

**echelon™**  
STRIDE 30 *Sport*



INSTRUCTION MANUAL



# WELCOME

I am Lou Lentine, Founder of Echelon, and I would like to welcome you to the Echelon community. You've made a great decision for yourself and your family. The Echelon Experience is an innovative combination of fitness products integrated with our state-of-the-art Echelon Fit® app. This brand-new, fitness lifestyle connects your family, friends, the Echelon community, and Echelon instructors together to help you with your fitness goals. With thousands of live and on-demand classes, no matter your schedule or experience, there is always a new and exciting class for you to join.

We embrace your decision to join our Echelon family in the pursuit of living a healthier lifestyle. We are committed to continue engineering cutting edge, world-class fitness products to improve quality of life through workout experiences that make an active lifestyle more accessible and sustainable.

Thank you again for choosing Echelon and I look forward to seeing you in the next live class!

Best personal regards,

**Lou Lentine**  
Founder of Echelon Fitness  
Multimedia, LLC



## TABLE OF CONTENTS

.....

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| »   SAFETY INFORMATION            | 04 |
| »   GROUNDING INSTRUCTIONS        | 06 |
| »   PARTS LIST                    | 07 |
| »   TREADMILL SPECIFICATIONS      | 08 |
| »   TREADMILL ASSEMBLY            | 09 |
| »   PRODUCT USE                   | 12 |
| »   CARE & MAINTENANCE            | 16 |
| »   TROUBLESHOOTING & ERROR CODES | 17 |
| »   NOTES                         | 20 |





FEDERAL COMMUNICATION COMMISSION (FCC) STATEMENT

15.21  
You are cautioned that changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.  
15.105(B)  
This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

INNOVATION, SCIENCE AND ECONOMIC DEVELOPMENT CANADA (ISED)  
INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

THIS CLASS B DIGITAL APPARATUS COMPLIES WITH CANADIAN ICES-003.  
CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.  
CANADIAN NOTICE  
This device complies with ISED license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:  
1. This device may not cause interference, and  
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.  
AVIS CANADIEN  
Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :  
1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et  
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

- Reorient or relocate the receiving antenna.
  - Increase the separation between the equipment and receiver.
  - Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.
- FCC RF RADIATION EXPOSURE STATEMENT:
1. This Transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
  2. This equipment complies with RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20 cm between the radiator and your body.
- THIS DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES. OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS:
1. This device may not cause harmful interference and
  2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

CAUTION: EXPOSURE TO RADIO FREQUENCY RADIATION

1. To comply with the Canadian RF exposure compliance requirements, this device and its antenna must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.
2. To comply with RSS 102 RF exposure compliance requirements, a separation distance of at least 20 cm must be maintained between the antenna of this device and all persons.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE

1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Care should be taken in mounting or dismounting the treadmill. Before mounting or dismounting, bring the machine to a complete stop.  
The manufacturer recommends placing the Echelon® Stride-30 Sport treadmill in a space where you have the following minimum clearance dimensions for safe mounting and dismounting of the treadmill:  
• The minimum clearance area behind the treadmill is 2.0 m (78.7 in) × the treadmill width. This area must be free of any and all obstructions.  
• The minimum clearance area on each side of the treadmill is: 500 mm (19.7 in).  
While cleaning your Echelon® Stride-30 Sport treadmill, please use a soft rag with mild detergent or water to wipe down the machine. Do not use corrosive chemical liquids which may damage the cover.  
When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:  
**Read all instructions before using the Echelon® Stride-30 Sport treadmill.**

FOR HOUSEHOLD USE ONLY.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

**DANGER – TO REDUCE THE RISK OF ELECTRIC SHOCK:**  
Always unplug this appliance from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

**BEFORE starting any fitness or strength program, consult with your physician or health official. This will ensure that you engage in the proper strength or fitness program for your age and physical condition.**  
**Before using the Echelon® Stride-30 Sport treadmill, answer these questions:**  
• Have you been sick recently?  
• Have you had prolonged dizziness recently?  
• Have you been out of breath for no reason recently?  
• Have you had chest pain recently?  
• Do you currently have any injuries preventing you from exercise?  
• Are you pregnant?  
• Do you have any conditions or reasons you should NOT exercise?  
• Are you over 35 years old and physically inactive?  
• Have you been told by a doctor that you should NOT exercise?

**If you answer “yes” to any of the above questions, you should seek further advice from your doctor prior to using the Echelon® Stride-30 Sport treadmill.**  
**Read the user manual fully and follow all instructions. This ensures your safety.**  
• NEVER exceed the weight limit for this treadmill. The weight limit for this treadmill is 300 lbs / 135 kg. Do not use the Echelon® Stride-30 Sport treadmill if your body weight is in excess of 300 lbs / 135 kg.  
• ALWAYS use the Echelon® Stride-30 Sport on solid, level ground and in a well-lit and ventilated area. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with ventilation.  
• ALWAYS check the treadmill for wear or loose components before use.

- WARNING – TO REDUCE THE RISK OF BURNS, FIRE, ELECTRIC SHOCK, OR INJURY TO PERSONS:**
1. An appliance should never be left unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, and before putting on or taking off parts.
  2. Do not operate under blanket or pillow. Excessive heating can occur and cause fire, electric shock, or injury to persons.
  3. This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. **Keep children under the age of 13 away from this machine.**
  4. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
  5. Connect this appliance to a properly grounded outlet only. See Grounding Instructions for important information on page 6.
  6. Never operate this appliance if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the appliance to a service center for examination and repair.
  7. Do not carry this appliance by supply cord or use cord as a handle.
  8. Keep the cord away from heated surfaces.
  9. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
  10. Never drop or insert any object into any opening.
  11. Do not use outdoors.
  12. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
  13. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- NEVER use the treadmill if it is not properly / completely assembled or is damaged in any way.
  - NEVER allow children or pets to play on or around the treadmill during operation. This helps protect them from injury from moving parts.
  - ALWAYS set the treadmill up properly for your specific body type.
  - NEVER use the Echelon® Stride-30 Sport Treadmill when sick or fatigued.
  - ALWAYS warm up / stretch before starting exercise.
  - ALWAYS ensure that you have a water bottle filled with at least 12 oz. of water and a towel close by to absorb sweat from your body and the handrails.
  - NEVER start the treadmill while you are standing on the running belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the running belt begins to move. Always stand on the side rails of the frame until the belt begins to move.
  - ALWAYS hold the handrails when initially walking or running on the treadmill until you are familiar with the use of the treadmill.
  - NEVER stand or climb on the handrails.

- ALWAYS wear proper attire and footwear that fully covers your feet. Do not wear loose or dangling clothing while using the treadmill. Long hair should be tied back or tucked away. Ensure that shoelaces are tucked into your shoes.
- ALWAYS keep hands away from moving parts and ensure that hands are safely placed on handlebars during use.
- NEVER pickup this treadmill when the deck is NOT folded up.
- NEVER hang from the handlebars, doing so could damage the unit and injure the user.

WARNING LABELS



**⚠ WARNING | AVERTISSEMENT | ADVERTENCIA**

**KEEP CHILDREN AWAY FROM MACHINE**  
Risk of serious injury or death may occur if caution is not used. Read and follow all warnings and instructions. For consumer equipment, ensure that proper instructions are obtained prior to use.

**CAUTION:**  
Risk of personal injury. Keep children under the age of 13 away from machine.  
To reduce the risk of injury from moving parts, unplug before servicing.  
To reduce the risk of electric shock, unplug before cleaning or servicing.

**TENIR LES ENFANTS À L'ÉCART DE LA MACHINE.**  
Risque de blessures ou de mort si la précaution n'est pas utilisée. Avant l'utilisation, lire tous les avertissements et directives et, dans le cas d'équipement de conditionnement physique en établissement, obtenir tous les directives appropriées.

**ATTENTION :**  
Risque de blessure. Tenez les enfants de moins de 13 ans à distance de la machine.  
Pour limiter le risque de blessure liée aux pièces en mouvement, Débranchez avant de réaliser l'entretien.  
Pour limiter le risque de choc électrique, Débranchez avant de nettoyer ou de réaliser l'entretien.

**MANTENGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE LA MAQUINA.**  
Riesgo de lesiones graves o la muerte si no se tiene cuidado. Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y, en el caso de equipo institucional, obtenga las instrucciones adecuadas antes de su uso.

**PRECAUCIÓN:**  
Riesgo de lesiones personales. Mantenga a los niños menores de 13 años lejos de la máquina.  
Para reducir el riesgo de lesiones por piezas móviles. Desenchufa antes de reparar.  
Para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Desenchufe antes de limpiar o reparar.



# GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

Two common types of outlets presently in homes are: GFCI (Ground Fault Circuit Interrupter) and AFCI (Arc Fault Circuit Interrupter). Should hazardous wiring occur, either outlets are programmed to trip. Due to this, treadmills and other equipment have poor interactions with the GFCI or AFCI outlets.

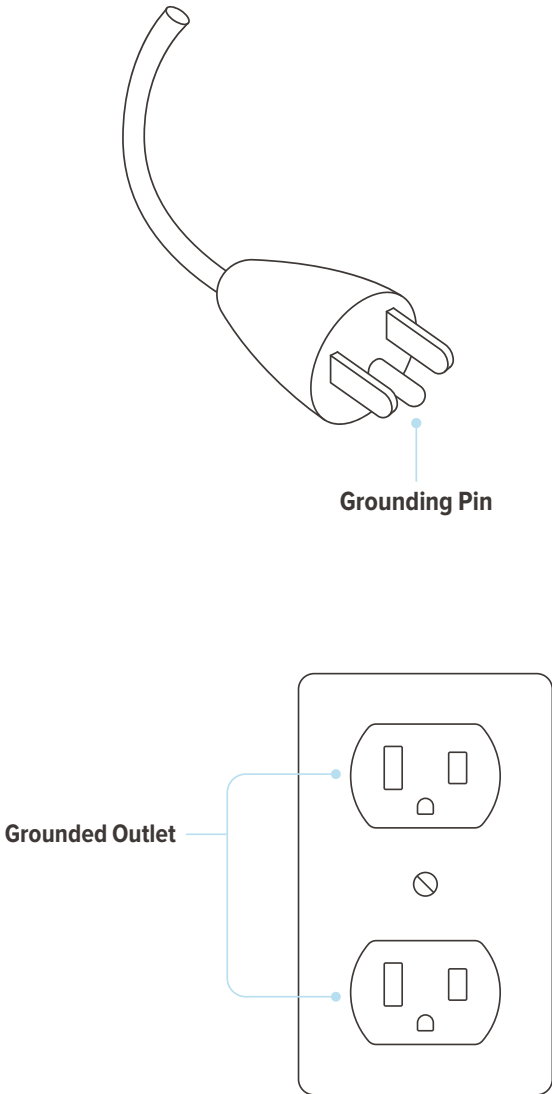
Oftentimes, GFCI outlets are installed in either bathrooms or kitchens. These can be identified with either a red or white reset switch that is located on the front of the outlet. Should an excessive amount of power go through the group port, the GFCI outlet will flip their breaker. Due to treadmills and other equipment using the ground prong to help disperse static electricity, it is not ideal to use a GFCI outlet to power your machine. It is recommended that equipment be plugged into a different type of outlet that will prevent the machine from continually shutting down. Please note that GFCI outlets can be connected to other outlets (even if they're not that specific type of outlet) and it is recommended moving the equipment to a space that is not electrically tied together. Do not plug your equipment into surge protectors or other types of units, it is recommended that the equipment is plugged into a dedicated circuit.

Electrical arcs are detected by AFCI outlets and are designed to disrupt and cancel the flow of electricity. Due to this, treadmills and other equipment would likely have issues of shutting down if plugged into AFCI outlets. Newer building codes now require AFCI outlets, however, if you're having persistent issues, here are some recommended solutions: consult an electrician or switch to a different type of outlet.

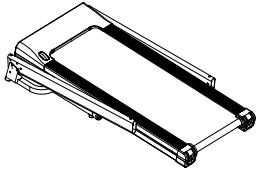
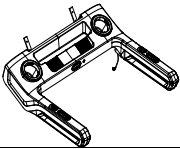
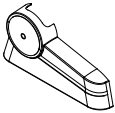
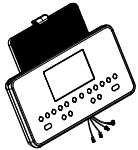
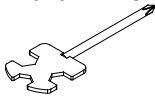
**DANGER:**

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product.

If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 120-V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product



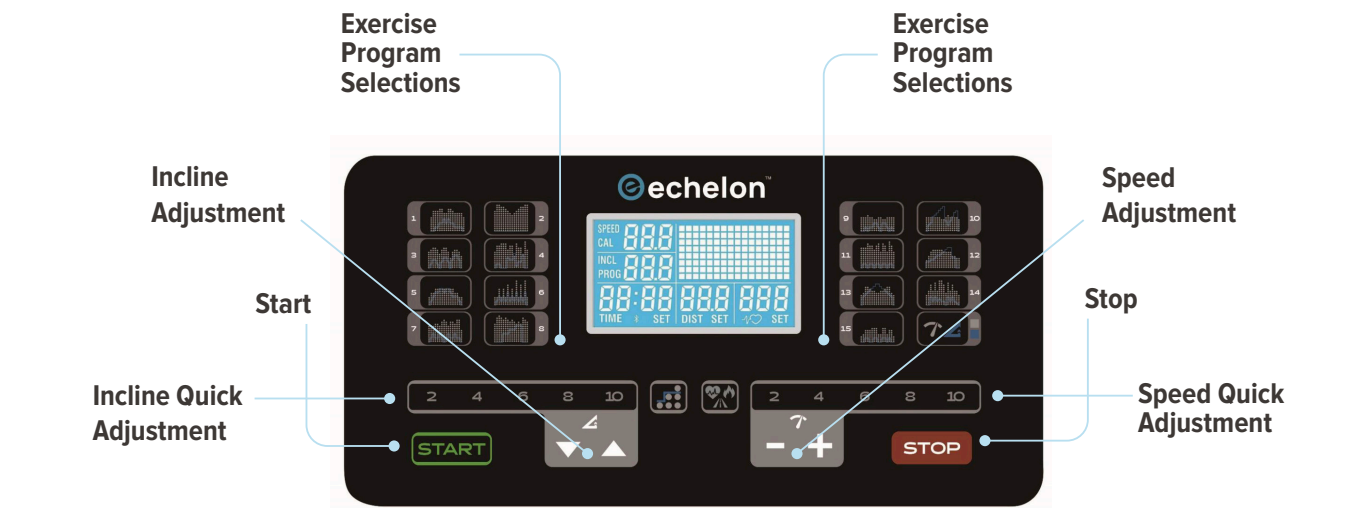
# PARTS LIST

|                                                                                |                                                                                       |                                                                     |                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> TREADMILL FRAME                                                       |    | <b>I</b> HANDLEBAR SET                                              |    |
| <b>B</b> D23 FLAT WASHER M8: 10 PCS                                            |    | <b>J</b> B11L LEFT SIDE COVER                                       |    |
| <b>C</b> D13 BUTTON HEAD CAP SCREW M8x15MM: 10 PCS                             |    | <b>K</b> B11R RIGHT SIDE COVER                                      |    |
| <b>D</b> D64 BUTTON HEAD CAP SCREW M8x20MM: 4 PCS                              |  | <b>L</b> C13 SAFETY KEY                                             |   |
| <b>E</b> D3 ALLEN WRENCH 5MM                                                   |  | <b>M</b> CONSOLE                                                    |  |
| <b>F</b> B18 SILICON OIL                                                       |  | <b>N</b> B10 CUSHION STOPPER : 2PCS                                 |  |
| <b>G</b> D48 PHILLIPS ROUNDED WASHER HEAD SELF-TAPPING SCREW ST4.2X19MM: 2 PCS |  | <b>O</b> B125L LEFT REAR WHEEL COVER                                |  |
| <b>H</b> OPEN END WRENCH                                                       |  | <b>P</b> B125R REAR WHEEL COVER                                     |  |
|                                                                                |                                                                                       | <b>Q</b> D52 PHILLIPS PAN HEAD SELF-TAPPING SCREW ST4.2X16MM: 4 PCS |  |



# TREADMILL SPECIFICATIONS

**TECHNICAL INFORMATION:**  
Max. User Weight: 250lbs  
Assembly Dimension:  
5' x 2.3' x 4.7'  
Running Area: 16" x 49"  
Speed: 0.5 - 10 mph // Incline: 12 Levels



# TREADMILL ASSEMBLY

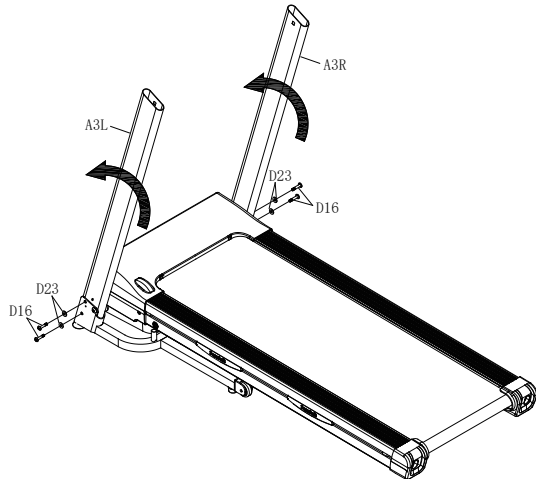
## STEP 1

Assembly is strongly recommended with two people. Should take place on a soft surface, such as a carpet or rug, or with the cardboard box opened to protect the floor.

Place the treadmill frame on the flat ground or floor.

**Note:** Do not tighten all screws at this step.

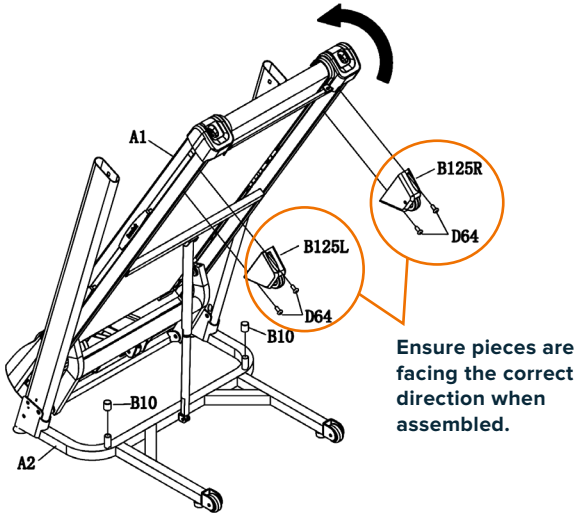
Hold and lift up #A3L/ #A3R Left/ Right Uprights. Tighten #A3L/ #A3R Left/ Right Uprights by using 4 pcs of #D16 Button Head Cap Screw M8x45mm and #D23 Flat Washer M8.



## STEP 2

**Note:** Must tighten all screws at this step.

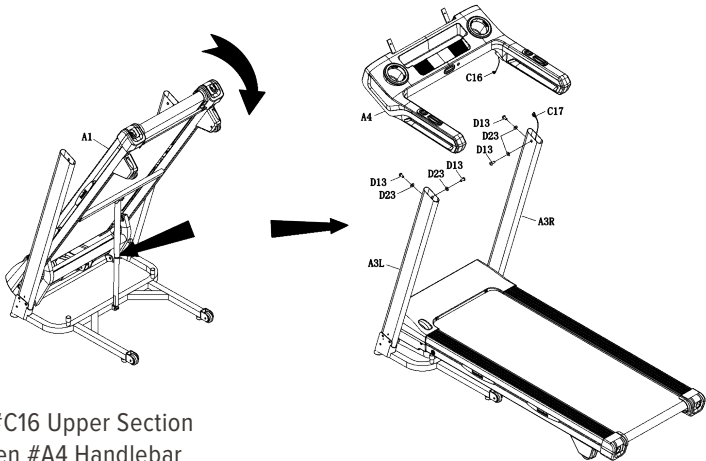
Hold #A1 Main Frame firmly and push it upward until hearing a “click” sound for locking the cylinder. Then tighten #B125L/ #B125R Left/ Right Rear Wheel Covers onto #A1 Main Frame by using 4 pcs of #D64 Button Head Cap Screw M8x20mm. Ensure B10 Cushion Stoppers are secured in place before proceeding with next step.



## STEP 3

**Note:** Must tighten all screws at this step.

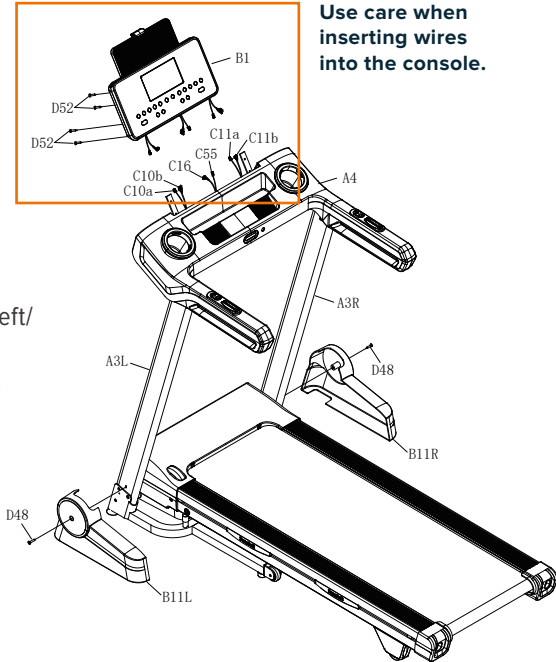
Hold #A1 Main Frame firmly and gently push it upward. In the meantime, slightly kick the cylinder with your foot in order to lower #A1 Main Frame down to the floor or ground. Cut the cable/ziptie prior to joining cables. Connect #C16 Upper Section Cable and #C17 Lower Section Cable together, and then tighten #A4 Handlebar Set onto #A3L/ A3R Left/ Right Uprights by using 4 pcs of #D13 Button Head Cap Screw M8x15mm and 4 pcs of #D23 Flat Washer M8.





STEP 4

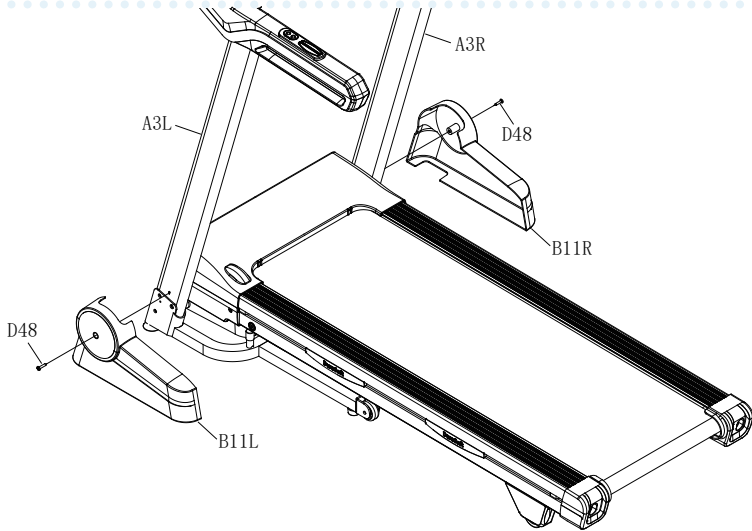
Connect all wires listed: #C16 Upper Section Cable, #C10a/ #C10b Left/ Right Wire of Quick Buttons on Left Handlebar, #C11a/ #C11b Left/ Right Wire of Quick Buttons on Right Handlebar, and #C55 Ballpen Sensor between #A4 Handlebar and #B1 Console Set as illustrated. Then attach #B1 Console Set onto #A4 Handlebar by using 4 pcs of #D52 Phillips Pan Head Self-Tapping Screw ST4.2x16mm.



Use care when inserting wires into the console.

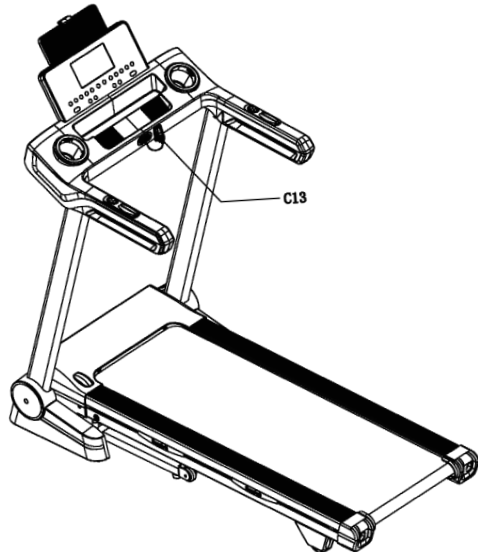
STEP 5

**Note:** Must tighten all screws at this step. Do not overtighten, tighten till firm against screwdriver.  
Tighten #B11L/ #B11R Left/ Right Side Covers onto #A3L/ #A3R Left/ Right Uprights by using 1 pc of #D48 Phillips Rounded Washer Head Self-Drilling Screw ST4.2x19mm on each side.



STEP 6

Attach #C13 Safety Key.  
Assembly complete.



FOLDING & UNFOLDING INSTRUCTIONS

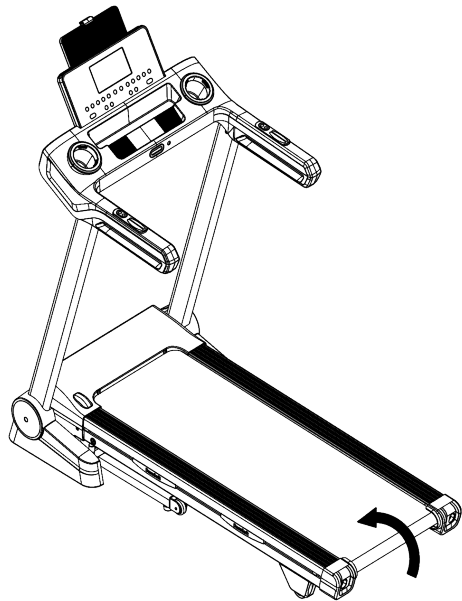
STEP 1

FOLDING THE TREADMILL

**Note:** Treadmill might be damaged if not lowering the incline level down to 0.



Make sure treadmill is at lowest incline position and have it powered off. Hold the rear deck firmly and lift it up until hearing a click sound from the cylinder.

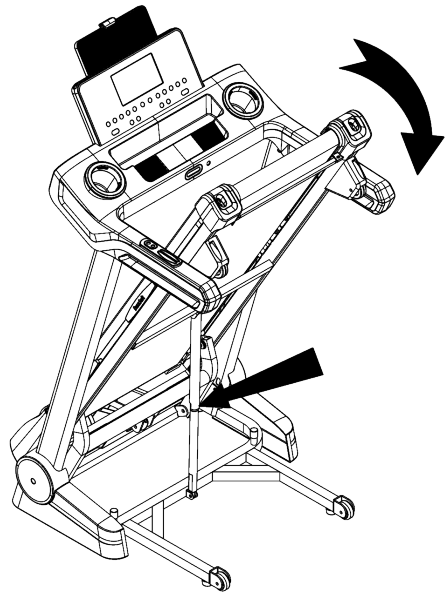


STEP 2

UNFOLDING THE TREADMILL

**Note:** Do not turn power on the treadmill during unfolding.

Hold the rear deck firmly. Slightly kick the cylinder with your foot while also pushing the deck forward. The deck will gradually lower down to the flat position.





# PRODUCT USE



Membership Activation **Required** to Unlock the Echelon Stride-30 Sport Treadmill Experience

**Activate Echelon Premier Membership to connect to classes.**

You should have received an activation email after purchasing this product.

- a. Follow the link from the activation email.
- b. Choose **"Sign Up Now"** and follow the prompts to complete your membership enrollment.

## EXERCISE DATA RANGE

Display Range:

|                                      |                                                                       |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>Speed</b><br>0.5 mph – 10 mph     | <b>Distance</b><br>0 mile – 99.9 miles (0 kilometer – 99.9 kilometer) | <b>Time</b><br>0:00 – 99:59 |
| <b>Incline</b><br>Level 0 – Level 12 | <b>Calories</b><br>0 Kcal – 9999 Kcal                                 |                             |

# CONTROL BUTTON DEFINITION

- START**

Press “Start” button for begin of exercise after 3 seconds countdown.
- STOP**

  - Press “Stop” button for 1st time to temporarily stop the exercise (Pause Status).
  - Speed goes to zero and incline stops at current incline level.
  - When it’s in “Pause Status”, press “Stop” button to end the exercise.
  - When it’s in “Pause Status” for 10 minutes or above, console goes into “Sleep Mode” and display disappears. All data is saved at current stage.
  - To wake up console from “Sleep Mode”, press any buttons on the console and display lights up again. Press “Start” to begin the exercise. Adjust the speed and incline to appropriate setting.
- QUICK SPEED:**

Quick speed has 5 buttons to increase levels of speed (2, 4, 6, 8, and 10).
- QUICK INCLINE:**

Quick incline has 5 buttons to increase levels of incline (2, 4, 6, 8, and 10).
- LEFT HANDLEBAR:**

Quick Incline Adjustment Button to increase incline on your treadmill.
- RIGHT HANDLEBAR:**

Quick Speed Adjustment Button to increase incline on your treadmill.

# PRODUCT FEATURES

- When power is on, display lights up for 2 seconds on all windows and enters standby mode. Speed window displays current firmware version for 2 seconds before entering standby mode.
- To start “Manual Mode”, insert safety key firmly into correct position and press “START/STOP” button. Console begins countdown for 3 seconds and belt starts to run at lowest speed of 0.5 mph (0.8 km/h). To adjust “Speed” or “Incline”, press “Quick button for Speed”, “Quick Button For Incline”, “Quick Speed”, and “Quick Incline” for appropriate settings. To end the exercise, press “Stop” or fully remove safety key.
- PULSE:**

To detect a pulse, use pulse sensors on hand railing. Pulse window displays the spotted pulse value.

**IMPORTANT:** The detected pulse value is not for medical purposes.
- SLEEP MODE:**

Console goes into “Sleep Mode” when there’s no function for 10 minutes. Pressing any button awakens the console to begin the exercise. During Sleep Model, touch screen will continue to light up.
- SAFETY KEY:**

The safety key & lanyard is designed to securely attach to your clothing and safely stop the treadmill in the case of an emergency, we highly recommend you utilize this feature for your and others protection when using this treadmill. All data clears after removing the safety key and all windows display “---”. All functions can only be operated when safety key is firmly inserted into correct position.

# DISPLAY DEFINITION

- PULSE & DISTANCE:**

The accumulated distance during the workout will show when no heart rate is detected. Once heart rate signal is detected, display switches between “Distance” and “Pulse” every 5 seconds.
- TIME & CALORIES:**

Display switches between “Time” and “Calories” every 5 seconds. Time will show the duration of the exercise. Calories will show calories burned during the exercise.
- INCLINE:**

Incline unit = 0 – 12 levels. Displays current incline level of the exercise.
- SPEED:**

Displays current running speed of the exercise.



# MEASUREMENT FOR BMI PROGRAM

Under “Standby Mode,” press “Program” button and choose “FAT” program. Press “MODE” button to enter basic data, including Gender / Age / Height / Weight. The corresponding codes for these 4 categories are F-1 / F-2 / F-3 / F-4.

To adjust the numbers under each category, press “Speed Control Button” or “Incline Control Button” to adjust up or down the value. Then press “MODE” to complete the setting of each category.

When display shows “F-5” and “---”, place both hands firmly on the pulse sensor pads for 5 seconds and display shows the calculated “FAT” numbers.

| Category     | Default Value       | Input Range                     | Note                   |
|--------------|---------------------|---------------------------------|------------------------|
| F-1 (Gender) | 1                   | 1 – 2                           | 1 = Male<br>2 = Female |
| F-2 (Age)    | 25                  | 10 – 99                         |                        |
| F-3 (Height) | 170 cm<br>(68 inch) | 100 – 240 cm<br>(40 – 100 inch) |                        |
| F-4 (Weight) | 70 kg<br>(150 lbs)  | 20 – 160 kg<br>(40 – 350 lbs)   |                        |

| BMI Data Chart |                      |
|----------------|----------------------|
| BMI            | Body Weight Category |
| <19            | Low                  |
| 19 – 26        | Normal               |
| 26 – 30        | High                 |
| >30            | Very High            |

*“This chart is designed as a general guideline. Please discuss your health goals, including potential optimal weight and BMI, with your doctor.”*

# PROGRAMS

To start pre-set programs, press “Program” buttons to choose any of the 15 programs, and the corresponding program number will be displayed on “Speed & Calories” display window. To adjust the default time setting, press “Quick Speed” to set the total time duration.

Each pre-set program has 16 segments and the time duration of each segment is the 1/16 of setting time. When one segment is completed, console automatically runs the setting speed based based on the next segment. User can adjust the setting to fit one’s personal condition. Press “Start” button to begin the training after the settings is completed.

| Programs \ Sections |         | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|---------------------|---------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01                 | Speed   | 5 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 5  |
|                     | Incline | 0 | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P02                 | Speed   | 6 | 10 | 10 | 8  | 8  | 7  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 10 | 10 |
|                     | Incline | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| P03                 | Speed   | 8 | 9  | 10 | 10 | 9  | 7  | 9  | 10 | 10 | 8  | 5  | 8  | 9  | 9  | 8  | 6  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 3  | 5  | 5  | 3  | 0  | 4  | 6  | 6  | 4  | 0  |
| P04                 | Speed   | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 10 | 7  | 10 | 9  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 5  | 4  | 4  | 7  | 1  | 3  | 3  | 6  | 0  | 0  |
| P05                 | Speed   | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 0  |
| P06                 | Speed   | 4 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 0  |
| P07                 | Speed   | 6 | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 8  | 7  | 10 | 10 | 3  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 0  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P08                 | Speed   | 6 | 8  | 10 | 8  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 6  | 5  | 6  | 5  | 8  | 7  | 6  |
|                     | Incline | 0 | 0  | 0  | 0  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 0  | 0  | 0  |
| P09                 | Speed   | 7 | 7  | 7  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  |
|                     | Incline | 0 | 0  | 2  | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 4  | 4  | 2  | 0  | 2  | 0  |
| P10                 | Speed   | 7 | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  |
|                     | Incline | 0 | 3  | 4  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 5  | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 0  |
| P11                 | Speed   | 6 | 6  | 6  | 8  | 7  | 7  | 6  | 7  | 8  | 3  | 8  | 7  | 3  | 10 | 7  | 3  |
|                     | Incline | 0 | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  |
| P12                 | Speed   | 4 | 6  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 5  | 5  |
|                     | Incline | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 5  | 5  | 0  | 0  |
| P13                 | Speed   | 5 | 6  | 9  | 9  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 6  | 5  |
|                     | Incline | 0 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 0  |
| P14                 | Speed   | 5 | 7  | 10 | 7  | 10 | 7  | 10 | 10 | 10 | 6  | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 5  |
|                     | Incline | 0 | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 1  | 0  |
| P15                 | Speed   | 3 | 4  | 6  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 4  | 4  | 7  | 7  | 4  | 6  | 6  | 3  |
|                     | Incline | 0 | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 0  | 0  |

# BELT ADJUSTMENT

1. Tracking Right

a. Remove the safety key and turn the power OFF.

b. Turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise. Re-insert the safety key and turn the power ON.

c. Run the treadmill (3–4 mph/6–8 kph) and observe.

d. Repeat above steps **a–c** until belt is centered.
2. Tracking Left

a. Remove the safety key and turn the power OFF.

b. Turn the left adjusting bolt 1/4 clockwise. Re-insert the safety key and turn the power ON.

c. Run the treadmill (3–4 mph/6–8 kph) and observe.

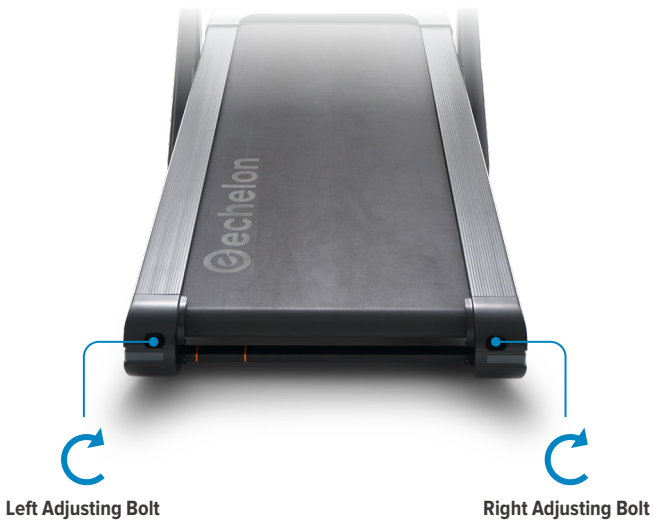
d. Repeat above steps **a–c** until belt is centered.
3. Tightening Belt

a. Remove the safety key and turn the power OFF.

b. Turn the left/right adjusting bolts 1/4 turn clockwise. Re-insert the safety key and turn the power ON.

c. Run the treadmill (3–4 mph/6–8 kph) and stand on the belt to confirm the tightness.

d. Repeat above steps **a–c** until the belt is moderately tight.



# BELT LUBRICATION

The Echelon Stride-30 Sport requires lubrication as a part of routine maintenance according to the recommended schedule below.

| Light Usage        | Medium Usage       | Heavy Usage        |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| Once Every 60 Days | Once Every 45 Days | Once Every 30 Days |

- Keeping the deck lubricated at the recommended intervals above ensures the longest life possible for your treadmill.
- Failure to lubricate the deck at regular intervals may void the warranty.
- It is recommended every other month to reach between the belt and deck to verify there is lubrication present every other month.

1. Power off the treadmill and unplug the power cord.

2. Using Allen Wrench (B), loosen rear adjusting bolts with 5–10 counter-clockwise turns.

3. Lift the running belt and apply silicone oil in a zigzag pattern across the entire running deck surface. Use 1/2 bottle of silicone oil. DO NOT apply the silicone oil on top of the running belt.

4. Lay the running belt flat and tighten the rear adjusting bolts clockwise the same number of times loosened from step 2.

5. After the lubricant is applied, plug in the power cord, insert the safety key, and turn power the treadmill on.



# CARE & MAINTENANCE

Daily

- 1. Power off the treadmill and clean any high-use areas, like the handlebars and console, with a non-acidic cleaner (NO ammonia, chlorine, or alcohol) on a soft cloth. Do not spray cleaning solution directly on the treadmill as that could ruin any electrical components.
- 2. Inspect the power cord for damage. If damaged, replace immediately by contacting Customer Service.
- 3. The safety key should be removed after each use so the treadmill is not accidentally powered on when not in use.
- 4. Inspect for any noises that could indicate potential issues. If a troubling noise is indicated please contact Customer Service.

Weekly

- 1. Clean the running belt, console, uprights, and motor cover with non-acidic cleaners and a soft cloth. Cleaners should be applied to the cloth and never sprayed onto the equipment directly.
- 2. Inspect all the assembled and pre-assembled hardware and tighten or re-secure as-needed. This includes but is not limited to the following:
  - a. Handlebars & Uprights
  - b. Console
  - c. Running Belt
- 3. Dust and vacuum the treadmill and the surrounding area. To clean underneath the treadmill, turn off the power, fold, and roll the treadmill to an alternate location. Return the treadmill to its original location after cleaning.
- 4. Ensure your app and equipment firmware are up-to-date with the latest versions.
- 5. Check the belt for any looseness, this will cause the treadmill to recieve improper info when calculating metrics if it is not properly tightened. When tightening make sure to adjust both sides of the rear roller evenly with the provided Allen Wrench, turning clockwise to tighten there should only be a 2 - 3 inch gap when lifting the belt. Do not tighten the belt rollers in excess of 10 full rotations, doing so could damage components of the treadmill. If you feel as if you have done this make sure to start working backwards to correct any overtightening. If these steps do not correct the issue, please resort to the belt lubrication instructions, or call our customer service if you require further assistance.



Monthly

- 1. Check the alignment on the treadmill running belt by ensuring it is centered and glides smoothly over the running deck. Utilize the instructions located in your user manual for “re-centering” the belt to troubleshoot and fix. Refer to page 15 for belt adjustment instructions.
- 2. Start the treadmill at a low speed and test for any slippage of the belt to ensure the motor is applying the proper torque.
- 3. If you hear any rubbing noises, find the treadmill belt off-center beyond the provided instructions, or encounter damage to the running deck, please stop treadmill usage and contact Customer Service for assistance.

Echelon Fitness Customer Service:

(833) 937-2453  
cs@echelonfit.com

# ERROR CODES AND TROUBLE SHOOTING

| ERROR CODE    | PROBLEMS                                                   | SOLUTIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E00           | No signal detection of safety key from lower control board | 1. Check the safety key wire is connected well onto the lower control board.<br>2. Replace a new safety key wire.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E01           | Connection fails between “PCB” and “Lower Control Board”   | 1. Check every wire is connected well between PCB and lower control board.<br>2. Check if any of the wires are damaged.<br>3. Check if PCB or lower control board is in good condition. If any chip is damaged, change PCB or lower control board.                                                                                                                                     |
| E02           | Over-loading Protection                                    | 1. Check if power outlet has low voltage supply. If so, change a power outlet.<br>2. Check if lower control board has bad smell. If so, change a lower control board.<br>3. Check if wires connected to motor are well connected.                                                                                                                                                      |
| E03           | No signal from speed sensor                                | 1. Check if wire of speed sensor is well connected.<br>2. Check if wire or speed sensor is damaged. If so, replace wire and speed sensor.                                                                                                                                                                                                                                              |
| E04           | Incline motor damage                                       | Perform incline calibration<br>1. Remove Safety Key.<br>2. Press and hold “Start/Stop” buttons for over 3 seconds.<br>3. After the incline calibration is completed, test the treadmill again by powering on and press “Start” button.                                                                                                                                                 |
| E05           | Over-current Protection                                    | 1. Check if any part on motor is stuck. U-plug power cable and adjust motor. Plug back in the power cable and re-start to run the treadmill.<br>2. Check if motor has burned smell. If so, change a motor.<br>3. Check if lower control board has burned smell. If so, change a lower control board.<br>4. Check if power outlet has low voltage supply. If so, change a power outlet. |
| E06           | Self-checking error on controller                          | 1. Check if wires of motor are well connected and in good condition.<br>2. Check if IGBT on lower control board has burned smell. If so,change a lower control board.<br>3. Check if PCB is in good condition.                                                                                                                                                                         |
| E07           | Parameter lost                                             | Replace a lower control board.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E08           | EEPROM damage (on lower control board)                     | Replace a lower control board.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| E09           | Voltage issue or IPM over-heated                           | Replace a lower control board.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| EEP           | EEPROM damage (on upper control board)                     | Replace a button platform set (upper control board is assembled together with button platform).                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| NO CODE SHOWN | Motor damage or motor circuit damage                       | 1. Check if wires connected to motor are well connected.<br>2. Check if fuse on lower control board is damaged. If so, change a new lower control board.<br>3. Check if IGBT on lower control board is working by using the multi-meter. If so, change a lower control board.                                                                                                          |





## Questions or Concerns

Our members are our priority! If you require assistance or have concerns, please contact our customer service team.

☎ (833) 937-2453

✉ [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Submit a Request:



## Warranty Information

Your Echelon Stride-30 Sport treadmill comes with a 1-year parts and labor warranty. Should the need arise, all you need is a proof of purchase and our customer service team will be happy to assist. Additional 1- or 2-year extended warranties are available through customer service.





NOTES

Lined area for notes on page 20.

Lined area for notes on page 21.



Lined area for notes on page 22.

Lined area for notes on page 23.





MODEL: ECH-STRIDE-30SP  
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC  
605 CHESNUT STREET, SUITE 700  
CHATTANOOGA, TN 37450

[EchelonFit.com](http://EchelonFit.com)



READ INSTRUCTIONS  
BEFORE OPERATING

MADE IN  
CHINA

PATENT  
PENDING

REV: 02262024

**echelon**<sup>TM</sup>  
STRIDE 30 *Sport*



MANUAL DE INSTRUCCIONES





# BIENVENIDA

Soy Lou Lentine, fundador de Echelon, y me gustaría darle la bienvenida a la comunidad de Echelon. Ha tomado una gran decisión para usted y su familia. La Experiencia Echelon es una innovadora combinación de productos de acondicionamiento físico integrados con nuestra aplicación Echelon Fit® de última generación. Este nuevo estilo de vida fitness conecta a su familia, amigos, la comunidad de Echelon y los instructores de Echelon para ayudarlo con sus objetivos de fitness. Gracias a miles de clases en vivo y a pedido, sin importar sus horarios o experiencia, siempre hay una clase nueva y estimulante a la que puede unirse.

Celebramos la decisión de unirse a nuestra familia Echelon en la búsqueda de un estilo de vida más saludable. Estamos comprometidos a continuar diseñando productos de fitness innovadores y de clase mundial para mejorar la calidad de vida mediante experiencias de entrenamiento que permiten un estilo de vida activo más accesible y sostenible.

¡Le agradecemos nuevamente por elegir Echelon y esperamos verlo en la próxima clase en vivo! Un cordial saludo,

Un cordial saludo,

**Lou Lentine**  
Fundador de Echelon Fitness  
Multimedia, LLC



## ÍNDICE

.....

|   |  |                                          |    |
|---|--|------------------------------------------|----|
| » |  | INFORMACIÓN DE SEGURIDAD                 | 28 |
| » |  | INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA  | 30 |
| » |  | LISTA DE PIEZAS                          | 31 |
| » |  | CARACTERÍSTICAS DE LA CAMINADORA         | 32 |
| » |  | MONTAJE DE LA CAMINADORA                 | 33 |
| » |  | USO DEL PRODUCTO                         | 36 |
| » |  | CUIDADO Y MANTENIMIENTO                  | 40 |
| » |  | SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y CÓDIGOS DE ERROR | 41 |
| » |  | NOTAS                                    | 44 |

DECLARACIÓN DE LA COMISIÓN FEDERAL DE COMUNICACIONES (FCC)

15.21  
Se le advierte que los cambios o las modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento podrían anular la autoridad del usuario para utilizar la máquina.  
15.105(B)  
Esta máquina ha sido probada y cumple con los límites de un dispositivo digital de Clase B de acuerdo con la sección 15 de las normas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Esta máquina genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si esta máquina causa interferencia dañina en la recepción de radio o televisión, lo que se puede determinar encendiendo y apagando la máquina, se recomienda al usuario que intente eliminar la interferencia a través de una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o reubicar la antena de recepción.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente al que está conectado el receptor.

Consultar con el distribuidor o con un técnico de radio y televisión con experiencia.

DECLARACIÓN DE LA FCC SOBRE LA EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE RADIOFRECUENCIA:  
1. Este transmisor no debe colocarse ni operarse en conjunto con ninguna antena o transmisor.  
2. Esta máquina cumple con los límites de exposición a la radiación de radiofrecuencia establecidos para un entorno no controlado. Esta máquina debe instalarse y utilizarse con una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y el cuerpo.

ESTE DISPOSITIVO CUMPLE CON LA SECCIÓN 15 DE LAS NORMAS DE LA FCC. LA OPERACIÓN ESTÁ SUJETA A LAS SIGUIENTES DOS CONDICIONES:  
1. Este dispositivo no debería causar interferencias dañinas, y  
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar una operación no deseada.

INNOVACIÓN, CIENCIA Y DESARROLLO ECONÓMICO CANADÁ (ISED)  
INNOVATION, SCIENCE ET DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE CANADA (ISED)

ESTE DISPOSITIVO DIGITAL DE CLASE B CUMPLE CON LA NORMA CANADIENSE ICES-003.  
CET APPAREIL NUMÉRIQUE DE CLASSE B EST CONFORME À LA NORME NMB-003.  
AVISO DE CANADÁ  
Este dispositivo cumple con los estándares de la especificación de normas de radio (RSS, por su sigla en inglés) exentos de licencia de ISED. La operación está sujeta a las siguientes dos condiciones:  
1. Este dispositivo no debería causar interferencias, y  
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan causar una operación no deseada del dispositivo.  
AVIS CANADIEN  
Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISED applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :  
1. L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et

2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.  
PRECAUCIÓN: EXPOSICIÓN A LA RADIACIÓN DE RADIOFRECUENCIA  
1. To comply with the Canadian RF exposure compliance requirements, this device and its antenna must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.  
2. To comply with RSS 102 RF exposure compliance requirements, a separation distance of at least 20 cm must be maintained between the antenna of this device and all persons.  
ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE  
1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.  
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA



**⚠ WARNING | AVERTISSEMENT**

**KEEP CHILDREN AWAY FROM MACHINE**  
Risk of serious injury or death may occur if caution is not used. Read and follow all warnings and instructions. For consumer equipment, ensure that proper instructions are obtained prior to use.

**CAUTION:**  
Risk of personal injury. Keep children under the age of 13 away from machine. To reduce the risk of injury from moving parts, unplug before servicing. To reduce the risk of electric shock, unplug before cleaning or servicing.

**TENIR LES ENFANTS À L'ÉCART DE LA MACHINE.**  
Risque de blessures ou de mort si la précaution n'est pas utilisée. Avant l'utilisation, lire tous les avertissements et directives et, dans le cas d'équipement de conditionnement physique en établissement, obtenir tous les directives appropriées.

**ATTENTION :**  
Risque de blessure. Tenez les enfants de moins de 13 ans à distance de la machine. Pour limiter le risque de blessure liée aux pièces en mouvement. Débranchez avant de réaliser l'entretien. Pour limiter le risque de choc électrique, Débranchez avant de nettoyer ou de réaliser l'entretien.

**MANTENGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE LA MÁQUINA.**  
Riesgo de lesiones graves o la muerte si no se tiene cuidado. Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y, en el caso de equipo institucional, obtenga las instrucciones adecuadas antes de su uso.

**PRECAUCIÓN:**  
Riesgo de lesiones personales. Mantenga a los niños menores de 13 años lejos de la máquina. Para reducir el riesgo de lesiones por piezas móviles. Desenchufe antes de reparar. Para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Desenchufe antes de limpiar o reparar.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Se debe tener cuidado al montar o desmontar la caminadora. Antes del montaje o desmontaje, haga que la máquina se detenga por completo.  
El fabricante recomienda colocar la caminadora Echelon® Stride-30 Sport en un espacio donde tenga las siguientes dimensiones mínimas de espacio libre para montar y desmontar la caminadora de manera segura:  
• El área de espacio libre mínimo detrás de la caminadora es de 2,0 m (78,7 pulg.) × el ancho de la caminadora. Esta área debe estar libre de cualquier obstrucción.  
• El área de espacio mínimo en cada lado de la caminadora es: 500 mm (19,7 pulg.).  
Mientras limpia su caminadora Echelon® Stride-30 Sport, utilice un trapo suave con un detergente que no sea fuerte o agua para limpiar la máquina. No use líquidos químicos corrosivos que puedan dañar la cubierta.

Cuando se utiliza un dispositivo eléctrico, siempre se deben seguir precauciones básicas, que incluyen las siguientes:  
**Lea todas las instrucciones antes de usar la caminadora Echelon® Stride-30 Sport.**

SOLO PARA USO DOMÉSTICO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

**PELIGRO: PARA REDUCIR EL RIESGO DE DESCARGA ELÉCTRICA:**  
  
Siempre desenchufe la máquina del tomacorriente inmediatamente después de usarla y antes de limpiarla.

**ANTES de comenzar cualquier programa de fitness o fuerza, consulte con su médico o funcionario de salud. Esto asegurará que usted participe en programas de fitness o entrenamiento adecuados para su edad y condición física.**  
**Antes de utilizar la caminadora Echelon® Stride-30 Sport, responda estas preguntas:**  
• ¿Ha estado enfermo recientemente?  
• ¿Ha tenido mareos prolongados recientemente?  
• ¿Se ha quedado sin aliento sin ninguna razón recientemente?  
• ¿Ha tenido dolor en el pecho recientemente?  
• ¿Tiene actualmente alguna lesión que le impida hacer ejercicio?  
• ¿Está embarazada?  
• ¿Tiene alguna afección o motivo por el que NO deba hacer ejercicio?  
• ¿Tiene más de 35 años y no hace actividad física?  
• ¿Algún médico le ha recomendado NO hacer ejercicio?

**Si responde “sí” a cualquiera de las preguntas anteriores, debe buscar más consejos de su médico antes de utilizar la caminadora Echelon® Stride-30 Sport.**  
**Lea el manual del usuario por completo y siga todas las instrucciones. Esto garantiza su seguridad.**  
• NUNCA exceda el límite de peso para esta caminadora. El límite de peso para esta caminadora es de 300 lb/135 kg. No use la Echelon® Stride-6 si su peso corporal supera las 300 lb/135 kg.  
• NUNCA exceda el límite de peso para esta caminadora. El límite de peso para esta caminadora es de 300 lb/135 kg. No use la Echelon® Stride-30 Sport si su peso corporal supera las 300 lb/135 kg.  
• Use SIEMPRE la Echelon® Stride-30 Sport en un terreno sólido y nivelado y en un área bien iluminada y ventilada. No coloque la caminadora sobre una alfombra gruesa, ya que puede interferir con la ventilación.  
• SIEMPRE revise la caminadora en busca de desgaste o componentes sueltos antes de usarla.

**ADVERTENCIA: PARA REDUCIR EL RIESGO DE QUEMADURAS, FUEGO, DESCARGAS ELÉCTRICAS O LESIONES A LAS PERSONAS:**  
1. Ninguna máquina debe dejarse desatendida cuando está enchufada. Desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente cuando no esté en uso.  
2. No utilice debajo de una manta o almohada. Se puede producir un calentamiento excesivo y provocar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales.  
3. Esta máquina no está diseñada para que la utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimiento, a menos que hayan recibido supervisión o instrucciones sobre el uso de la máquina por parte de una persona responsable de su seguridad. **Mantenga a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.**  
4. Utilice esta máquina solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.  
5. Conecte este aparato únicamente a un tomacorriente debidamente conectado a tierra. Consulte las instrucciones para la conexión a tierra relevantes en la página 30.  
6. Nunca utilice esta máquina si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado o se ha caído al agua. Lleve la máquina a un centro de servicio para la revisión y reparación.  
7. No transporte esta máquina por el cable de alimentación ni utilice el cable como agarradera.  
8. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.  
9. Nunca utilice la máquina con los orificios de ventilación bloqueados. Mantenga los orificios de ventilación libres de pelusa, cabello y objetos similares.  
10. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ningún orificio.  
11. No utilice la máquina al aire libre.  
12. No utilice la máquina donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se esté administrando oxígeno.  
13. Para desconectar, gire todos los controles a la posición de apagado, luego retire el enchufe del tomacorriente.  
• NUNCA utilice la caminadora si no está ensamblada de forma correcta o completa, o si está dañada de alguna manera.  
• NUNCA permita que los niños ni las mascotas jueguen en la caminadora o cerca de la máquina durante el uso. Esto ayuda a protegerlos de lesiones causadas por partes en movimiento.  
• SIEMPRE configure la caminadora correctamente para su tipo de cuerpo específico.  
• NUNCA use la Echelon® Stride-30 Sport cuando esté enfermo o fatigado.  
• SIEMPRE entre en calor o haga estiramientos antes de comenzar el ejercicio.  
• SIEMPRE asegúrese de tener una botella con al menos 350 ml (12 oz) de agua y una toalla cerca para absorber el sudor del cuerpo y de los pasamanos.  
• NUNCA encienda la caminadora mientras esté parado sobre la cinta de correr. Después de encender y ajustar el control de velocidad, puede haber una pausa antes de que la cinta de correr comience a moverse. Siempre párese en las barandas laterales de la estructura hasta que la cinta comience a moverse.  
• SIEMPRE sostenga los pasamanos cuando camine o corra inicialmente en la caminadora hasta que esté familiarizado con el uso de la máquina.  
• NUNCA se pare ni se suba a los pasamanos.  
• SIEMPRE use vestimenta y calzado adecuados que cubran completamente los pies. No use ropa suelta o que cuelgue mientras usa la caminadora. El cabello largo debe estar atado o recogido. Asegúrese de que los cordones de los zapatos estén metidos dentro de los zapatos.  
• SIEMPRE mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento y asegúrese de colocar las manos de manera segura en el manillar durante el uso.  
• NUNCA levante la caminadora si la plataforma NO está plegada.  
• NUNCA se cuelgue del manillar, ya que hacerlo podría dañar la unidad y lesionar al usuario.



# INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si funciona mal o se avería, la conexión a tierra proporciona un camino de menor resistencia para la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado a un tomacorriente adecuado instalado de forma correcta y conectado a tierra de conformidad con todos los códigos y ordenanzas locales.

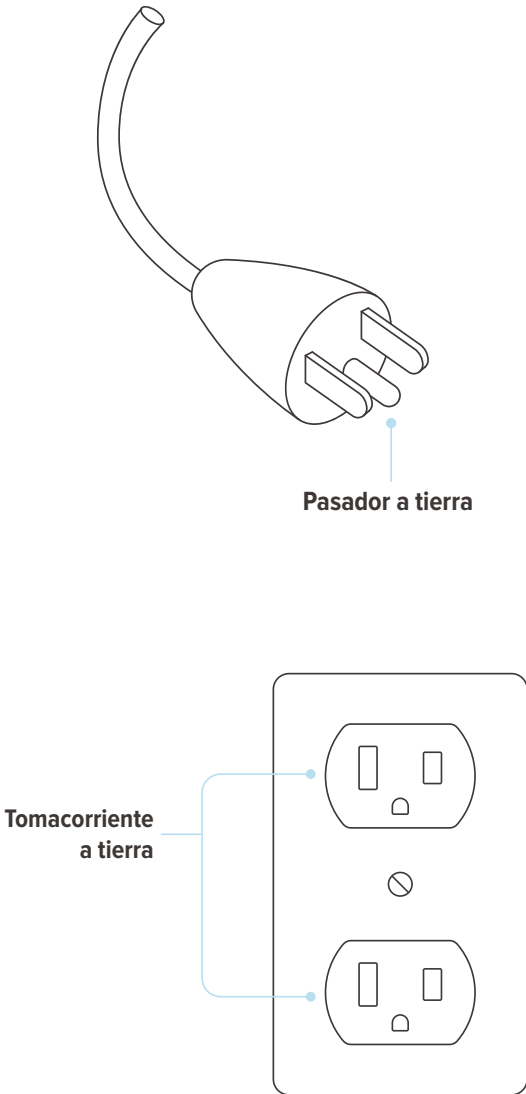
Hay dos tipos frecuentes de tomacorrientes domiciliarios: GFCI (interruptor de circuito de falla a tierra) y AFCI (interruptor de circuito de falla de arco). Ante un cableado peligroso, cualquiera de los tomacorrientes está programado para saltar. Debido a esto, las caminadoras y otros equipos tienen interacciones deficientes con los tomacorrientes GFCI o AFCI.

A menudo, los tomacorrientes GFCI se instalan en baños o cocinas. Estos se pueden identificar con un interruptor de reinicio rojo o blanco que está ubicado en la parte frontal del tomacorriente. Si pasa una cantidad excesiva de energía por el puerto grupal, el tomacorriente GFCI activa su disyuntor. Debido a que las caminadoras y otros equipos utilizan la clavija a tierra para dispersar la electricidad estática, no es ideal utilizar un tomacorriente GFCI para alimentar la máquina. Se recomienda que el equipo esté enchufado a un tipo diferente de tomacorriente que evite que la máquina se apague continuamente. Tenga en cuenta que los tomacorrientes GFCI se pueden conectar a otros tomacorrientes (incluso si no constituyen ese tipo específico de tomacorriente) y se recomienda llevar el equipo a un espacio que no esté conectado eléctricamente. No conecte su equipo a protectores contra sobretensión u otro tipo de unidades. Se recomienda que el equipo esté enchufado a un circuito dedicado.

Los tomacorrientes AFCI detectan los arcos eléctricos, a la vez que están diseñados para interrumpir y cancelar el flujo de electricidad. Debido a esto, las caminadoras y otros equipos probablemente tengan problemas y se apaguen si se enchufan a tomacorrientes AFCI. Los códigos de construcción más nuevos ahora exigen tomacorrientes AFCI; sin embargo, si tiene problemas persistentes, he aquí algunas soluciones recomendadas: consulte con un electricista o cambie a un tipo diferente de tomacorriente.

## PELIGRO:

La conexión incorrecta del conductor a tierra de la máquina puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico certificado si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra. No haga modificaciones en el enchufe provisto con el producto. Si no encaja en el tomacorriente, contacte a un electricista certificado para instalar un tomacorriente adecuado. Este producto es para uso en un circuito nominal de 120 V y tiene un enchufe con toma a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el croquis A. Asegúrese de que el producto esté conectado a un tomacorriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe utilizar ningún adaptador con este producto.



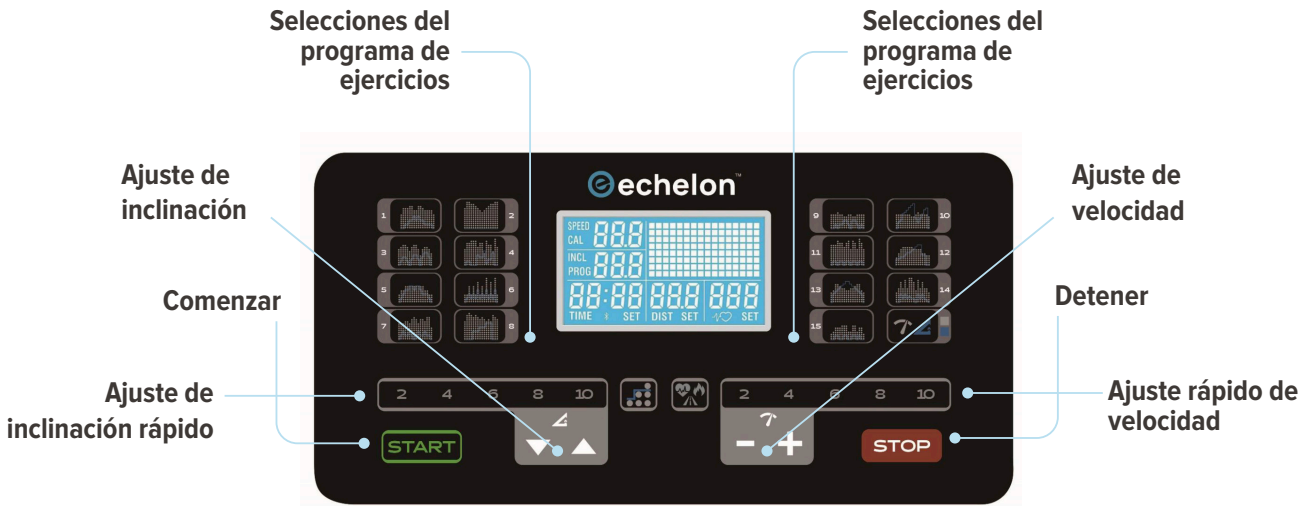
# LISTA DE PIEZAS

|                                                                                               |  |                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>A</b> ESTRUCTURA DE LA CAMINADORA                                                          |  | <b>I</b> JUEGO DE MANILLAR                                                            |  |
| <b>B</b> ARANDELA PLANA D23 M8: 10 PIEZAS                                                     |  | <b>J</b> CUBIERTA LATERAL IZQUIERDA B11L                                              |  |
| <b>C</b> TORNILLO DE CABEZA DE BOTÓN D13 M8 x 15 MM: 10 PIEZAS                                |  | <b>K</b> CUBIERTA LATERAL DERECHA B11R                                                |  |
| <b>D</b> TORNILLO DE CABEZA DE BOTÓN D64 M8 x 20 MM: 4 PIEZAS                                 |  | <b>L</b> LLAVE DE SEGURIDAD C13                                                       |  |
| <b>E</b> LLAVE ALLEN D3 5 MM                                                                  |  | <b>M</b> CONSOLA                                                                      |  |
| <b>F</b> B18, ACEITE DE SILICIO                                                               |  | <b>N</b> TOPE DEL COJÍN B10: 2 PIEZAS                                                 |  |
| <b>G</b> D48, TORNILLO AUTORROSCANTECON CABEZA DE ARANDELA REDONDEADA ST4.2 X 19 MM: 2 PIEZAS |  | <b>O</b> CUBIERTA DE RUEDA TRASERA IZQUIERDA B125L                                    |  |
| <b>H</b> LLAVE DE EXTREMO ABIERTO                                                             |  | <b>P</b> CUBIERTA DE RUEDA TRASERA DERECHA B125R                                      |  |
|                                                                                               |  | <b>Q</b> TORNILLO AUTORROSCANTE DE CABEZA CÓNICA PHILLIPS D52 ST4.2 X 16 MM: 4 PIEZAS |  |

# ESPECIFICACIONES DE LA CAMINADORA

**INFORMACIÓN TÉCNICA:**

Peso máximo del usuario: 250 lb Dimensiones de montaje:  
5' x 2,3' x 4,7'  
Área para correr: 16" x 49"  
Velocidad: 0,5-10 mph // Inclinación: 12 niveles



# MONTAJE DE LA CAMINADORA

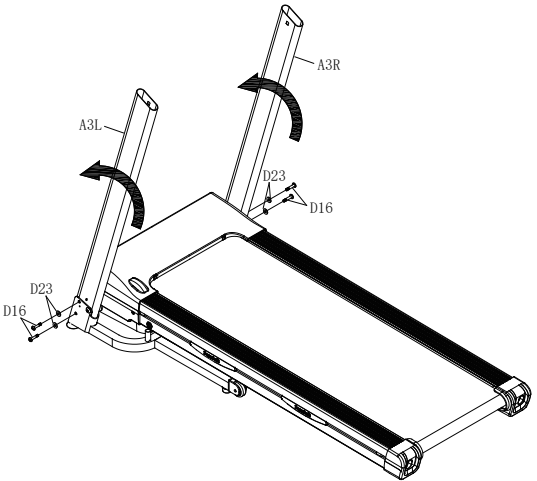
**PASO 1**

Se recomienda encarecidamente que el montaje esté a cargo de dos personas. Debe llevarse a cabo en una superficie blanda, como una alfombra, o con la caja de cartón abierta para proteger el piso.

Coloque la estructura de la caminadora en una superficie nivelada o en el piso.

**Nota:** No ajuste todos los tornillos en este paso.

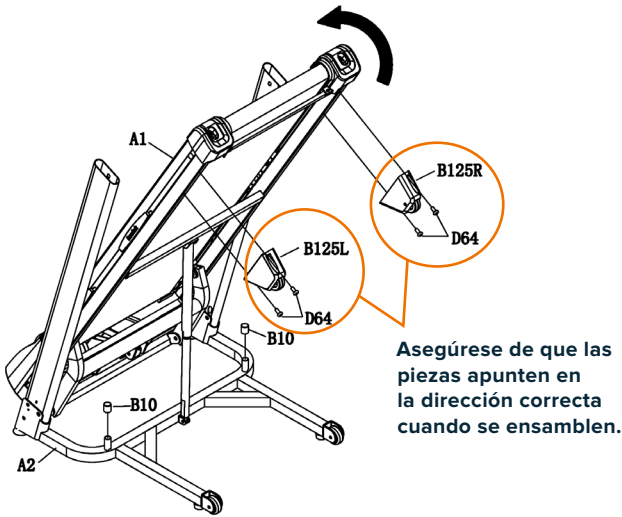
Sostenga y levante los montantes verticales izquierdo/derecho A3L/A3R. Apriete los montantes verticales izquierdo/derecho A3L/A3R usando las 4 piezas de tornillo de cabeza de botón D16 M8 x 45 mm y la arandela plana D23 M8.



**PASO 2**

**Nota:** Debe ajustar todos los tornillos en este paso.

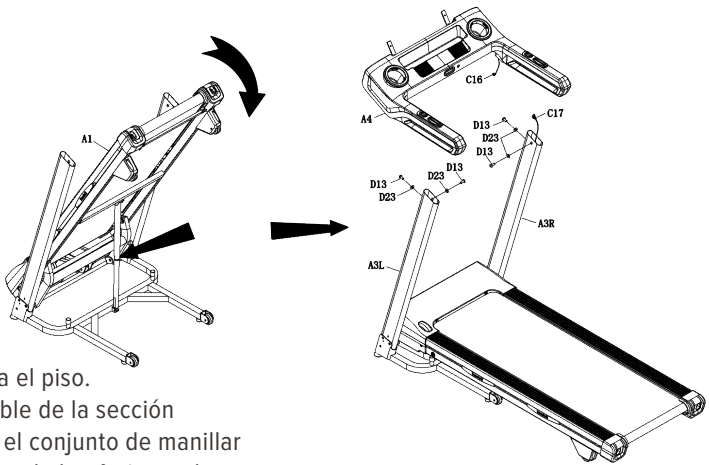
Sostenga la estructura principal A1 firmemente y empújela hacia arriba hasta escuchar un “clic” de bloqueo del cilindro. Luego ajuste las cubiertas de las ruedas traseras izquierda/derecha B125L/B125R en la estructura principal A1 usando las 4 piezas de tornillo de cabeza de botón D64 M8 x 20 mm. Asegúrese de que los toques del cojín B10 estén fijos en su lugar antes de continuar con el siguiente paso.



**PASO 3**

**Nota:** Debe ajustar todos los tornillos en este paso.

Sostenga la estructura principal A1 firmemente y empújela suavemente hacia arriba. Mientras tanto, golpee ligeramente con el pie el cilindro para bajar la estructura principal A1 hasta el piso. Corte el cable/la brida antes de unir los cables. Conecte el cable de la sección superior C16 al cable de la sección inferior C17 y luego ajuste el conjunto de manillar A4 en los montantes verticales izquierdo/derecho A3L/A3R usando las 4 piezas de tornillo de cabeza de botón D13 M8 x 15 mm y las 4 piezas de arandela plana D23 M8.

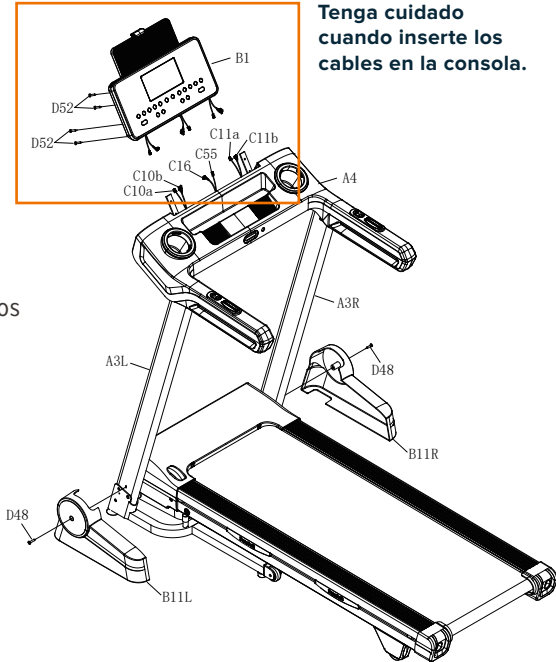




PASO

4

Conecte todos los cables enumerados: C16, cable de sección superior, C10a/C10b, cable izquierdo/derecho de los botones rápidos en el manillar izquierdo, C11a/C11b, cable izquierdo/derecho de los botones rápidos en el manillar derecho y C55, sensor de bolígrafo entre el manillar A4 y el conjunto de consola B1, como se ilustra. Luego, fije el juego de consola B1 al manillar A4 utilizando las 4 piezas de tornillos autorroscantes de cabeza plana Phillips D52 ST4.2 x 16 mm.

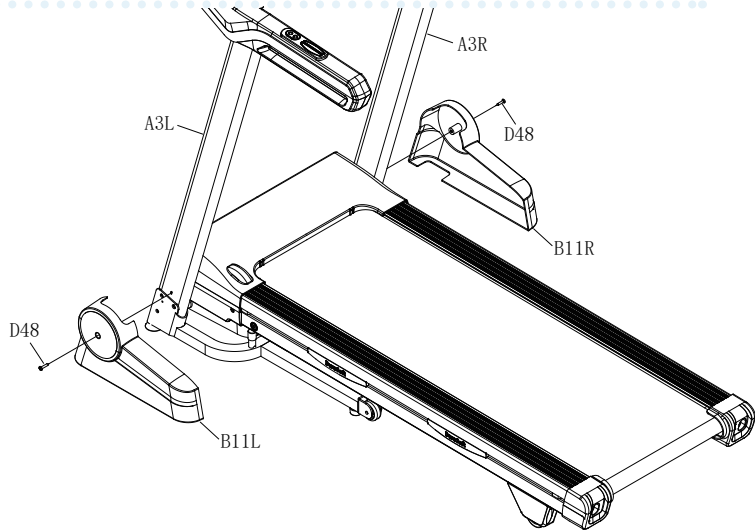


PASO

5

**Nota:** Debe ajustar todos los tornillos en este paso. No ajuste en exceso los tornillos, sino hasta que estén firmes contra el destornillador.

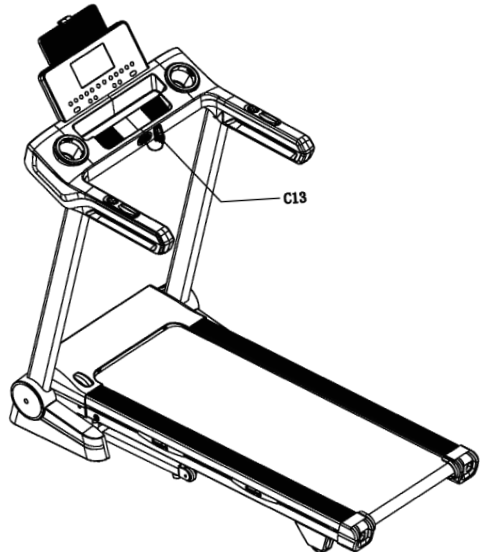
Ajuste las cubiertas laterales izquierda/derecha B11L/ B11R en los montantes verticales izquierdo/derecho A3L/ A3R usando 1 pieza de tornillo autoperforante con cabeza de arandela redondeada Phillips D48 ST4.2 x 19 mm en cada lado.



PASO

6

Adjunte la llave de seguridad C13. Montaje completo.



# INSTRUCCIONES PARA PLEGAR Y DESPLEGAR LA UNIDAD

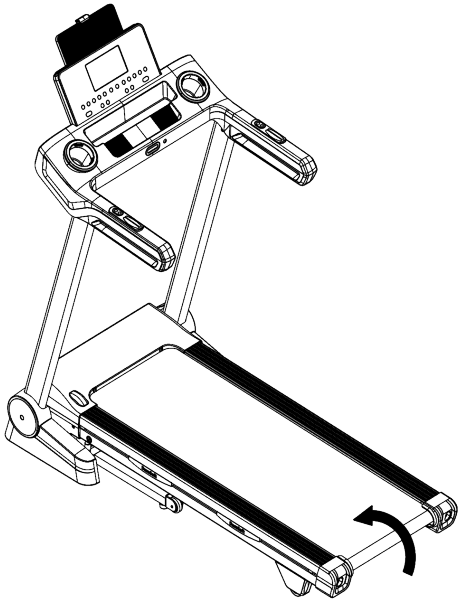
PASO

1

CÓMO PLEGAR LA CAMINADORA

**Nota:** La caminadora podría dañarse si no se baja el nivel de inclinación a 0.

Asegúrese de que la caminadora esté en la posición de inclinación más baja y apáguela. Sostenga la plataforma trasera firmemente y levántela hasta escuchar un clic del cilindro.



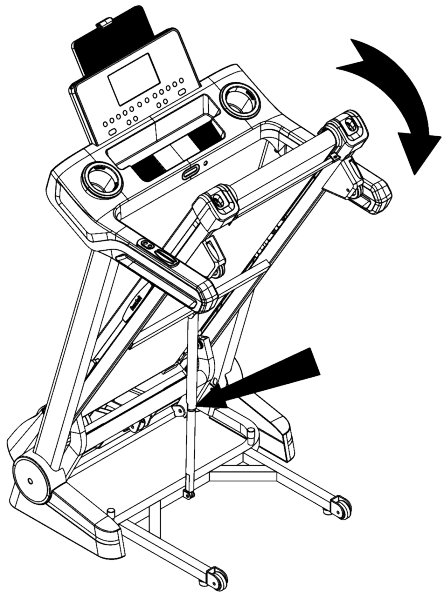
PASO

2

CÓMO DESPLEGAR LA CAMINADORA

**Nota:** No encienda la caminadora mientras esté desplegada.

Sostenga la plataforma trasera firmemente. Golpee ligeramente con el pie el cilindro mientras empuja la plataforma hacia adelante. La plataforma descenderá gradualmente a la posición plana.





# USO DEL PRODUCTO

Se requiere activación de la membresía para acceder a la experiencia de la caminadora Stride-30 Sport

**Active la membresía Echelon Premier para conectarse a las clases.**

Debería haber recibido un correo electrónico de activación después de comprar este producto.

- a. Siga el enlace del correo electrónico de activación.
- b. Elija **“Inscribirse ahora”** y siga las indicaciones para completar su inscripción como miembro.

| RANGO DE DATOS DE EJERCICIO              |                                                             |                             |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Rango de visualización:                  |                                                             |                             |
| <b>Velocidad</b><br>0.5 mph – 10 mph     | <b>Distancia</b><br>0 millas – 99.9 millas (0 km – 99.9 km) | <b>Hora</b><br>0:00 – 99:59 |
| <b>Inclinación</b><br>Nivel 0 – Nivel 12 | <b>Calorías</b><br>0 Kcal – 9999 Kcal                       |                             |

## DEFINICIÓN EN PANTALLA

**PULSO Y DISTANCIA:**

La distancia acumulada durante el entrenamiento se mostrará cuando no se detecte ningún ritmo cardíaco. Una vez que se detecta la señal del ritmo cardíaco, la pantalla alterna entre “Distancia” y “Pulso” cada 5 segundos.

**TIEMPO Y CALORÍAS:**

La pantalla alterna entre “Tiempo” y “Calorías” cada 5 segundos. El tiempo muestra la duración del ejercicio. “Calorías” muestra las calorías que se queman durante el ejercicio.

**INCLINACIÓN:**

Unidad de inclinación = 0 - 12 niveles. Muestra el nivel de inclinación actual del ejercicio.

**VELOCIDAD:**

Muestra la velocidad actual del ejercicio al correr.

## DEFINICIÓN DEL BOTÓN DE CONTROL

**INICIO**

Presione el botón “Inicio” para comenzar el ejercicio después de una cuenta regresiva de 3 segundos.

**DETENER**

- Presione el botón “Detener” por primera vez para detener temporalmente el ejercicio (En pausa).
- La velocidad llega a cero y la inclinación se detiene en el nivel de inclinación actual.
- Cuando esté en el modo de “En pausa”, presione el botón “Detener” para finalizar el ejercicio.
- Si está en el modo “En pausa” durante 10 minutos o más, la consola entrará en “Modo de suspensión” y la pantalla desaparecerá. Todos los datos se guardan en la etapa actual.
- Para reactivar la consola desde el “Modo de suspensión”, presione cualquier botón de la consola y la pantalla se iluminará nuevamente. Presione “Inicio” para comenzar el ejercicio. Ajuste la velocidad y la inclinación a la configuración adecuada.

**VELOCIDAD RÁPIDA:**

La velocidad rápida tiene 5 botones para aumentar los niveles de velocidad (2, 4, 6, 8 y 10).

**INCLINACIÓN RÁPIDA:**

La inclinación rápida tiene 5 botones para aumentar los niveles de inclinación (2, 4, 6, 8 y 10).

**MANILLAR IZQUIERDO:**

Botón de ajuste rápido de inclinación para aumentar la inclinación de su caminadora.

**MANILLAR DERECHO:**

Botón de ajuste rápido de velocidad para aumentar la velocidad de su caminadora.

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Cuando está encendida, la pantalla se ilumina durante 2 segundos en todas las ventanas y entra en modo de espera. La ventana de velocidad muestra la versión actual del firmware durante 2 segundos antes de ingresar al Modo de espera.

Para iniciar el “Modo manual”, inserte la llave de seguridad firmemente en la posición correcta y presione el botón “INICIAR/DETENER”. La consola comienza la cuenta regresiva durante 3 segundos y la cinta comienza a funcionar a la velocidad mínima de 0,5 mph (0,8 km/h). Para ajustar la “Velocidad” o la “Inclinación”, presione el “Botón para velocidad rápida”, el “Botón para inclinación rápida”, la “Velocidad rápida” y la “Inclinación rápida” para obtener la configuración adecuada. Para finalizar el ejercicio, presione “Detener” o retire completamente la llave de seguridad.

**PULSO:**

Para detectar el pulso, utilice los sensores de pulso del manillar. La ventana de pulso muestra el valor del pulso detectado.

**IMPORTANTE:** El valor de pulso detectado no es para propósitos médicos.

**MODO DE SUSPENSIÓN:**

La consola entra en “Modo de suspensión” cuando no hay ninguna función durante 10 minutos. Presionar cualquier botón activa la consola para comenzar el ejercicio. Durante el Modo de suspensión, la pantalla táctil seguirá estando iluminada.

**LLAVE DE SEGURIDAD:**

La llave de seguridad y el cordón están diseñados para sujetarse de forma segura a la ropa y detener la caminadora de manera segura en caso de una emergencia. Le recomendamos encarecidamente que utilice esta función para su protección y la de los demás cuando utilice la caminadora. Todos los datos se borran después de retirar la llave de seguridad y todas las ventanas muestran “---”. Las funciones solo pueden operarse cuando la llave de seguridad está firmemente insertada en la posición correcta.



# MEDIDAS PARA EL PROGRAMA IMC

En “Modo de espera”, presione el botón “Programa” y seleccione el programa “FAT\*”. Presione el botón “MODO” para ingresar datos básicos, incluyendo género/edad/altura/peso. Los códigos correspondientes a estas 4 categorías son F-1/F-2/F-3/F-4.

Para ajustar los números en cada categoría, presione el “Botón de control de velocidad” o el “Botón de control de inclinación” para subir o bajar el valor. Luego presione “MODO” para completar la configuración de cada categoría.

Cuando la pantalla muestre “F-5” y “---”, coloque ambas manos firmemente sobre las almohadillas del sensor de pulso durante 5 segundos y la pantalla mostrará los números “FAT\*” calculados.

| Categoría    | Por defecto Valor    | Entrada Rango                    | Nota                    |
|--------------|----------------------|----------------------------------|-------------------------|
| F-1 (sexo)   | 1                    | 1 – 2                            | 1 = Hombre<br>2 = Mujer |
| F-2 (edad)   | 25                   | 10 – 99                          |                         |
| F-3 (altura) | 170 cm<br>(68 pulg.) | 100 – 240 cm<br>(40 – 100 pulg.) |                         |
| F-4 (peso)   | 70 kg<br>(150 lbs)   | 20 – 160 kg<br>(40 – 350 lbs)    |                         |

| Cuadro de datos de IMC* |                            |
|-------------------------|----------------------------|
| IMC                     | Categoría de peso corporal |
| <19                     | Bajo                       |
| 19 – 26                 | Normal                     |
| 26 – 30                 | Alto                       |
| >30                     | Muy alto                   |

\*Este cuadro está diseñado como una guía general. Hable con su médico sobre sus objetivos de salud, incluido el peso óptimo potencial y el IMC.

# PROGRAMA

Para iniciar los programas preestablecidos, presione los botones “Programa” para elegir cualquiera de los 15 programas, y el número de programa correspondiente se mostrará en la ventana de visualización “Velocidad y calorías”. Para ajustar la configuración de tiempo predeterminada, presione “Velocidad rápida” para establecer la duración total del tiempo.

Cada programa preestablecido tiene 16 segmentos y la duración de tiempo de cada segmento es 1/16 del tiempo de configuración. Cuando se completa un segmento, la consola ejecuta automáticamente la configuración de velocidad en función del siguiente segmento. El usuario puede ajustar la configuración para adaptarla a su condición personal. Presione el botón “Iniciar” para comenzar el entrenamiento una vez lista la configuración.

| Programas /Selecciones |             | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|------------------------|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01                    | Velocidad   | 5 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 5  |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P02                    | Velocidad   | 6 | 10 | 10 | 8  | 8  | 7  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 10 | 10 |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| P03                    | Velocidad   | 8 | 9  | 10 | 10 | 9  | 7  | 9  | 10 | 10 | 8  | 5  | 8  | 9  | 9  | 8  | 6  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 3  | 5  | 5  | 3  | 0  | 4  | 6  | 6  | 4  | 0  |
| P04                    | Velocidad   | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 10 | 7  | 10 | 9  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 5  | 4  | 4  | 7  | 1  | 3  | 3  | 6  | 0  | 0  |
| P05                    | Velocidad   | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 0  |
| P06                    | Velocidad   | 4 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 0  |
| P07                    | Velocidad   | 6 | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 8  | 7  | 10 | 10 | 3  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 0  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P08                    | Velocidad   | 6 | 8  | 10 | 8  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 6  | 5  | 6  | 5  | 8  | 7  | 6  |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 0  | 0  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 0  | 0  | 0  |
| P09                    | Velocidad   | 7 | 7  | 7  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 2  | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 4  | 4  | 2  | 0  | 2  | 0  |
| P10                    | Velocidad   | 7 | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  |
|                        | Inclinación | 0 | 3  | 4  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 5  | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 0  |
| P11                    | Velocidad   | 6 | 6  | 6  | 8  | 7  | 7  | 6  | 7  | 8  | 3  | 8  | 7  | 3  | 10 | 7  | 3  |
|                        | Inclinación | 0 | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  |
| P12                    | Velocidad   | 4 | 6  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 5  | 5  |
|                        | Inclinación | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 5  | 5  | 0  | 0  |
| P13                    | Velocidad   | 5 | 6  | 9  | 9  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 6  | 5  |
|                        | Inclinación | 0 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 0  |
| P14                    | Velocidad   | 5 | 7  | 10 | 7  | 10 | 7  | 10 | 10 | 10 | 6  | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 5  |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 1  | 0  |
| P15                    | Velocidad   | 3 | 4  | 6  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 4  | 4  | 7  | 7  | 4  | 6  | 6  | 3  |
|                        | Inclinación | 0 | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 0  | 0  |

# AJUSTE DE LA CINTA

1. Seguimiento a la derecha

a. Retire la llave de seguridad y desconecte la alimentación.

b. Gire el perno de ajuste derecho 1/4 en sentido horario. Vuelva a introducir la llave de seguridad y conecte la alimentación.

c. Ponga en funcionamiento la caminadora (3-4 mph/6-8 kph) y observe.

d. Repita los pasos a-c anteriores hasta que la cinta esté centrada.
2. Seguimiento a la izquierda

a. Retire la llave de seguridad y desconecte la alimentación.

b. Gire el perno de ajuste izquierdo 1/4 en sentido horario. Vuelva a introducir la llave de seguridad y conecte la alimentación.

c. Ponga en funcionamiento la caminadora (3-4 mph/6-8 kph) y observe.

d. Repita los pasos a-c anteriores hasta que la cinta esté centrada.
3. Ajuste de la cinta

a. Retire la llave de seguridad y desconecte la alimentación.

b. Gire el perno de ajuste izquierdo/derecho 1/4 en sentido horario. Vuelva a introducir la llave de seguridad y conecte la alimentación.

c. Haga funcionar la caminadora (3-4 mph/6-8 kph) y párese sobre la cinta para confirmar el ajuste.

d. Repita los pasos a-c anteriores hasta que la cinta esté moderadamente ajustada.



# LUBRICACIÓN DE LA CINTA

La Echelon Stride-30 Sport requiere lubricación como parte del mantenimiento de rutina según el programa recomendado a continuación.

| Uso ligero           | Uso medio            | Una vez | Uso pesado           |
|----------------------|----------------------|---------|----------------------|
| Una vez cada 60 días | Una vez cada 45 días |         | Una vez cada 30 días |

- Mantener la cubierta lubricada a los intervalos recomendados más arriba garantiza la mayor vida útil posible de su caminadora.
- No lubricar la plataforma a intervalos regulares puede invalidar la garantía.
- Se recomienda que cada dos meses controle entre la cinta y la cubierta para verificar que hay lubricación.

1. Apague la caminadora y desenchufe el cable de alimentación.

2. Con la llave Allen (B), afloje los tornillos de ajuste traseros con 5-10 vueltas en sentido contrario a las agujas del reloj.

3. Levante la cinta de correr y aplique aceite de silicona en zigzag por toda la superficie de la plataforma de correr. Utilice 1/2 botella de aceite de silicona. NO aplique el aceite de silicona encima de la cinta de correr.

4. Coloque la cinta de correr en posición horizontal y ajuste los pernos de ajuste traseros en el sentido de las agujas del reloj la misma cantidad de veces que los aflojó en el paso 2.

5. Una vez aplicado el lubricante, enchufe el cable de alimentación, inserte la llave de seguridad y encienda la caminadora.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Diariamente

- 1. Apague la caminadora y limpie cualquier área de uso intensivo, como el manillar y la consola, con un limpiador no ácido (SIN amoníaco, cloro o alcohol) en un paño suave. No rocíe la solución de limpieza directamente sobre la caminadora, ya que podría arruinar los componentes eléctricos.
- 2. Inspeccione el cable de alimentación en busca de daños. Si está dañado, reemplácelo inmediatamente; para ello, comuníquese con Servicio al Cliente.
- 3. La llave de seguridad debe retirarse después de cada uso para que la caminadora no se encienda accidentalmente cuando no esté en funcionamiento.
- 4. Inspeccione en busca de ruidos que puedan indicar posibles problemas. Si hay algún un ruido preocupante, comuníquese con Servicio al Cliente.

Semanalmente

- 1. Limpie la cinta de correr, la consola, los montantes y la cubierta del motor con limpiadores no ácidos y un paño suave. Los limpiadores deben aplicarse al paño y nunca rociarse directamente sobre el equipo.
- 2. Inspeccione todos los herrajes ensamblados y premontados y apriete o vuelva a fijar según sea necesario. Esto incluye, entre otros, lo siguiente:
  - a. Manillares y montantes verticales
  - b. Consola
  - c. Cinta
- 3. Quite el polvo y aspire la caminadora y el área circundante. Para limpiar debajo de la caminadora, desconecte la alimentación pliegue y mueva la caminadora a un lugar alternativo. Vuelva a colocar la caminadora en su ubicación original después de limpiarla.
- 4. Asegúrese de que su aplicación y el firmware del equipo estén actualizados a las últimas versiones.
- 5. Compruebe que la cinta no esté floja, ya que esto hará que la caminadora reciba información incorrecta al calcular las métricas si no está bien ajustada. Cuando la ajuste, asegúrese de hacerlo de manera uniforme a ambos lados del rodillo trasero con la llave Allen suministrada; para ello gire en sentido horario hasta que quede ajustada. Solo debe haber una separación de 2-3 pulgadas cuando se levante la cinta. No ajuste los rodillos de la cinta más de 10 rotaciones completas, ya que esto podría dañar los componentes de la caminadora. Si siente que ha hecho esto, asegúrese de comenzar a ir hacia atrás para corregir cualquier ajuste excesivo. Si estos pasos no solucionan el problema, consulte las instrucciones de lubricación de la cinta o llame a Servicio al Cliente si necesita más ayuda.



Mensualmente

- 1. Verifique la alineación de la cinta de correr de la caminadora asegurándose de que esté centrada y se deslice suavemente sobre la plataforma de correr. Utilice las instrucciones que se encuentran en su manual de usuario para “volver a centrar” la cinta y solucionar el problema. Consulte las instrucciones de ajuste de la cinta en la página 15.
- 2. Encienda la caminadora a baja velocidad y pruebe si hay deslizamiento de la cinta para asegurarse de que el motor esté aplicando el par de torsión adecuado.
- 3. Si escucha algún ruido de roce, detecta que la cinta de la caminadora está descentrada más allá de las instrucciones proporcionadas o advierte daños en la plataforma para correr, deje de usar la máquina y comuníquese con Servicio al Cliente para obtener ayuda.

Servicio al Cliente de Echelon Fitness:

(833) 937-2453  
cs@echelonfit.com

CÓDIGOS DE ERROR Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| CÓDIGO DE ERROR      | PROBLEMAS                                                                               | SOLUCIONES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E00                  | No hay detección de señal de la llave de seguridad desde el tablero de control inferior | 1. Verifique que el cable de la llave de seguridad esté bien conectado en el tablero de control inferior.<br>2. Reemplácelo por un nuevo cable de llave de seguridad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| E01                  | La conexión falla entre “PCB” y “Placa de control inferior”                             | 1. Verifique que todos los cables estén bien conectados entre el PCB y la placa de control.<br>2. Compruebe si alguno de los cables está dañado.<br>3. Compruebe si la PCB o la placa de control inferior están en buenas condiciones. Si algún chip está dañado, cambie la PCB o la placa de control inferior.                                                                                                                                                                                                            |
| E02                  | Se activa la protección contra sobrecarga                                               | 1. Compruebe si la toma de corriente tiene suministro de bajo voltaje. Si es así, cambie una toma de corriente.<br>3. Compruebe si la placa de control inferior tiene mal olor. Si es así, cambie una placa de control inferior.<br>3. Compruebe si los cables conectados al motor están bien conectados.                                                                                                                                                                                                                  |
| E03                  | No hay señal del sensor de velocidad                                                    | 1. Compruebe si el cable del sensor de velocidad está bien conectado.<br>2. Compruebe si el cable o el sensor de velocidad están dañados. Si es así, reemplace el cable y el sensor de velocidad.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E04                  | Hay daños en el motor de inclinación                                                    | Realice la calibración de inclinación<br>1. Retire la llave de seguridad.<br>2. Mantenga presionados los botones “Iniciar/Detener” durante más de 3 segundos.<br>3. Una vez completada la calibración de la inclinación, vuelva a probar la caminadora; para ello, enciéndala y presione el botón “Iniciar”.                                                                                                                                                                                                               |
| E05                  | Se activa la protección contra sobretensión                                             | 1. Compruebe si alguna pieza del motor está atascada. Desenchufe el cable de alimentación y ajuste el motor. Vuelva a enchufar el cable de alimentación y vuelva a empezar a correr la caminadora.<br>2. Compruebe si el motor tiene olor a quemado. Si es así, cambie el motor.<br>3. Compruebe si la placa de control inferior tiene olor a quemado. Si es así, cambie una placa de control inferior.<br>4. Compruebe si la toma de corriente tiene suministro de bajo voltaje. Si es así, cambie una toma de corriente. |
| E06                  | Hay un error de autocomprobación en el controlador                                      | 1. Compruebe si los cables del motor están bien conectados y en buenas condiciones.<br>2. Verifique si el IGBT en la placa de control inferior tiene olor a quemado. Si es así, cambie una placa de control inferior.<br>3. Compruebe si la PCB está en buenas condiciones.                                                                                                                                                                                                                                                |
| E07                  | Se ha perdido el parámetro                                                              | Reemplace la placa de control inferior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E08                  | La EEPROM está dañada (en la placa de control inferior)                                 | Reemplace la placa de control inferior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| E09                  | Problema de voltaje o IPM sobrecalentado                                                | Reemplace la placa de control inferior.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| EEP                  | La EEPROM está dañada (en la placa de control superior)                                 | Reemplace la plataforma del botón (la placa de control superior se ensambla junto con la plataforma del botón).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| NO SE MUESTRA CÓDIGO | Hay daños en el motor o daños en el circuito del motor                                  | 1. Compruebe si los cables conectados al motor están bien conectados.<br>2. Verifique si el fusible en la placa de control inferior está dañado. Si es así, cambie a una nueva placa de control inferior.<br>3. Verifique si el IGBT en la placa de control inferior está funcionando usando el multímetro. Si es así, cambie una placa de control inferior.                                                                                                                                                               |





## Preguntas e inquietudes

¡Nuestros miembros son nuestra prioridad! Si necesita ayuda o tiene inquietudes, comuníquese con nuestro equipo de Servicio al Cliente.

☎ (833) 937-2453

✉ [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Enviar una solicitud:



## Información de garantía

Su caminadora Echelon Stride-30 Sport viene con 1 año de garantía en piezas y mano de obra. Si surge la necesidad, todo lo que necesita es un comprobante de compra y nuestro equipo de Servicio al Cliente estará encantado de ayudarlo. Hay disponibles garantías extendidas adicionales de 1 o 2 años a través del Servicio al Cliente.



# NOTAS

[illegible]This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





MODEL: ECH-STRIDE-30SP  
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC  
605 CHESNUT STREET, SUITE 700  
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://EchelonFit.com)



LEA LAS INSTRUCCIONES  
ANTES DE USAR

HECHO EN  
CHINA

PATENTE  
PENDIENTE

REV: 02262024

**echelon**<sup>TM</sup>  
STRIDE 30 *Sport*



MANUEL D'UTILISATION



# BIENVENUE

Je suis Lou Lentine, fondateur d'Echelon, et je vous souhaite la bienvenue dans la communauté Echelon. Vous avez pris une grande décision pour vous et votre famille. L'expérience Echelon est une combinaison innovante de produits de remise en forme intégrée à notre application haute technologie Echelon Fit®. Ce tout nouveau mode de vie de remise en forme relie votre famille, vos amis, la communauté Echelon et les instructeurs Echelon pour vous aider à atteindre vos objectifs de remise en forme. Avec des milliers de cours en direct et à la demande, quel que soit votre emploi du temps ou votre expérience, il y a toujours un nouveau cours passionnant auquel vous pouvez vous inscrire.

Nous sommes heureux que vous ayez décidé de rejoindre la famille Echelon pour mener une vie plus saine. Nous engageons à continuer à concevoir des produits de remise en forme de pointe et de classe mondiale pour améliorer la qualité de vie grâce à des expériences d'entraînement qui rendent un mode de vie actif plus accessible et plus durable.

Merci encore d'avoir choisi Echelon et je suis impatient de vous voir dans le prochain cours en direct!

Bien cordialement,



**Lou Lentine**  
Fondateur d'Echelon Fitness  
Multimedia, LLC



# TABLE DES MATIÈRES

.....

|   |  |                                 |    |
|---|--|---------------------------------|----|
| » |  | CONSIGNES DE SÉCURITÉ           | 52 |
| » |  | INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE | 54 |
| » |  | LISTE DES PIÈCES                | 55 |
| » |  | SPÉCIFICATIONS DU TAPIS ROULANT | 56 |
| » |  | ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT     | 57 |
| » |  | UTILISATION DU PRODUIT          | 60 |
| » |  | ENTRETIEN                       | 64 |
| » |  | DÉPANNAGE ET CODES D'ERREUR     | 65 |
| » |  | NOTES                           | 68 |

DÉCLARATION DE LA COMMISSION FÉDÉRALE DES COMMUNICATIONS (FCC)

15.21  
Vous êtes averti que tout changement ou modification non expressément approuvé par la partie responsable de la conformité pourrait annuler le droit de l'utilisateur à utiliser l'appareil.

15.105(B)  
Cet appareil a été testé et jugé conforme aux limites applicables aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie de radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière.

Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être vérifié en allumant et en éteignant l'appareil, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger l'interférence par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance de séparation entre l'appareil et le récepteur.
- Branchez l'appareil sur une prise de courant d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.

Contactez le concessionnaire ou un technicien radio/ TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

DÉCLARATION DE LA FCC SUR L'EXPOSITION AUX RADIATIONS RF :  
1. Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit ou fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.  
2. Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux radiations RF établies pour un environnement non contrôlé. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 20 cm entre le radiateur et votre corps.

CET APPAREIL EST CONFORME À LA PARTIE 15 DES RÈGLES DE LA FCC. SON FONCTIONNEMENT EST SOUMIS AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :  
1. Cet appareil ne doit pas produire de brouillage nocif ; et  
2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

- 2. L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

ATTENTION : EXPOSITION AU RAYONNEMENT DE RADIOFRÉQUENCES  
1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.  
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

ATTENTION: EXPOSITION AU RAYONNEMENT RADIOFRÉQUENCE  
1. Pour se conformer aux exigences de conformité RF canadienne l'exposition, cet appareil et son antenne ne doivent pas être co-localisés ou fonctionnant en conjonction avec une autre antenne ou transmetteur.  
2. Pour se conformer aux exigences de conformité CNR 102 RF exposition, une distance de séparation d'au moins 20 cm doit être maintenue entre l'antenne de cet appareil et toutes les personnes.

ÉTIQUETTES D'AVERTISSEMENT



**⚠ WARNING | AVERTISSEMENT**

**KEEP CHILDREN AWAY FROM MACHINE**

Risk of serious injury or death may occur if caution is not used. Read and follow all warnings and instructions. For consumer equipment, ensure that proper instructions are obtained prior to use.

**CAUTION:**

Risk of personal injury. Keep children under the age of 13 away from machine.

To reduce the risk of injury from moving parts, unplug before servicing.

To reduce the risk of electric shock, unplug before cleaning or servicing.

**TENIR LES ENFANTS À L'ÉCART DE LA MACHINE.**

Risque de blessures ou de mort si la précaution n'est pas utilisée. Avant l'utilisation, lire tous les avertissements et directives et, dans le cas d'équipement de conditionnement physique en établissement, obtenir tous les directives appropriées.

**ATTENTION :**

Risque de blessure. Tenez les enfants de moins de 13 ans à distance de la machine.

Pour limiter le risque de blessure liée aux pièces en mouvement, Débranchez avant de réaliser l'entretien.

Pour limiter le risque de choc électrique, Débranchez avant de nettoyer ou de réaliser l'entretien.

**MANTENGA A LOS NIÑOS ALEJADOS DE LA MAQUINA.**

Riesgo de lesiones graves o la muerte si no se tiene cuidado. Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y, en el caso de equipo institucional, obtenga las instrucciones adecuadas antes de su uso.

**PRECAUCIÓN:**

Riesgo de lesiones personales. Mantenga a los niños menores de 13 años lejos de la máquina.

Para reducir el riesgo de lesiones por piezas móviles. Desenchufa antes de reparar.

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Desenchufe antes de limpiar o reparar.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Faites attention au moment de monter sur le tapis roulant ou d'en descendre. Arrêtez complètement la machine avant de monter ou de descendre.

Le fabricant recommande de placer le tapis de course Echelon® Stride-30 Sport dans un endroit permettant de disposer d'un espace suffisant pour monter et démonter le tapis en toute sécurité :

- L'espace derrière le tapis de course doit être d'au moins 78,7 po (2 mètres). L'espace doit être parfaitement dégagé.
- L'espace derrière le tapis roulant doit être d'au moins : 19,7 po (500 mm).

Pour nettoyer votre tapis roulant Echelon® Stride-30 Sport, utilisez un chiffon doux avec un détergent doux ou de l'eau. N'utilisez pas de liquides chimiques corrosifs qui pourraient endommager le revêtement.

Lors de l'utilisation d'un appareil électrique, il est indispensable d'appliquer les précautions de base, notamment :

**Veillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis Echelon® Stride-30 Sport.**

POUR USAGE DOMESTIQUE UNIQUEMENT.

CONSERVEZ CETTE NOTICE.

DANGER - POUR RÉDUIRE LE RISQUE D'ÉLECTROCUTION :

Débranchez toujours cet appareil immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer.

**AVANT de commencer un programme de remise en forme ou de musculation, consultez votre médecin ou un responsable de santé. Cela vous permettra de vous engager dans un programme de force ou de remise en forme adapté à votre âge et à votre condition physique.**

**Avant d'utiliser le tapis Echelon® Stride-30 Sport, veuillez répondre aux questions suivantes :**

- Avez-vous été malade récemment?
- Avez-vous eu des étourdissements prolongés récemment?
- Avez-vous été essoufflé sans raison récemment?
- Avez-vous eu des douleurs thoraciques récemment?
- Avez-vous actuellement des blessures qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Êtes-vous enceinte?
- Avez-vous des raisons ou un état physique qui vous empêchent de faire de l'exercice?
- Avez-vous plus de 35 ans et êtes-vous physiquement inactif?
- Un médecin vous a-t-il dit que vous NE devriez PAS faire de l'exercice?

**Si vous répondez « oui » à l'une des questions ci-dessus, vous devez demander d'autres conseils à votre médecin avant d'utiliser le tapis Echelon® Stride-30 Sport.**

**Lisez attentivement le manuel d'utilisation et suivez toutes les instructions. Cela garantira votre sécurité.**

- NE dépassez JAMAIS la limite de poids pour ce tapis roulant. La limite de poids pour ce tapis de course est de 300 livres
- (135 kg). N'utilisez pas le tapis Echelon® Stride-30 Sport si vous pesez plus de 300 livres/135 kg.
- Utilisez TOUJOURS le tapis roulant Echelon® Stride-30 Sport sur un sol ferme et régulier et dans un endroit parfaitement éclairé et aéré. Ne placez pas le tapis de course sur un tapis épais car cela peut gêner la ventilation.

AVERTISSEMENT – POUR RÉDUIRE LE RISQUE DE BRÛLURES, D'INCENDIE, D'ÉLECTROCUTION OU DE BLESSURES :

1. Un appareil électrique ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de mettre ou de retirer des pièces.
2. Évitez de faire fonctionner l'appareil sous une couverture ou un oreiller. Une surchauffe peut se produire et provoquer un incendie ou un choc électrique ou entraîner des blessures.
3. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont été supervisées ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. **Empêchez l'accès à l'appareil aux enfants de moins de 13 ans.**
4. N'utilisez cet appareil que pour l'usage pour lequel il a été conçu et qui est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
5. Ne branchez cet appareil qu'à une prise de courant correctement reliée à la terre. Consultez les instructions de mise à la terre sur la page 54 pour obtenir des informations importantes.
6. N'utilisez jamais cet appareil si son câble ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé ou endommagé, ou s'il est tombé dans l'eau. Renvoyez l'appareil à un centre de services à la clientèle pour contrôle et réparation.
7. Ne portez pas cet appareil par son câble d'alimentation ou n'utilisez pas le câble comme poignée.
8. Tenez le câble d'alimentation à l'écart de toute surface chauffante.
9. Ne mettez pas l'appareil en marche si les orifices prévus pour l'arrivée d'air sont obstrués. Veillez à ce que les ouvertures d'aération ne soient pas obstruées par des peluches, des cheveux, etc.
10. Ne jetez ni n'introduisez jamais des objets dans les orifices.
11. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur.
12. N'utilisez pas l'appareil dans des endroits où des produits en aérosol (vaporisateurs) sont utilisés ou dans lesquels de l'oxygène est utilisé.
13. Pour le débrancher, mettez toutes les commandes en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.

- Vérifiez TOUJOURS si des pièces du tapis de course présentent des signes d'usure ou sont desserrées avant utilisation.
- N'utilisez JAMAIS le tapis roulant s'il n'est pas correctement/ complètement assemblé ou s'il est endommagé.
- NE laissez JAMAIS des enfants ou des animaux domestiques jouer sur le tapis ou autour lorsqu'il est utilisé, pour éviter qu'ils ne soient blessés par des pièces en mouvement.
- Réglez TOUJOURS le tapis à votre morphologie.
- N'utilisez JAMAIS le tapis roulant Echelon® Stride-30 Sport lorsque vous êtes malade ou fatigué.
- Veillez TOUJOURS à vous échauffer avant de commencer l'exercice.
- Vérifiez TOUJOURS que vous avez une bouteille d'eau d'une contenance de 12 oz. et une serviette à portée de main pour nettoyer la sueur libérée par votre corps et les barres d'appui.
- NE démarrez JAMAIS le tapis roulant lorsque vous trouvez sur la bande de roulement. Après avoir mis le courant et ajusté le bouton de réglage de vitesse, la bande de roulement peut parfois attendre un certain délai avant de commencer à bouger. Tenez-vous toujours aux barres de maintien placées de chaque côté du châssis jusqu'à ce que la bande commence à bouger.
- Tenez TOUJOURS les barres de maintien lorsque vous marchez ou courez sur le tapis roulant jusqu'à ce que vous soyez familiarisé avec l'utilisation du tapis de course.
- Évitez IMPÉRATIVEMENT de vous appuyer ou de grimper sur les barres d'appui.
- Portez TOUJOURS des vêtements et des chaussures appropriés qui couvrent complètement vos pieds. Évitez de porter des vêtements amples ou qui pendent lorsque vous utilisez le tapis de course. Si vous avez des cheveux longs, ils doivent être attachés. Veillez à ce que les lacets soient bien rentrés dans vos chaussures.
- Tenez TOUJOURS vos mains à distance des parties en mouvement et assurez-vous que vos mains sont placées sur les guidons prévus à cet effet pendant l'utilisation.
- NE saisissez JAMAIS le tapis roulant lorsque la planche de course n'est PAS pliée.
- Ne vous suspendez JAMAIS à la barre d'appui afin de ne pas endommager la machine et vous blesser lorsque vous l'utilisez.



# INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être relié à la terre. En cas de panne ou de dysfonctionnement, la mise à la terre permet une moindre résistance pour le courant électrique afin de limiter le risque d'électrocution. Cet appareil est livré avec un câble muni d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée sur une prise de courant appropriée qui est installée et reliée à la terre conformément à toutes les normes locales.

Les logements sont généralement équipés de deux types de prises de courant : Avec disjoncteur de fuite de terre ou détecteur d'arc électrique. En cas de danger lié au câblage, les prises sont programmées pour se déclencher. C'est la raison pour laquelle les tapis roulants et les autres appareils ont des interactions limitées avec les prises avec disjoncteur de fuite de terre ou avec disjoncteur anti-arcs.

Les prises avec disjoncteur de fuite de terre sont souvent installées dans les salles de bain ou les cuisines. Elles sont reconnaissables à la présence d'un interrupteur de réenclenchement rouge ou blanc qui est situé sur l'avant de la prise. La prise avec disjoncteur de fuite de terre déclenchera le disjoncteur lorsqu'une quantité d'électricité excessive traverse le port de groupe. Il n'est pas spécialement conseillé d'utiliser une prise avec disjoncteur de fuite de terre pour alimenter la machine, sachant que les tapis roulants et les autres appareils utilisent la broche de mise à la terre. Il est recommandé de brancher l'appareil dans un autre type de prise qui empêchera la machine de s'arrêter en permanence. Remarque importante : Les prises avec disjoncteur de fuite de terre peuvent être raccordées à d'autres prises (même si elles n'appartiennent pas à ce type particulier). Il est également recommandé de placer l'appareil dans un endroit qui n'est relié électriquement. Évitez de brancher votre appareil sur des dispositifs de protection contre les surintensités ou d'autres types d'appareils. Il est recommandé de raccorder l'appareil à un circuit dédié.

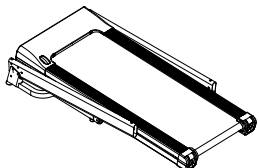
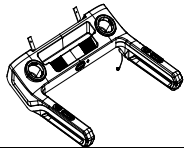
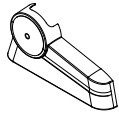
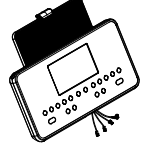
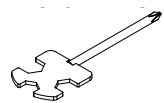
Les arcs électriques sont détectés par les prises dotées d'un disjoncteur anti-arcs et visent à perturber et à annuler le flux de courant électrique. C'est pourquoi les tapis roulants et les autres appareils pourraient s'arrêter s'ils sont branchés sur des prises de ce type. Les normes de construction récentes imposent toutefois d'utiliser des prises avec disjoncteur anti-arcs en cas de problèmes récurrents. Voici quelques-unes des solutions recommandées : Faire appel à un électricien ou changer le type de prise.

## DANGER:

Le mauvais raccordement du conducteur de mise à la terre peut entraîner un risque de décharge électrique. Si vous avez le moindre doute quant à savoir si l'appareil est correctement relié à la terre, veuillez vous adresser à un électricien ou un réparateur qualifié. Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Si la fiche ne rentre pas dans la prise, faites installer une prise adaptée par un électricien qualifié. Cet appareil est utilisé avec une tension nominale de 120 V et possède une fiche de terre qui est représentée sur l'image A. Assurez-vous que l'appareil est relié à une prise qui possède la même configuration que la fiche. Veuillez ne pas utiliser d'adaptateur avec cet appareil.

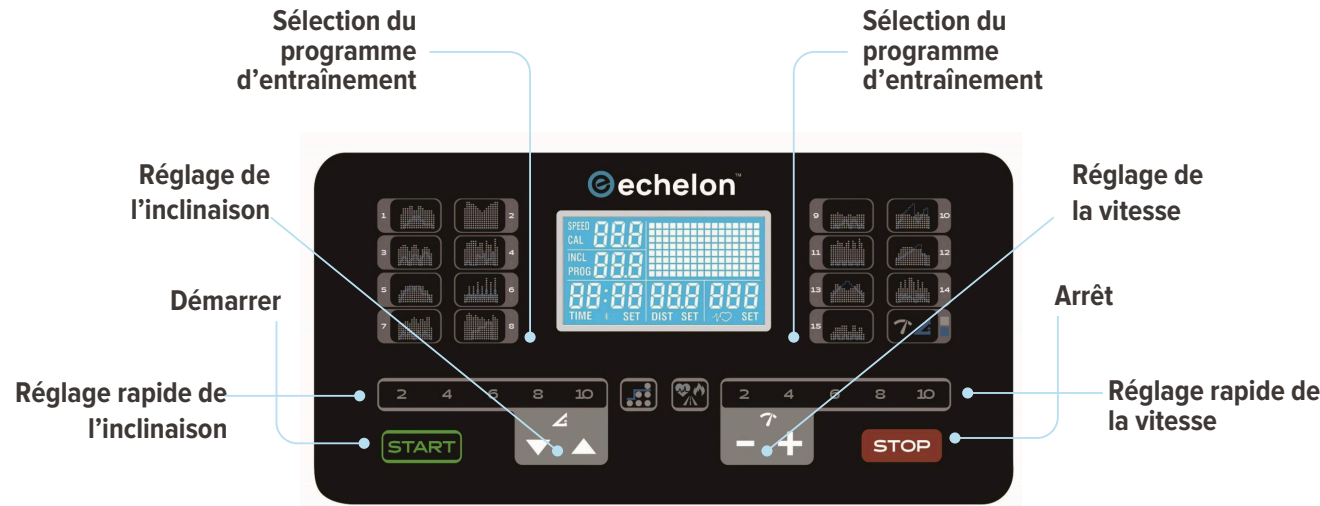
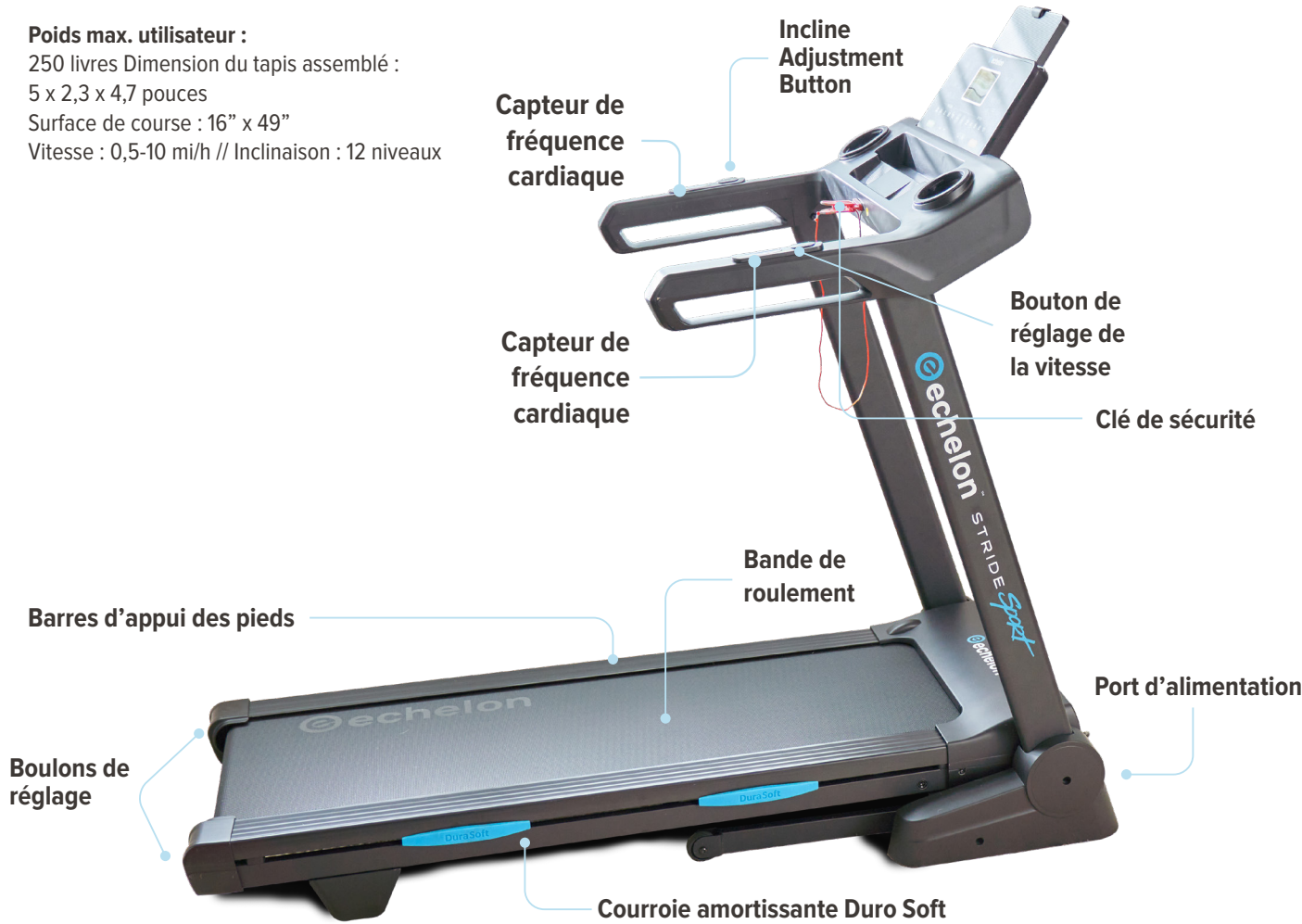


# LISTE DES PIÈCES

|                                                                                     |                                                                                       |                                                               |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>A</b> CADRE DU TAPIS ROULANT                                                     |    | <b>I</b> ENSEMBLE BARRE D'APPUI                               |    |
| <b>D</b> RONDELLE PLATE D23 M8 : 10 PCS                                             |    | <b>J</b> B11L PROTECTION LATÉRALE GAUCHE                      |    |
| <b>E</b> 3 VIS À SIX PANS CREUX M8x15MM : 10 PCS                                    |    | <b>K</b> B11R PROTECTION LATÉRALE DROITE                      |    |
| <b>F</b> 4 VIS À SIX PANS CREUX M8x20MM : 4 PCS                                     |  | <b>L</b> C13 CLÉ DE SÉCURITÉ                                  |   |
| <b>G</b> 3 CLÉ ALLEN 5 MM                                                           |  | <b>M</b> CONSOLE                                              |  |
| <b>H</b> 8 HUILE SILICONE                                                           |  | <b>N</b> B10 BUTÉE COUSSIN : 2 PCS                            |  |
| <b>O</b> 18 VIS AUTOTARAUDEUSE AVEC RONDELLE ARRONDIE CRUCIFORME ST4.2X19MM : 2 PCS |  | <b>P</b> B125L CACHE DE ROUE ARRIÈRE GAUCHE                   |  |
| <b>Q</b> 1 RONDELLE PLATE                                                           |  | <b>P</b> B125R CACHE DE ROUE ARRIÈRE                          |  |
|                                                                                     |                                                                                       | <b>Q</b> D52 VIS AUTOTARAUDEUSE CRUCIFORME ST4.2X16MM : 4 PCS |  |

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU TAPIS ROULANT :

**Poids max. utilisateur :**  
250 livres  
Dimension du tapis assemblé :  
5 x 2,3 x 4,7 pouces  
Surface de course : 16" x 49"  
Vitesse : 0,5-10 mi/h // Inclinaison : 12 niveaux



# ASSEMBLAGE DU TAPIS ROULANT

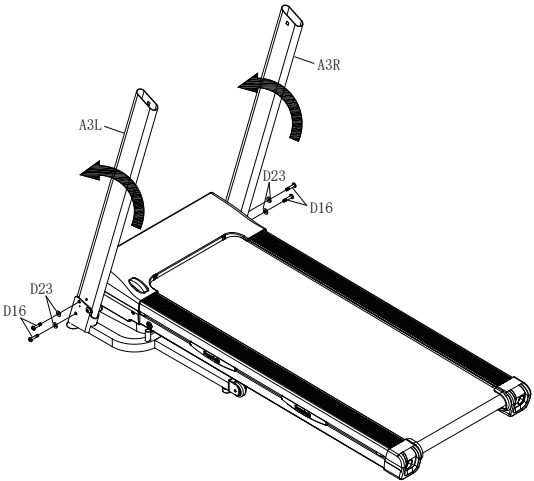
## ÉTAPE 1

L'assemblage doit être idéalement effectué par deux personnes. Il doit être réalisé sur une surface tendre, comme un tapis ou une moquette, ou avec la boîte en carton ouverte pour protéger le sol.

Placez le cadre du tapis roulant à plat sur le sol.

**Remarque :** ne serrez pas toutes les vis lors de cette étape.

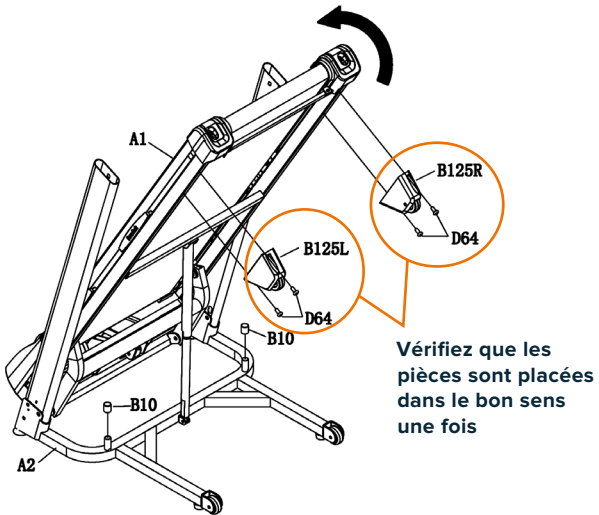
Tenez et soulevez les montants gauche et droit A3L/A3R. Fixez les montants gauche et droit en utilisant 4 vis à six pans creux D16 M8X45 mm et une rondelle plate M8 D23.



## ÉTAPE 2

**Remarque :** Veuillez serrer toutes les vis lors de cette étape.

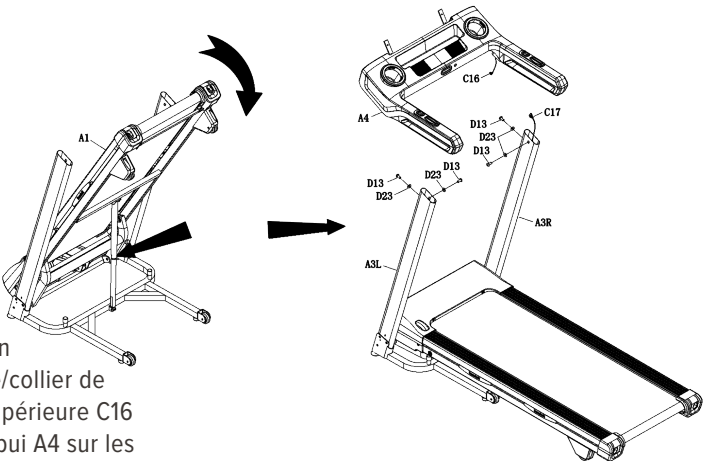
Tenez le cadre principal A1 fermement et poussez-le vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez un clic pour verrouiller le cylindre. Puis fixez les caches de protection des roues arrière gauche et droit B125L et B125R sur le cadre A1 en utilisant 4 vis à six pans creux M8X20 mm D64. Vérifiez que les butées B10 sont mises en place avant de passer à l'étape suivante.



## ÉTAPE 3

**Remarque :** Veuillez serrer toutes les vis lors de cette étape.

Tenez le cadre principal A1 fermement et poussez doucement vers le haut. Entretemps, tapez sur le cylindre avec votre pied afin d'abaisser le cadre principal A1 au niveau du sol. Coupez le câble/collier de serrage avant de relier les câbles. Reliez le câble de la section supérieure C16 avec le câble de la section inférieure C17. Puis fixez la barre d'appui A4 sur les montants gauche et droit A3L/A3R en utilisant 4 vis à six pans creux D13 M8X15 mm et 4 rondelles plates M8 D23.

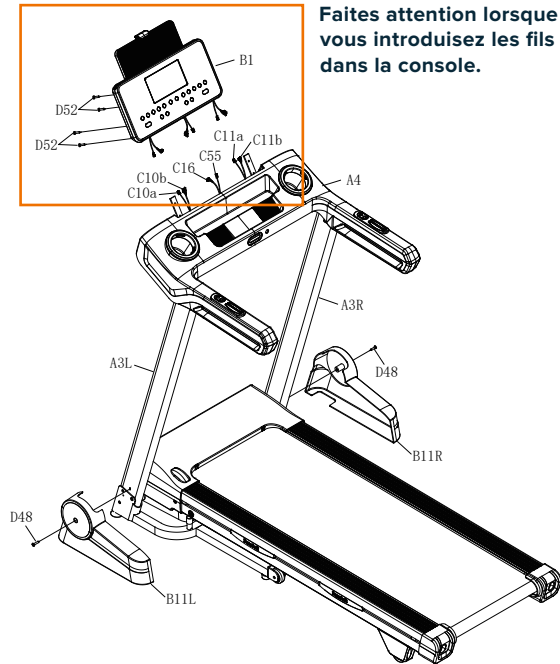




ÉTAPE

4

Fil gauche//droit des boutons rapides sur la barre d'appui gauche, C11a/C11b fil gauche/droit des boutons rapides sur la barre d'appui droite, et capteur stylo C55 entre la barre d'appui A4 et la console B1 comme sur les images. Puis fixez la console B1 sur la barre d'appui A4 en utilisant 4 vis autotaraudeuses à tête cruciforme D52 ST4.2X16 mm.



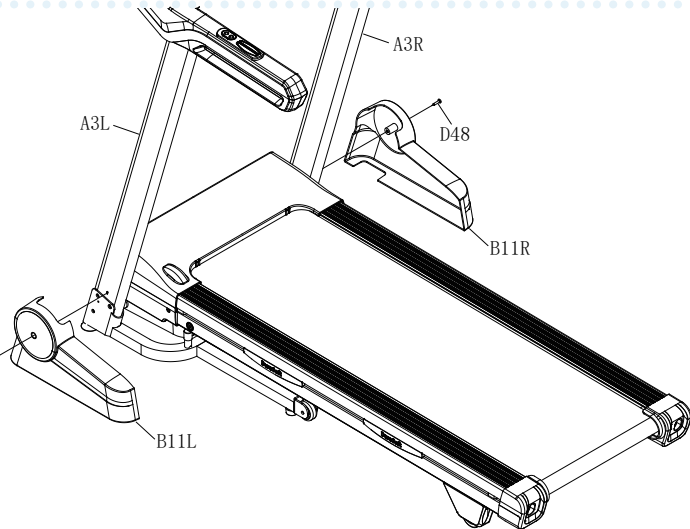
Faites attention lorsque vous introduisez les fils dans la console.

ÉTAPE

5

**Remarque :** Veuillez serrer toutes les vis lors de cette étape. Serrez fermement avec un tournevis sans trop forcer.

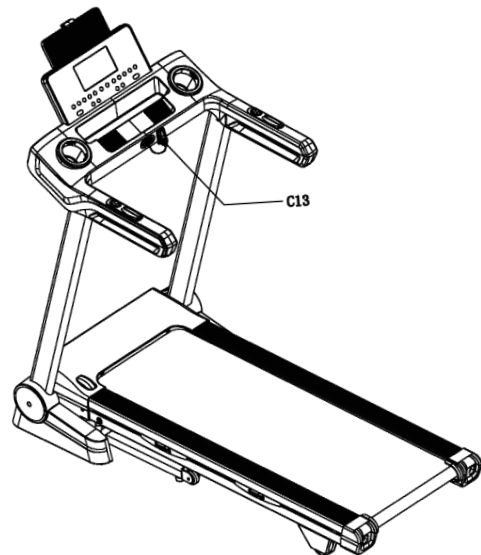
Fixez les caches de protection gauche/droit B11L/B11R sur les montants gauche et droit A3L/A3R en utilisant 1 vis autoforeuse à rondelle arrondie et tête cruciforme D48 ST4.2x19 mm de chaque côté.



ÉTAPE

6

Attachez la clé de sécurité C13. L'assemblage est terminé.



INSTRUCTIONS POUR DÉPLIER ET PLIER

ÉTAPE

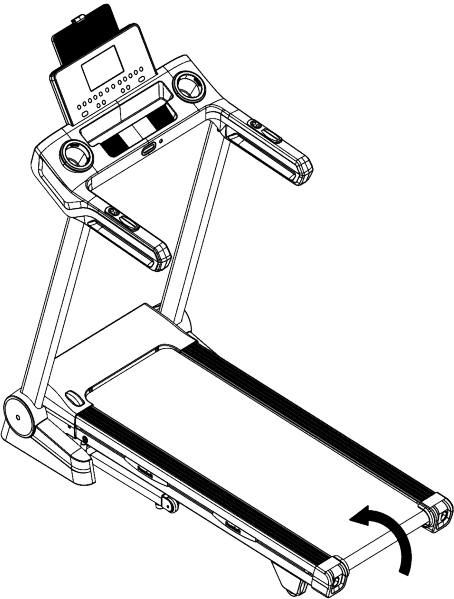
1

PLIER LE TAPIS ROULANT

**Remarque :** Vous risquez d'endommager si vous ne l'abaissez pas au niveau d'inclinaison 0.



Vérifiez que le tapis roulant est abaissé au maximum et éteint avant de continuer. Tenez le plateau arrière fermement et soulevez-la jusqu'à ce que vous entendiez un clic pour verrouiller le cylindre.



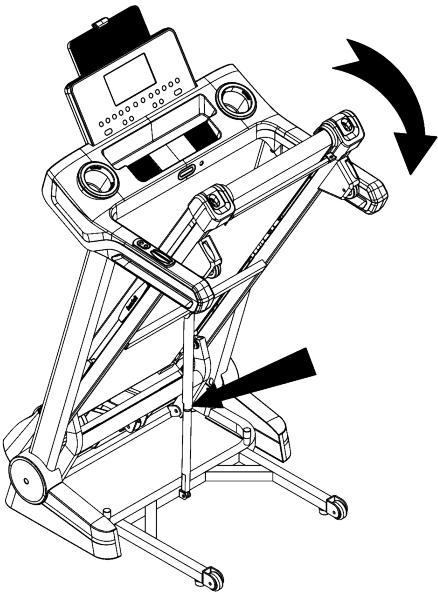
ÉTAPE

2

DÉPLIER LE TAPIS

**Remarque :** Le tapis ne doit pas être allumé lorsque vous le déployez.

Tenez la plateforme arrière fermement. Tapez légèrement sur le cylindre avec votre pied tout en poussant la plateforme vers l'avant. La plateforme s'abaissera lentement pour se rabattre au niveau du sol.



# UTILISATION DU PRODUIT



Activation de l'abonnement **requis** pour débloquer le tapis roulant Echelon Stride-30 Sport

**Activez l'abonnement Echelon Premier pour vous connecter aux cours.**

Vous avez normalement reçu un courriel d'activation après l'achat de ce produit.

- a. Cliquez sur le lien dans le courriel.
- b. Sélectionnez « **S'abonner maintenant** » et suivez les instructions pour terminer la procédure d'activation de votre abonnement.

| PLAGE DE DONNÉES D'EXERCICE        |                                                     |                              |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------|
| Plage d'affichage :                |                                                     |                              |
| <b>Vitesse</b><br>0,5 - 10 mi/h    | <b>Distance</b><br>0 - 99 miles (0 - 99 kilomètres) | <b>Temps</b><br>0:00 – 99:59 |
| <b>Inclinaison</b><br>Niveaux 0–12 | <b>Calories</b><br>0 - 9 999 Kcal                   |                              |

## EXPLICATION DES BOUTONS DE RÉGLAGE

### POULS ET DISTANCE :

La distance cumulée pendant la séance d'entraînement s'affiche lorsqu'aucune fréquence cardiaque n'est détectée. Une fois que le signal de la fréquence cardiaque est détecté, l'écran alterne toutes les 5 secondes entre la « Distance » et le « Pouls ».

### TEMPS ET CALORIES :

L'écran alterne entre « vitesse » et « calories » toutes les 5 secondes. Le temps correspond à la durée de la séance d'exercice. Calories : Le nombre de calories brûlées pendant la séance d'entraînement sera affiché.

### INCLINAISON :

Unité d'inclinaison = 0-12 niveaux. Indique le niveau d'inclinaison du tapis pendant la séance.

### VITESSE :

Indique la vitesse de course actuelle de l'exercice.

## EXPLICATIONS DES BOUTONS DE RÉGLAGE

### DÉMARRAGE :

Appuyez sur le bouton « Start » pour commencer l'exercice après 3 secondes.

### ARRÊT :

- Appuyez une fois sur le bouton « Stop » pour arrêter temporairement l'exercice (mode Pause).
- La vitesse est remise à zéro et l'inclinaison s'arrête au niveau actuel.
- Lorsque le tapis est en « mode Pause », appuyez sur le bouton « Stop » pour terminer l'exercice.
- Lorsqu'il est en pause pendant 10 minutes ou plus, la console passe en « Mode veille » et l'écran s'éteint. Toutes les données sont enregistrées à l'étape actuelle.
- Pour rallumer la console, appuyez sur n'importe quel bouton et l'écran se rallumera. Appuyez sur « Démarrer » pour commencer l'exercice. Réglez la vitesse et l'inclinaison.

### VITESSE RAPIDE :

Le mode Quick Speed comprend 5 boutons pour augmenter la vitesse (2, 4, 6, 8 et 10).

### INCLINAISON RAPIDE :

Le mode Quick Incline comprend 5 boutons pour augmenter le niveau d'inclinaison (2, 4, 6, 8 et 10).

### BARRE D'APPUI GAUCHE :

Bouton de réglage rapide de l'inclinaison pour augmenter l'inclinaison de votre tapis roulant.

### BARRE D'APPUI DROITE :

Bouton de réglage rapide de la vitesse pour augmenter l'inclinaison de votre tapis roulant.

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Lorsque le tapis est sous tension, l'écran s'allume pendant 2 secondes sur toutes les fenêtres et passe en mode veille. Le cadran d'affichage de la vitesse affiche la version du microprogramme pendant 2 secondes avant de passer en mode veille.

Pour activer le Mode manuel, insérez la clé de sécurité dans la bonne position, puis appuyez sur le bouton "START/STOP". La console lance le compte-à-rebours de 3 secondes et la bande commence à se mettre en mouvement à la vitesse la plus faible, 0,5 mi/h (0,8 km/h). Pour régler la vitesse ou l'inclinaison, appuyez sur le bouton "Quick Speed" de réglage rapide de la vitesse, le bouton "Quick Incline" de réglage rapide de l'inclinaison. Pour terminer la session, appuyez sur « Stop » ou retirez complètement la clé de sécurité.

### POULS :

Pour détecter la fréquence cardiaque, utilisez les capteurs sur la barre d'appui des mains. Le cadran du pouls affiche la valeur de la fréquence cardiaque. **IMPORTANT !** La valeur du pouls détectée n'est en aucun cas destinée à des fins médicales.

### MODE VEILLE :

La console se met en veille lorsqu'aucune fonction n'est utilisée pendant plus de 10 minutes. Appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer la console et commencer l'exercice. L'écran tactile restera allumé lorsque le tapis est en veille.

### CLÉ DE SÉCURITÉ :

La clé de sécurité et la lanière sont conçues pour être attachées aux vêtements et arrêter le tapis roulant en cas d'urgence. Nous recommandons fortement d'utiliser cette fonctionnalité pour vous protéger vous et les autres lorsque vous utilisez le tapis. Toutes les données sont effacées une fois la clé de sécurité retirée et tous les cadrans affichent "----". Toutes les fonctions ne sont disponibles que si la clé de sécurité est correctement insérée.



## MESURE DU PROGRAMME IMC

Dans le « Mode veille », appuyez sur le bouton « Program » et choisissez le programme « FAT\* ». Appuyez sur le bouton « MODE » pour entrer des données de base, dont le sexe, l'âge, la taille ou le poids. Les codes correspondants pour ces 4 catégories sont F-1/F-2/F-3 et F-4.

Pour régler les valeurs dans chaque catégorie, appuyez sur le bouton « Réglage de la vitesse » ou sur « Réglage de l'inclinaison » pour régler les valeurs. Puis appuyez sur « MODE » pour effectuer les réglages dans chaque catégorie.

Lorsque l'écran affiche « F-5 » et « --- », placez vos deux mains sur les électrodes du capteur de pouls pendant 5 secondes et l'écran affiche les valeurs « FAT\* » calculées.

| Catégorie    | Valeur par défaut     | Valeur saisie                     | Plage                  |
|--------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------------|
| F-1 (Sexe)   | 1                     | 1 – 2                             | 1 = Homme<br>2 = Femme |
| F-2 (Âge)    | 25                    | 10 – 99                           |                        |
| F-3 (Taille) | 170 cm<br>(68 pouces) | 100 – 240 cm<br>(40 – 100 pouces) |                        |
| F-4 (Poids)  | 70 kg<br>(150 lbs)    | 20 – 160 kg<br>(40 – 350 lbs)     |                        |

| Graphique de données IMC** |                               |
|----------------------------|-------------------------------|
| IMC                        | Catégorie de masse corporelle |
| <19                        | Faible                        |
| 19 – 26                    | Normal                        |
| 26 – 30                    | Élevé                         |
| >30                        | Très élevé                    |

\*\*Ce graphique est conçu à titre indicatif. Veuillez discuter de vos objectifs de santé avec votre médecin, y compris de votre poids optimal potentiel et de l'IMC.

## PROGRAMMES

Pour démarrer des programmes préréglés, appuyez sur les boutons « Program » pour sélectionner l'un des 15 programmes. Le numéro de programme sera affiché sur le cadran Vitesse et calories. Pour régler le temps par défaut, appuyez sur « Quick Speed » pour régler la durée totale.

Chaque programme préréglé compte 16 segments et la durée de chaque segment représente 1/16ème du temps paramétré. Lorsqu'un segment est terminé, la console active automatiquement la vitesse réglée en fonction du segment suivant. L'utilisateur peut adapter le réglage à sa condition physique. Appuyez sur le bouton "Start" pour commencer l'entraînement une fois le réglage effectué.

| Programmes / Sélections |             | 1 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|-------------------------|-------------|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| P01                     | Vitesse     | 5 | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 7  | 7  | 10 | 10 | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 5  |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 6  | 4  | 6  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  | 2  | 0  |
| P02                     | Vitesse     | 6 | 10 | 10 | 8  | 8  | 7  | 6  | 5  | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 10 | 10 |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| P03                     | Vitesse     | 8 | 9  | 10 | 10 | 9  | 7  | 9  | 10 | 10 | 8  | 5  | 8  | 9  | 9  | 8  | 6  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 3  | 5  | 5  | 3  | 0  | 4  | 6  | 6  | 4  | 0  |
| P04                     | Vitesse     | 8 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 10 | 10 | 6  | 10 | 10 | 10 | 7  | 10 | 9  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 2  | 0  | 0  | 0  | 5  | 4  | 4  | 7  | 1  | 3  | 3  | 6  | 0  | 0  |
| P05                     | Vitesse     | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 4  | 4  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 6  | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 4  | 2  | 0  |
| P06                     | Vitesse     | 4 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 8  | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  | 10 | 4  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 2  | 4  | 2  | 6  | 0  |
| P07                     | Vitesse     | 6 | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 8  | 8  | 7  | 10 | 10 | 3  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 0  | 2  | 4  | 2  | 2  | 4  | 2  | 2  | 0  |
| P08                     | Vitesse     | 6 | 8  | 10 | 8  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 6  | 5  | 6  | 5  | 8  | 7  | 6  |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 0  | 0  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 0  | 0  | 0  |
| P09                     | Vitesse     | 7 | 7  | 7  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 2  | 0  | 2  | 2  | 4  | 4  | 2  | 0  | 4  | 4  | 2  | 0  | 2  | 0  |
| P10                     | Vitesse     | 7 | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  |
|                         | Inclination | 0 | 3  | 4  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 5  | 3  | 5  | 7  | 9  | 10 | 0  |
| P11                     | Vitesse     | 6 | 6  | 6  | 8  | 7  | 7  | 6  | 7  | 8  | 3  | 8  | 7  | 3  | 10 | 7  | 3  |
|                         | Inclination | 0 | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 2  | 0  |
| P12                     | Vitesse     | 4 | 6  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 8  | 8  | 6  | 6  | 5  | 5  |
|                         | Inclination | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 5  | 5  | 0  | 0  |
| P13                     | Vitesse     | 5 | 6  | 9  | 9  | 8  | 7  | 7  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 9  | 9  | 6  | 5  |
|                         | Inclination | 0 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 8  | 7  | 6  | 5  | 4  | 0  |
| P14                     | Vitesse     | 5 | 7  | 10 | 7  | 10 | 7  | 10 | 10 | 10 | 6  | 10 | 7  | 10 | 7  | 7  | 5  |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 3  | 2  | 2  | 0  | 4  | 2  | 4  | 2  | 1  | 0  |
| P15                     | Vitesse     | 3 | 4  | 6  | 6  | 6  | 7  | 7  | 7  | 4  | 4  | 7  | 7  | 4  | 6  | 6  | 3  |
|                         | Inclination | 0 | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 0  | 2  | 2  | 0  | 2  | 0  | 0  |

## RÉGLAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

### 1. Suivi droit

- Retirez la clé de sécurité et débranchez l'alimentation.
- Tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles. Réinsérez la clé de sécurité et branchez l'alimentation.
- Mettez le tapis roulant en route (3-4 mi/h/6-8 km/h) et observez.
- Répétez les étapes a à c ci-dessus jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée.

### 2. Suivi gauche

- Retirez la clé de sécurité et débranchez l'alimentation.
- Tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles. Réinsérez la clé de sécurité et branchez l'alimentation.
- Mettez le tapis roulant en route (3-4 mi/h/6-8 km/h) et observez.
- Répétez les étapes a à c ci-dessus jusqu'à ce que la bande de roulement soit centrée.

### 3. Serrer la bande de roulement

- Retirez la clé de sécurité et débranchez l'alimentation.
- Tournez les boulons de réglage gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles. Réinsérez la clé de sécurité et branchez l'alimentation.
- Mettez le tapis roulant (3-4 mi/h/6-8 km/h) et montez sur la planche de course pour vérifier sa tension.
- Répétez les étapes a à c ci-dessus jusqu'à ce que la bande de roulement soit moyennement tendue.



## LUBRIFICATION DE LA BANDE DE ROULEMENT

Le tapis Echelon Stride-30 Sport doit être graissé dans le cadre de la maintenance régulière selon le calendrier recommandé ci-dessous.

| Utilisation occasionnelle | Utilisation moyenne | Utilisation régulière |
|---------------------------|---------------------|-----------------------|
| Tous les 60 jours         | Tous les 45 jours   | Tous les 30 jours     |

- Il est recommandé de lubrifier la planche de course en respectant les intervalles recommandés pour optimiser la durée de vie de votre tapis de course.
- La garantie pourrait être annulée si la planche n'est pas régulièrement lubrifiée.
- Il est recommandé d'inspecter l'espace entre la bande de roulement et la planche tous les 2 mois afin de vérifier que de la graisse est bien présente.

- Éteignez le tapis de course et débranchez le cordon d'alimentation.
- Desserrez les boulons de réglage arrière avec une clé Allen (B) en tournant 5 à 10 fois dans le sens inverse des aiguilles.
- Soulevez la bande de roulement et appliquez de l'huile silicone en zigzag sur toute la surface de la planche de course. Utilisez un demi-flacon d'huile silicone. N'appliquez PAS l'huile silicone sur le dessus de la bande.
- Posez la bande de roulement bien à plat et serrez les boulons de réglage arrière dans le sens des aiguilles en tournant le même nombre de fois qu'à l'étape 2.
- Une fois le lubrifiant appliqué, branchez le cordon d'alimentation, insérez la clé de sécurité et allumez le tapis de course.



# ENTRETIEN

## Tous les jours

- 1. Éteignez le tapis de course et nettoyez les parties les plus utilisées, comme les barres de maintien et la console avec un nettoyant non-acide (sans ammonium, ni chlore ou alcool) et un chiffon doux. Ne pulvérisez pas directement la solution de nettoyage sur le tapis roulant afin de ne pas endommager les composants électriques.
- 2. Vérifiez l'état du câble d'alimentation. Veuillez le remplacer immédiatement s'il est endommagé.
- 3. La clé de sécurité doit être retirée après chaque utilisation afin que le tapis de course ne soit pas mis en route accidentellement lorsqu'il n'est pas utilisé.
- 4. Soyez attentif à tout bruit pouvant indiquer un problème potentiel. En cas de bruit anormal, veuillez communiquer avec le service à la clientèle.

## Chaque semaine

- 1. Nettoyez la bande de roulement, la console, les montants et le cache de protection du moteur avec des nettoyants non corrosifs et un chiffon doux. Les nettoyants doivent être appliqués sur le tissu et ne doivent jamais être pulvérisés directement sur l'appareil.
- 2. Inspectez tous les éléments assemblés et préassemblés et serrez-les ou remettez-les en place au besoin. Cela comprend sans toutefois s'y limiter :
  - a. Barres d'appui et montants
  - b. Console
  - c. Bande de roulement
- 3. Aspirez le tapis roulant et la zone située autour. Pour nettoyer le dessous du tapis, débranchez-le de la prise de courant et déplacez-le dans un autre endroit. Remettez le tapis de course à sa place après l'avoir nettoyé.
- 4. Vérifiez que votre application et le micrologiciel de l'appareil sont à jour.
- 5. Vérifiez la tension de la bande, car le tapis de course pourrait recevoir des données erronées pour le calcul des mesures si la bande n'est pas correctement tendue. Au moment de régler la tension, veillez à ajuster les deux côtés du rouleau arrière de la même manière avec la clé Allen fournie, en tournant dans le sens des aiguilles pour tendre la bande de roulement. Vérifiez que l'espace ne dépasse pas 2 à 3 pouces au moment de soulever la bande. Évitez de serrer les rouleaux de la bande en tournant 10 fois au maximum afin de ne pas endommager les composants du tapis. Si vous pensez être allé trop loin, tournez dans le sens inverse afin de corriger une éventuelle surtension. Le problème n'est toujours pas résolu, veuillez vous référer aux instructions pour la lubrification de la bande ou appeler notre service à la clientèle si vous avez besoin d'aide.



## Chaque mois

- 1. Vérifiez l'alignement de la bande de roulement du tapis en vous assurant qu'elle est centrée et qu'elle glisse correctement sur la planche de course. Suivez les instructions figurant dans le manuel de l'utilisateur pour recentrer la bande afin de résoudre le problème. Reportez-vous à la page 15 pour les instructions concernant le réglage de la bande.
- 2. Démarrez le tapis roulant à une vitesse faible et effectuez un essai afin de vérifier que la bande ne glisse pas de sorte que le moteur applique le couple approprié.
- 3. Veuillez arrêter d'utiliser le tapis roulant et communiquez avec le service à la clientèle pour obtenir de l'aide si vous constatez des frottements, si la bande du tapis n'est pas centrée ou si la planche de course est endommagée.

### Service clientèle d'Echelon Fitness :

☎ (833) 937-2453

✉ cs@echelonfit.com

# CODES D'ERREUR ET DÉPANNAGE

| CODE D'ERREUR      | PROBLÈMES                                                                                 | SOLUTIONS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E00                | Aucun signal de la clé de sécurité de la carte de contrôle inférieure n'est détecté       | 1. Vérifiez si le câble de la clé de sécurité est relié à la carte de contrôle inférieure.<br>2. Remplacez-le un câble neuf.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| E01                | Échec de la connexion entre le « circuit imprimé » et la « carte de contrôle inférieure » | 1. Vérifiez que tous les fils sont bien branchés entre le circuit imprimé et la carte de contrôle.<br>2. Vérifiez si des fils sont abîmés.<br>3. Vérifiez si le circuit imprimé ou la carte de contrôle inférieure est en bon état. Si une puce est endommagée, remplacez le circuit imprimé ou la carte de contrôle inférieure.                                                                                                                                                                    |
| E02                | Protection contre les surcharges                                                          | 1. Vérifiez si la prise de courant possède une tension faible. Le cas échéant, changez de prise.<br>2. Vérifiez si la carte de contrôle inférieure dégage une mauvaise odeur. Si c'est le cas, changez-la.<br>3. Vérifiez si les fils reliés au moteur sont bien branchés.                                                                                                                                                                                                                          |
| E03                | Le capteur de vitesse n'émet aucun signal                                                 | 1. Vérifiez si le fil du capteur de vitesse est bien branché.<br>2. Vérifiez si le fil du capteur de vitesse est endommagé. Si c'est le cas, remplacez le fil et le capteur de vitesse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| E04                | Dommage sur le moteur d'inclinaison                                                       | Réaliser le calibrage de l'inclinaison<br>1. Retirez la clé de sécurité.<br>2. Appuyez sur les boutons « Start » et « Stop » pendant plus de 3 secondes.<br>3. Une fois l'inclinaison calibrée, testez de nouveau le tapis de course en l'allumant puis en appuyant sur le bouton « Start ».                                                                                                                                                                                                        |
| E05                | Protection contre les surcharges                                                          | 1. Vérifiez si des pièces du moteur sont bloquées. Débranchez le câble d'alimentation et réglez le moteur. Rebranchez le câble d'alimentation et redémarrez pour mettre le tapis en route.<br>2. Vérifiez si le moteur dégage une odeur de brûlé. Si c'est le cas, changez le moteur.<br>3. Vérifiez si la carte de contrôle inférieure dégage une odeur de brûlé. Si c'est le cas, changez-la.<br>4. Vérifiez si la prise de courant possède une tension faible. Le cas échéant, changez de prise. |
| E06                | Auto-vérification de l'erreur sur le contrôleur                                           | 1. Vérifiez si les fils du moteur sont correctement branchés et en bon état.<br>2. Vérifiez si le transistor bipolaire à grille isolée sur la carte de contrôle inférieure dégage une odeur de brûlé. Si c'est le cas, changez-la.<br>3. Vérifiez si le circuit imprimé est en bon état.                                                                                                                                                                                                            |
| E07                | Paramètre perdu                                                                           | Remplacez la carte de contrôle inférieure.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E08                | Mémoire EEPROM endommagée (sur la carte de contrôle inférieure)                           | Remplacer la carte de contrôle inférieure.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E09                | Tension erronée ou surchauffe du module d'alimentation intelligent                        | Remplacer la carte de contrôle inférieure.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| E0P                | Mémoire EEPROM endommagée (sur la carte de contrôle supérieure)                           | Remplacez le tableau de bord (la carte de contrôle supérieure est assemblée avec le tableau de bord).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| AUCUN CODE AFFICHÉ | Moteur endommagé ou circuit de moteur endommagé                                           | 1. Vérifiez si les fils reliés au moteur sont bien branchés.<br>2. Vérifiez si le fusible de la carte de contrôle inférieure est endommagé. Si c'est le cas, remplacez-la par une carte neuve.<br>3. Vérifiez si le transistor bipolaire à grille isolée sur la carte de contrôle inférieure fonctionne en utilisant le multimètre. Si c'est le cas, changez-la.                                                                                                                                    |





## Questions ou doutes

Nos membres sont notre priorité! Si vous avez des questions ou des doutes, veuillez contacter notre service clientèle.

☎ (833) 937-2453

✉ [cs@echelonfit.com](mailto:cs@echelonfit.com)

Envoyer une demande :



## Informations de garantie

Votre tapis roulant Echelon Stride-30 Sport est livré avec une garantie d'un (1) an sur les pièces et la main-d'œuvre. En cas de besoin, il vous suffit de présenter une preuve d'achat et notre équipe du service à la clientèle se fera un plaisir de vous aider. Des garanties prolongées supplémentaires de 1 ou 2 ans sont disponibles auprès du service à la clientèle.



## NOTES

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.







MODEL: ECH-STRIDE-30SP  
ECHELON FITNESS MULTIMEDIA, LLC  
605 CHESNUT STREET, SUITE 700  
CHATTANOOGA, TN 37450

[ECHELONFIT.COM](http://ECHELONFIT.COM)



VEUILLEZ LIRE LE MODE D'EMPLOI  
AVANT D'UTILISER L'APPAREIL

FABRIQUÉ  
EN CHINE

BREVET EN  
INSTANCE

RÉV. : 02262024