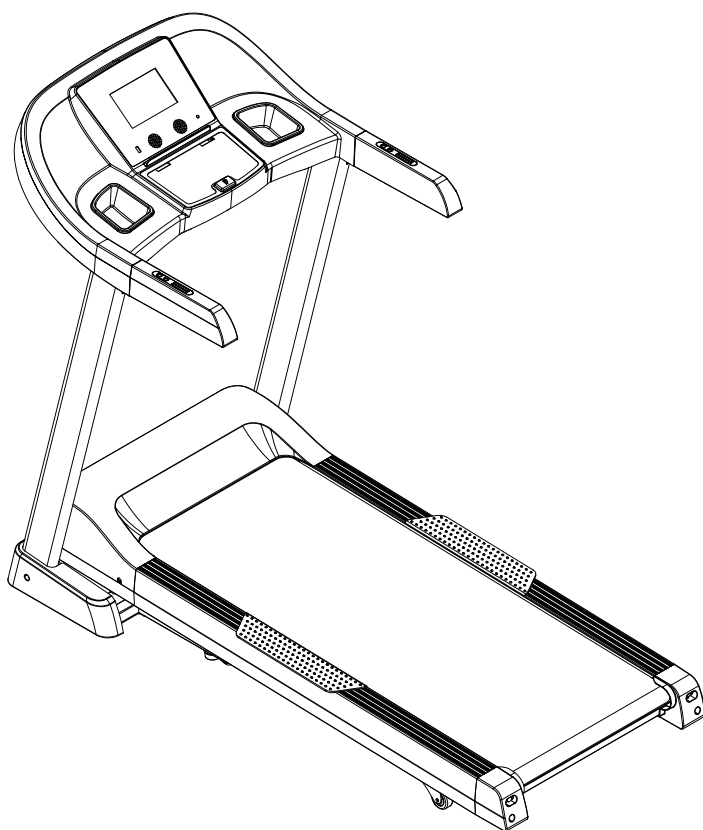




L6

Tapis de course

BAvant d'utiliser ce produit, lisez attentivement ce manuel et conservez-le correctement.



Modèle du produit : JAS-LB006 **FR**

JASPORT L6 Tapis de course

Manuel du produit

Table des matières

Instructions de sécurité importantes	01
Instructions de mise à la terre	03
Présentation du produit	04
Liste des pièces	05
Instructions d'installation	06
Instructions de pliage et de transport	11
Guide d'utilisation	15
Conseils de sécurité pour l'exercice	22
Échauffement	24
Guide d'entretien.....	25
Liste des pièces – Vue éclatée.....	27
Notes relatives à l'élimination.....	32
Avertissement légal	33

Instructions de sécurité importantes

1. Placez le tapis de course motorisé sur une surface propre et plane. Ne le placez pas sur un tapis épais, afin de ne pas empêcher la circulation de l'air sous l'appareil. Ne placez pas le tapis de course à proximité d'une source d'eau et ne l'utilisez pas en extérieur. Veillez à le protéger de l'humidité.
2. N'allumez l'appareil qu'après l'installation complète du tapis de course et la mise en place du couvercle de protection du moteur. Branchez le cordon d'alimentation sur une prise supportant au minimum 10 A. Il est recommandé d'utiliser une prise équipée d'une protection contre les surintensités afin d'assurer la sécurité de l'appareil et de l'utilisateur.
3. Ne retirez pas le couvercle de protection sans nécessité. En cas de maintenance, débranchez d'abord la prise d'alimentation. Il est recommandé de faire effectuer les réparations par un professionnel.
4. Lors de l'installation du tapis de course, veillez à ne pas obstruer la prise murale afin de permettre un branchement facile.
5. Le cordon d'alimentation du tapis de course est spécifique. S'il est endommagé, veuillez en acheter un nouveau auprès du revendeur ou nous contacter directement.
6. Veuillez vérifier à nouveau après l'installation que toutes les vis sont bien serrées.
7. Veuillez noter que ce tapis de course est un appareil spécialisé. Ne le modifiez pas et ne l'utilisez pas à d'autres fins.
8. N'insérez aucun objet dans les parties du tapis de course afin d'éviter d'endommager l'appareil.

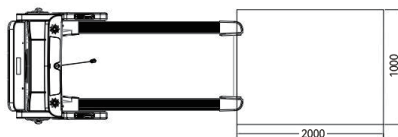
Attention:

Pour éviter tout risque de blessure accidentelle, veuillez respecter les consignes suivantes:

1. Pour éviter les blessures, effectuez un échauffement avant l'exercice.
2. Tout exercice intense ne doit commencer qu'au moins 40 minutes après un repas.
3. Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez que l'alimentation électrique est stable et que la clé de sécurité fonctionne correctement. Fixez une extrémité de la clé de sécurité sur le tapis de course et attachez l'autre extrémité à vos vêtements ou à votre ceinture. En cas d'urgence, la clé pourra être retirée pour arrêter l'appareil.
4. Ne mettez pas l'appareil en marche en étant debout sur la bande de course. Lors de l'allumage, la bande peut avoir une légère pause avant de commencer à se déplacer. Tenez-vous debout sur les repose-pieds latéraux du tapis de course jusqu'à ce que la bande commence à avancer.
5. Balancez naturellement vos bras pendant l'exercice, regardez vers l'avant et évitez de regarder vos pieds.

Instructions de sécurité importantes

6. Accélérez progressivement pendant l'exercice, adaptez-vous d'abord à la vitesse en cours avant d'augmenter l'allure.
7. Ne portez pas de vêtements trop longs ou trop amples pendant l'exercice pour éviter qu'ils ne se coincent dans le tapis de course. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou des chaussures de sport à semelles en caoutchouc.
8. Si vous utilisez le tapis de course motorisé pour la première fois, tenez-vous fermement aux mains courantes. Ne relâchez pas les accoudoirs avant d'être totalement habitué à l'appareil.
9. La durée d'exercice continue ne doit pas dépasser 90 minutes. Débranchez la prise d'alimentation et retirez la clé de sécurité après utilisation afin d'éviter toute surcharge.
10. En cas de situation anormale, retirez immédiatement la clé de sécurité, tenez les poignées et placez vos pieds sur les repose-pieds latéraux avant de descendre de l'appareil.
11. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, gardez la clé de sécurité hors de portée des enfants. Les mineurs ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'un adulte.
12. Avant de plier le tapis de course, assurez-vous qu'il est complètement arrêté et remis à zéro. Il est interdit d'utiliser l'appareil lorsqu'il est plié.
13. Un espace libre de 2000 mm × 1000 mm doit être maintenu à l'arrière du tapis de course.



▲ Avertissement :

1. Deux personnes ou plus ne sont pas autorisées à utiliser le tapis de course en même temps.
2. Veuillez utiliser le tapis de course sous la supervision d'un médecin si vous vous sentez mal à l'aise.
3. Le système de surveillance du rythme cardiaque est fourni uniquement à titre indicatif et ne constitue pas un dispositif médical. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez étourdi, arrêtez immédiatement l'exercice.
4. Tenez les enfants, les personnes handicapées et les animaux domestiques à l'écart du tapis de course afin d'éviter tout accident.
5. Tous les composants du tapis de course motorisé peuvent être achetés auprès du revendeur, qui pourra vous fournir tout service nécessaire.

Instructions de mise à la terre

Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre offre un chemin de moindre résistance au courant électrique, réduisant ainsi le risque de choc électrique.

La fiche doit être branchée sur une prise appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément aux réglementations et normes locales.

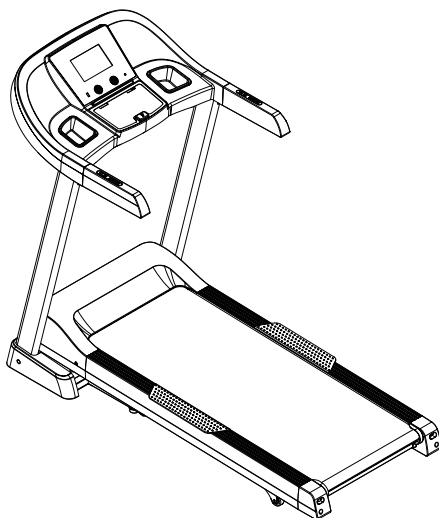
Danger—Un raccordement incorrect du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous avez des doutes quant à la bonne mise à la terre du produit, consultez un électricien ou un technicien qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil : si elle ne s'adapte pas à la prise, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Ce produit est conçu pour une alimentation nominale de 220–240 volts.

Aucun adaptateur n'est nécessaire pour ce produit.

Présentation du produit

Tapis de course JASPORT L6

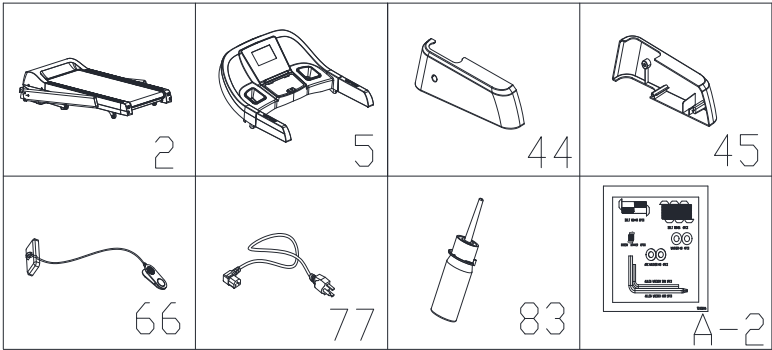


Paramètres du produit

Nom du produit	Tapis de course JASPORT L6
Modèle	JAS-LB006
Alimentation électrique	Prise d' alimentation (220–240 V, 50/60 Hz)
Moteur et puissance	Moteur DC 4,0 HP
Ampérage	11.5 A
Écran d' affichage	Écran LCD
Plage de vitesse de course	1-20 km/h
Surface de course	1200 mm (L) × 500 mm (l)
Réglage de l' inclinaison	0 à 15 % (Électrique)
Poids net	61.2 kg
Poids brut	68.8 kg
Poids maximal de l' utilisateur	120 kg
Dimensions du produit	1600 mm (L) × 770 mm (l) × 1270 mm (H)
Dimensions de l' emballage	1640 mm (L) × 810 mm (l) × 290 mm (H)
Directive	EN ISO 20957-1:2013 & EN 957-6: 2010+A1:2014

Liste des pièces

L’ image suivante montre les pièces démontées de l’ appareil complet. Après avoir ouvert la boîte d’ emballage, vous pouvez sortir les composants suivants.

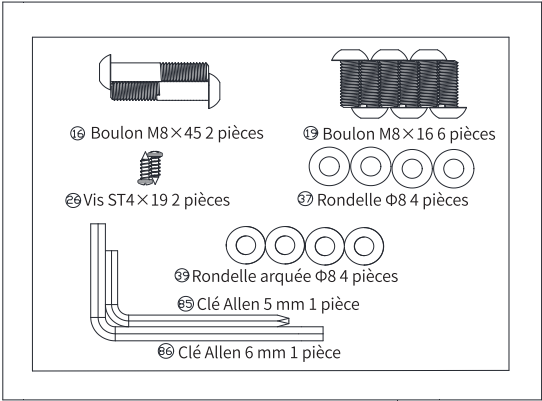


Liste des pièces de rechange

N°	Nom	Spécification	Qté	N°	Nom	Spécification	Qté
2	Plateforme de course		1	5	Console		1
44	Cache de base gauche		1	45	Cache de base droit		1
66	Clé de sécurité		1	77	Cordon d’ alimentation		1
83	Huile de silicone		1	A-2	Sachet de vis		1

Sac de vis :

A-2



Outils de montage:

Clé Allen n°5 5 mm 1 pièce

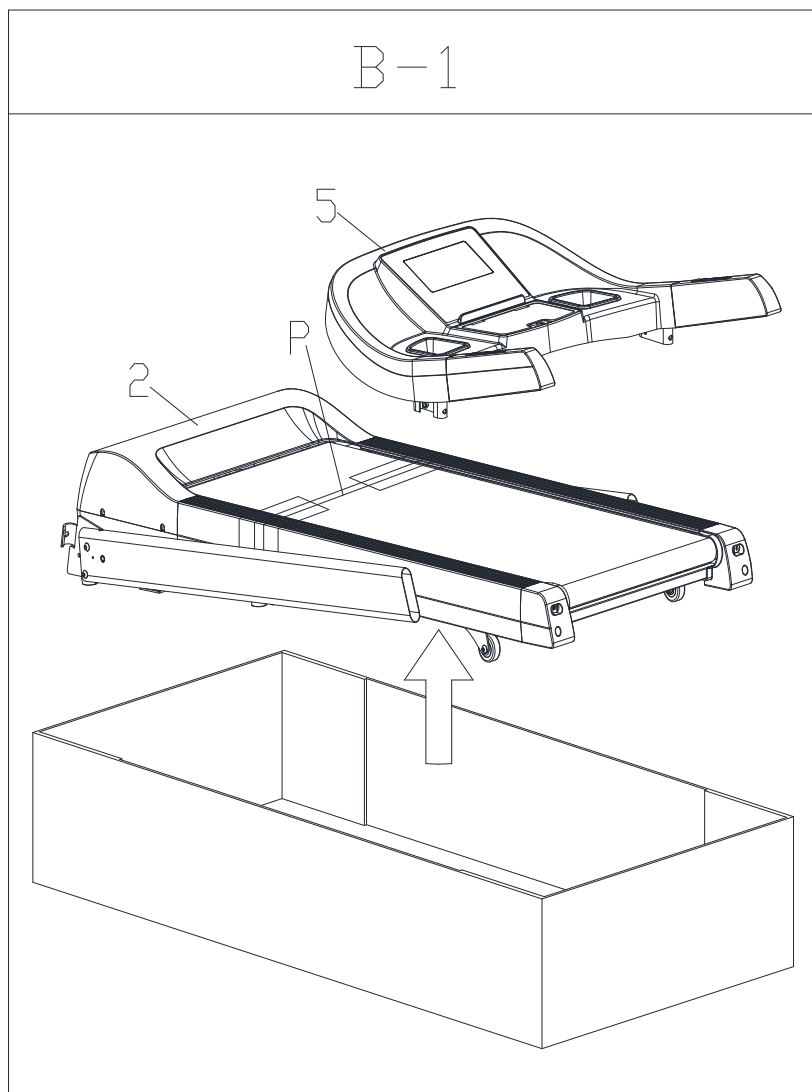
Clé Allen n°6 6 mm 1 pièce

Instructions d'installation

Attention : Ne branchez pas l' appareil avant que l' installation ne soit entièrement terminée.

Étape1:

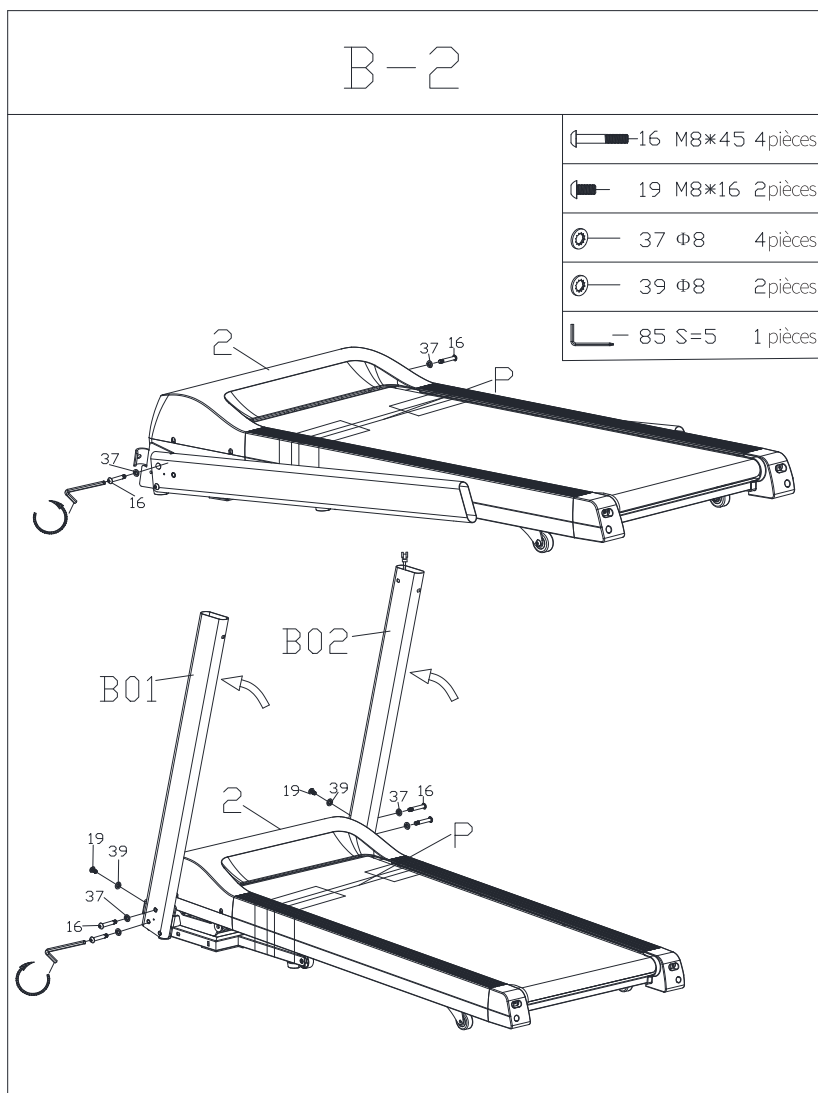
Retirez les éléments suivants du carton et placez le châssis principal au sol.



Instructions d'installation

Étape2:

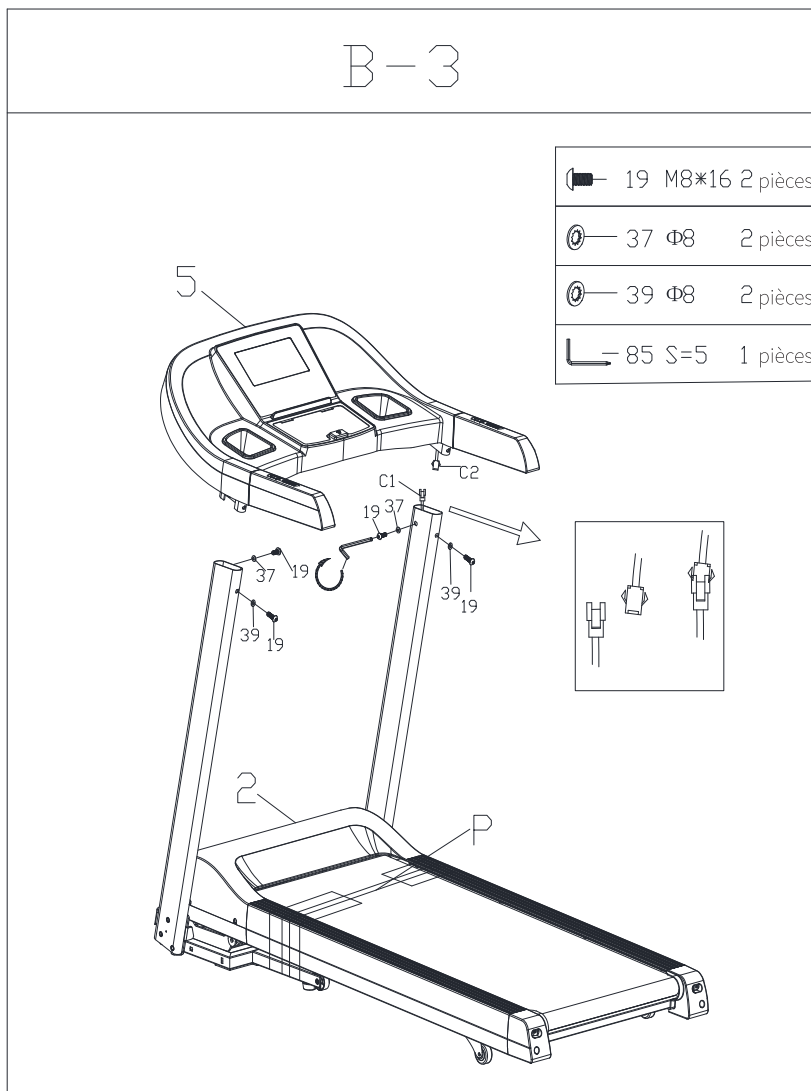
Retirez les vis M8×45 préinstallées, puis placez les tubes verticaux B01 et B02. Utilisez la clé Allen (n°5) (85) pour fixer les boulons hexagonaux (16), la rondelle plate (37), les boulons hexagonaux (19) et la rondelle arquée (39) aux tubes verticaux et au cadre de base, puis serrez fermement, comme illustré sur la figure.



Instructions d'installation

Étape3:

Connectez le câble de signal inférieur (c1) au câble de signal supérieur (c2), puis insérez la console dans le tube vertical. Utilisez la clé Allen (n°5) (85) pour fixer les boulons hexagonaux (19), la rondelle plate (37) et la rondelle arquée (39) au tube vertical et au support de la console, puis serrez fermement. Comme illustré sur la figure.



Instructions d'installation

Étape4:

Utilisez la clé Allen (85) et la vis (26) pour fixer les capots de base gauche et droit au tube vertical, comme illustré sur la figure.



Instructions d'installation

Étape5:

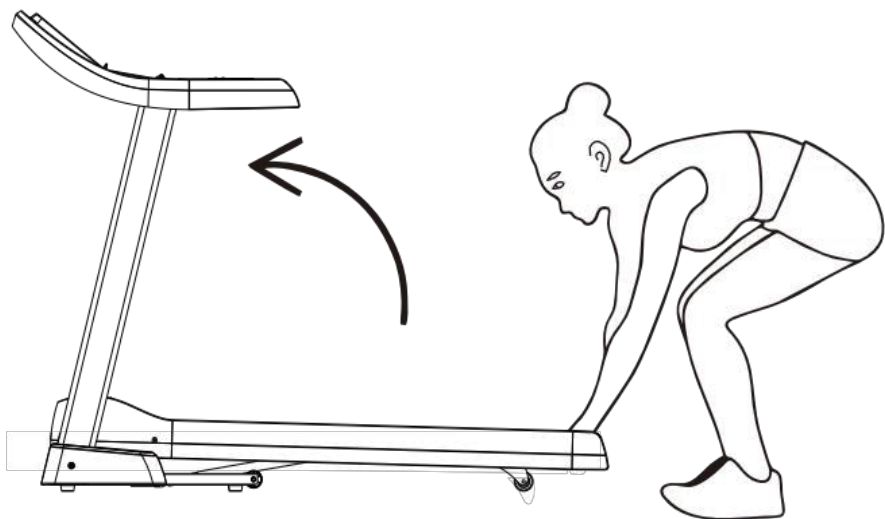
Enfin, coupez les serre-câbles, comme illustré sur la figure.



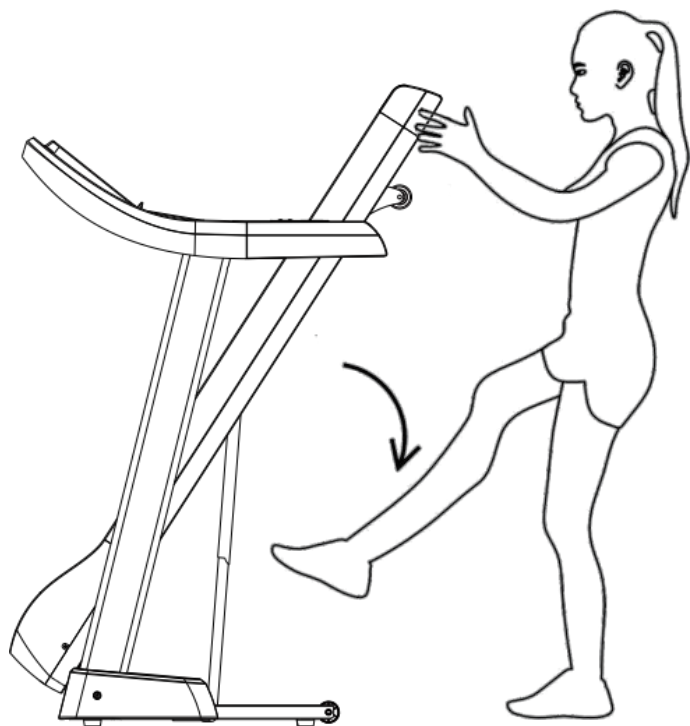
Remarque : Veuillez vérifier que toutes les vis sont bien serrées après avoir terminé toutes les étapes indiquées ci-dessus.

Instructions de pliage et de transport

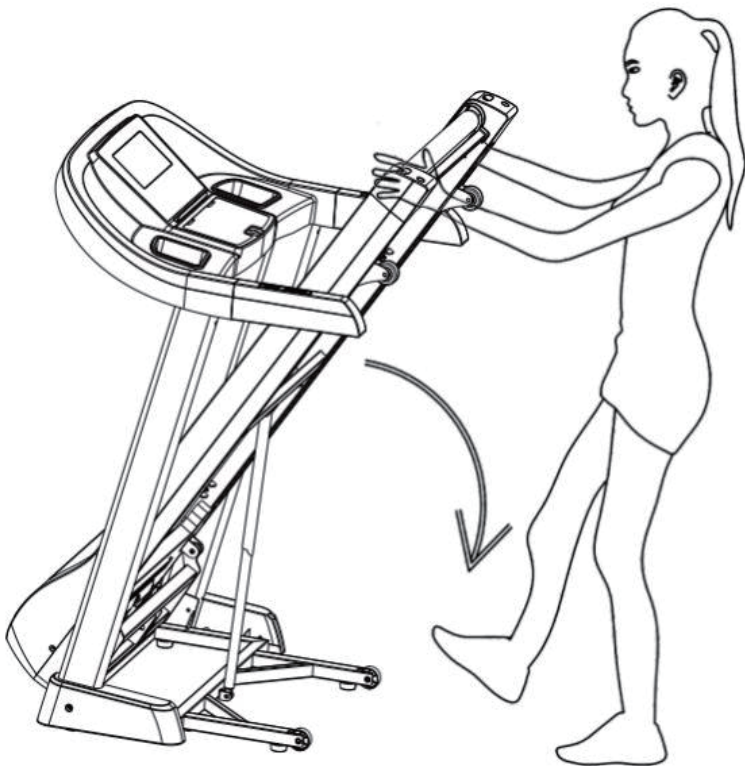
C-1



C-2

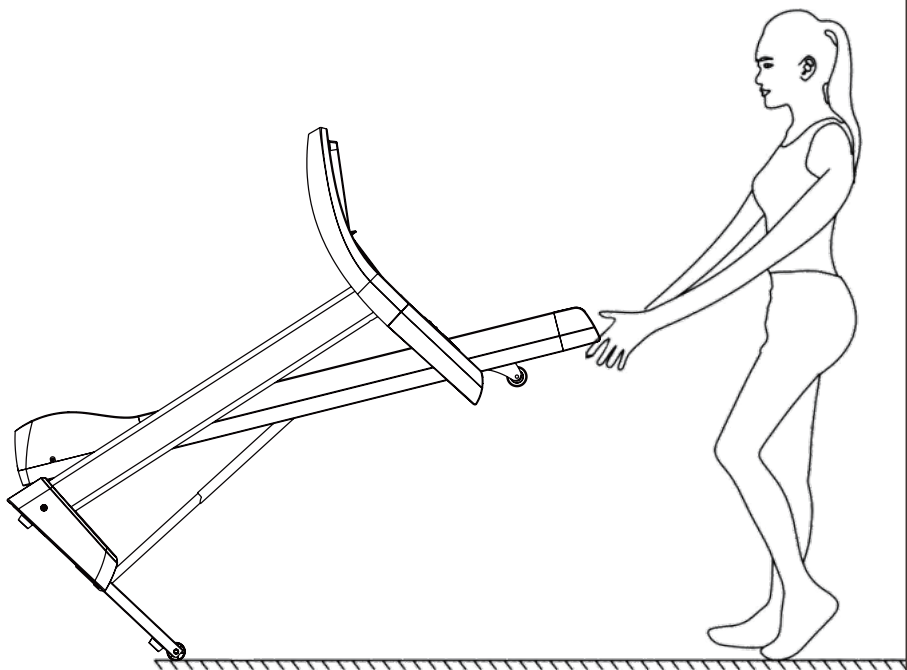


C-3

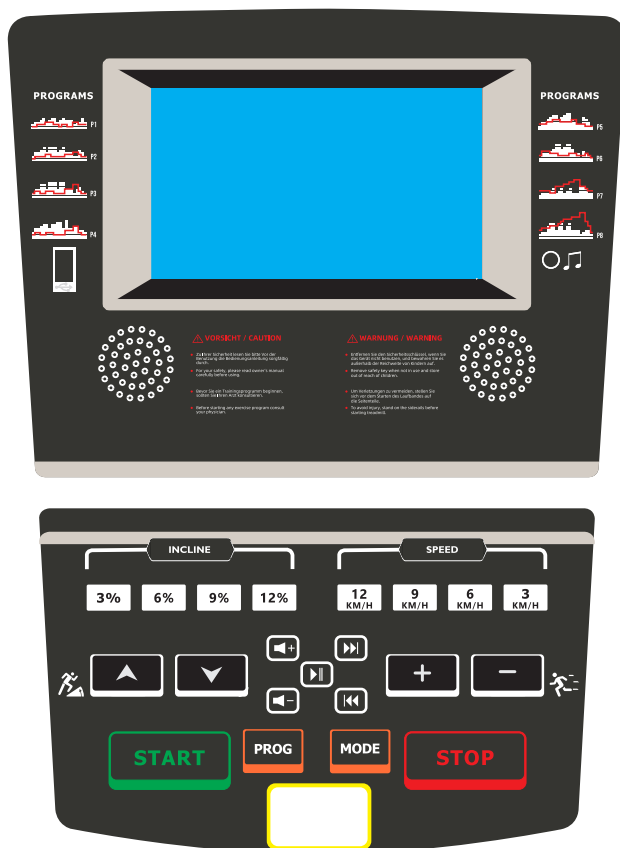


Instructions de pliage et de transport

C-4



Guide d' utilisation



Description des boutons:

Touche de fonction: START, STOP, PROGRAM, MODE, SPEED+/-, RACC. VITESSE, INCLINE+/-, RACC. INCLINAISON

Description des boutons de fonction:

A. Programme “PROG” : En mode veille, appuyez sur la touche pour sélectionner 0:00, P01–P02–P03.....P60. “0:00” exécute 60 programmes de course différents. La vitesse par défaut du système en mode manuel est de 1,0 mph. (“0:00” correspond au mode manuel, P01–P60 sont des programmes intégrés).

B. Mode “MODE” : Appuyez sur cette touche pour sélectionner “0:00”, “30:00”, “5.0” et “100” (“0:00” correspond au mode manuel, 30:00 au mode compte à rebours du temps, 5.0 au mode compte à rebours de la distance, et 100 au mode compte à rebours des calories). Utilisez les touches vitesse +/- pour régler la valeur de compte à rebours dans les différents modes, puis appuyez sur le bouton “START” pour activer le tapis de course.

Guide d' utilisation

C. “START” est le bouton de démarrage ; lorsque le tapis de course est à l’ arrêt, appuyez sur ce bouton pour démarrer l’ appareil.

D. “STOP” est le bouton d’ arrêt ; pendant l’ exercice, vous pouvez utiliser ce bouton pour arrêter le fonctionnement et réinitialiser.

E. “+” et “-” sont les boutons “SPEED+” et “SPEED-” : en mode veille, ils servent à régler la valeur prédéfinie. Après le démarrage, ils permettent d’ ajuster la vitesse, avec une amplitude de réglage de 0,1 mile par action.g, it is used to adjust the speed, and its adjustment amplitude value is 0.1 miles per time.

F. “12 9 6 3” sont des raccourcis de vitesse : ils permettent de régler rapidement la vitesse.

G. “^” et “v” sont “INCLINE+” et “INCLINE-” : après le démarrage, ils servent à régler l’ inclinaison, avec une amplitude de réglage de 1 par action.

H. “3% 6% 9% 12%” sont des raccourcis d’ inclinaison : ils permettent de régler rapidement l’ inclinaison.

Fonction de la clé de sécurité:

Lorsque le moteur fonctionne, retirer la clé de sécurité arrête le moteur, arrête le compteur électronique et désactive le démarrage.

Heart rate measurement function:

Fonction de mesure de la fréquence cardiaque :

Lorsque le tapis de course est sous tension, tenez avec vos mains les pièces métalliques des poignées gauche et droite. Pour obtenir une valeur de fréquence cardiaque plus précise, effectuez la mesure alors que le tapis de course est à l’ arrêt et maintenez la prise pendant au moins 30 secondes. La plage d’ affichage est de 50 à 200 battements par minute. Ces données sont fournies à titre indicatif et ne doivent pas être considérées comme des données médicales.

Fonction Bluetooth:

Le Bluetooth intégré permet une connexion au téléphone portable et peut également se connecter aux applications sportives.

Plage d’ affichage pour chaque valeur:

	Valeur initiale	Définir la valeur initiale	Définir la plage	Plage d’ affichage
Temps du programme (minutes:secondes)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~ 99:59
Vitesse (mile/h)	0.0	N/A	0.6-12	0.0— 20.0
Distance (mile)	0.0	5.0	0.5— 99.0	0.0— 999
Calories (kcal)	0	100	20— 990	0— 9999
Temps du mode (minute:secondes)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~ 99:59
Inclinaison (L)	0	0	0-15	0-15

Guide d' utilisation

Table des programmes:

Chaque programme est divisé en 20 segments et comprend 60 programmes fixes. Le temps de fonctionnement de chaque segment est réparti de manière égale.

Temps		Temps réglé / 20 périodes = durée de fonctionnement de chaque période supérieure et inférieure																			
Prog		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VITESSE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINAISON	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	VITESSE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINAISON	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	VITESSE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	VITESSE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINAISON	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	VITESSE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	3	6	5	4	4	4	4	5	6	3	6	3	2	2	2
P06	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	VITESSE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	4	3	5	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	VITESSE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINAISON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	VITESSE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	VITESSE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINAISON	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	VITESSE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINAISON	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	VITESSE	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINAISON	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	VITESSE	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAISON	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	VITESSE	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	6	3	6	3	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P16	VITESSE	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1
P17	VITESSE	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAISON	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P18	VITESSE	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2
P19	VITESSE	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

Guide d' utilisation

P20	VITESSE	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	3	3	3	4	4	5	5	4	3	3	3	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P21	VITESSE	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3
	INCLINAISON	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2
P22	VITESSE	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4
	INCLINAISON	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2
P23	VITESSE	2	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P24	VITESSE	3	5	9	5	5	6	6	4	4	3	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8
	INCLINAISON	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2
P25	VITESSE	3	4	5	4	3	3	6	5	4	2	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P26	VITESSE	1	3	6	4	4	2	5	4	3	2	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7
	INCLINAISON	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P27	VITESSE	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3
	INCLINAISON	2	4	8	9	9	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P28	VITESSE	1	3	4	4	4	2	3	4	4	2	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4
	INCLINAISON	3	2	2	4	3	2	2	4	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P29	VITESSE	2	5	5	5	4	5	6	3	3	2	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8
	INCLINAISON	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P30	VITESSE	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8
	INCLINAISON	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4
P31	VITESSE	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7
	INCLINAISON	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2
P32	VITESSE	5	5	2	2	4	5	5	7	6	3	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9
	INCLINAISON	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2
P33	VITESSE	2	3	2	1	3	2	9	9	4	3	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7
	INCLINAISON	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3
P34	VITESSE	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	2	2	4	5	9	9	4	4	4	5
	INCLINAISON	4	2	2	4	2	6	6	5	4	4	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P35	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4
P36	VITESSE	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	10	8	6	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	8	8	9	9	9	7	4	1	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6
P37	VITESSE	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAISON	4	2	2	6	8	10	12	8	6	3	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9
P38	VITESSE	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	7	8	8	9	9	6	6	5	3	2	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7
P39	VITESSE	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3
P40	VITESSE	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4
P41	VITESSE	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	4	5	2	3	3	5	3
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2

Guide d' utilisation

P42	VITESSE	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	4	4	5	6	2	2	5	4	2
	INCLINAISON	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	4	4	3	2	2
P43	VITESSE	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	4	6	6	2	4	5	3	2
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P44	VITESSE	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	3	5	5	6	7	6	6	4	4	3
	INCLINAISON	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	3	2	2	6	6	3	2	2
P45	VITESSE	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	2	4	4	5	6	3	6	5	4	2
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P46	VITESSE	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	4	4	4	5	2	5	4	3	2
	INCLINAISON	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P47	VITESSE	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	2	3	3	3	4	6	6	5	3	3
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P48	VITESSE	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	3	6	7	2	3	4	4	2
	INCLINAISON	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P49	VITESSE	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	2	4	4	7	7	5	6	3	3	2
	INCLINAISON	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	2
P50	VITESSE	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	5	6	7	2	4	4	3	3
	INCLINAISON	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	5	6	6	6	7	10	10	8	6	3
P51	VITESSE	4	4	3	6	6	10	10	5	5	9	2	5	8	10	7	9	5	5	4	3
	INCLINAISON	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	4	5	3	2	6	2	5	5	2	0
P52	VITESSE	5	6	6	5	6	7	5	5	7	9	3	4	9	9	5	9	5	7	6	3
	INCLINAISON	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	1	2	3	2	3	5	6	5	3	3
P53	VITESSE	4	4	3	6	7	9	5	8	5	9	3	6	7	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINAISON	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	3	5	6	5	3	2	3	2	1
P54	VITESSE	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	4	4
P55	VITESSE	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2
P56	VITESSE	8	6	4	2	2	2	4	6	8	6	2	4	6	8	10	6	4	4	2	2
	INCLINAISON	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	5	5	5	6	6	9	9	7	4	1
P57	VITESSE	3	4	4	3	2	2	2	6	6	8	2	2	6	6	8	10	6	6	2	2
	INCLINAISON	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	4	5	5	5	6	12	12	8	6	3
P58	VITESSE	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
	INCLINAISON	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	4	4	4	4	3	6	6	5	3	2
P59	VITESSE	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
	INCLINAISON	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	5	5	5	4	3	3	4	3	2
P60	VITESSE	5	4	3	2	1	1	3	4	5	6	1	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINAISON	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2

Guide d' utilisation

Programme personnalisé:

En plus des 60 programmes prédéfinis, le tapis de course dispose également de 5 programmes personnalisés : U1, U2, U3, U4 et U5, permettant aux utilisateurs de définir leurs propres programmes selon leurs conditions personnelles.

1.Réglage du programme personnalisé:

En mode veille, appuyez continuellement sur “PROG” jusqu’ à atteindre le programme personnalisé U1, U2, U3, U4 ou U5. Lorsque la fenêtre “time” clignote et affiche le temps prédéfini, utilisez les touches + et – pour régler la durée souhaitée. Après avoir réglé la durée souhaitée, appuyez sur “MODE” pour entrer dans le réglage des paramètres du programme, puis configurez la première période. Utilisez + et – ou 12 9 6 3 pour régler la vitesse et l’ inclinaison. Appuyez ensuite sur “MODE” pour terminer la première période et entrer dans la seconde. Continuez jusqu’ à compléter les 10 périodes. Les données seront enregistrées de manière permanente après la configuration et resteront sauvegardées jusqu’ à la prochaine réinitialisation, sans risque de perte en cas de coupure de courant.

2.Sélection et utilisation du programme personnalisé:

En mode veille, appuyez continuellement sur “PROG” jusqu’ à sélectionner le programme personnalisé U1, U2, U3, U4 ou U5 que vous souhaitez utiliser. Réglez ensuite le temps d’ entraînement, puis appuyez sur “START” pour démarrer.

Test de graisse corporelle FAT

L’ indice de graisse corporelle (FAT) mesure la relation entre la taille et le poids d’ une personne, et non les proportions corporelles. Le FAT convient à tout homme ou toute femme et, avec d’ autres indicateurs de santé, fournit une base pour l’ ajustement du poids.

1.À l’ arrêt, appuyez sur PROG pour sélectionner le programme de test de graisse corporelle et entrer dans le test de graisse corporelle.

2.Appuyez sur MODE pour régler successivement le sexe, l’ âge, la taille et le poids. Après les réglages, appuyez sur MODE pour obtenir le résultat du test ; placez vos mains sur les capteurs de pouls, et après 8 secondes, la valeur de graisse corporelle de la personne testée s’ affichera.

Affichage des paramètres d’ entrée et plage de réglage

Catégorie de paramètre	Valeur par défaut	Plage de réglage	Remarque
Sexe (F1)	1 (homme)	1—2	1=homme 2=femme
Age (F2)	25 ans	10—99 ans	
Taille (F3)	170 cm	100-200 cm	
Poids (F4)	70 kg	20-150 kg	
Résultat (F5)	Comme ci-dessous		

Résultats de mesure de la graisse selon les normes européennes :

FAT ≤18 — Insuffisance pondérale

18 < FAT ≤24 — Poids normal

24 < FAT ≤29 — Surpoids

FAT ≥30 — Obésité

Remarque : Ces données sont fournies à titre indicatif et ne doivent pas être considérées comme des données médicales.

Guide d' utilisation

Signification des codes d' erreur:

Code		Causes possibles	Traitement
ER-1	L' affichage n' a pas reçu de signal pendant 30 secondes	Le câble de communication supérieur ou inférieur est défectueux	Vérifier et remplacer le câble de communication
		Perturbation du moteur	Ajouter une bague magnétique au câble de communication et au câble moteur
		Défaillance du système de contrôle	Remplacer le système de contrôle défectueux
ER-3	Surtension	Tension d' entrée AC supérieure à 133 V	Ajuster à $AC110V \pm 20 \%$
		Le contrôleur est défectueux	Remplacer le contrôleur
ER-13	Défaut du tube d' entraînement	Court-circuit de l' IGBT du contrôleur	Remplacer le contrôleur
ER-5	Surcharge	Charge excessive	Réduire la charge
		Frottement excessif sur la machine	Ajouter de l' huile
		Erreur de réglage des paramètres	Réaligner
ER-6	Moteur déconnecté	Défaillance du moteur ou câble moteur déconnecté	Remplacer le moteur ou vérifier le câble de connexion
		Circuit ouvert de l' IGBT	Remplacer le contrôleur
ER-7	CLa console n' a pas reçu de signal pendant 30 secondes	Le câble de communication supérieur ou inférieur est défectueux	Le câble de communication supérieur ou inférieur est défectueux
		Défaillance du système de contrôle	Remplacer le système de contrôle
		Perturbation du moteur	Ajouter une bague magnétique au câble de communication et au câble moteur
ER-4	Surtension de courant / Surintensité	Résistance excessive	Remplacer le pilote du moteur
		Défaillance de la charge	Remplacer le moteur
ER-14	Court-circuit de la charge	Court-circuit du moteur ou du câble de connexion	Remplacer le moteur ou vérifier le câble de connexion

Conseils de sécurité pour l'exercice

Préparation

Si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé, et qu'il s'agit de votre première séance d'exercices, vous devez consulter votre médecin ou un professionnel avant toute utilisation.

Avant d'utiliser le tapis de course motorisé, mettez-vous en position d'attente et assurez-vous de bien connaître son fonctionnement : démarrage, arrêt, réglage de la vitesse. N'utilisez l'appareil que lorsque vous êtes parfaitement familiarisé avec son utilisation. Tenez-vous ensuite sur les plaques antidérapantes situées de chaque côté du tapis de course et saisissez les poignées avec les mains. Allumez l'appareil et réglez une vitesse basse de 1,6 à 3,2 km/h. Tenez-vous droit, regardez devant vous et laissez l'un de vos pieds toucher la bande de course plusieurs fois ; puis placez-vous sur la bande et laissez-vous entraîner. Lorsque vous vous sentez à l'aise, augmentez lentement la vitesse à 3–5 km/h. Maintenez cette vitesse pendant environ 10 minutes, puis arrêtez progressivement l'appareil.

Exercice

Veillez vous tenir prêt et bien connaître le fonctionnement de l'appareil, notamment le réglage de la vitesse et de l'inclinaison. N'utilisez le tapis de course que lorsque vous êtes familiarisé avec celui-ci. Marchez 1 kilomètre à un rythme régulier et notez le temps nécessaire. Cela peut prendre 15 à 25 minutes. À une vitesse de 4,8 km/h, parcourir 1 km peut prendre environ 12 minutes. Une fois que vous pouvez facilement répéter cet exercice plusieurs fois, vous pouvez augmenter lentement la vitesse et l'inclinaison, afin qu'une séance de 30 minutes vous permette d'obtenir un bon entraînement. Avant de commencer cette routine de marche, gardez en tête : pas d'impatience, cet exercice est destiné à votre santé sur le long terme, et non à un résultat miraculeux du jour au lendemain.

Volume d'exercice

Raccourcis — Faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes est un excellent moyen de gagner du temps.

Échauffez-vous à 4,8 km/h pendant 2 minutes, puis augmentez la vitesse à 5,3 km/h et 5,8 km/h pendant 2 minutes chacune. Ensuite, augmentez la vitesse par paliers de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que votre respiration s'accélère sans devenir difficile. Maintenez cette vitesse pour l'entraînement et, si vous êtes essoufflé, réduisez la vitesse de 0,3 km/h. Gardez 4 minutes à la fin pour ralentir progressivement. Si vous trouvez difficile d'augmenter l'intensité de l'entraînement en augmentant la vitesse, utilisez la méthode consistant à augmenter lentement l'inclinaison. Une légère augmentation de l'inclinaison rendra l'exercice beaucoup plus intense.

La méthode pour brûler les calories — cette méthode permet réellement de brûler les calories.

Échauffez-vous à 4–4,8 km/h pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse par paliers de 0,3 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous sentiez qu'il serait difficile de maintenir un certain rythme pendant 45 minutes. Pour intensifier votre entraînement, vous pouvez conserver cette vitesse pendant une émission télévisée d'une heure, augmenter la vitesse de 0,3 km/h à chaque interruption publicitaire, puis revenir à la vitesse précédente pendant l'émission suivante afin que les calories soient complètement brûlées à la fois pendant les pauses publicitaires et grâce à l'augmentation du rythme cardiaque. Prévoyez 4 minutes à la fin pour décélérer.

Conseils de sécurité pour l' exercice

Fréquence de l' exercice

L' objectif est de faire de l' exercice 3 à 5 fois par semaine, pendant 15 à 60 minutes à chaque séance. Il est préférable d' établir un programme d' entraînement à l' avance plutôt que de s' exercer selon ses préférences momentanées. Vous pouvez maîtriser l' intensité de votre exercice en ajustant vous-même la vitesse et l' inclinaison. Nous recommandons de ne pas régler l' inclinaison au début ; cependant, lorsque vous souhaitez augmenter l' intensité de votre entraînement, augmenter l' inclinaison du tapis de course motorisé est une méthode très efficace.

Avant de commencer l' exercice, consultez un professionnel. Il ou elle peut vous aider à recommander une fréquence, une intensité et une durée d' exercice adaptées à votre âge et à votre condition physique. Si vous ressentez une oppression thoracique ou une douleur à la poitrine pendant l' exercice, une irrégularité du rythme cardiaque, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort, arrêtez-vous immédiatement ! Consultez un professionnel avant de reprendre l' exercice.

Si vous utilisez fréquemment le tapis de course motorisé, vous pouvez choisir la vitesse de marche normale ou la vitesse de jogging lorsque vous sélectionnez la vitesse.

Si vous manquez d' expérience ou si vous n' êtes pas sûr de la vitesse de test la plus appropriée, reportez-vous aux indications suivantes :

Vitesse de 1 à 3,0 kilomètres par heure pour les personnes de faible constitution

Vitesse de 3,0 à 4,5 kilomètres par heure pour les personnes sédentaires ou peu actives

Vitesse de 4,5 à 6,0 kilomètres par heure pour les marcheurs à vitesse constante

Vitesse de 6,0 à 7,5 kilomètres par heure pour les marcheurs rapides

Vitesse de 7,5 à 9,0 kilomètres par heure pour les joggeurs

Vitesse de 9,0 à 12,0 kilomètres par heure pour les coureurs de vitesse moyenne

Vitesse de 12,0 à 14,5 kilomètres par heure pour les coureurs expérimentés

Vitesse de 14,5 à 16,0 kilomètres par heure pour les coureurs de haut niveau

Veuillez noter qu' une vitesse inférieure ou égale à 6 kilomètres par heure convient davantage à un marcheur, tandis qu' une vitesse supérieure ou égale à 8,0 kilomètres par heure convient à un coureur.

Échauffement

Il est préférable de s'étirer avant l'exercice. Les muscles échauffés sont plus faciles à étirer. Échauffez-vous donc pendant 10 minutes avec 5 minutes de préparation. Ensuite, arrêtez-vous et effectuez les étirements suivants 5 fois, 10 par jambe à chaque fois. Recommencez après la fin de l'exercice pendant quelques secondes ou plus.

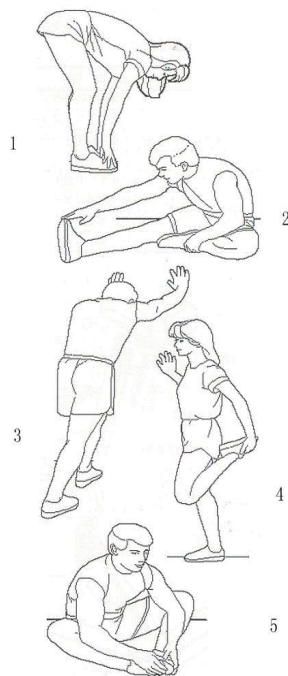
1. Étirement vers le bas : fléchissez légèrement les genoux, penchez-vous lentement vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et touchez vos orteils avec vos mains autant que possible. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).

2. Étirement des pieds : asseyez-vous sur un coussin propre et étendez une jambe. Tournez l'autre jambe vers l'intérieur. Gardez-la près de l'intérieur de la jambe tendue. Touchez vos orteils avec vos mains autant que possible. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).

3. Étirement du mollet et du tendon du pied : placez-vous face à un mur ou un arbre, un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière droite, le talon au sol, et inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).

4. Étirement des quadriceps : prenez appui sur un mur ou une table avec la main gauche, puis, avec la main droite, saisissez votre talon droit et tirez lentement vers la hanche jusqu'à sentir les muscles à l'avant de la cuisse se tendre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).

5. Étirement du sartorius (muscle situé à l'intérieur de la cuisse) : placez les plantes des pieds l'une contre l'autre, les genoux tournés vers l'extérieur, puis saisissez les pieds avec les mains et tirez vers l'aîne. Maintenez la position pendant 5 à 10 secondes. Puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).



Guide d'entretien

Avertissement: Veillez à débrancher le tapis de course électrique avant de nettoyer ou d'entretenir le produit.

Nettoyage: Un nettoyage complet prolongera la durée de vie du tapis de course électrique.

Retirez régulièrement la poussière afin de garder les pièces propres. Veillez à nettoyer les zones exposées de chaque côté de la bande de course, ce qui réduira l'accumulation d'impuretés sous la bande. Assurez-vous que vos chaussures de course sont propres et évitez d'endommager la planche et la bande de course en transportant des corps étrangers sous la bande. La surface de la bande de course doit être nettoyée avec un chiffon humide savonné. Faites attention à ne pas éclabousser d'eau les composants électriques ni la zone située sous la bande de course.

Avertissement : Veillez à débrancher l'alimentation du tapis de course électrique avant de retirer le capot du moteur. Ouvrez le capot du moteur au moins une fois par an pour nettoyer la courroie anti-poussière du moteur et appliquer une huile lubrifiante spéciale pour le fonctionnement électrique.

La planche de course et la bande de ce tapis de course électrique ont été pré-lubrifiées. La force de friction entre la bande de course et la planche a une influence importante sur la durée de vie et les performances du tapis de course électrique, il est donc nécessaire d'appliquer régulièrement une huile lubrifiante.

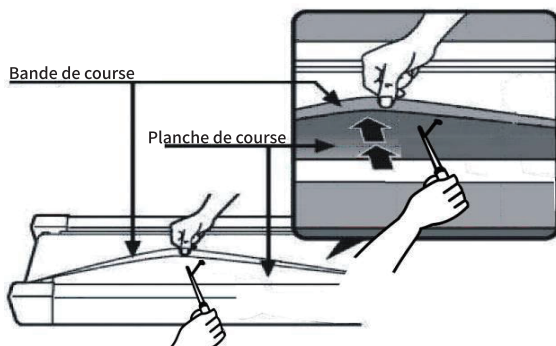
Nous recommandons une inspection régulière de la planche. Si la planche est endommagée, veuillez contacter notre service après-vente.

Nous recommandons de lubrifier la bande de course et la planche du tapis de course électrique selon la fréquence suivante :

Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) : une fois par an;

Utilisateurs moyens (3 à 5 heures par semaine) : une fois tous les six mois;

Utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine) : une fois tous les 3 mois.

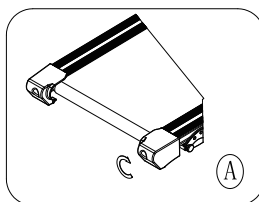


Guide d'entretien

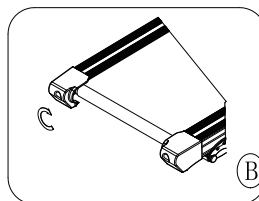
Réglage de la bande de course

1. Pour mieux entretenir votre tapis de course électrique et prolonger sa durée de vie, il est recommandé de l'utiliser pendant 2 heures, puis d'éteindre l'appareil et de le laisser reposer pendant 10 minutes avant une nouvelle utilisation.
2. Si la bande de course est trop lâche, elle peut glisser pendant l'utilisation. Si elle est trop serrée, cela peut réduire les performances du moteur et aggraver l'usure des rouleaux et de la bande de course. Lorsque la bande de course a le bon niveau de tension, vous devez pouvoir la soulever des deux côtés avec les mains. L'espace entre la bande et la planche doit être d'environ 50 à 75 mm.

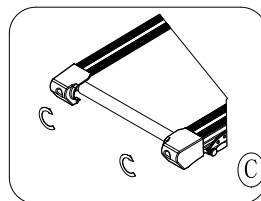
Si la bande tend à se déplacer vers la droite, vous devez tourner la vis de réglage située à droite dans le sens horaire. Nous vous recommandons de tourner la vis d'un quart de tour à chaque réglage, puis de vérifier le résultat. Si la bande continue d'être inclinée vers la droite, tournez la vis de réglage située à gauche dans le sens antihoraire d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image A.



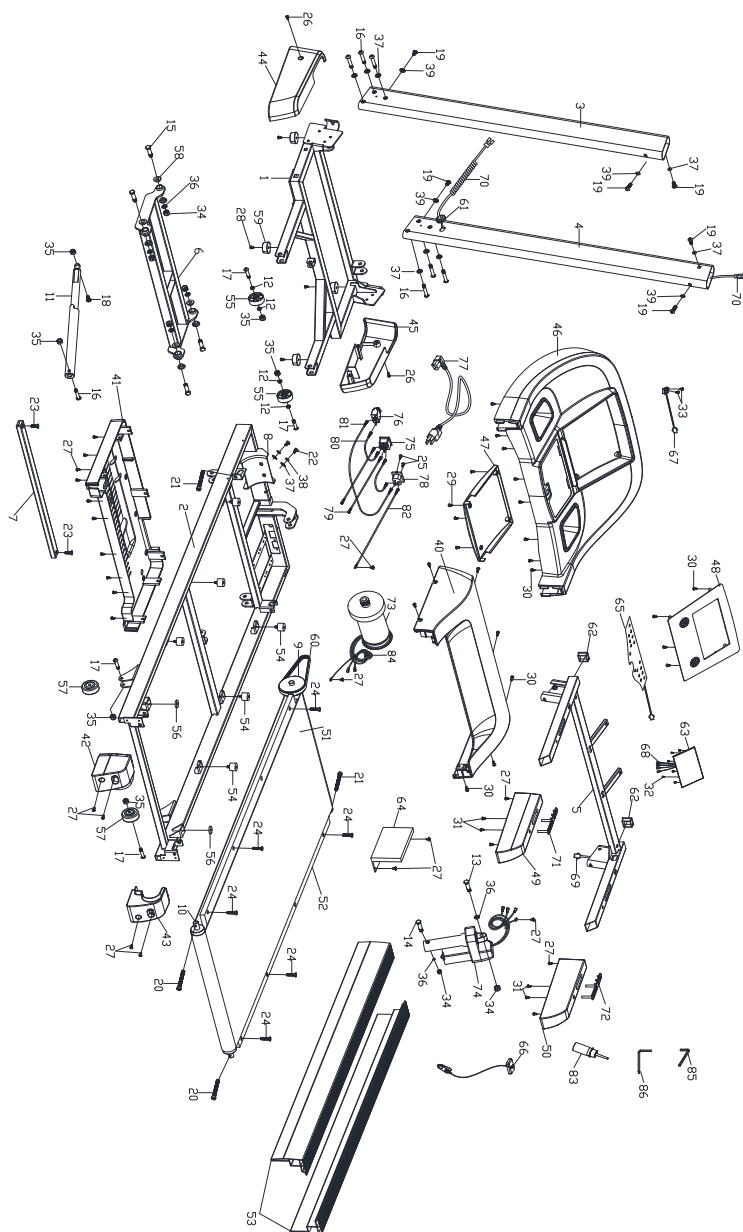
Si la bande tend à se déplacer vers la gauche, tournez la vis de réglage située à gauche dans le sens horaire d'un quart de tour. Si la bande reste inclinée vers la gauche, tournez la vis de réglage située à droite dans le sens antihoraire d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image B.



Après une période d'utilisation, la bande peut s'allonger légèrement, et des glissements ou des arrêts peuvent se produire lorsque quelqu'un court dessus. Lorsque ces phénomènes apparaissent, vous devez resserrer les vis des deux côtés d'un quart de tour. Si la bande est trop tendue, desserrez simplement les vis des deux côtés d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image C.



Liste des pièces – Vue éclatée



Liste des pièces – Vue éclatée

N°	Nom	Spécification	Quantité
1	Châssis de base		1
2	Châssis principal		1
3	Montant gauche		1
4	Montant droit		1
5	Support de console		1
6	Cadre d' inclinaison		1
7	Tube de support		1
8	Support moteur		1
9	Rouleau avant		1
10	Rouleau arrière		1
11	Vérin à gaz		1
12	Bague d' entretoise de roue mobile		4
13	Boulon à tête cylindrique hexagonale	M10*40	1
14	Boulon à tête hexagonale	M10*55	1
15	Boulon à tête hexagonale	M10*45	4
16	Boulon à tête cylindrique hexagonale	M8*45	7
17	Boulon à tête cylindrique hexagonale	M8*40	4
18	Boulon à tête cylindrique hexagonale	M8*25	1
19	Boulon à tête cylindrique hexagonale	M8*16	6
20	Boulon hexagonal	M8*65	2
21	Boulon hexagonal	M8*45	2
22	Boulon hexagonal	M8*12	2
23	Boulon à tête fraisée hexagonale	M6*12	2
24	Boulon à tête fraisée hexagonale	M6*20	6

Liste des pièces – Vue éclatée

25	Boulon	ST4*12	2
26	Boulon	ST4*19	2
27	Boulon cruciforme à tête amortie	ST4*12	23
28	Boulon cruciforme à tête amortie	ST4*19	4
29	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme	ST4*10	4
30	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme	ST4*15	19
31	Vis autotaraudeuse cruciforme à tête fraisée	ST4*30	4
32	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme	ST2.9*9.5	8
33	Vis autotaraudeuse à tête cylindrique cruciforme	ST2.9*5	2
34	Écrou hexagonal autobloquant	M10	6
35	Écrou hexagonal autobloquant	M8	6
36	Rondelle plate	¢ 10	6
37	Rondelle plate	¢ 8	10
38	Rondelle Grower (rondelle ressort standard)	¢ 8	2
39	Rondelle arquée	¢ 8	4
40	Capot moteur supérieur		1
41	Capot moteur inférieur		1
42	Embout gauche		1
43	Embout droit		1
44	Cache de base gauche		1
45	Cache de base droit		1
46	Cache supérieur de la console		1
47	Cache inférieur de la console		1
48	Panneau de console		1
49	Mousse de poignée gauche		1

Liste des pièces – Vue éclatée

50	Mousse de poignée droite		1
51	Bande de course		1
52	Planche de course		1
53	Rail latéral		2
54	Amortisseur / Coussin d'absorption		6
55	Roue de transport		2
56	Rondelle en caoutchouc		2
57	Roue mobile		2
58	Entretoise de rotation d'inclinaison		8
59	Amortisseur en caoutchouc		4
60	Courroie moteur		1
61	Passe-fil		1
62	Bouchon de tube interne		2
63	Console		1
64	Contrôleur		1
65	Clavier / Pavé de touches		1
66	Clé de sécurité		1
67	Capteur de clé de sécurité		1
68	Câble de signal supérieur		1
69	Câble de signal intermédiaire		1
70	Câble de signal inférieur		1
71	Touche de raccourci		1
72	Touche de raccourci		1
73	Moteur DC		1
74	Moteur d'inclinaison		1

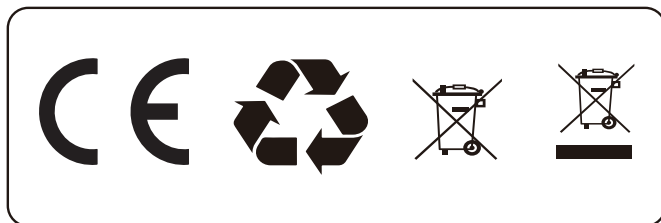
Liste des pièces – Vue éclatée

75	Interrupteur d' alimentation		1
76	Protecteur de surcharge		1
77	Cordon d' alimentation		1
78	Prise		1
79	Fil simple bleu		2
80	Fil simple marron		2
81	Fil simple marron		1
82	Fil de mise à la terre		1
83	Huile de silicone		1
84	Anneau magnétique		1
85	Clé Allen	5#	1
86	Clé Allen	6#	1

Notes sur l' élimination

Si le symbole (poubelle barrée sur roues) figure sur le produit, celui-ci est soumis à la Directive européenne 2012/19/UE. Ces produits ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers ordinaires. Renseignez-vous sur les réglementations locales concernant la collecte séparée des équipements électriques et électroniques. Respectez les réglementations locales et ne jetez pas les anciens appareils avec les déchets ménagers. L'élimination des anciens appareils conformément aux réglementations protège l' environnement et la santé de vos concitoyens contre d' éventuelles conséquences négatives. Le recyclage des matériaux contribue à réduire la consommation de matières premières.

Ce produit contient des piles soumises à la Directive européenne 2006/66/CE et ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers ordinaires. Veuillez vous informer sur les réglementations locales concernant l' élimination séparée des piles. En éliminant les piles conformément aux réglementations, vous protégez l' environnement ainsi que la santé de vos concitoyens contre d' éventuelles conséquences négatives.



Normes : EN ISO 20957-1 : 2013 ; EN 957-6 : 2010+A1 : 2014

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans ce manuel sont fournies uniquement à titre de référence. Le produit décrit ci-dessus peut être modifié sans préavis en raison des programmes continus de recherche et de développement du fabricant.

Nous ne serons pas responsables des dommages directs ou indirects, accessoires ou spéciaux, ni des pertes ou frais résultant de ou liés à ce manuel ou au produit qui y est décrit.

 www.jasport.de
 JASPORT Brands Holding GmbH
 Rehmendamm 20, 21217 Seevetal
Allemagne