éviter de porter des chaussures avec des débris ou des pierres, et de la lubrifier régulièrement avec le lubrifiant recommandé. Une utilisation et un entretien appropriés prolongeront la durée de vie de votre surface de course.

Q: La surface de course semble chauffer pendant l'utilisation prolongée. Est-ce normal ?

A: Une légère augmentation de la température est normale lors d'une utilisation prolongée. Cependant, si elle devient trop chaude au toucher ou si vous sentez une odeur de brûlé, arrêtez immédiatement l'appareil et contactez le service clientèle d'Ascend.

Q: Puis-je utiliser des chaussures de course spécifiques sur la surface de course de l'Ascend X1 ?

A: Oui, il est recommandé de porter des chaussures de course appropriées pour une meilleure adhérence et un soutien optimal lors de l'utilisation de la surface de course. Évitez les chaussures avec des semelles dures ou des talons qui pourraient endommager la surface.

SPÉCIFICATIONS

Nom du Produit: Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad

Modèle: 2-en-1 Ascend X1

Code-barres: 616054939878

SKU: X1-Comp-1

Dimensions de la Surface de Course: 1000x400mm

Moteur: 1.75HP

Poids Maximum de l'Utilisateur: 114kgs / 250 Lb

Plage de Vitesse:

- Mode Tapis de Course: 1-12km/h
- Mode Surface de Marche: 1-6km/h

Programmes: 6 programmes préétablis disponibles pour des routines d'entraînement variées.

Dimensions:

Déplié: 121x59x109cm

Plié: 135x59x12.5cm

Connectivité: Compatible avec Zwift, Kinomap et Fitshow.

FONCTIONNALITÉS SUPPLÉMENTAIRES:

Porte-Gobelet: Intégré pour la commodité de l'utilisateur.

Télécommande: Pour des ajustements de vitesse faciles et le changement de mode.

Rangement et Portabilité: Conçu pour un pliage et un rangement faciles, adapté aux espaces compacts.

Sécurité: Équipé d'une clé de sécurité pour les arrêts d'urgence et pour prévenir l'utilisation non autorisée.

Exigences Électriques: Le Ascend X1 // Compact 2 in 1 Treadmill and Walking Pad est conçu pour fonctionner sur un circuit électrique domestique nord-américain standard. Assurez-vous que le tapis de course est le seul appareil sur le circuit pour éviter la surcharge.

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

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Garantie et Informations sur le Service

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes fiers de la qualité et de la finition de nos équipements de sport, et nous nous engageons à vous fournir des produits répondant aux normes les plus élevées. Pour garantir 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 sport acheté auprès de notre société sera exempt de défauts de matériaux et de fabrication dans des conditions normales d'utilisation et de service.

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

- a) Intégrité structurelle du cadre, y compris les soudures et la construction.
- b) Pièces mécaniques, telles que câbles, poulies, roulements et piles de poids.
- c) Composants électroniques, y compris les panneaux de commande, capteurs et affichages.
- d) Rembourrage et revêtement, à l'exception de l'usure normale.
- e) Performance fonctionnelle de l'équipement, y compris le mouvement et l'amplitude de mouvement.

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

La garantie est limitée à la réparation ou au remplacement des pièces, à notre discrétion, et ne couvre pas d'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, avertissements ou directives fournies par Ascend concernant l'installation, l'assemblage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.
- Modifications, altérations ou réparations non autorisées apportées à l'équipement sans autorisation écrite préalable d'Ascend.
- Non-entretien ou service inapproprié de l'équipement, y compris le nettoyage régulier, la lubrification et l'inspection.
- Utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel, sauf mention explicite d'utilisation commerciale dans la description du produit ou l'accord d'achat.
- Usure normale, y compris mais sans s'y limiter, les égratignures, bosses, dommages esthétiques ou décoloration des couleurs qui n'affectent pas la fonctionnalité ou l'intégrité structurelle de l'équipement.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

- Actes de nature, accidents, incendie, dégâts des eaux, surtensions électriques, fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.
- Stockage inapproprié ou conditions environnementales, telles que l'exposition à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.
- Sol inadéquat ou surface sous l'équipement, entraînant des dommages ou une instabilité.
- 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 consécutif résultant de l'utilisation ou de l'incapacité à utiliser l'équipement de sport, y compris mais sans s'y limiter, la perte de profits, les blessures corporelles ou les dommages matériels.

Ascend se réserve le droit de refuser les réclamations de garantie si les critères d'exclusion sont jugés applicables ou s'il y a des preuves de mauvaise utilisation, d'abus ou de non-respect des conditions de cette garantie.

Procédure Générale de Réclamation de Garantie:

En cas de découverte d'un défaut couvert par cette garantie, vous devez en informer Ascend dans les 30 jours suivant la découverte du défaut.

Pour faire une réclamation de garantie, veuillez suivre ces étapes:

- Contactez notre service client à hello@movewithascend.com pour lancer le processus de réclamation. Fournissez vos coordonnées, la preuve d'achat et une description détaillée du défaut ou du problème.
- Si cela est demandé, fournissez des photographies ou des vidéos claires illustrant le problème, montrant le défaut ou la pièce défectueuse.
- Ascend peut demander des informations ou des documents supplémentaires pour évaluer précisément la réclamation. Veuillez coopérer et fournir toute information demandée rapidement.
- Si nécessaire, Ascend peut organiser une inspection de l'équipement par un représentant autorisé ou demander le retour de la pièce ou du produit défectueux pour une évaluation plus approfondie.
- Après examen et confirmation d'une réclamation de garantie valide, Ascend, à sa discrétion:
 - Fournira des instructions détaillées pour l'auto-réparation, y compris toutes les pièces de rechange nécessaires et les directives.
 - Enverra un technicien ou un prestataire de services autorisé pour réparer l'équipement sur place, si cela est possible.
 - Organisera l'expédition des pièces de rechange au client pour l'auto-réparation, le cas échéant.
 - Organisera le retour de la pièce ou du produit défectueux et fournira un remplacement ou un article réparé, à notre discrétion.

Si le défaut est confirmé comme étant couvert par cette garantie, Ascend prendra en charge les frais d'expédition raisonnables associés aux réparations ou remplacements sous garantie. Cependant, tous

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

les frais engagés 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 de garantie doivent être faites 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 seront tenus responsables de tout dommage indirect, accessoire, consécutif, spécial, punitif ou exemplaire, y compris mais sans s'y limiter:

- Perte de profits, de revenus ou d'opportunités commerciales.
- Perte de données ou d'informations.
- Perte d'utilisation de l'équipement ou de tout équipement associé.
- Blessures corporelles ou dommages matériels.
- Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.
- Interruption des opérations commerciales.
- Coûts d'équipement ou de services de remplacement.
- Toute autre perte économique, non économique ou immatérielle résultant de l'utilisation ou de l'incapacité à utiliser l'équipement de sport.

La responsabilité d'Ascend en vertu de cette garantie est expressément limitée au moindre des deux montants suivants: le prix d'achat de l'équipement de sport ou les dommages réels documentés subis par le client, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

Ascend ne sera pas responsable des dommages, pertes ou blessures subis en raison des éléments suivants:

- Toute mauvaise utilisation, abus, utilisation négligente ou manipulation incorrecte de l'équipement.
- Non-respect des instructions, avertissements ou directives fournies par Ascend concernant l'installation, l'assemblage, l'entretien ou l'utilisation de l'équipement.
- Actes de nature, accidents, incendie, dégâts des eaux, surtensions électriques, fluctuations de puissance ou toute autre cause externe indépendante de notre volonté.
- Toute modification, altération ou réparation non autorisée apportée à l'équipement.
- Tout défaut d'entretien ou de service approprié de l'équipement.
- Toute utilisation de l'équipement dans un cadre commercial ou institutionnel sans autorisation explicite ou couverture de garantie commerciale appropriée.

Certains États ou juridictions n'autorisent pas l'exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou consécutifs ou la limitation de 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 dans la mesure maximale autorisée par la loi.

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

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

Droit Applicable et Juridiction:

Cette Politique de Garantie Limitée sera régie par et interprétée conformément aux lois de la province de Québec, sans tenir compte de ses principes de conflits de lois.

Tout litige découlant de ou en relation avec cette garantie ou l'équipement de sport sera résolu exclusivement par arbitrage, conformément aux règles et procédures d'une association ou organisation d'arbitrage mutuellement convenue. La procédure d'arbitrage sera menée dans la province de Québec et sera menée en langue française.

Si l'arbitrage n'est pas convenu ou si une disposition de cette garantie est jugée inapplicable, les parties conviennent que toute action ou procédure judiciaire découlant de ou en relation avec cette garantie sera portée devant les tribunaux de la province de Québec, et chaque partie accepte par la présente la juridiction exclusive de ces tribunaux.

La partie gagnante dans tout litige ou action en justice découlant de cette garantie aura le droit de recouvrer ses honoraires d'avocat raisonnables et les coûts engagés dans le cadre de ce litige ou action en justice.

Veillez conserver votre preuve d'achat, car elle sera nécessaire pour toute réclamation de garantie. Pour toute demande de renseignements ou pour lancer une réclamation de garantie, veuillez contacter notre service client à hello@movewithascend.com.

Note: Cette Politique de Garantie Limitée est fournie à titre indicatif.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION DE GARANTIE POUR LE ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1 TREADMILL AND WALKING PAD

Chez Ascend, nous donnons la priorité à votre satisfaction et nous nous efforçons de résoudre rapidement tout problème que vous pourriez rencontrer avec nos produits. Si vous pensez que votre Ascend X1 présente un défaut couvert par la garantie, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour initier une réclamation de garantie:

Étape 1 : Rassemblez 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 (X1-Comp-1) et le numéro de code-barres (616054939878) de votre tapis roulant.

Étape 2 : Documentez le problème

Pour les imperfections externes:

1. Prenez des photos claires et bien éclairées de la partie endommagée du tapis roulant.
2. Si la boîte d'expédition dans laquelle le tapis roulant est arrivé est endommagée, veuillez photographier chaque côté de la boîte telle qu'elle a été reçue à votre domicile.
3. Assurez-vous que les photos sont en haute résolution et capturent le problème en détail.

Pour les problèmes fonctionnels ou les bruits:

1. Enregistrez une vidéo claire du tapis roulant pendant qu'il présente le problème. Assurez-vous qu'il y a un minimum de bruit de fond.
2. Si le tapis roulant émet un bruit inhabituel, essayez de concentrer la vidéo sur la zone d'où semble provenir le son.
3. Les vidéos ne doivent pas dépasser 1 minute mais doivent capturer adéquatement le problème.

Étape 3 : Contactez le support client d'Ascend

1. Contactez-nous par e-mail à hello@movewithascend.com ou appelez-nous au +1-855-905-3486.
2. Dans votre e-mail, veuillez inclure:
 - 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 moment préféré pour être contacté.

Étape 4: Attendez une réponse

Notre équipe de support client dédiée examinera les détails fournis et vous répondra dans un délai spécifique, pouvant aller jusqu'à, "72 heures".

Nous pourrions vous demander des informations supplémentaires si nécessaire.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION DE GARANTIE POUR LE ASCEND X1 // COMPACT 2 IN 1 TREADMILL AND WALKING PAD

Étape 5 : Résolution

Une fois votre réclamation examinée, nous vous fournirons des directives sur les étapes suivantes. Cela peut inclure un dépannage, des pièces de rechange ou d'autres solutions en fonction de la nature du problème.

Conseils pour un processus de réclamation de garantie en douceur:

- Assurez-vous que vos photos et vidéos sont claires. Des images floues ou sombres peuvent retarder le processus.
- Répondez rapidement à toute demande d'informations supplémentaires de notre équipe de support.
- Conservez votre tapis roulant et tout l'emballage jusqu'à ce que la réclamation de garantie soit résolue.

Merci d'avoir choisi Ascend. Nous sommes là pour vous assurer que votre parcours de remise en forme est fluide et satisfaisant.

CONTACTEZ-NOUS

Chez Ascend, nous nous engageons à vous garantir la meilleure expérience avec nos produits. Que vous ayez des questions, des préoccupations ou que vous ayez besoin d'assistance, notre équipe dédiée est là pour vous aider.

Horaires d'ouverture:

Notre équipe de service client 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 concernant le tapis roulant compact Ascend X1 et le tapis de marche ou tout autre produit Ascend, n'hésitez pas à nous contacter.

Pièces de rechange et accessoires:

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

Garantie et réparations:

Si vous rencontrez des problèmes avec votre Ascend X1 ou si vous avez besoin d'informations sur sa garantie, notre équipe est prête à vous aider. Ayez toujours à portée de main le code-barres ou le SKU de votre produit lorsque vous nous contactez pour un service plus rapide.

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

Téléphone: +1-855-905-3486

Email: hello@movewithascend.com