

USER & ASSEMBLY MANUAL

**ASCEND
WOODEN
WALKING
PAD**

ASCEND

TABLE OF CONTENTS

Section Code	Section	Page Number
1	Welcome to Ascend	2
1	Safety Information	3
1	Before You Begin	4

Section Code	Section	Page Number
2	Unpacking	6-7
2	Features and Functions	8-9
2	Quick Guide: Using Your Treadmill Remote Control	10-11
2	Operation	12-15
2	Maintenance and Care	16-22
2	Troubleshooting	23-25
2	Frequently Asked Questions (FAQs)	26-28
2	Specifications	29
2	Warranty and Service Information	30-35
2	Contact Us	36

WELCOME TO ASCEND

Thank you for choosing the Ascend Wooden 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 Wooden 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.
- **Never step onto a moving treadmill.** Always ensure the belt is stationary before stepping on.
- **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 walking pad 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 walking pad 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 walking pad if it has a damaged cord or plug,** if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or if it has been dropped into water.

BEFORE YOU BEGIN

CHOOSING THE RIGHT LOCATION

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

- **Stable Surface:** Place the walking pad 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 walking pad 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 walking pad near water sources or in damp areas to prevent electrical hazards and potential damage to the machine.
- **Electrical Outlet:** The walking pad should be near a grounded electrical outlet to avoid the use of extension cords.

NO TOOLS REQUIRED

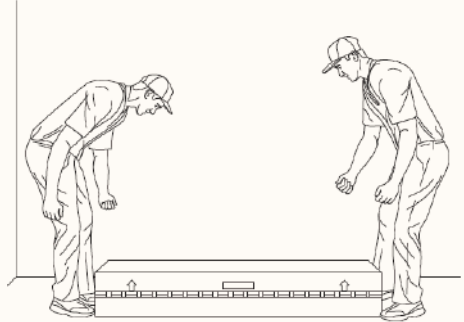
The Ascend Wooden Walking Pad is designed for your convenience and comes fully assembled right out of the box. There's no need for any tools or complicated assembly processes. Simply unbox, place in your desired location, and you're ready to begin your fitness journey.

UNPACKING

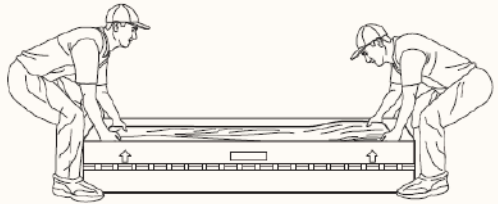
UNPACKING THE ASCEND WOODEN WALKING PAD

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

- **Position the Box:** Place the box in the location where you intend to use the walking pad. 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 walking pad. Avoid damaging any parts of the packaging and the box.
- **Remove Packaging Materials:** Take out all packaging materials and set them aside. Keep the packaging for at least 30 days in case you need to return or move the walking pad.
- **Lift Out the Treadmill:** With the help of another person, gently lift the walking pad out of the box and place it on the floor.
- **Safe lifting technique:** Make sure you squat down and keep your back straight during lifts. Not respecting these guidelines may lead to serious injury.



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



UNPACKING

GETTING STARTED

- **Plug In:** Connect the power cord to the walking pad and plug it into a grounded electrical outlet.
- **Power On:** Turn on the walking pad using the power button located on the control panel.
- **Calibration (if needed):** Some walking pads may require an initial calibration to ensure the belt runs smoothly. This calibration may include Belt Lubrication and Belt Adjustment.
- **Connect to Apps:** If you wish to connect the walking pad to the Zwift or Kinomap follow the instructions provided in the user manual or on the respective app's website.

SAFETY PRECAUTIONS

- **Always unplug** the walking pad when making any adjustments or if it's not in use.
- **Ensure the walking pad 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 walking pad. Proper shoes provide support, prevent slipping, and reduce the risk of injury. Avoid using the walking pad barefoot, in socks, or in shoes with heels or no grip.

Your Wooden 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

DISPLAY GUIDE: UNDERSTANDING THE ASCEND WOODEN WALKING PAD'S INTERFACE

1. Time Window

The "TIME" display has two modes: Forward Counting and Countdown.

Forward Counting:

Counts up from the start of your session (0:00) up to a maximum of 99:59.

Countdown:

Allows the user to set a timed workout objective. To use this feature, select the time window by pressing the "M" button in standby mode. Set the time objective by pressing the "+" button to increase the time and the "-" button to decrease the time.

The objective range can be selected in increments of 1 minute, from 5 minutes (5:00) to 99 minutes (99:00). To start the workout, press the START button. The walking pad will then Count down to 0:00 from the set time objective.

Upon reaching 0:00, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.

2. Calories Window

The "CALORIES" display also features two modes: Forward and Countdown. **DISCLAIMER:** The calorie count is an estimate based on an average walking pace of a 160 lb human biological male. It does not take into account age, health, sex and other important factors that can influence the reality. The results may vary from other devices, such as smartwatches and fitness trackers.

Forward Mode:

Counts up from the start of your session (0 calories) up to a maximum of 9999 calories.

Resets to 0 after reaching 9999.

Countdown Mode:

Allows the user to set a calorie workout objective. To use this feature, select the calorie window by pressing the "M" button in standby mode. Set the calorie objective by pressing the "+" button to increase the count and the "-" button to decrease the count.

The objective range can be selected in increments of 1 calorie, from 20 calories to 9999 calories. To start the workout, press the START button. The walking pad will then count down to 0 calories from the set calorie objective.

Upon reaching 1, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.

3. Step Window

The "STEP" display counts from 0 to 9999 steps and resets to 0 after reaching the maximum (9999). **DISCLAIMER:** The step sensor is sensitive and may slightly differ from the real number due to a number of factors such as; jerky steps, jumps or abnormally long steps.

4. Distance Window

The "DISTANCE" display has two modes: Forward Counting and Countdown.

FEATURES AND FUNCTIONS

DISPLAY GUIDE: UNDERSTANDING THE ASCEND WOODEN WALKING PAD'S INTERFACE

Forward Counting:

Increases from 0.0 to 99.9 km and resets after reaching the maximum. **DISCLAIMER:** The distance feature is an estimate based on the average stride length of a 160 lb biological male. Results shown may vary from reality.

Countdown:

Allows the user to set a distance workout objective. To use this feature, select the distance window by pressing the "M" button in standby mode. Set the distance objective by pressing the "+" button to increase the distance and the "-" button to decrease the distance.

The objective range can be selected in increments of 0.1 km, from 1 km (1.00) to 99 km (99.0). To start the workout, press the START button. The walking pad will then count down to 0.0 from the set distance objective.

Upon reaching 0.0, the machine will decelerate and stop, displaying "End". The display will then return to standby mode after 5 seconds.

Please note that the walking pad will not register any distance countdown unless the sensors detect someone walking on it.

5. Speed Window

Displays the current speed (range: 1 km/h to 6 km/h).

Adjust the speed by increments of 0.1 km/h using the "+" or "-" buttons. The speed can be increased or decreased anytime during a regular workout, or when using the Time, Calories and Distance features.

6. Preset Programs

This walking pad offers 12 different pre-set programs. The total time of each program can be adjusted from 5:00 to 99:00. To have more information on this feature, refer yourself to the PRESET PROGRAM MODES section of this manual.

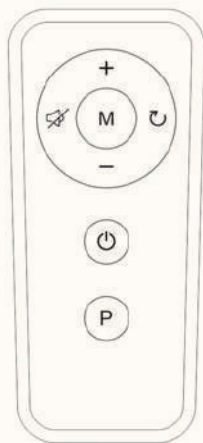
7. Display Modes

After starting the walking pad, each window will be displayed cyclically every 5 seconds. To only display one data window, wait until the cycle reaches the desired window and press the "M" button. By pressing the "M" button again, the display will go back to cycling through the different information displays every 5 seconds.

8. Pause

At any point during any workout mode, you can press the START button to halt the walking pad. The workout data will be shown in standby mode. To resume the workout, simply press the START button again. However, if you wish to reset the workout information, press the RESET button (only usable when in standby mode).

QUICK GUIDE: USING YOUR WALKING PAD REMOTE CONTROL



STARTING AND STOPPING

To Start from Standby or Countdown Mode:

Press the “Start/Stop” button.

The walking pad begins at a default speed of 1 km/h.

To Choose a Preset Program:

Cycle through the Programs by using the “P” button.

Press the “Start/Stop” button.

The speed adjusts automatically to the preset speed of the selected program.

To Stop while Running:

Press the “Start/Stop” button.

The walking pad will decelerate and return to standby mode.

Adjusting Speed:

Use the “+” and “-” buttons to adjust the speed.

Press and hold “+” or “-” for over 0.5 seconds to continually increase or decrease speed. Speed changes in increments of 0.1 km/h.

CHANGING DISPLAY MODES

In Standby Mode:

Press “M” to cycle between Time, Distance, and Calories display.

During Operation:

Press “M” to switch between cyclical and single display mode.

QUICK GUIDE: USING YOUR WALKING PAD REMOTE CONTROL

Choosing a Preset Program:

In standby mode, press "P" to choose from 12 preset programs (P01 to P12).

Muting and Unmuting:

Press "M" once to mute the machine.

Press it again to enable sound.

Stopping and Retaining Data:

After use, press the START button.

The walking pad will stop slowly, retaining its data until power off, allowing it to quickly resume to the previous speed upon restarting.

Resetting Data:

Press the "Reset" button to clear data while in standby mode.

Matching a New Remote Control:

Power off the walking pad using the red switch on the power supply.

Press and hold the "-" and "M" buttons simultaneously for 6 seconds.

Power on the walking pad within 5 seconds of releasing the remote buttons. The remote will pair with the walking pad automatically.

CONNECTIVITY AND APP INTEGRATION

The Ascend Wooden 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 Bluetooth pairing.**

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. Always consult a physician before working out. These routines are set as examples only and may not be appropriate for you.

Warm-Up Routine (5-10 minutes)

1. Standing Leg Stretch:

- Stand straight. You can lean on a wall / desk with your hands to increase your stability.
- Bend one knee and bring your heel towards your buttocks.
- Hold your ankle with your hand from the same side, while keeping your knees together.
- Hold for 15-20 seconds, then switch legs.

2. Toe Touches:

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

3. Walking in place:

- Start by walking in place for 1-2 minutes.
- Gradually increase your speed until you are light jogging. Stop after 5 minutes.

4. Walking Pad Walk:

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

Cool-Down Routine (5-10 minutes)

1. Walking Pad Slow Walk:

- After your workout, reduce the walking pad'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 straight. You can lean on a wall / desk with your hands to increase your stability.
- Bend one knee and bring your heel towards your buttocks.
- Hold your ankle with your hand from the same side, while keeping your knees together.
- Hold for 15-20 seconds, then switch legs.

3. Calf Stretch:

- Stand facing the front of the walking pad, 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 your back leg. If you don't feel the stretch, move your back leg further back.
- 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 increasing recovery.

OPERATION

PRESET PROGRAM MODES

Press the program key (P) to select from twelve automatic programs (P01-P12) or return to manual mode. The default duration of a program is set at 30 minutes. You can adjust the desired duration from 5 minutes (5:00) to 99 minutes (99:00).

The programs are pre-set and, aside from the duration, they cannot be changed.

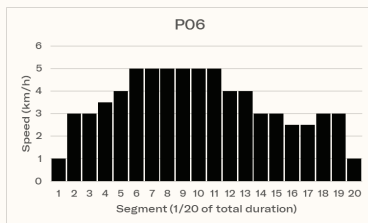
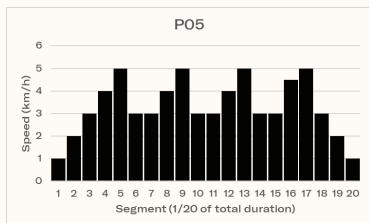
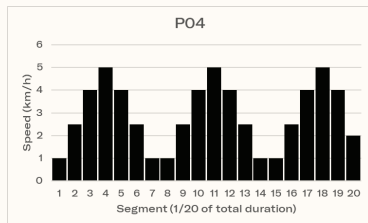
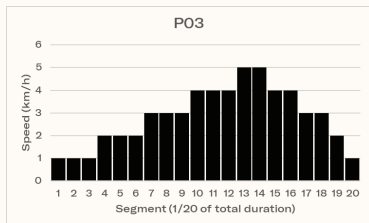
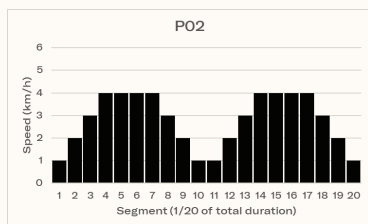
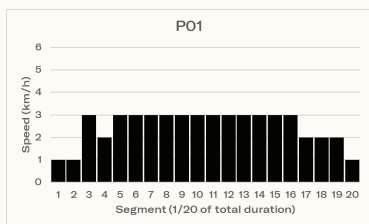
Each program is divided in 20 segments and the walking pad will adjust the speed every 1/20th of the total set duration of the program. For example, if the preset duration is 20 minutes (20:00), each of the 20 segments will last 1 minute (1:00). If the preset duration is 60 minutes (60:00), each of the 20 segments will last 3 minutes (3:00).

After the time is up, the walking pad will slow down to 0 km/h and the programmed workout will be finished.

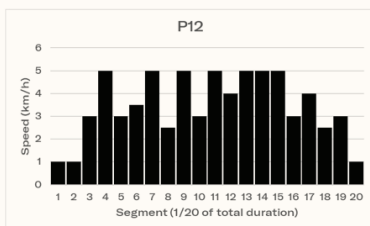
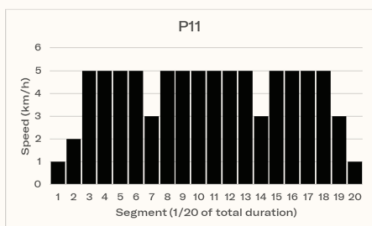
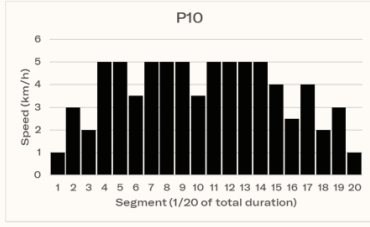
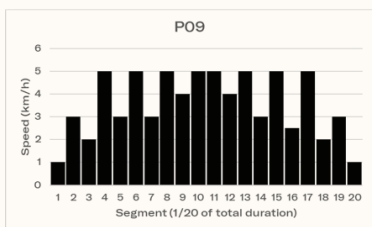
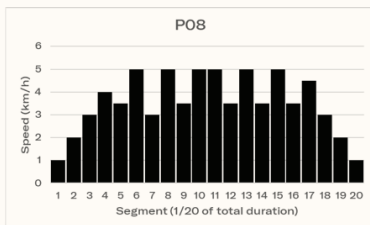
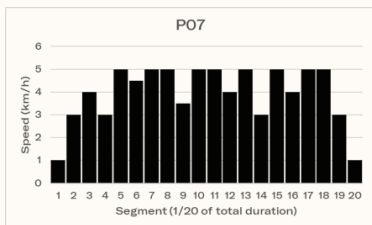
Note: In program mode, the walking pad adjusts speed in 20 segments. 3 seconds before each speed adjustment, the walking pad will beep to warn of the eventual speed change. You can mute this feature by pressing the MUTE button.

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

Programs Graphic Representations



OPERATION



WALKING PAD SAFETY GUIDELINES

Read the User Manual:

Before using the walking pad, thoroughly read and understand the user manual provided. Familiarize yourself with its features, functions, and safety instructions.

Assembly and Maintenance:

- Follow the assembly instructions carefully to ensure proper setup.
- Regularly inspect the walking pad for loose parts or damage. If you find any issues, discontinue use until repairs are made.
- Keep the walking pad clean and free of obstructions to prevent accidents.

Location and Setup:

- Place the walking pad on a level and stable surface to prevent tipping or wobbling during use.
- Ensure there is enough space around the walking pad to avoid collisions with other objects or individuals.
- Keep the walking pad away from water sources, moisture, and extreme temperatures.

OPERATION

WALKING PAD SAFETY GUIDELINES

Personal Health Considerations:

- Consult a healthcare professional before starting a new exercise routine, especially if you have pre-existing medical conditions, are pregnant, or are elderly.
- Be aware of your physical limitations, and do not push yourself too hard. Start with a suitable walking pace.

Clothing and Footwear:

- Wear appropriate workout clothing and comfortable, non-slip athletic shoes while using the walking pad.
- Avoid loose-fitting clothing that may get caught in the walking pad's moving belt.

Safe Use:

- Start the walking pad at a low speed, especially if you are a beginner or have not used one before.
- Maintain proper posture and balance while walking on the pad to avoid strain or falls.

Children and Pets:

- Keep children and pets away from the walking pad when it is in operation. The moving belt can be dangerous if not used properly.

Maintain a Clear Line of Sight:

- Ensure you can see the controls and display screen while using the walking pad. Do not cover these areas.

Electrical Safety:

- Ensure the walking pad is plugged into a grounded electrical outlet and avoid using extension cords or power strips.
- Do not use the walking pad in wet conditions, and keep liquids away from the console and power source.

Regular Inspections:

- Periodically inspect the walking pad for signs of wear and tear, loose bolts, or damaged cords. Do not use the equipment if you identify any problems.

Transport and Storage:

- When moving or storing the walking pad, follow the manufacturer's instructions to prevent damage and personal injury.

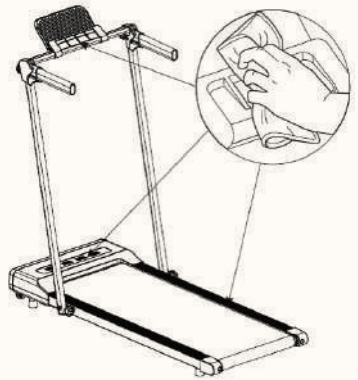
By adhering to these safety guidelines, you can minimize the risk of accidents or injuries while using the walking pad, even without handrails. Always prioritize your safety and well-being when incorporating the walking pad into your fitness routine.

MAINTENANCE AND CARE

DAILY MAINTENANCE

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

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

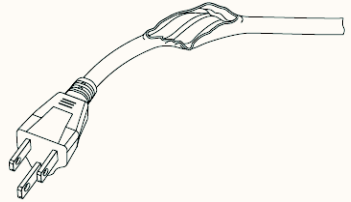


WEEKLY MAINTENANCE

Belt Inspection:

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

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

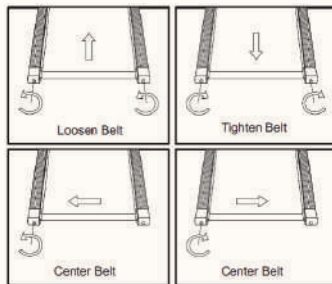


Power Cord Inspection:

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

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

MAINTENANCE AND CARE



MONTHLY MAINTENANCE OR AFTER EVERY 20 HOURS OF USE

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

1. **Prolongs Belt Life:** Regular lubrication extends the life of your walking pad's belt. It minimizes the friction between the belt and the deck, preventing uneven wear and potential damage.
2. **Smoother Operation:** A well-lubricated belt operates smoothly and quietly, providing you with a comfortable and enjoyable workout experience. This reduces strain on your joints and muscles.
3. **Reduces Heat and Stress:** Lubrication minimizes heat and stress on the walking pad's motor and electronics. This reduces the risk of overheating and electrical issues, enhancing safety and equipment durability.
4. **Prevents Slippage:** Proper lubrication prevents belt slippage during use, ensuring that your workouts remain stable and safe.
5. **User Safety:** Maintaining a lubricated belt is essential for your safety. An inadequately lubricated belt can lead to sudden stops or jerky movements, potentially causing accidents or injuries.

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

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

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

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

MAINTENANCE AND CARE

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

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

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

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

1. **Dust and Debris Accumulation:** During use, dust, dirt, and debris can accumulate inside the walking pad cover. Over time, this accumulation can clog ventilation and cooling systems, which may cause your walking pad to overheat or work less efficiently.
2. **Preventing Wear and Tear:** The internal components of a walking pad, such as the motor and electronics, are sensitive to dust and dirt. Accumulated particles can lead to increased friction and wear on these components, potentially shortening their lifespan.
3. **Reducing Noise and Vibrations:** Dust and debris can interfere with the smooth operation of your walking pad, leading to increased noise and vibrations during workouts. Regular vacuuming can help maintain a quieter and more pleasant exercise environment.
4. **Improving Safety:** A clean interior is essential for safety. Dust or debris can cause electrical issues or obstruct moving parts, potentially leading to accidents or equipment malfunctions.

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

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

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

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

MAINTENANCE AND CARE

MAINTENANCE PARTS AND KITS

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

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

Belt Replacement Kit: If your walking pad 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 walking pad remains sturdy and safe.

STORAGE RECOMMENDATIONS

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

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

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

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

Regular and thorough maintenance ensures the longevity and safety of your Ascend Wooden Walking Pad. Always refer to the user manual for detailed maintenance instructions, and consider adding illustrative drawings or diagrams to provide visual guidance for users.

MAINTENANCE GUIDES

BELT LUBRICATION

Step 1: Prioritize Safety

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

Step 2: Access the Deck

You'll need access to the walking pad running deck, the smooth surface beneath the running belt. If the belt is too tight to lift, you may need to loosen the rollers. To loosen the rollers, grab the Allen Key provided with the product. Insert the Allen Key in the roller bolts located at the back of the product, on each side. Loosen the roller bolts by COMPLETE anticlockwise turns and keep count of how many were needed. Loosen each side with the same amount of turns. Once you have some slack, you're ready to lubricate the deck.

Note: Keeping track of how many turns were done on the roller bolts is crucial to re-adjust the walking pad after lubrication. If not done properly, you may need to adjust the belt, which is a more complicated process.

MAINTENANCE AND CARE

Step 3: Apply the Lubricant

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

Step 4: Secure the Mat

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

Step 5: Reconnect and Test

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

Step 6: Cleaning up

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

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

BELT ADJUSTMENT

BELT TIGHTENING

Step 1: Ensure Safety

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

Step 2: Locate Adjustment Bolts

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

Step 3: Adjust the Belt Tension

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

Step 4: Check Belt Tension

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

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

MAINTENANCE AND CARE

BELT LOOSENING

Step 1: Ensure Safety

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

Step 2: Locate Adjustment Bolts

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

Step 3: Adjust the Belt Tension

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

Step 4: Check Belt Tension

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

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

BELT ALIGNMENT

Step 1: Ensure Safety

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

Step 2: Identify the Belt's Shift Direction

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

Step 3: Locate and Adjust the Bolts

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

Step 4: Reconnect and Test

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

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

DUSTING AND VACUUMING

Here's how to vacuum inside your walking pad cover:

Step 1: Ensure safety

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

MAINTENANCE AND CARE

Step 2: Access the Interior

To remove the motor cover of the Ascend Wooden Walking Pad, you will need to have on hand a Phillips-Head Screwdriver. Start by carefully flipping the walking pad over on a soft surface to prevent damaging the plastic motor cover. You can use a balled up towel under the cover. From there, using the screwdriver, remove both screws from both rubber feet located under the cover. Once removed, you will be able to unscrew the 4 screws under the cover (2 per side). Flip the walking pad back while keeping the plastic cover on the balled up towel. Remove the 2 last screws from the cover, located at the front of the walking pad. You should be able to remove the cover by sliding it upwards. Be careful not to pull hard as there are cables connecting the cover to the motor.

Step 3: Vacuum with Care

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

Step 4: Focus on Critical Areas

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

Step 5: Reassemble and Test

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

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

HARDWARE INSPECTION

Step 1: Safety Precautions

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

Step 2: Gather the Right Tools

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

Step 3: Inspect All Components

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

Step 4: Identify Loose Hardware:

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

Step 5: Identify Damaged Hardware:

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

TROUBLESHOOTING

BASIC TROUBLESHOOTING GUIDE

1. The walking pad doesn't power on

Solution:

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

2. The walking pad belt jumps or feels uneven

Solution:

- Check the belt tension and alignment. Adjust according to the user manual's guidelines.
- Ensure the walking pad 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. Use the proper lubricant sold on www.movewithascend.com

3. The walking pad 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 walking pad is on a stable surface to prevent wobbling.

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

Solution:

- Ensure the walking pad is properly powered on.
- Check for any visible damage to the display or control panel.
- Reset the walking pad 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 walking pad.
- Check for any updates for the respective app.
- Restart both the walking pad and your device, then try connecting again.

6. The walking pad suddenly stops during a workout.

Solution:

- Check the power source and ensure the power cord is securely plugged in.
- If the walking pad overheats, allow it to cool down for at least 30 minutes before using it again. This might be caused by overuse of the walking pad or a dirty motor. Refer yourself to the dusting and vacuuming guide in this manual.

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

Solution:

- Check if the belt is too tight or too loose and adjust the tension if necessary. Refer yourself to the Belt adjustment guide in this manual.
- Inspect the motor for any visible issues or obstructions by opening the front panel with a screwdriver. Follow step 2 of the Dusting and vacuuming guide in this manual to remove the cover.

TROUBLESHOOTING

8.The walking pad 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. Use the proper lubricant sold on movewithascend.com

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

Solution:

- Ensure the walking pad is on a flat and stable surface. Consider padding under the feet to even the surface under.
- Check the underside of the walking pad for any obstructions or debris.

10. The walking pad 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 walking pad's receiver.
- Check for any visible damage to the remote.

12. The walking pad vibrates excessively during use

Solution:

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

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 walking pad belt and reducing friction.

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

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

Remote Control Battery: The model is a Lithium 2032 3v battery

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 Wooden Walking Pad outdoors?

A: The Ascend Compact walking pad 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 walking pad to fitness apps like Zwift, Fitshow and Kinomap?

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

Q: Is the Ascend Wooden Walking Pad suitable for all ages?

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

Q: How often should I lubricate the walking pad 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 walking pad seems to wobble during use. What should I do?

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

Q: Can I move the walking pad easily after use?

A: Yes, the Ascend Wooden Walking Pad is designed for easy storage and mobility. You simply have to lift the back and 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 Wooden Walking Pad?

A: Yes, the maximum user weight for the walking pad is 100kg / 225 Lb. Exceeding this limit can strain the machine and will 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: How do I clean the walking pad after use?

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

Q: Is there a warranty on the Ascend Wooden Walking Pad?

A: Yes, the walking pad 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 walking 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 walking pad 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.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

Q: Is it safe to use the walking pad while pregnant?

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

Q: How much electricity does the walking pad consume?

A: The Ascend Wooden Walking Pad 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 walking pad has a pause function. However, for safety reasons, it's recommended not to leave the walking pad paused for extended periods.

Q: The walking pad 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.

Q: Are there any accessories available for the walking pad?

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

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

A: Absolutely! The Ascend Wooden Walking Pad is designed for convenience and space-saving. When folded, its dimensions are 123.5x55x13.2cm, making it suitable for storage under most beds or couches.

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

A: Yes, the Ascend Wooden Walking Pad 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 Wooden Walking Pad on carpeted floors?

A: While the Ascend Wooden Walking Pad 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: I'm interested in the maintenance kits for the Ascend Wooden Walking Pad. Where can I purchase them?

A: Maintenance kits and other accessories for the Ascend Wooden Walking Pad can be purchased directly from our official website at www.move-withascend.com.

Q: Is a Compact walking pad worth it?

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

Q: Does 30 minutes of walking make a difference on my health?

A: Yes, spending 30 minutes on the Ascend Wooden Walking Pad 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.

FREQUENTLY ASKED QUESTIONS (FAQS)

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

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

Q: Is it OK to walk on a walking pad daily?

A: Walking on the Ascend Wooden Walking Pad 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 walking pad be placed in a small room?

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

SPECIFICATIONS

Product Name: Ascend Wooden Walking Pad

Model: Wooden Walking Pad - Natural

Barcode: 616054940683

SKU: WWP-Natural-01

Running Belt Dimensions: 104x41.4cm

Motor: 2.25HP

Maximum User Weight: 100kg / 225 Lb

Speed Range: 1 - 6 km/h

Programs: 12 Pre-set programs available for varied workout routines.

Dimensions: 123.5x55x13.2cm

Connectivity: Compatible with Zwift, Kinomap and fitshow.

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

Additional Features:

Remote Control: For easy speed adjustments and mode switching.

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

Power Requirements: The Ascend Wooden Walking Pad is designed to operate on a standard north american household electrical circuit. Ensure the walking pad is the only appliance on the circuit to prevent overloading.

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

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

direct sunlight.

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

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

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

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

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

General Warranty Claims Procedure:

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

To make a warranty claim, please follow these steps:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Limitations of Liability:

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

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

Loss of profits, revenue, or business opportunities.

Loss of data or information.

Loss of use of the equipment or any associated equipment.

Personal injury or property damage.

Emotional distress or mental anguish.

Interruption of business operations.

Costs of substitute equipment or services.

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

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

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

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

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

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

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

Any failure to properly maintain or service the equipment.

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

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

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 WOODEN 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 Wooden Walking Pad 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 (WWP-Natural-01) and the barcode number (616054940683) of your walking pad.

Step 2: Document the Issue

For External Imperfections:

1. Take clear, well-lit photographs of the damaged part of the walking pad.
2. If the shipping box in which the walking pad 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 walking pad while it's exhibiting the problem. Ensure there's minimal background noise.
2. If the walking pad 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 [specific time frame, e.g., "48 hours"].

We may ask for additional information if necessary.

WARRANTY AND SERVICE INFORMATION

HOW TO MAKE A WARRANTY CLAIM FOR THE ASCEND WOODEN WALK 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, 9:00 AM to 5:00 PM (EST).

Feedback and Suggestions:

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

Replacement Parts and Accessories:

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

Warranty and Repairs:

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

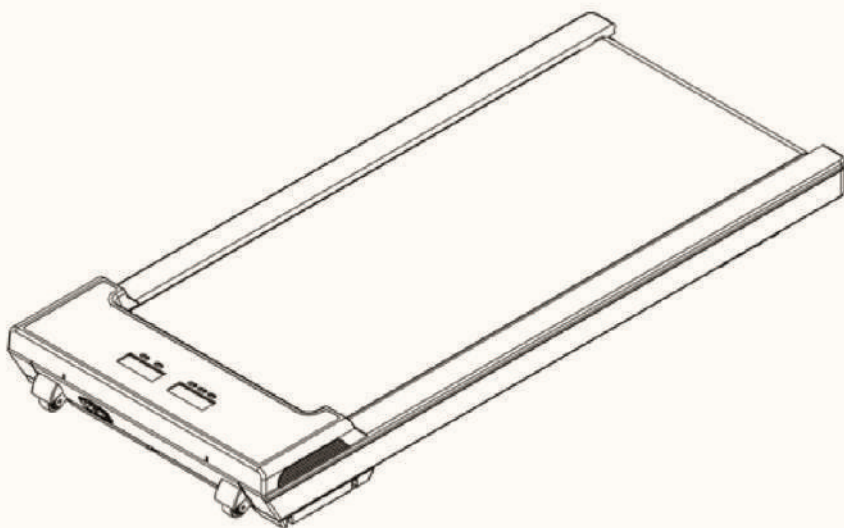
Your satisfaction is our top priority. Trust in Ascend to support you every step of the way.

Phone: +1-855-905-3486

Email: hello@movewithascend.com

Website: www.movewithascend.com

ASSEMBLY



ASCEND WOODEN WALKING PAD

TABLE DES MATIÈRES

Code de Section	Section	Numéro de page
1	Bienvenue à Ascend	38
1	Informations sur la sécurité	39
1	Avant de commencer	40

Code de Section	Section	Numéro de page
2	Déballage	42-43
2	Caractéristiques et fonctions	44-45
2	Guide rapide : Utilisation de la télécommande de votre tapis de marche	46-47
2	Fonctionnement	48-50
2	Entretien et Maintenance	51-59
2	Dépannage	60-62
2	Foire aux questions (FAQ)	63-64
2	Spécifications	65
2	Informations sur la garantie et le service	66-71
2	Nous contacter	72

BIENVENUE À ASCEND

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

MONTER ENSEMBLE

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

Et ce n'est qu'un début.

NOTRE ÉTHIQUE

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

OBJECTIF DU MANUEL

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

INFORMATIONS SUR LA SÉCURITÉ

LIGNES DIRECTRICES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ POUR LES PRODUITS DE FITNESS

- **Lisez et comprenez toujours le manuel de l'utilisateur** avant d'assembler ou d'utiliser un appareil de fitness.
- **Consultez un médecin** avant de commencer un programme d'exercices, surtout si vous avez des problèmes de santé préexistants.
- **Portez des vêtements appropriés.** Veillez à porter des vêtements confortables qui ne descendent pas en dessous du poignet ou de la cheville et des chaussures de sport antidérapantes.
- **Gardez l'équipement propre et sec.** La sueur ou l'humidité peuvent rendre les surfaces glissantes.
- **Veillez à ce que l'espace autour de l'appareil soit suffisant** pour éviter toute obstruction pendant les séances d'entraînement (au moins 50 cm autour de l'appareil).
- **Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart** de l'équipement lorsqu'il est utilisé.
- **Débranchez toujours l'appareil** de la prise électrique lorsque vous ne l'utilisez pas ou avant de le nettoyer.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ SPÉCIFIQUES POUR LES TAPIS DE MARCHÉ

- **Commencez lentement.** Commencez toujours par un rythme lent et augmentez progressivement la vitesse pour éviter les blessures.
- **Ne jamais marcher sur un tapis roulant en mouvement.** Assurez-vous toujours que le tapis est immobile avant de marcher dessus.
- **Évitez les distractions.** Concentrez-vous sur votre entraînement et évitez les activités qui pourraient détourner votre attention, comme lire ou regarder la télévision.
- **Veillez à ce que le tapis de marche soit placé sur une surface plane afin** d'éviter toute oscillation ou inclinaison pendant l'utilisation.

SÉCURITÉ DES ENFANTS ET DES ANIMAUX DOMESTIQUES

- **Tenir hors de portée.** Veillez à ce que le tapis de marche soit placé dans un endroit où les enfants et les animaux domestiques ne peuvent pas y accéder sans surveillance.
- **Storer en toute sécurité.** Lorsque vous ne l'utilisez pas, pensez à utiliser des serrures de sécurité ou à ranger le tapis de marche dans une pièce fermée à clé.
- **Sensibiliser les membres de la famille** aux dangers d'une utilisation non supervisée.

SÉCURITÉ ÉLECTRIQUE

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

AVANT DE COMMENCER

CHOISIR LE BON EMPLACEMENT

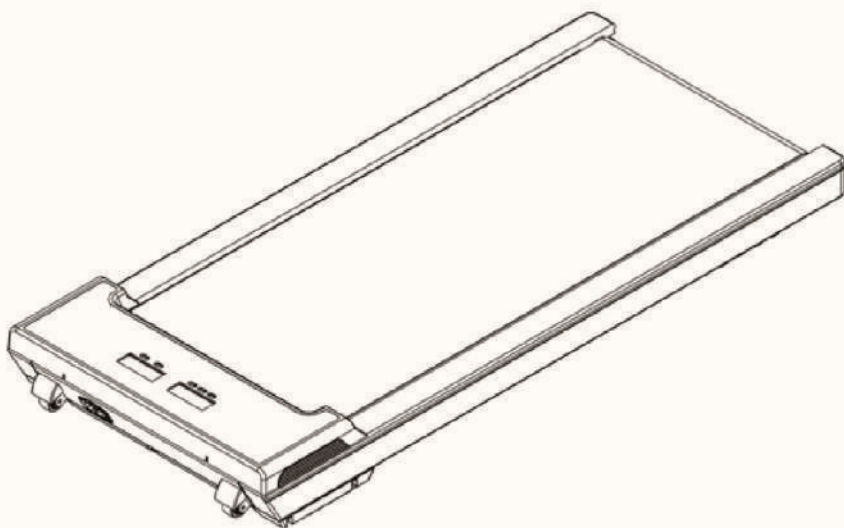
Le choix de l'emplacement de votre tapis de marche est crucial pour la sécurité et les performances optimales. Tenez compte des éléments suivants lors du choix de l'emplacement :

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

AUCUN OUTIL N'EST NÉCESSAIRE

Le tapis de marche en bois Ascend a été conçu pour vous faciliter la tâche et est entièrement assemblé dès sa sortie de la boîte. Il n'y a pas besoin d'outils ou de processus d'assemblage compliqués. Il suffit de le déballer, de le placer à l'endroit désiré et vous êtes prêt à commencer votre parcours de remise en forme.

ASSEMBLAGE



TAPIS DE MARCHE EN BOIS ASCEND

DÉBALLAGE

DÉBALLAGE DU TAPIS DE MARCHE EN BOIS ASCEND

Placez la boîte à l'endroit souhaité pour l'entraînement, près d'une prise murale. Veillez à ce que deux personnes déplacent la boîte pour des raisons de sécurité.

- **Positionnez la boîte** : Placez la boîte à l'endroit où vous avez l'intention d'utiliser le tapis de marche. Cela facilitera le processus d'installation.

- **Ouvrez la boîte** : Coupez soigneusement le ruban adhésif et ouvrez la boîte. Évitez d'utiliser des objets pointus qui pourraient endommager le tapis de marche. Évitez d'endommager les parties de l'emballage et de la boîte.

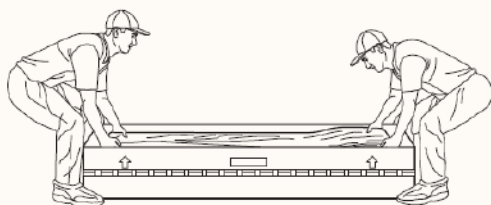
- **Retirer les matériaux d'emballage** : Retirez tous les matériaux d'emballage et mettez-les de côté. Conservez l'emballage pendant au moins 30 jours au cas où vous auriez besoin de renvoyer ou de déplacer le tapis de marche.

- **Sortez le tapis de marche** : Avec l'aide d'une autre personne, sortez doucement le tapis de marche de la boîte et posez-le sur le sol.

- **Technique de levage sûre** : Veillez à vous accroupir et à garder le dos droit pendant les levées. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures graves.



N'utilisez pas d'objets coupants pour ouvrir la boîte



DÉBALLAGE

POUR COMMENCER

- **Branchement** : Branchez le cordon d'alimentation sur le tapis de marche et branchez-le sur une prise électrique reliée à la terre.
- **Mise en marche** : Allumez le tapis de marche à l'aide du bouton d'alimentation situé sur le panneau de commande.
- **Calibrage (si nécessaire)** : Certains tapis de marche peuvent nécessiter un étalonnage initial pour s'assurer que la courroie fonctionne correctement. Cet étalonnage peut comprendre la lubrification et le réglage de la courroie.
- **Connexion aux applications** : Si vous souhaitez connecter le tapis de marche à Zwift ou Kinomap, suivez les instructions fournies dans le manuel de l'utilisateur ou sur le site Web de l'application concernée.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

- **Débranchez toujours** le tapis de marche lorsque vous effectuez des réglages ou lorsqu'il n'est pas utilisé.
- **Veillez à ce que le tapis de marche soit placé sur une surface plane** afin d'éviter toute oscillation ou inclinaison pendant l'utilisation.
- **Tenez les enfants et les animaux à l'écart** pendant l'installation afin d'éviter tout accident.
- **Avertissement concernant les chaussures** : Portez toujours des chaussures de sport appropriées lorsque vous utilisez le tapis de marche. Des chaussures adéquates offrent un soutien, empêchent de glisser et réduisent le risque de blessure. Évitez d'utiliser le tapis de marche pieds nus, en chaussettes ou avec des chaussures à talons ou sans adhérence.

Votre tapis de marche en bois Ascend est maintenant prêt à l'emploi. Avant de commencer votre première séance d'entraînement, familiarisez-vous avec le panneau de commande et les dispositifs de sécurité afin d'assurer une séance d'exercice sûre et efficace.

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

GUIDE D’AFFICHAGE : COMPRENDRE L’INTERFACE DU TAPIS DE MARCHÉ EN BOIS ASCEND

1. Fenêtre de temps

L’affichage "TIME" a deux modes : Compte et Décompte.

Compte :

Compte à partir du début de votre session (0:00) jusqu’à un maximum de 99:59.

Décompte :

Permet à l'utilisateur de fixer un objectif d'entraînement chronométré. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre de temps en appuyant sur le bouton "M" en mode veille. Réglez l'objectif de temps en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter le temps et sur le bouton "-" pour le diminuer.

La plage d'objectifs peut être sélectionnée par incréments de 1 minute, de 5 minutes (5:00) à 99 minutes (99:00). Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis de marche compte alors à rebours jusqu'à 0:00 à partir de l'objectif de temps défini.

Lorsque 0:00 est atteint, la machine décélère et s'arrête, affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.

2. Fenêtre des calories

L’affichage "CALORIES" comporte également deux modes : Compte et Décompte. ATTENTION : Le nombre de calories est une estimation basée sur le rythme de marche moyen d'un homme biologique de 160 livres. Il ne tient pas compte de l'âge, de la santé, du sexe et d'autres facteurs importants qui peuvent influencer la réalité. Les résultats peuvent varier en fonction d'autres appareils, tels que les smartwatches et les trackers de fitness.

Compte :

Compte à partir du début de la séance (0 calorie) jusqu’à un maximum de 9999 calories.

Remise à 0 après avoir atteint 9999.

Décompte :

Permet à l'utilisateur de fixer un objectif d'entraînement calorique. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre des calories en appuyant sur le bouton "M" en mode veille. Définissez l'objectif calorique en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter le compte et sur le bouton "-" pour le diminuer.

La plage d'objectifs peut être sélectionnée par incréments de 1 calorie, de 20 calories à 9999 calories. Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis de marche effectue alors un compte à rebours jusqu'à 0 calorie à partir de l'objectif calorique défini.

Lorsque le chiffre 1 est atteint, la machine décélère et s'arrête en affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.

3. Fenêtre d'étape

L’affichage "STEP" compte de 0 à 9999 pas et se remet à 0 après avoir atteint le maximum (9999). AVERTISSEMENT : Le capteur de pas est sensible et peut légèrement différer du nombre réel en raison d'un certain nombre de facteurs tels que des pas saccadés, des sauts ou des pas anormalement longs.

CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

GUIDE D’AFFICHAGE : COMPRENDRE L’INTERFACE DU TAPIS DE MARCHÉ EN BOIS ASCEND

4. Fenêtre de distance

L’affichage de la "DISTANCE" a deux modes : Compte et Décompte.

Compte :

Augmente de 0,0 à 99,9 km et se réinitialise après avoir atteint le maximum. ATTENTION: La distance indiquée est une estimation basée sur la longueur moyenne de la foulée d’un homme biologique de 160 livres. Les résultats affichés peuvent différer de la réalité.

Décompte :

Permet à l'utilisateur de définir un objectif d'entraînement à distance. Pour utiliser cette fonction, sélectionnez la fenêtre de distance en appuyant sur le bouton "M" en mode veille. Définissez l'objectif de distance en appuyant sur le bouton "+" pour augmenter la distance et sur le bouton "-" pour la réduire.

La portée de l'objectif peut être sélectionnée par incréments de 0,1 km, de 1 km (1.00) à 99 km (99.0). Pour commencer la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton START. Le tapis de marche effectue alors un compte à rebours jusqu'à 0,0 à partir de l'objectif de distance fixé.

Lorsqu'elle atteint 0,0, la machine décélère et s'arrête, affichant "End". L'écran revient en mode veille au bout de 5 secondes.

Veuillez noter que le tapis de marche n'enregistrera aucun décompte de distance à moins que les capteurs ne détectent quelqu'un qui marche dessus.

5. Fenêtre de vitesse

Affiche la vitesse actuelle (plage : 1 km/h à 6 km/h).

Réglez la vitesse par incréments de 0,1 km/h à l'aide des boutons "+" ou "-". La vitesse peut être augmentée ou diminuée à tout moment au cours d'une séance d'entraînement normale, ou lors de l'utilisation des fonctions Temps, Calories et Distance.

6. Programmes prédéfinis

Ce tapis de marche offre 12 programmes préétablis différents. La durée totale de chaque programme peut être réglée de 5:00 à 99:00. Pour plus d'informations sur cette fonction, reportez-vous à la section MODES PROGRAMME PRÉDÉFINI de ce manuel

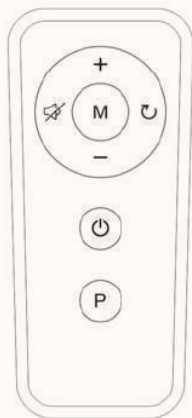
7. Modes d’affichage

Après le démarrage du tapis roulant, chaque fenêtre s'affiche de manière cyclique toutes les 5 secondes. Pour n'afficher qu'une seule fenêtre de données, attendez que le cycle atteigne la fenêtre souhaitée et appuyez sur le bouton "M". En appuyant à nouveau sur le bouton "M", l'écran recommence à afficher les différentes informations de façon cyclique toutes les 5 secondes.

8. Pause

À tout moment au cours d'une séance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton START pour arrêter le tapis de marche. Les données de la séance d'entraînement s'affichent en mode veille. Pour reprendre la séance d'entraînement, il suffit d'appuyer à nouveau sur la touche START. Toutefois, si vous souhaitez réinitialiser les informations relatives à la séance d'entraînement, appuyez sur la touche RESET (utilisable uniquement en mode veille).

GUIDE RAPIDE : UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE DE VOTRE TAPIS DE MARCHÉ



DÉMARRAGE ET ARRÊT

Pour démarrer à partir du mode veille ou du mode compte à rebours :

Appuyez sur le bouton "Start/Stop".

Le tapis de marche commence à une vitesse par défaut de 1 km/h.

Pour choisir un programme prédéfini :

Faites défiler les programmes à l'aide de la touche "P".

Appuyez sur le bouton "Start/Stop".

La vitesse s'ajuste automatiquement à la vitesse préréglée du programme sélectionné.

Pour s'arrêter en cours d'exécution :

Appuyez sur le bouton "Start/Stop".

Le tapis roulant décélère et revient en mode veille.

Réglage de la vitesse :

Utilisez les boutons "+" et "-" pour régler la vitesse.

Appuyez sur "+" ou "-" pendant plus de 0,5 seconde pour augmenter ou réduire continuellement la vitesse. La vitesse change par incréments de 0,1 km/h.

CHANGEMENT DES MODES D'AFFICHAGE

En mode veille :

Appuyez sur "M" pour alterner entre l'affichage de la durée, de la distance et des calories.

Pendant le fonctionnement :

Appuyez sur "M" pour passer du mode d'affichage cyclique au mode d'affichage simple.

GUIDE RAPIDE : UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE DE VOTRE TAPIS DE MARCHÉ

Choix d'un programme prédéfini :

En mode veille, appuyez sur "P" pour choisir parmi 12 programmes préréglés (P01 à P12).

Commandes sonores et sourdine :

Appuyez une fois sur "🔇" pour mettre l'appareil en sourdine.

Appuyez à nouveau sur cette touche pour activer le son.

Arrêt et conservation des données :

Après utilisation, appuyez sur la touche START.

Le tapis roulant de marche s'arrête lentement, conservant ses données jusqu'à la mise hors tension, ce qui lui permet de revenir rapidement à la vitesse précédente lors du redémarrage.

Réinitialisation des données :

Appuyez sur la touche "Reset" pour effacer les données en mode veille.

Synchronisation d'une nouvelle télécommande :

Mettez le tapis de marche hors tension à l'aide de l'interrupteur rouge situé sur le bloc d'alimentation.

Appuyez simultanément sur les touches "-" et "M" pendant 6 secondes.

Mettez le tapis roulant sous tension dans les 5 secondes qui suivent le relâchement des boutons de la télécommande. La télécommande se synchronisera automatiquement avec le tapis de marche.

CONNECTIVITÉ DES APPLICATIONS

Le tapis de marche Ascend offre une connexion facile avec diverses applications de fitness afin d'améliorer votre expérience d'entraînement.

Fitshow : Suivez vos séances d'entraînement, fixez des objectifs et surveillez vos progrès au fil du temps.

Zwift : Rejoignez des communautés virtuelles de coureurs et participez à des défis mondiaux.

Kinomap : Découvrez les pistes et les itinéraires de course à pied dans le monde réel depuis le confort de votre maison.

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

FONCTIONNEMENT

ROUTINES D'ÉCHAUFFEMENT ET DE RÉCUPÉRATION

Les exercices d'échauffement et de récupération sont essentiels pour préparer le corps à l'exercice et faciliter la récupération après l'exercice. Consultez toujours un médecin avant de vous entraîner. Ces exercices ne sont donnés qu'à titre d'exemple et peuvent ne pas vous convenir.

Échauffement (5-10 minutes)

1. Étirement des jambes en position debout :

- Tenez-vous droit. Vous pouvez vous appuyer sur un mur ou un bureau avec vos mains pour augmenter votre stabilité.
- Pliez un genou et ramenez votre talon vers vos fesses.
- Tenez votre cheville avec votre main du même côté, tout en gardant vos genoux joints.
- Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis changez de jambe.

2. Touches d'orteil :

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

3. Marcher sur place :

- Commencez par marcher sur place pendant 1 à 2 minutes.
- Augmentez progressivement votre vitesse jusqu'à ce que vous fassiez du jogging léger. Arrêtez-vous au bout de 5 minutes.

4. Marche lente:

- Démarrez le tapis de marche à un rythme lent (1-3 km/h).
- Marchez pendant 2 à 3 minutes en augmentant progressivement la vitesse.

Routine de récupération (5-10 minutes)

1. Marche lente:

- Après l'entraînement, réduisez la vitesse du tapis de marche à un rythme de marche confortable (1-3 km/h).
- Marchez pendant 3 à 4 minutes, en laissant votre rythme cardiaque diminuer progressivement.

2. Étirement des quadriceps en position debout

- Tenez-vous droit. Vous pouvez vous appuyer sur un mur ou un bureau avec vos mains pour augmenter votre stabilité.
- Pliez un genou et ramenez votre talon vers vos fesses.
- Tenez votre cheville avec votre main du même côté, tout en gardant vos genoux joints.
- Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis changez de jambe.

3. Étirement du mollet :

- Se tenir face à l'avant du tapis de marche, les mains sur la barre avant.
- Placez un pied derrière vous, en gardant le talon au sol et les orteils dirigés vers l'avant.
- Pliez légèrement le genou avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement dans le mollet de votre jambe arrière. Si vous ne sentez pas d'étirement, reculez davantage votre jambe arrière.
- Maintenez la position pendant 15 à 20 secondes, puis changez de jambe.

4. Respiration profonde :

- Se tenir debout ou s'asseoir confortablement.
- Inspirez profondément par le nez, en remplissant complètement vos poumons.
- Expirez lentement par la bouche.
- Répéter 3 à 5 fois.

Ces exercices permettent de préparer les muscles à l'exercice et de les détendre par la suite, ce qui réduit le risque de blessure et favorise la récupération.

FONCTIONNEMENT

MODES DE PROGRAMMATION

Appuyez sur la touche de programme (P) pour sélectionner l'un des douze programmes automatiques (P01-P12) ou revenir au mode manuel. La durée par défaut d'un programme est fixée à 30 minutes. Vous pouvez régler la durée souhaitée de 5 minutes (5:00) à 99 minutes (99:00).

Les programmes sont prédéfinis et, à l'exception de la durée, ils ne peuvent pas être modifiés.

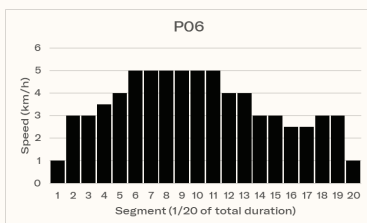
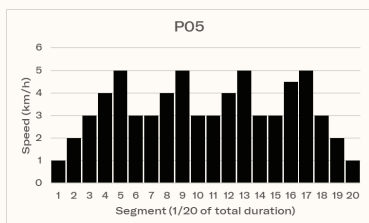
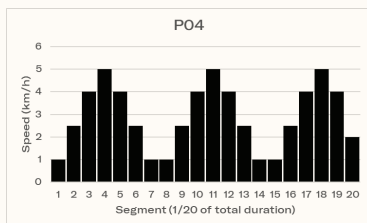
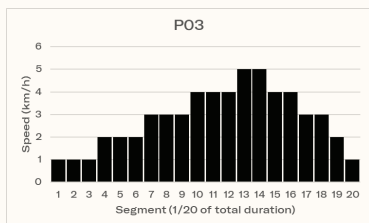
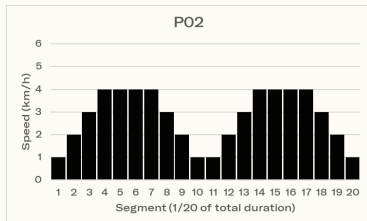
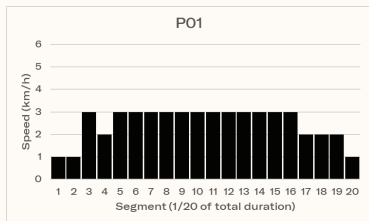
Chaque programme est divisé en 20 segments et le tapis de marche ajuste la vitesse tous les 1/20e de la durée totale du programme. Par exemple, si la durée préréglée est de 20 minutes (20:00), chacun des 20 segments durera 1 minute (1:00). Si la durée prédéfinie est de 60 minutes (60:00), chacun des 20 segments durera 3 minutes (3:00).

Une fois le temps écoulé, le tapis de marche ralentit jusqu'à 0 km/h et la séance d'entraînement programmée est terminée.

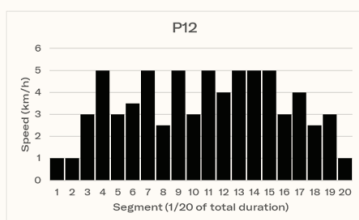
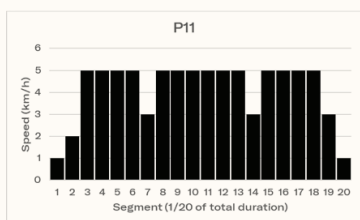
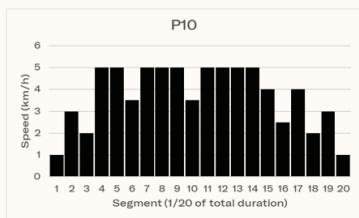
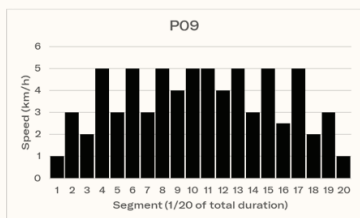
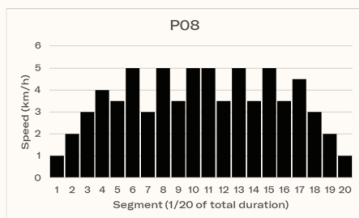
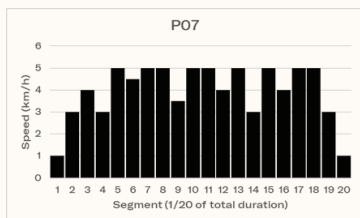
Remarque : En mode programme, le tapis roulant ajuste la vitesse en 20 segments. 3 secondes avant chaque ajustement de la vitesse, le tapis roulant émet un signal sonore pour vous avertir du changement de vitesse à venir. Vous pouvez désactiver cette fonction en appuyant sur le bouton MUTE.

Conseil : Familiarisez-vous avec les commandes avant de commencer votre entraînement. Cela vous permettra d'effectuer une séance d'exercice efficace et sans heurts !

Programmes représentations graphiques



FONCTIONNEMENT



CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES TAPIS DE MARCHÉ

Lire le manuel d'utilisation :

Avant d'utiliser le tapis de marche, lisez attentivement et comprenez le manuel d'utilisation fourni. Familiarisez-vous avec ses caractéristiques, ses fonctions et ses consignes de sécurité.

Assemblage et entretien :

- Suivez attentivement les instructions d'assemblage pour garantir une installation correcte.
- Inspectez régulièrement le tapis de marche pour vérifier qu'il n'y a pas de pièces détachées ou de dommages. Si vous constatez un problème, cessez de l'utiliser jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Gardez le tapis de marche propre et libre de tout obstacle pour éviter les accidents.

Emplacement et mise en place :

- Placez le tapis de marche sur une surface plane et stable pour éviter qu'il ne bascule ou n'oscille pendant l'utilisation.
- Veillez à ce qu'il y ait suffisamment d'espace autour du tapis de marche pour éviter les collisions avec d'autres objets ou personnes.
- Gardez le tapis de marche à l'écart des sources d'eau, de l'humidité et des températures extrêmes.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES TAPIS DE MARCHÉ

Considérations relatives à la santé personnelle :

- Consultez un professionnel de la santé avant de commencer un nouveau programme d'exercices, en particulier si vous avez des problèmes de santé préexistants, si vous êtes enceinte ou si vous êtes âgée.
- Soyez conscient de vos limites physiques et ne vous poussez pas trop loin. Commencez par un rythme de marche convenable.

Vêtements et chaussures :

- Portez des vêtements d'entraînement appropriés et des chaussures de sport confortables et antidérapantes lorsque vous utilisez le tapis de marche.
- Évitez les vêtements amples qui pourraient se coincer dans la courroie mobile du tapis de marche.

Utilisation sûre :

- Démarrez le tapis de marche à faible vitesse, surtout si vous êtes débutant ou si vous n'avez jamais utilisé de tapis de marche auparavant.
- Maintenez une posture et un équilibre corrects lorsque vous marchez sur le tapis afin d'éviter les tensions et les chutes.

Enfants et animaux domestiques :

- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart du tapis roulant lorsqu'il fonctionne. La courroie mobile peut être dangereuse si elle n'est pas utilisée correctement.

Maintenir une ligne de vue dégagée :

- Assurez-vous que vous pouvez voir les commandes et l'écran d'affichage lorsque vous utilisez le tapis de marche. Ne couvrez pas ces zones.

Sécurité électrique :

- Veillez à ce que le tapis de marche soit branché sur une prise électrique reliée à la terre et évitez d'utiliser des rallonges ou des multiprises.
- N'utilisez pas le tapis de marche dans des conditions humides et tenez les liquides à l'écart de la console et de la source d'alimentation.

Inspections régulières :

- Inspectez périodiquement le tapis de marche pour vérifier qu'il ne présente pas de signes d'usure, de boulons desserrés ou de cordons endommagés. N'utilisez pas l'appareil si vous constatez des problèmes.

Transport et stockage :

- Lorsque vous déplacez ou rangez le tapis de marche, suivez les instructions du fabricant afin d'éviter les dommages et les blessures.

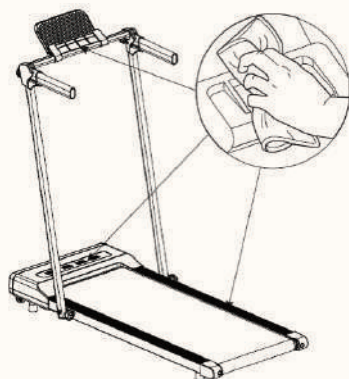
En respectant ces consignes de sécurité, vous pouvez minimiser le risque d'accident ou de blessure lors de l'utilisation du tapis de marche, même en l'absence de mains courantes. Donnez toujours la priorité à votre sécurité et à votre bien-être lorsque vous intégrez le tapis de marche à votre programme de remise en forme.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

ENTRETIEN QUOTIDIEN

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

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



ENTRETIEN HEBDOMADAIRE

Inspection de la courroie :

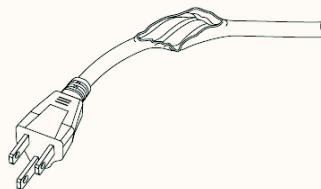
Contrôle de routine : Il est essentiel d'inspecter régulièrement la courroie de marche afin d'identifier tout signe d'usure ou de détérioration, notamment l'effilochage, les irrégularités ou les dommages. S'assurer que la courroie reste en bon état contribue à une expérience d'entraînement fluide et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

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

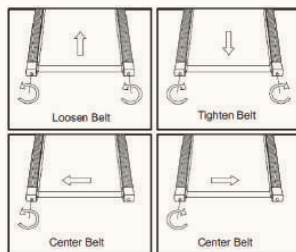
Inspection du cordon d'alimentation :

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

Sécurité d'abord : si vous découvrez des problèmes avec le cordon d'alimentation, tels que des dommages ou de l'usure, il est fortement conseillé de cesser immédiatement d'utiliser le tapis de marche. Pour obtenir des conseils sur la manière de résoudre le problème et d'assurer votre sécurité, veuillez contacter le service clientèle d'Ascend pour obtenir de l'aide.



MAINTENANCE ET ENTRETIEN



ENTRETIEN MENSUEL OU TOUTES LES 20 HEURES D'UTILISATION

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

- 1. Prolonge la durée de vie de la courroie** : Une lubrification régulière prolonge la durée de vie de la courroie de votre tapis de marche. Elle minimise la friction entre la courroie et le plateau, évitant ainsi une usure irrégulière et des dommages potentiels.
- 2. Fonctionnement plus souple** : Une courroie bien lubrifiée fonctionne en douceur et silencieusement, vous offrant une expérience d'entraînement confortable et agréable. Cela réduit la tension sur vos articulations et vos muscles.
- 3. Réduit la chaleur et le stress** : La lubrification réduit la chaleur et les contraintes sur le moteur et l'électronique du tapis de marche. Cela réduit le risque de surchauffe et les problèmes électriques, améliorant ainsi la sécurité et la durabilité de l'équipement.
- 4. Prévient le glissement** : Une bonne lubrification empêche le glissement de la courroie pendant l'utilisation, ce qui garantit la stabilité et la sécurité de vos séances d'entraînement.
- 5. Sécurité de l'utilisateur** : Le maintien d'une courroie lubrifiée est essentiel pour votre sécurité. Une courroie mal lubrifiée peut entraîner des arrêts brusques ou des mouvements saccadés, ce qui peut provoquer des accidents ou des blessures.

Pour savoir comment lubrifier une courroie de marche, reportez-vous au guide de lubrification de ce manuel.

Alignement de la courroie : Il est essentiel de veiller au bon alignement de la courroie de votre tapis de marche pour maintenir les performances, la sécurité et la longévité de votre équipement. Vérifier et ajuster régulièrement l'alignement de la courroie est une pratique d'entretien essentielle qui ne doit pas être négligée. Voici pourquoi c'est important :

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

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

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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

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

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

Passer l'aspirateur à l'intérieur : L'entretien des composants internes de votre tapis de marche est crucial pour sa performance et sa longévité. Un aspect souvent négligé de l'entretien du tapis de marche est la propreté de l'intérieur de la housse du tapis de marche. Passer l'aspirateur à l'intérieur de la housse du tapis de marche est une pratique simple mais essentielle qui peut avoir un impact significatif sur la fonctionnalité et la durabilité de votre tapis de marche :

- 1. Accumulation de poussière et de débris :** Pendant l'utilisation, la poussière, la saleté et les débris peuvent s'accumuler à l'intérieur du couvert du tapis de marche. Avec le temps, cette accumulation peut obstruer les systèmes de ventilation et de refroidissement, ce qui peut entraîner une surchauffe ou un fonctionnement moins efficace de votre tapis de marche.
- 2. Prévention de l'usure :** Les composants internes d'un tapis de marche, tels que le moteur et les composants électroniques, sont sensibles à la poussière et à la saleté. L'accumulation de particules peut entraîner une augmentation de la friction et de l'usure de ces composants, ce qui risque de réduire leur durée de vie.
- 3. Réduction du bruit et des vibrations :** La poussière et les débris peuvent perturber le bon fonctionnement de votre tapis de marche, entraînant une augmentation du bruit et des vibrations pendant les séances d'entraînement. Un passage régulier de l'aspirateur peut contribuer à maintenir un environnement d'exercice plus silencieux et plus agréable.
- 4. Améliorer la sécurité :** Un intérieur propre est essentiel pour la sécurité. La poussière ou les débris peuvent provoquer des problèmes électriques ou obstruer des pièces mobiles, ce qui peut entraîner des accidents ou des dysfonctionnements de l'équipement.

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

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

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

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

Pour l'inspection de la quincaillerie, reportez-vous au guide d'inspection du matériel dans ce manuel.

PIÈCES ET KITS D'ENTRETIEN

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

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

Kit de remplacement de courroie : Si la courroie de votre tapis de marche présente une usure ou des dommages importants, envisagez d'acheter une courroie de remplacement Ascend officielle pour une performance optimale.

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

RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE STOCKAGE

Stockage : Si vous n'utilisez pas le tapis de marche pendant une période prolongée, rangez-le dans un endroit frais et sec, en veillant à ce qu'il ne soit pas exposé à des dangers potentiels ou à des obstructions.

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

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

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

Un entretien régulier et minutieux garantit la longévité et la sécurité de votre tapis de marche en bois Ascend. Reportez-vous toujours au manuel d'utilisation pour obtenir des instructions d'entretien détaillées et envisagez d'ajouter des dessins ou des schémas illustratifs pour guider visuellement les utilisateurs.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

GUIDES D'ENTRETIEN

LUBRIFICATION DE LA COURROIE

Étape 1 : Donner la priorité à la sécurité :

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

Étape 2 : Accéder au pont :

Vous devez pouvoir accéder au plateau de roulement du tapis roulant, la surface lisse située sous la courroie de roulement. Si la courroie est trop serrée pour être soulevée, vous devrez peut-être desserrer les rouleaux. Pour desserrer les rouleaux, saisissez la clé Allen fournie avec le produit. Insérez la clé Allen dans les boulons des rouleaux situés à l'arrière du produit, de chaque côté. Desserrez les boulons des rouleaux en effectuant des tours complets dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et comptez le nombre de tours nécessaires. Desserrez chaque côté en faisant le même nombre de tours. Une fois que vous avez un peu de jeu, vous êtes prêt à lubrifier le plateau.

Remarque : Il est essentiel de noter le nombre de tours effectués sur les boulons du rouleau pour réajuster le patin de marche après la lubrification. Si cela n'est pas fait correctement, vous devrez peut-être ajuster la courroie, ce qui est un processus plus compliqué.

Étape 3 : Appliquer le lubrifiant

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

Étape 4 : Reserrer la courroie

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

Étape 5 : Reconnexion et test

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

Étape 6 : Nettoyage

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

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

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

RÉGLAGE DE LA COURROIE

SERRAGE DE LA COURROIE

Étape 1 : Assurer la sécurité

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

Étape 2 : Localiser les boulons de réglage

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

Étape 3 : Réglage de la tension de la courroie

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

Étape 4 : Vérifier la tension de la courroie

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

Les étapes suivantes vous aideront à régler correctement la tension de la courroie de votre tapis de marche, garantissant ainsi une expérience d'entraînement sûre et efficace.

DESSERRAGE DE LA COURROIE

Étape 1 : Assurer la sécurité

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

Étape 2 : Localiser les boulons de réglage

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

Étape 3 : Réglage de la tension de la courroie

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

Étape 4 : Vérifier la tension de la courroie

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

En suivant ces étapes, vous pourrez régler correctement la tension de votre tapis de marche, ce qui vous permettra de vous entraîner efficacement et en toute sécurité.

ALIGNEMENT DE LA COURROIE

Étape 1 : Assurer la sécurité

Éteignez le tapis de marche et débranchez le cordon d'alimentation pour assurer votre sécurité pendant le réglage.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Étape 2 : Identifier le sens de déplacement de la bande

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

Étape 3 : Localiser et ajuster les boulons

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

Étape 4 : Reconnexion et test

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

En suivant ces étapes, vous pouvez ajuster efficacement la position de la courroie du tapis de marche, en maintenant une usure régulière et en évitant les dommages. Cela permet d'assurer la sécurité et le bon fonctionnement du tapis de marche lors de vos séances d'entraînement.

DÉPOUSSIÉRAGE ET ASPIRATEUR

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

Étape 1 : Assurer la sécurité :

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

Étape 2 : Accès à l'intérieur :

Pour retirer le couvercle du moteur du tapis de marche en bois Ascend, vous devez avoir à portée de main un tournevis à tête étoile. Commencez par retourner délicatement le tapis de marche sur une surface souple pour éviter d'endommager le couvercle en plastique du moteur. Vous pouvez utiliser une serviette roulée en boule sous le couvercle. Ensuite, à l'aide du tournevis, retirez les deux vis des deux pieds en caoutchouc situés sous le couvercle. Une fois retirées, vous pourrez dévisser les 4 vis situées sous le couvercle (2 par côté). Retournez le tapis de marche en gardant le couvercle en plastique sur la serviette roulée en boule. Retirez les deux dernières vis du couvercle, situées à l'avant du tapis de marche. Vous devriez pouvoir retirer le couvercle en le faisant glisser vers le haut. Veillez à ne pas tirer trop fort, car des câbles relient le couvercle au moteur.

Étape 3 : Passer l'aspirateur avec précaution :

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

Étape 4 : Se concentrer sur les domaines critiques :

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

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

Étape 5 : Remontage et test :

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

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

INSPECTION DU MATÉRIEL

Étape 1 : Précautions de sécurité :

Assurez-vous que le tapis de marche est hors tension et débranché de la prise électrique avant de commencer les inspections.

Étape 2 : Rassembler les bons outils :

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

Étape 3 : Inspecter tous les composants :

Examinez toutes les pièces de quincaillerie visibles sur votre tapis de marche. Portez une attention particulière aux boulons, écrous, vis et autres fixations. Vérifiez le cadre, la console et la planche de marche.

Étape 4 : Identifier les pièces détachées :

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

Étape 5 : Identifier le matériel endommagé :

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

DÉPANNAGE

DÉPANNAGE DE BASE

1. Le tapis de marche ne s'allume pas

Solution :

- Assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché sur le tapis de marche et sur une prise électrique en état de marche.
- Vérifiez que le cordon d'alimentation n'est pas endommagé de manière visible.
- S'assurer que la clé de sécurité est correctement insérée.

2. La courroie du tapis de marche saute ou semble inégale

Solution :

- Vérifier la tension et l'alignement de la courroie. Ajustez-les conformément aux directives du manuel de l'utilisateur.
- Assurez-vous que le tapis de marche est placé sur une surface plane et stable. Vous aurez peut-être besoin d'un niveau pour vérifier la surface.
- Pensez à lubrifier la courroie si cela n'a pas été fait récemment. Utilisez le lubrifiant approprié vendu sur www.movewithascend.com

3. Le tapis de marche émet des bruits inhabituels pendant son fonctionnement

Solution :

- Assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et toutes les pièces de quincaillerie sont bien serrés.
- Vérifiez que la courroie ne présente aucun signe d'usure ou de détérioration. Remplacez-la si nécessaire.
- Veillez à ce que le tapis de marche soit placé sur une surface stable afin d'éviter qu'il ne vacille.

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

Solution :

- Assurez-vous que le tapis de marche est correctement mis sous tension.
- Vérifiez que l'écran ou le panneau de commande ne présente pas de dommages visibles.
- Réinitialisez le tapis de marche 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 se trouve à proximité du tapis de marche.
- Vérifiez s'il existe des mises à jour pour l'application concernée.
- Redémarrez le tapis de marche et votre appareil, puis essayez à nouveau de vous connecter.

6. Le tapis de marche s'arrête soudainement pendant une séance d'entraînement.

Solution :

- Vérifiez la source d'alimentation et assurez-vous que le cordon d'alimentation est bien branché.
- Si le tapis de marche surchauffe, laissez-le refroidir pendant au moins 30 minutes avant de l'utiliser à nouveau. Cela peut être dû à une utilisation excessive du tapis de marche ou à un moteur encrassé. Reportez-vous au guide de dépoussiérage et d'aspiration de ce manuel.

DÉPANNAGE

7. Le tapis roulant démarre, mais la courroie ne bouge pas.

Solution :

- Vérifiez si la courroie est trop tendue ou trop lâche et réglez la tension si nécessaire. Reportez-vous au guide d'ajustement de la courroie dans ce manuel.
- Inspectez le moteur pour vérifier qu'il n'y a pas de problèmes ou d'obstructions visibles en ouvrant le panneau avant à l'aide d'un tournevis. Suivez l'étape 2 du guide de dépeussierage et d'aspiration de ce manuel pour retirer le couvercle.

8. Le tapis roulant ralentit ou accélère brusquement.

Solution :

- Vérifiez qu'il n'y a pas de câbles ou de connexions desserrés, en particulier autour des commandes de vitesse.
- Assurez-vous que la source d'alimentation est stable et ne provoque pas de fluctuations de tension.
- Pensez à lubrifier la courroie si cela n'a pas été fait récemment. Utilisez le lubrifiant approprié vendu sur movewithascend.com.

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

Solution :

- Veillez à ce que le tapis de marche soit placé sur une surface plane et stable. Envisagez un rembourrage sous les pieds pour égaliser la surface.
- Vérifiez que le dessous du tapis de marche n'est pas obstrué par des obstacles ou des débris.

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

Solution :

- Lubrifiez la courroie à l'aide du lubrifiant recommandé dans le kit de lubrification.
- Vérifiez qu'il n'y a pas de composants ou de pièces desserrés qui pourraient être à l'origine du bruit.

11. La télécommande ne répond pas

Solution :

- Remplacez les piles de la télécommande.
- Assurez-vous qu'il n'y a pas d'obstacles entre la télécommande et le récepteur du tapis de marche.
- Vérifiez que la télécommande n'est pas endommagée de manière visible.

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

Solution :

- Veillez à ce que le tapis de marche soit placé sur une surface plane et stable.
- Vérifiez que les pieds ou la base du tapis de marche ne sont pas endommagés ou inégaux et ajustez-les si nécessaire.

DÉPANNAGE

PIÈCES NÉCESSAIRES POUR LES PROBLÈMES COURANTS

Remplacement de la courroie : Si la courroie présente une usure importante, un effilochage ou des dommages.

Kit de lubrification : Essentiel pour maintenir le bon fonctionnement de la courroie de marche et réduire les frottements.

Cordon d'alimentation : Si le cordon d'alimentation d'origine est endommagé ou ne fonctionne pas correctement.

Panneau de commande ou affichage : Si le panneau de commande ne répond plus ou si l'écran fonctionne mal.

Pile de la télécommande : Le modèle est une pile au lithium 2032 3v.

Pour toutes les pièces de rechange, visitez le site www.movewithascend.com pour vous assurer de la compatibilité et de la qualité.

Note : Si vous rencontrez un problème qui n'est pas listé ici ou si les solutions suggérées ne résolvent pas le problème, veuillez contacter le service clientèle d'Ascend au +1-855-905-3486 ou par email à hello@movewithascend.com pour plus d'assistance.

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Q : Puis-je utiliser mon propre lubrifiant pour la courroie de marche ?

R : Il est recommandé d'utiliser le lubrifiant fourni dans le kit de lubrification officiel Ascend pour garantir la compatibilité et éviter d'endommager la courroie. Nous en avons testé plusieurs pour vous éviter d'avoir à le faire.

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

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

Q : Est-il possible d'utiliser le tapis de marche 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 de marche. Privilégiez toujours la sécurité et le confort.

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

R : Le tapis de marche en bois Ascend 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 ma séance d'entraînement et la reprendre plus tard ?

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

Q : Le tapis de marche 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. Vérifiez l'alignement de la courroie, lubrifiez-la si nécessaire et assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées.

Q : Existe-t-il un manuel d'utilisation 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 consignes de sécurité et d'autres informations essentielles.

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

R : Oui, Ascend propose une gamme d'accessoires conçus pour améliorer votre expérience d'entraînement. Visitez le site www.movewithascend.com pour découvrir les produits disponibles.

Q : J'ai entendu dire que le tapis de marche en bois Ascend était compact. Puis-je le ranger sous mon lit ou mon canapé ?

R : Absolument ! Le tapis de marche Ascend en bois est conçu pour être pratique et peu encombrant. Lorsqu'il est plié, ses dimensions sont de 123,5 x 55 x 13,2 cm, ce qui permet de le ranger sous la plupart des lits ou des canapés.

Q : Je suis novice en matière de fitness. Le tapis de marche en bois Ascend convient-il aux débutants ?

R : Oui, le tapis de marche en bois Ascend est polyvalent et s'adresse aux utilisateurs de tous niveaux. Le mode tapis de marche est particulièrement adapté aux débutants et permet une introduction en douceur aux exercices cardio.

FOIRE AUX QUESTIONS (FAQ)

Q : Puis-je utiliser le tapis de marche en bois Ascend sur des sols recouverts de moquette ?

R : Bien que le tapis de marche Ascend Wooden Walking Pad puisse être utilisé sur un sol moqueté, il est recommandé de placer un tapis de course en dessous. Cela garantit la stabilité, protège la moquette de l'usure potentielle et empêche les fibres de pénétrer dans l'appareil.

Q : Je suis intéressé par les kits d'entretien pour le tapis de marche en bois Ascend. Où puis-je les acheter ?

R : Les kits d'entretien et autres accessoires pour le tapis de marche en bois Ascend peuvent être achetés directement sur notre site officiel à l'adresse www.movewithascend.com.

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

R : Absolument ! Un tapis de marche compact comme le tapis de marche en bois Ascend offre les avantages d'un tapis de marche de taille normale tout en économisant de l'espace. Il est idéal pour les maisons où l'espace est limité et permet un rangement facile.

Q : Est-ce que 30 minutes de marche font une différence sur ma santé ?

R : Oui, passer 30 minutes sur le tapis de marche en bois Ascend peut apporter des bénéfices cardiovasculaires significatifs, brûler des calories et améliorer la condition physique générale. La régularité est essentielle, et même de courtes séances peuvent contribuer à améliorer la santé à long terme.

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

R : Marcher sur le tapis de marche en bois Ascend 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 marche permettent des réglages contrôlés, un rythme régulier et la commodité des entraînements en intérieur.

Q : Est-il possible de marcher quotidiennement sur un tapis de marche ?

R : Marcher sur le tapis de marche en bois Ascend tous les jours est une bonne chose, à condition d'écouter son corps. Veillez à varier vos activités, à prévoir des jours de repos et à porter des chaussures appropriées pour éviter les blessures dues à la surutilisation.

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

R : Pour le tapis de marche Ascend en bois, choisissez un emplacement avec suffisamment d'espace de tous les côtés pour assurer la sécurité. Le placer près d'un mur, dans un coin ou sous un bureau debout peut permettre de gagner de la place, mais assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace devant et derrière pour monter et descendre en toute sécurité.

SPÉCIFICATIONS

Nom du produit : Tapis de marche en bois Ascend

Modèle : Wooden Walking Pad - Manual

Code barre : 616054940683

SKU : WWP-Natural-01

Dimensions de la courroie de course : 104x41.4cm

Moteur : 2.25HP

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

Plage de vitesse : 1 - 6 km/h

Programmes : 12 programmes pré-réglés disponibles pour des routines d'entraînement variées.
Dimensions du produit : 123.5x55x13.2cm

Connectivité : Compatible avec Zwift, Kinomap et Fitshow.

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

Caractéristiques supplémentaires :

Télécommande : Pour faciliter le réglage de la vitesse et le passage d'un mode à l'autre.

Stockage et portabilité : Conçu pour un stockage facile, il convient aux espaces compacts.

Alimentation électrique : Le tapis de marche en bois Ascend est conçu pour fonctionner sur un circuit électrique domestique nord-américain standard. Veillez à ce que le tapis de marche soit le seul appareil sur le circuit afin d'éviter toute surcharge.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

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

Couverture de la garantie :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Exclusions :

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

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

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

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

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

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

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

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

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

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

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

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

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

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

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

Procédure générale de réclamation au titre de la garantie :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

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

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

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

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

Perte de données ou d'informations.

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

Les dommages corporels ou matériels.

Détresse émotionnelle ou angoisse mentale.

Interruption des activités de l'entreprise.

Coûts des équipements ou services de substitution.

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

La responsabilité d'Ascend dans le cadre de cette garantie est expressément limitée au prix d'achat de l'équipement de gymnastique ou aux dommages réels documentés subis par le client, selon le montant le moins élevé, dans la mesure maximale autorisée par la loi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

règlements applicables.

Droit applicable et juridiction :

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

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

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

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

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

Note : Cette politique de garantie limitée est fournie à titre d'orientation générale.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION AU TITRE DE LA GARANTIE POUR LE TAPIS DE MARCHÉ EN BOIS ASCEND

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 tapis de marche en bois Ascend présente un défaut couvert par la garantie, veuillez suivre les étapes ci-dessous pour introduire une demande de garantie :

Étape 1 : Recueillir les informations nécessaires

Preuve d'achat : Assurez-vous d'avoir une copie de votre reçu d'achat ou de votre facture. Cela nous aidera à vérifier la date d'achat et à déterminer l'éligibilité à la garantie.

Détails du produit : Notez le SKU (WPP-Natural-01) et le numéro de code-barres (616054940683) de votre tapis de marche.

Étape 2 : Documenter le problème

Pour les imperfections externes :

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

Pour les problèmes fonctionnels ou les bruits :

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

Étape 3 : Contacter l'assistance clientèle d'Ascend

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

Étape 4 : Attendre la réponse

Notre équipe d'assistance à la clientèle examinera les détails fournis et vous contactera dans un délai de [délai spécifique, par exemple "48 heures"].

Nous pouvons demander des informations supplémentaires si nécessaire.

INFORMATIONS SUR LA GARANTIE ET LE SERVICE

COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION AU TITRE DE LA GARANTIE POUR LE TAPIS DE MARCHE EN BOIS ASCEND

Étape 5 : Résolution

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

Conseils pour une procédure de demande de garantie sans heurts :

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

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

NOUS CONTACTER

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

Heures d'ouverture :

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

Commentaires et suggestions :

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

Pièces de rechange et accessoires :

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

Garantie et réparations :

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

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

Téléphone: +1-855-905-3486

Courriel: hello@movewithascend.com

Site web: www.movewithascend.com