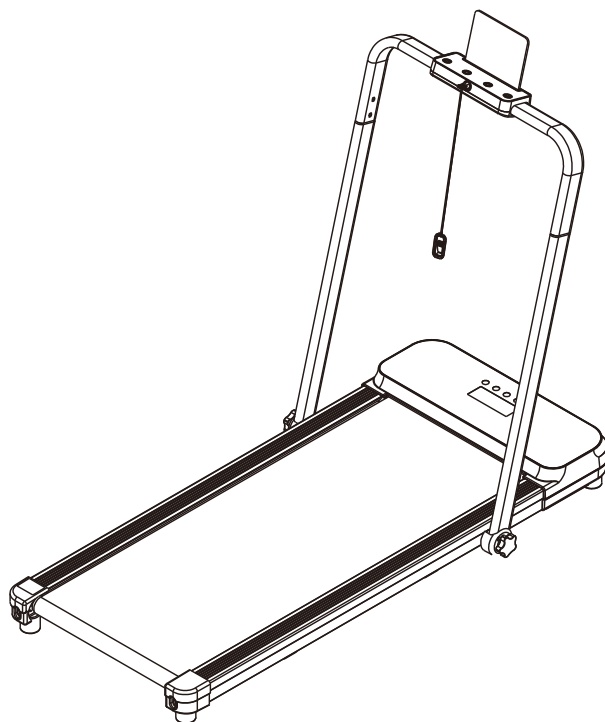


**SPORTNOW**

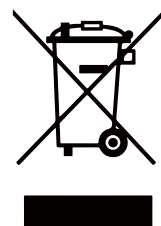
IN240400153V04\_UK\_FR\_ES

**A90-365V70**

**Walking Treadmill**  
**Tapis de marche**  
**Cinta de correr para caminar**



**INSTRUCTION MANUAL**  
**MANUEL D'INSTRUCTIONS**  
**MANUAL DE INSTRUCCIONES**



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER  
ULTERIEUREMENT.**

**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

# CONTENTS

1. Instructions for Safety Precautions
2. Instructions for Special Safety
3. Instructions for Packing List and Finished Parts
4. Instructions for Panel Display and Remote Control Operation
5. Program Diagram and Error Code
6. Daily Maintenance
7. Exercise Suggestions and Guidelines



## **Safety precautions instructions and Special safety instructions**

In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instruction manual carefully before use and pay attention to the following safety matters.

**Safety instructions:** This product is designed and manufactured with many safety concerns in mind, but please still follow the following instructions to operate, just in case. We are not responsible for any abnormal operation caused by the consequences.

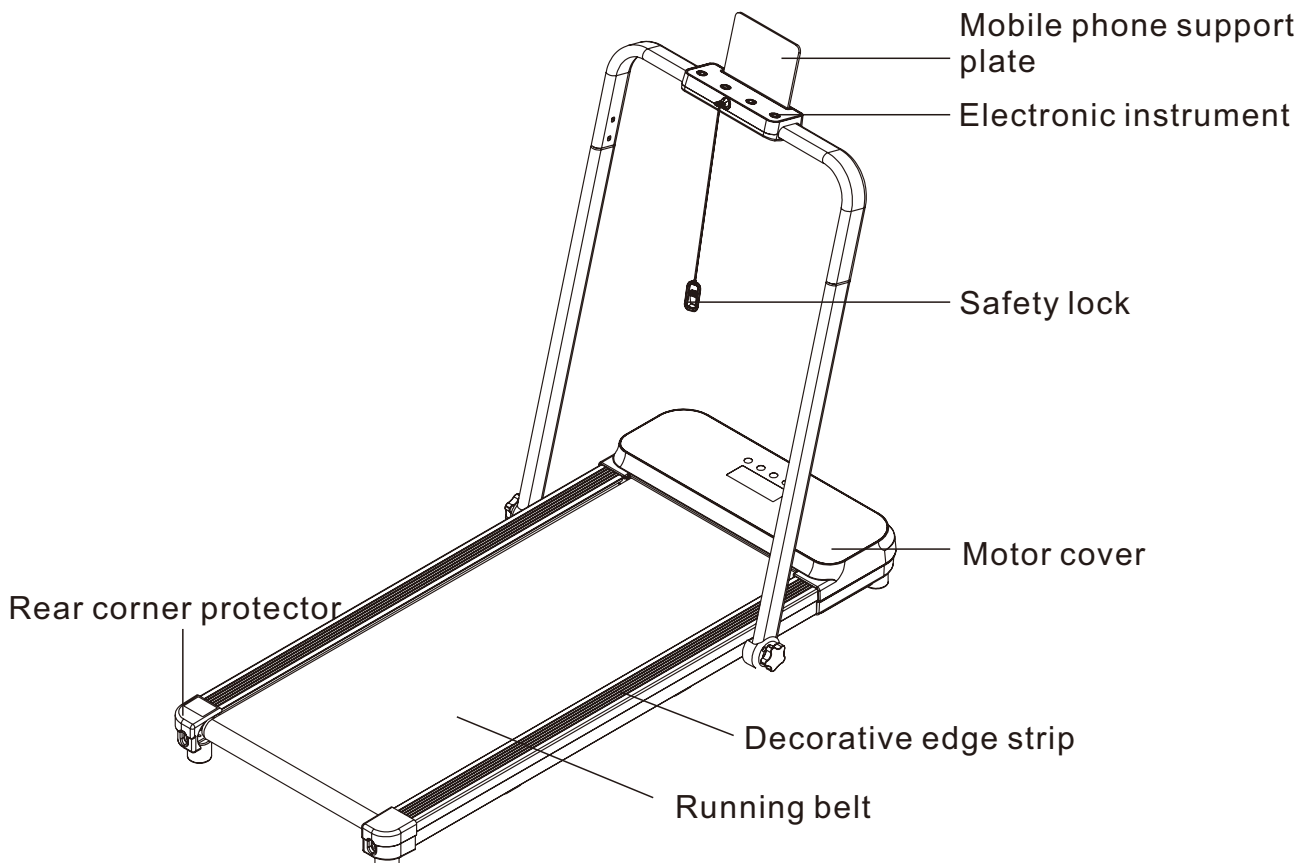
- Any adjustment device that may interfere with the user's motion shall not deviate from the design; The equipment should be installed (placed) on a stable base (surface) and the corresponding flatness; The electric walking and running machine shall be placed on the flat ground; The electric walking and running machine is suitable for indoor, to avoid moisture, can not splash water on the electric walking and running machine, do not place any foreign matter on the electric walking and running machine, the two sides and front end of the electric walking and running machine should be 1 meter (1000mm) and the back end should be 2 meters x 1 meters (2000mm\*1000mm) safe use space, easy to jump away in an emergency.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a special loop to avoid sharing with other electrical equipment;
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer, its maintenance department or similar department professionals;
- If not used for a long time, please unplug the power cord;
- Keep the lube bottle of accessories bag out of reach of children. In case of accidental ingestion or eye contact, rinse with clean water and seek medical treatment in time;
- This product is not suitable for disabled persons and children; Do not use if you are physically uncomfortable or mentally disabled or lack common sense, except under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. ---- There may be a risk of injury if you do not comply.
- Do not use the electric treadmill in dusty space, and keep the room with a certain humidity to avoid strong static electricity, which may interfere with the normal operation of the electronic watch and controller; Please use the original parts, it is strictly prohibited to replace.
- Keep your hands away from all moving parts. Do not put your hands and feet in the gap below the belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; Do not use the product outdoors, in high humidity, and in sunlight.
- Unplug the electric walking and running all-in-one before moving it.
- Non-professionals shall not disassemble the machine without permission, otherwise serious consequences may occur.
- Before using the electric walking and running machine, please check whether the clothes are properly buttoned or zipped, or the clothes are too loose.
- If you feel any abnormal conditions such as discomfort during use, stop exercising and consult a doctor.
- This product should not be used for a long-time, long-time use is easy to cause electric walking machine electrical overheating and electrical failure.
- Use qualified socket to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, leave the plug alone and ask an electrician to take care of it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, and is not intended for medical use.
- Do not use the product in a cracked, cracked off state (internal structure exposed) or in a cracked weld.
- Do not jump on or off the machine during movement. ----Injury may result from falling.

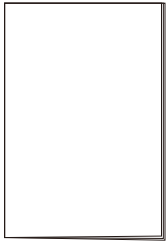
- Do not use after eating or drinking, when you are tired, or in poor physical condition.---- may cause damage to health.
- Do not attach pins, garbage, or water to the electrical plug. ----may result in electric shock, short circuit or fire. Never use with wet hands!
- Pull the power plug from the outlet when deactivating. ----Because dust and moisture can age the insulation and cause a leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding will provide a path of least resistance for the current to reduce the danger of electric shock.
- This product is HC grade. If you have questions about whether the product is properly grounded, have it inspected by a professional electrician.

## Description of finished parts in packing list

**Warning:** Install the product carefully and do not damage the product.

- Please read the assembly step instructions carefully before assembly.
- Take out all the packaging materials and place them on a clean floor, which will facilitate your overall check and make your installation more convenient.
- Carefully check that all components are complete according to the packing list.
- Please pay attention to safety when you use tools or handle them. Please do not forcefully install according to persona preference when assembling.
- Please confirm whether the tools and packaging materials left behind pose a danger. Plastic and foam are harmful to children.
- Assemble the product according to the instructions, please read the assembly steps and instructions carefully.
- The product must be carefully installed by an adult and, if necessary, by a professional.
- Remove all cartons and foam used to secure them.
- Check whether the following accessories are complete. Please contact the dealer if you have any questions.





Instructions



Remote control



Multi-purpose wrench



Lubricating oil



Mobile phone support plate

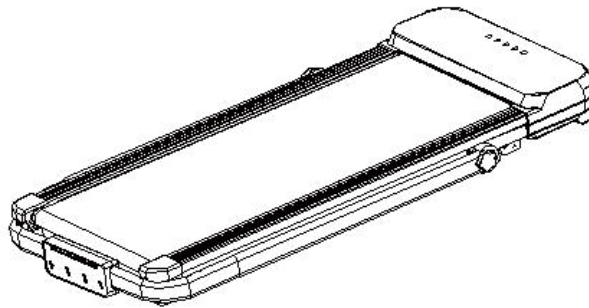


Safety lock

## Assembly Instructions

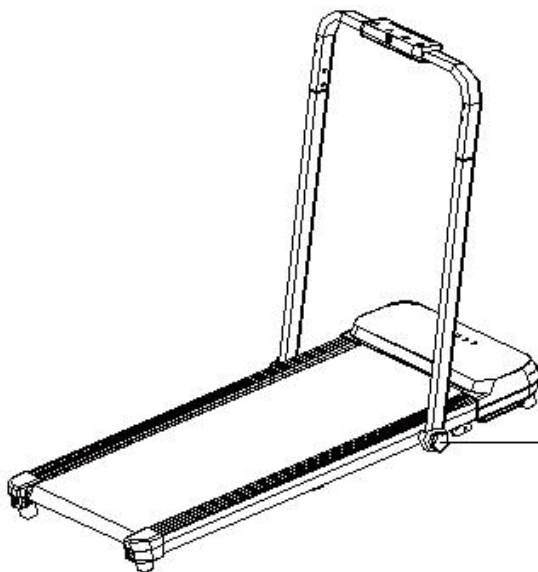
### Step 1:

Remove the whole machine from the packing box, remove the foam and packaging bag. As shown below:



### Step 2:

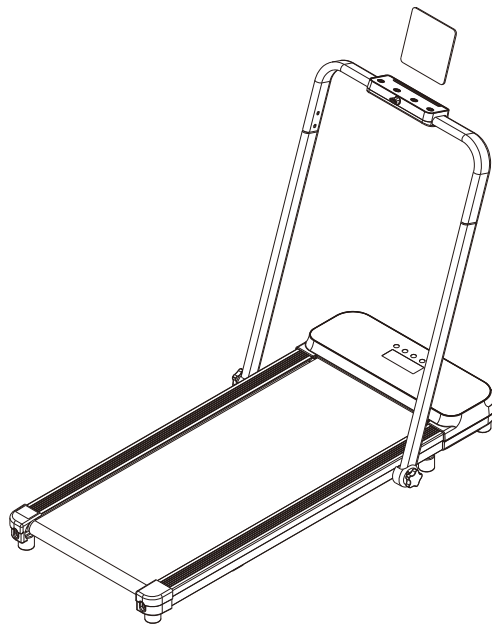
Loosen the two Torx knobs on each side, lift the left and right columns upward, engage the locking mechanism, and then rotate the locking knob to secure the columns on the treadmill. As shown in the figure:



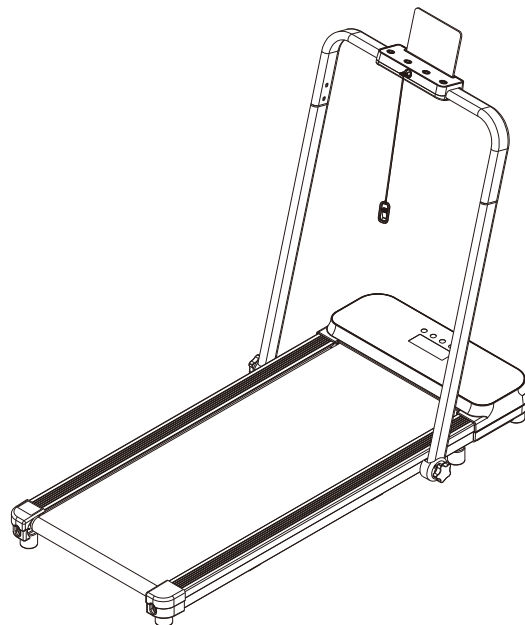
First, release the clamps on both sides. The knob has a built-in spring, which will automatically eject the column after the knob is released. Stand the column upright in the clamp and tighten the knob.

Step 3:

Insert the AIP rack into the meter, and the installation is completed, as shown in the figure

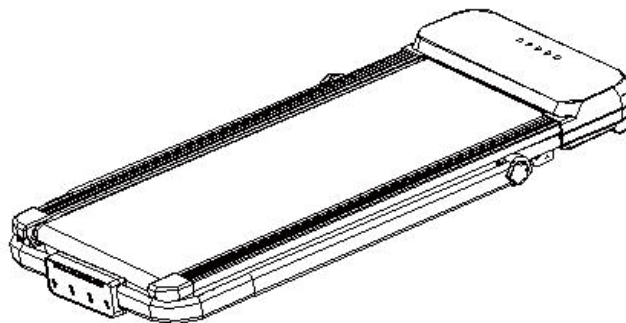


Put on the safety lock, connect the power cord, and you're ready to use it!



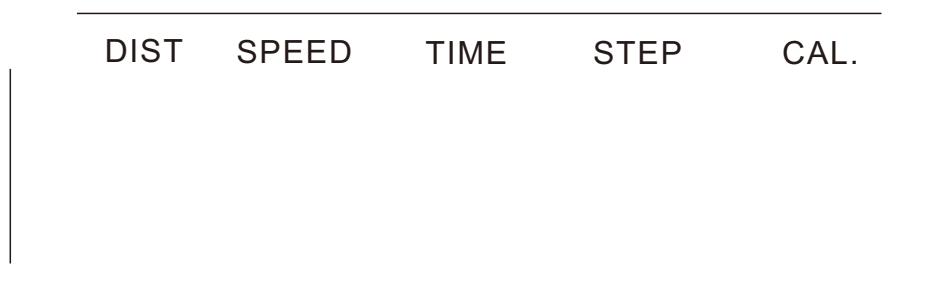
## Folding walking instructions

The side handrails will be removed using a multi-function wrench, the locking knob will be released, the column will be lowered, and after contacting the latch, the locking knob will be rotated to secure the column on the treadmill. At this point, the instrument buttons will be disabled, and the treadmill will be controlled remotely. The starting speed is set at 1 km/hour, and the maximum speed will automatically adjust to a maximum of 6 km/hour.



## Use Instructions

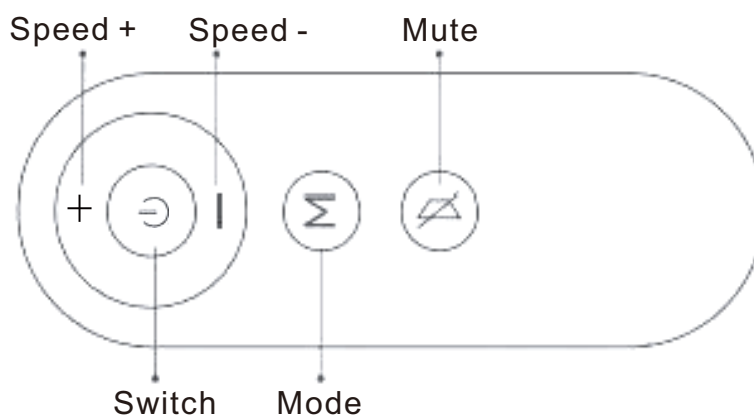
### Instructions for instrument display and keypad operation



1. Distance mode: The distance range is displayed from 0.00 to 99.00 kilometers.
2. Speed mode: The speed range is displayed as 1.0-12.0 km/h.
3. Time mode: Time range display from 5:00 to 99:00 minutes.
4. Step mode: Record the number of running steps.
5. Calorie mode: Calories are displayed in the range of 20-999 kcal.

Indicator lights: 1: Distance 2: Speed 3: Time 4: Step 5: Calorie

### Function description of remote control



**Speed Up:** Adjust the speed during movement. In the mode selection, it can be combined with setting time, distance, calorie, program number;

**On/Off:** Start the motor running/stop the motor running;

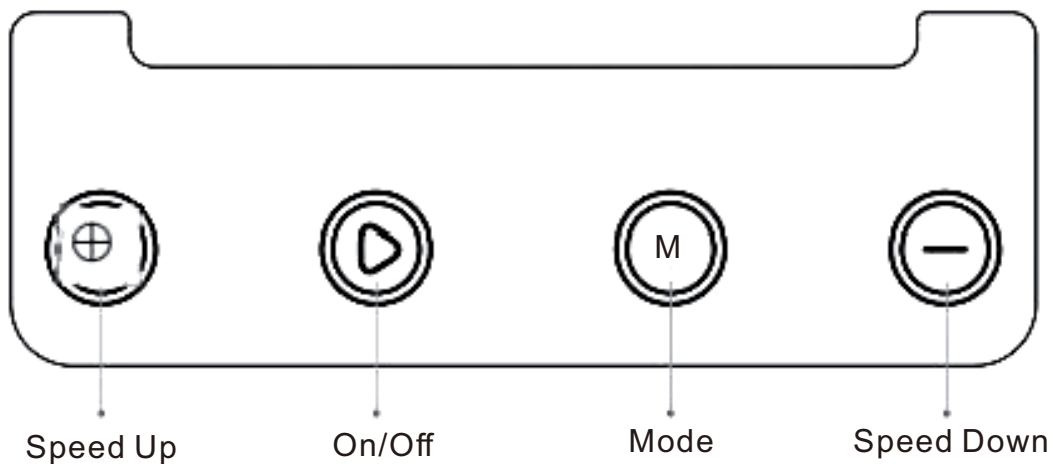
**Speed Down:** During movement, adjust the speed to reduce the mode selection, which can be combined with setting time, distance, calorie, program number;

**Mode:** Treadmill preset movement mode program selection;

**Mute:** Press to mute.

**Reminder:** Before using the remote control, please remove the battery protective film first; when pressing the buttons normally, the top Led indicator light will illuminate

## Keypad instructions



- 1. Speed Up:** It accelerates during movement; in mode selection, it can be used in conjunction with setting time, distance, calorie program, and program number; it is consistent with the plus and minus buttons on the remote control.
- 2. On/Off:** Start/stop the motor operation; it has the same function as the On/Off button on the remote control;
- 3. Mode:** used for selecting preset exercise mode programs on the treadmill, with the same function as the mode button on the remote control;
- 4. Speed Down:** It serves as a deceleration function during movement; in mode selection, it can be used in conjunction with setting time, distance, calorie, and program number; it is consistent with the plus and minus buttons on the remote control.

## Description of motion mode

This machine is divided into regular operation, manual mode setting, and automatic program.

### 1. Regular operation

Confirm that the treadmill is functioning properly. The window displays 00:00. After pressing On/Off, a 3-second countdown starts before the treadmill starts running. Once running, pressing Speed Up to increase the speed, while pressing Speed Down to decrease it. The speed setting range is 1.0-12.0 km/h. Each press of the button changes the speed by 0.1 km/h, and long-pressing allows for continuous rapid adjustment. Stop operation: During normal operation, press On/Off to slow down the machine and then stop it.

### 2. Manual mode setting

Time countdown setting: Ensure the treadmill is functioning properly with the window displaying 00:00.

Press Mode on the remote control until the Time Mode indicator light is on, and the window displays 30:00. Press Speed Up or Speed Down, and each press increases or decreases by 1, with a range of 5:00-99:00mn. Long-pressing allows for continuous rapid adjustment.

Distance countdown setting: Press Mode on the remote control until the distance mode indicator light is on, and the window displays 1.00. Press Speed Up or Speed Down, and each press increases or decreases by 1, with a range from 1:00-99.00km. Long-pressing allows for continuous rapid adjustment.

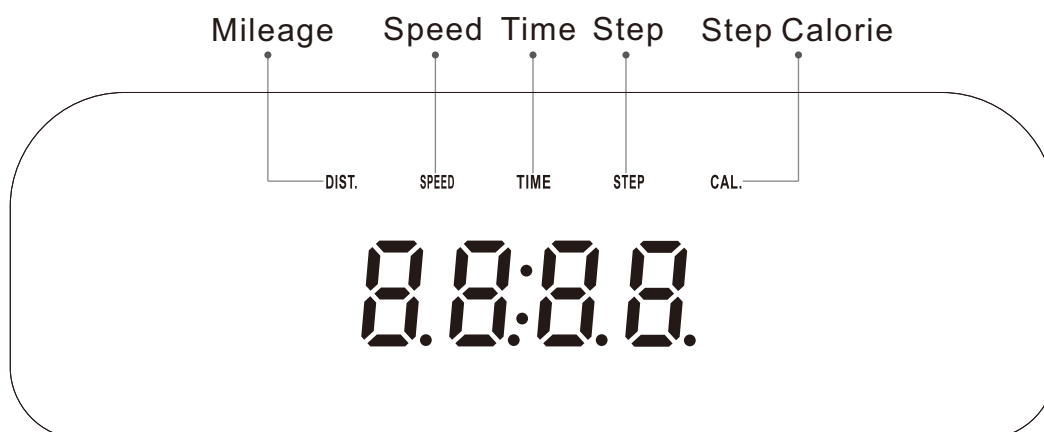
Calorie countdown setting: Press Mode on the remote control until the calorie mode indicator light is on.

When the window displays 50.0, press Speed Up or Speed Down to increase or decrease by 10 each time, with a range from 20-990Kcal. Long-pressing allows for continuous rapid adjustment.

After the mode setting is completed, press On/Off to start the treadmill, and make it run according to the user-set parameters. When the parameters count down to 0, the treadmill will automatically stop.

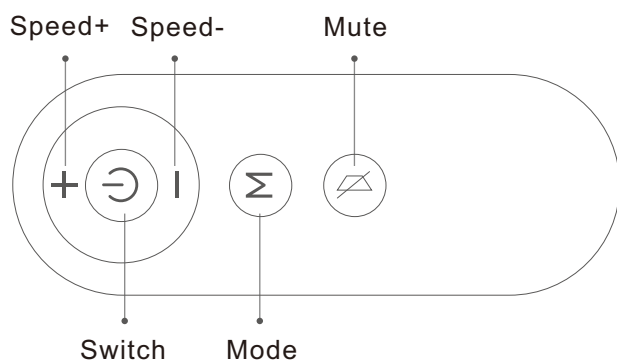
## Instructions for use

### 1. LED Display instructions



1. Mileage mode: mileage range displays 0-99 MPH.
2. Speed mode: speed range displays 0.5-4.0 MPH/H.
3. Time mode: time range displays 5:00-99:00 minutes.
4. Step mode: Record running steps.
5. Calorie mode: Calorie displays 00-999 kcal.

### 2. Function instructions of remote controller



- 2.1. Acceleration key: Adjust the speed to increase during exercise; in mode selection, time, distance, heat, and program serial number can be set in conjunction;
- 2.2. Switch key: Start motor operation/stop motor operation;
- 2.3. Deceleration key: Adjust the speed to decrease during exercise; in mode selection, time, distance, heat, and program serial number can be set in conjunction;
- 2.4. Mode selection key: Preset exercise mode of walking pad, program selection;
- 2.5. Mute key: Mute after pressing the key.

Tip: 1 Before using the remote controller, please pull out the battery protective film; The top Led indicator illuminates when the key is pressed normally.

### **3. Exercise mode instructions**

This machine is divided into normal operation, manual mode setting and automatic program.

#### **3.1 Normal operation**

Confirm that the walking pad can be used normally, the window displays 00:00, press the on/off key and count down for 3 seconds to start.

After the operation is started, the deceleration key is for speed decrease, and the acceleration key is for speed increase. The speed setting range is 0.5-4.0 MPH/H. The speed changes by 0.1 MPH/H every time the key is pressed, long press for continuous and rapid adjustment.

Stop operation: During normal operation, press the on/off key, and the machine will stop after slowly lowering the speed.

#### **3.2 Manual mode setting**

Time countdown setting: Confirm that the walking pad is in normal use, the window displays 00:00, press the remote controller key until the time mode indicator is on, the window displays 30:00, press the acceleration or deceleration key to adjust the data, and press each time to increase or decrease 1 within the range of 5:00-99:00min; long press for continuous and rapid adjustment; the parameter counts down to 0 to automatically stop the walking pad.

Distance countdown setting: Press the remote controller key until the mileage mode indicator is on, the window displays 1.00, press the acceleration or deceleration key, and press each time to increase or decrease 1 within the range of 1.00-99.00MPH. Long press for continuous and rapid adjustment. The parameter counts down to 0 to automatically stop the walking pad.

Calorie countdown setting: Press the remote controller key until the calorie mode indicator is on, the window displays 50.0, press the acceleration or deceleration key, and press each time to increase or decrease 10 within the range of 20-990Kcal. Long press for continuous and rapid adjustment.

After the mode setting is completed, press the on/off key of the remote controller to start the walking pad; run according to the parameters set by the user, the walking pad will be automatically stopped after parameter counts down to 0.

## Fault code

Fault code	Fault	Fault judgment	The solution
E03	Motor over-voltage protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The user's power grid voltage is unstable and the peak voltage is very high.</li> <li>2. Wheel diameter value set incorrectly.</li> <li>3. The controller is damaged.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. It is necessary to add an external filter voltage stabilizer.</li> <li>2. Set the wheel diameter value again, and try not to exceed the motor's rated voltage.</li> <li>3. Replace the controller.</li> </ol>
E05	Overcurrent protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Overload;</li> <li>2. The motor or roller is stuck by objects;</li> <li>3. The roller is not lubricated enough, and the resistance increases;</li> <li>4. The controller is damaged;</li> <li>5. The motor is damaged and the resistance increases;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reduce the load and try not to exceed the rated load;</li> <li>2. Remove the stuck objects;</li> <li>3. Adding lubricant;</li> <li>4. Replace the controller;</li> <li>5. Replace the motor;</li> </ol>
E02	Open circuit of main motor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The main motor wire is not connected or loose;</li> <li>2. The main motor is open-circuited and damaged;</li> <li>3. The controller is open-circuited and damaged;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Re-reinforce the main motor connecting wire;</li> <li>2. Replace the motor;</li> <li>3. Replace the controller;</li> </ol>
E06	Communication error	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The main motor wire is not connected or loosened;</li> <li>2. The main motor is open circuit and damaged;</li> <li>3. Electronic meter damaged .</li> <li>4. The controller is open circuit and damaged;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Re-reinforce the connecting line interface;</li> <li>2. Replace the upper and lower control main connecting line;</li> <li>3. Replace the electronic watch;</li> <li>4. Replace the controller;</li> </ol>
E07	Safety switch disengaged	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The safety switch is not installed;</li> <li>2. The safety switch sensor wire is faulty;</li> <li>3. The electronic meter safety switch interface is damaged.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Install the safety switch.</li> <li>2. Replace the safety switch sensor wire.</li> <li>3. Replace the electronic meter.</li> </ol>
E0C	Power tube breakdown anti explosion protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The power transistor breaks down and the controller is damaged;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Replace the controller;</li> </ol>

## Daily maintenance

### Electric treadmill maintenance:

Proper maintenance is the only way to keep your treadmill in the best condition forever. Wrong maintenance will damage or shorten the life of the treadmill.

### Important reminder:

- Do not use sandpaper or solvent to clean the treadmill.
- The controller of the treadmill should not be directly exposed to sunlight or get damp to avoid damage.
- Regularly check and tighten all parts of the treadmill, and replace the damaged parts immediately.

### Adjust the running belt

There are two functions for adjusting the running belt: The tension adjustment and the center position adjustment of the running belt. The running belt has been adjusted when leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position and cause the running belt to rub against the decorative strip and the rear cover and be damaged. It is normal for the running belt to be stretched during use.

### Adjust the running belt

If your running belt is slippery or not smooth when you use the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it.

### How to adjust the running belt

1. Insert a 8mm hex wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench 1/4 turn clockwise to adjust the rear roller to tighten the running belt.
2. Repeat step 1 and adjust the right screw. It must be ensured that the adjustment screw is turned the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.
3. Repeat steps 1 and 2 until the belt does not slip.
4. Note that the running belt should not be too tight. This will damage the running belt, increase the pressure of the front/rear roller, cause damage to the roller bearing, and cause abnormal sound or other problems.

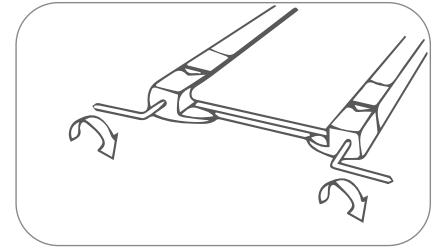
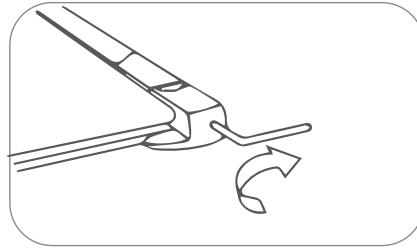
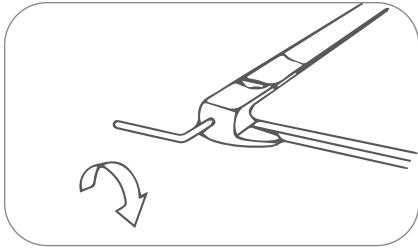
If you want to reduce the tension of the running belt, please rotate the wrench counter clockwise. Note that both sides should be rotated the same distance.

### Adjust the running belt to the middle

When you use the walking pad, the pressure on the running belt is unbalanced due to the different forces applied to both feet during running, resulting in the running belt deviating from the center. This deviation is normal and it will return to center when no one is running on the running belt. If it cannot return to the center, you need to adjust the running belt back to the center.

1. Run the walking pad without load and adjust the speed to 3MPH/H.
2. Observe the distance from the running belt to the left and right edges.
  - If offset to the left, use a hex wrench and turn the left screw clockwise 1/4 turn.
  - If offset to the right, use a hex wrench and turn the right screw clockwise 1/4 turn.
  - If the running belt is still not in the middle, repeat the above actions until it is adjusted to the middle.
3. After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 4MPH/H, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the running. If there is any deviation, repeat the adjustment steps.
4. Warning! Do not over tighten the roller! This will cause permanent damage to bearings!

If the above steps don't achieve the effect, you need to tighten the running belt again.



### Lubricating oil

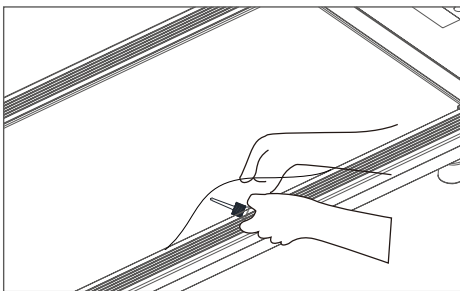
The treadmill is lubricated when it leaves the factory. However, the lubricity of the treadmill should be checked frequently to help keep the treadmill in optimal condition. Treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After every 30 hours or 30 days of use, pull the running belt from the side and reach out to touch the surface of the treadmill as far as possible. If you feel silicone oil when touching, you do not need to lubricate it. If you feel a strong sense of dryness when touching the surface, please follow the instructions below to refuel.

Please use non-petroleum based silicone oil.

### How to inject oil on the treadmill:

- Cut a small opening in the mouth of the oil bottle, which should not be too large and can be injected. Uncover the oil filling hole cover, aim at the oil pipe and inject the running belt oil. The oil will flow into the middle of the running belt along the oil pipe. Turn on the machine at low speed, and wait for one minute to let the oil spread evenly, and then use the treadmill.



### Clean

Clean frequently to ensure the service life of the treadmill.

- Warning: When cleaning the treadmill, the power supply must be cut off and the power cord must be unplugged from the socket.
- After each use: Use a clean towel and damp cloth to wipe the instrument panel and other parts to clean the sweat and debris.
- Note: Do not use corrosive items or liquid materials so as not to damage electronic components. Do not expose electronic components to sunlight.
- Clean the floor once a week to remove dirt from shoes and other debris on the floor.

### Preservation

Please put your treadmill in a clean and dry environment, make sure that the power switch is turned off and the plug is not in the power socket.

### Move and folding:

Wheels are installed for the convenience of moving the treadmill. Make sure to unplug the power plug before moving.

## **Exercise recommendations and guidelines**

If this is your first time using an electric treadmill, it is necessary for you to read the following contents:

### **Preparation**

It is necessary for you to know your health condition before exercise, so as to make an exercise plan suitable for you. It is recommended to consult a doctor or a professional, perhaps you can get twice the result with half the effort.

Before using the electric treadmill for the first time, please stand aside to familiarize yourself with how to control its start, stop and speed adjustment, etc. before you can use it. Then stand on the plastic anti-skipping skateboard on both sides of the treadmill, grasp the armrest with both hands, drive the machine to a low speed of 1-2MPH, stand straight, look forward, follow the tentative running belt, try to relax, and finally follow the speed of the running belt. After feeling accustomed to it, slowly increase the speed to 2-2.5MPH. Keep this pace for about 10 minutes, then slowly bring the machine to a stop. Do not run at high speed for the first time to avoid falling down.

### **Exercise**

Walk at a fixed pace for about 1 km and record the time taken. It might take 15 to 25 minutes. To walk at a speed of 3MPH, the 1 km journey takes about 20 minutes. After you can easily do this a few times, you can gradually increase the speed and get a good workout for 30 minutes. Before you start your walk, make sure you don't rush. This exercise is for your health for a lifetime, not an overnight magic trick.

### **Frequency of exercise**

The goal is to take 15 to 60 minutes of exercise three to five times a week. It is better to make a good exercise schedule according to your physical condition, rather than according to your own preferences to exercise. You can adjust the speed and exercise time to control the intensity of exercise.

### **Amount of exercise**

Shortcuts - 15-20 minutes of exercise is a great way to save time. At the speed of 2.5-3MPH, warm up for 5 minutes, then increase by 0.2MPH per min until you feel comfortable enough to keep your exercise time at about 45 minutes. It's going to be a great workout.

The above content is for reference only. For specific conditions, please ask to consult the professional personages.

### **Dress**

All you need is a good pair of shoes. Running shoes or fitness shoes are recommended. At the same time, do not stick impurities in the sole, so as to avoid bringing impurities into the running belt to wear running board and running belt. Clothes should be comfortable to wear and suitable for exercise. It is recommended to use cotton breathable sportswear.

# Sports Suggestions and Policies (Ergonomics)

## Warm-up and relaxation exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3.Calf and Foot Stretching

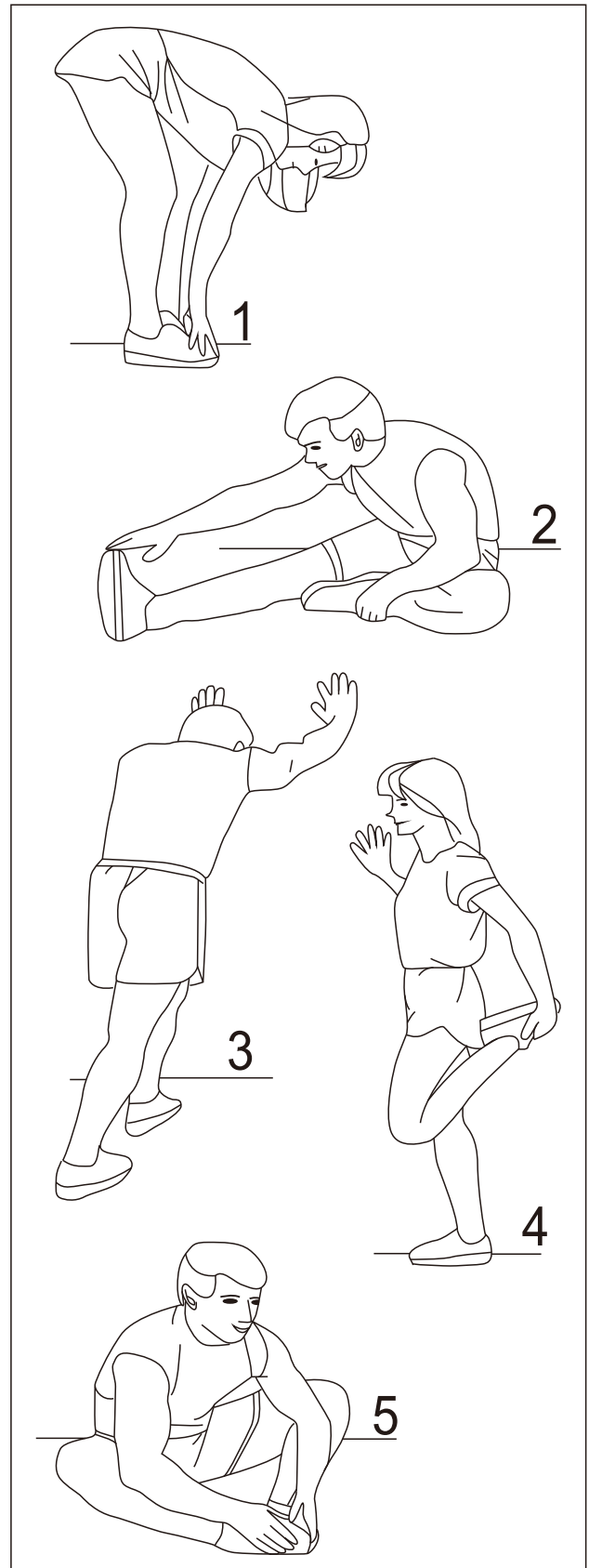
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



# CONTENU

1. Instructions pour les précautions safety
2. Instructions pour la sécurité spéciale
3. Instructions pour la liste d'emballage et les pièces finies
4. Instructions pour l' Affichage du Panel et le Contrôle à Distance
5. Diagramme de Programme et Code d' Erreur
6. Entretien Quotidien
7. Suggestions d' Exercice et Directives



## Précautions de sécurité et instructions spéciales de sécurité

Afin de garantir votre sécurité et d'éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant l'utilisation et faire attention aux questions de sécurité suivantes.

**Consignes de sécurité :** Ce produit a été conçu et fabriqué en tenant compte de nombreuses préoccupations en matière de sécurité, mais nous vous invitons à suivre les instructions suivantes pour le faire fonctionner, juste au cas où. Nous ne sommes pas responsables de tout fonctionnement anormal causé par les conséquences.

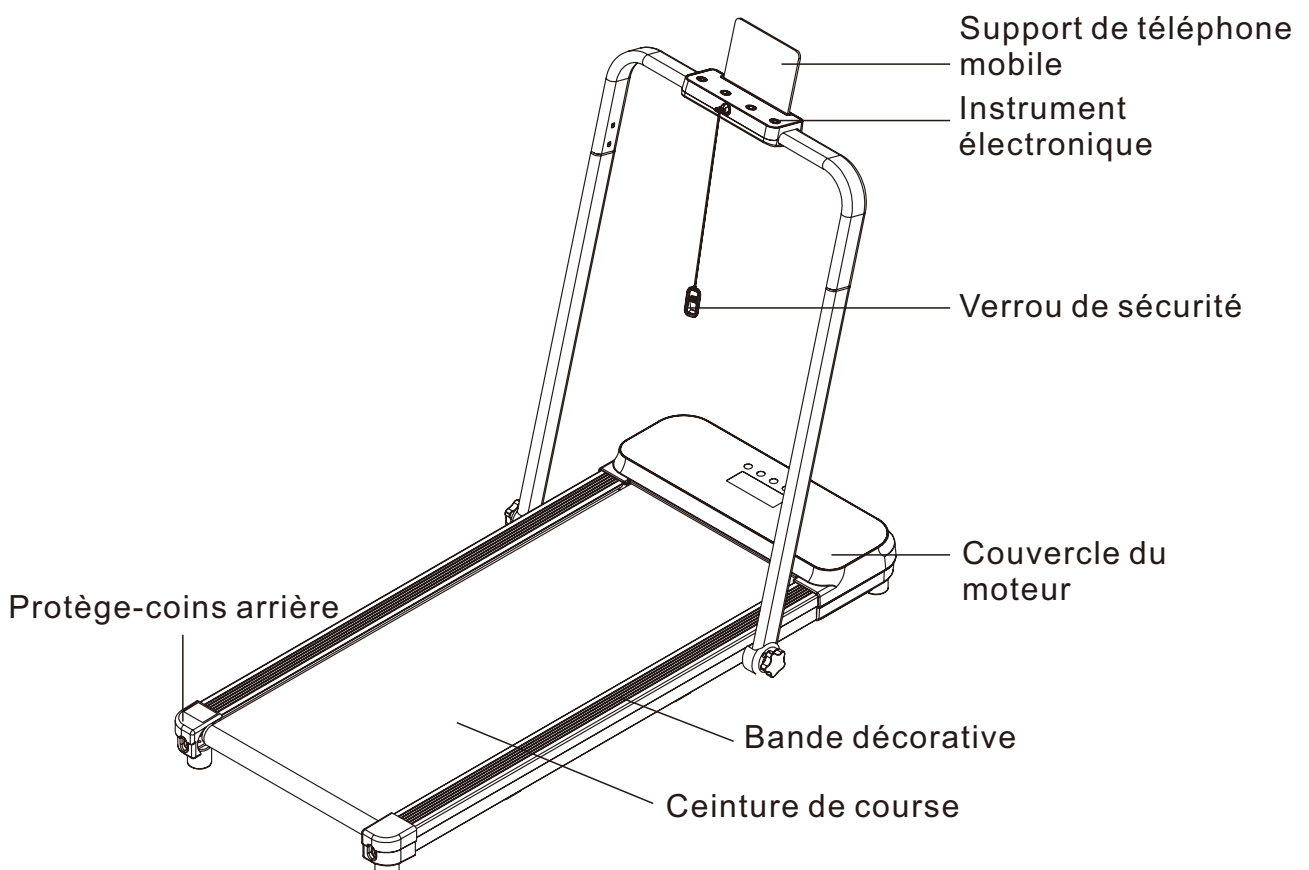
- Tout dispositif de réglage susceptible d'interférer avec le mouvement de l'utilisateur ne doit pas s'écarter de la conception ; l'équipement doit être installé (placé) sur une base (surface) stable et la flatness correspondante ; l'appareil électrique de marche et de course doit être placé sur un sol plat ; La machine de marche et de course électrique est adaptée à l'intérieur, pour éviter l'humidité, ne pas éclabousser la machine de marche et de course électrique avec de l'eau, ne pas placer de corps étrangers sur la machine de marche et de course électrique, les deux côtés et l'extrémité avant de la machine de marche et de course électrique doivent être de 1 mètre (1000mm) et l'extrémité arrière doit être de 2 mètres x 1 mètre (2000mm\*1000mm) espace d'utilisation sûr, facile à sauter en cas d'urgence.
- La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit être munie d'une boucle spéciale pour éviter qu'elle ne soit partagée avec d'autres équipements électriques ;
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, afin d'éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant, son service d'entretien ou des professionnels d'un service similaire ;
- En cas de non-utilisation prolongée, veuillez débrancher le cordon d'alimentation ;
- Tenir le flacon de lubrifiant du sac d'accessoires hors de portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincer à l'eau claire et consulter rapidement un médecin ;
- Ce produit ne convient pas aux personnes handicapées et aux enfants ; ne l'utilisez pas si vous êtes physiquement mal à l'aise ou mentalement handicapé ou si vous manquez de bon sens, sauf sous la surveillance ou les conseils d'une personne responsable de leur sécurité. ---- Vous risquez de vous blesser si vous ne respectez pas ces consignes.
- N'utilisez pas le tapis roulant électrique dans un espace poussiéreux, et maintenez la pièce avec une certaine humidité pour éviter une forte électricité statique, qui peut interférer avec le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur ; Veuillez utiliser les pièces d'origine, il est strictement interdit de les remplacer.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne mettez pas vos mains et vos pieds dans l'espace situé sous la courroie.
- Ne pas placer le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur, dans des conditions d'humidité élevée et à la lumière du soleil.
- Débranchez la marche électrique et le tout-en-un en marche avant de le déplacer.
- Les non-professionnels ne doivent pas démonter la machine sans autorisation, sous peine de conséquences graves.
- Avant d'utiliser l'appareil de marche et de course électrique, veuillez vérifier si les vêtements sont correctement boutonnés ou fermés, ou s'ils sont trop amples.
- Si vous ressentez des conditions anormales telles qu'une gêne pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.

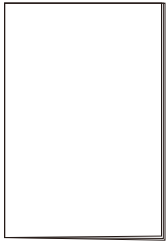
- Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période, car une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe électrique de la machine à marcher et une défaillance électrique.
- Utilisez une prise qualifiée pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, laissez la fiche seule et demandez à un électricien de s'en occuper.
- Ce produit est adapté à un usage domestique, non destiné à la formation et aux tests professionnels, et n'est pas destiné à un usage médical.
- Ne pas utiliser le produit dans un état fissuré, fissuré off (structure interne exposée) ou dans une soudure fissurée.
- Ne sautez pas sur ou off la machine pendant son déplacement. ----Une chute peut entraîner des blessures.
- Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, lorsque vous êtes fatigué ou en mauvaise condition physique. ---- peut nuire à la santé.
- Ne fixez pas d'épingles, de déchets ou d'eau sur la fiche électrique. ----peut entraîner un choc électrique, un court-circuit ou un fire. Ne jamais utiliser l'appareil avec des mains mouillées !
- Retirez la fiche d'alimentation de la prise lors de la désactivation. ----La poussière et l'humidité peuvent faire vieillir l'isolation et provoquer une fuite.
- Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance pour le courant afin de réduire le risque d'électrocution.
- Ce produit est de qualité HC. Si vous vous demandez si le produit est correctement mis à la terre, faites-le inspecter par un électricien professionnel.

## Description des pièces finies dans la liste de colisage

**Avertissement :** Installez le produit avec précaution et ne l'endommagez pas.

- Veuillez lire attentivement les instructions de montage avant de procéder à l'assemblage.
- Sortez tous les matériaux d'emballage et placez-les sur un sol propre, ce qui facilitera votre contrôle général et votre installation.
- Vérifiez soigneusement que tous les composants sont complets, conformément à la liste d'emballage.
- Veillez à la sécurité lorsque vous utilisez des outils ou que vous les manipulez. Lors de l'assemblage, ne forcez pas l'installation en fonction de vos préférences personnelles.
- Veuillez confirmer si les outils et les matériaux d'emballage laissés sur place présentent un danger. Le plastique et la mousse sont dangereux pour les enfants.
- Assemblez le produit conformément aux instructions, lisez attentivement les étapes et les instructions d'assemblage.
- Le produit doit être installé avec soin par un adulte et, si nécessaire, par un professionnel.
- Retirer tous les cartons et la mousse utilisée pour les fixer.
- Vérifiez si les accessoires suivants sont complets. Veuillez contacter le revendeur si vous avez des questions.





Instructions



Télécomman  
de contrôle



Clé  
polyvalente



Huile de  
graissage



Téléphone  
portable plaque  
de support

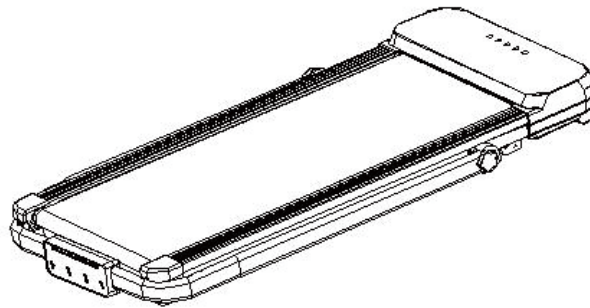


Verroill  
age de  
sécurité

## Instructions d'assemblage

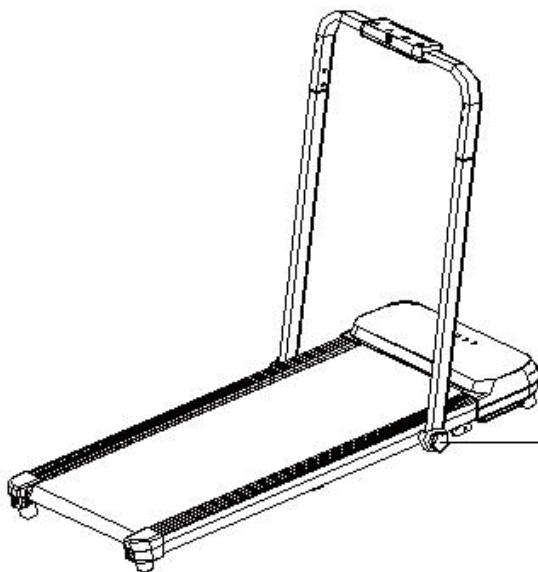
Étape 1 :

Retirez la machine entière de la boîte d'emballage, retirez la mousse et le sac d'emballage. Comme indiqué ci-dessous :



Étape 2 :

Desserrer les deux boutons Torx de chaque côté, soulever les colonnes gauche et droite vers le haut, engager le mécanisme de verrouillage, puis tourner le bouton de verrouillage pour sécuriser les colonnes sur le tapis de course. Comme montré dans la figure :



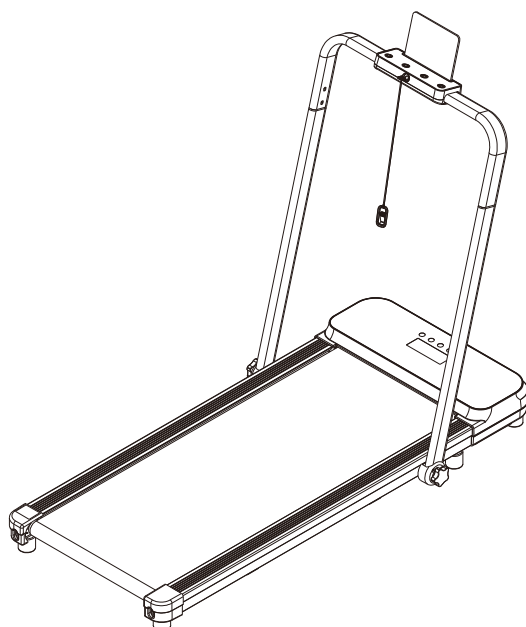
Tout d'abord, desserrez les serrures des deux côtés. Le bouton a un ressort intégré, qui s'éjectera automatiquement la colonne après que le bouton soit relâché. Maintenez la colonne debout dans la serrure et serrez le bouton.

Étape 3:

Insérez le rack AIP dans le compteur, et l'installation est terminée, comme montré sur la figure.

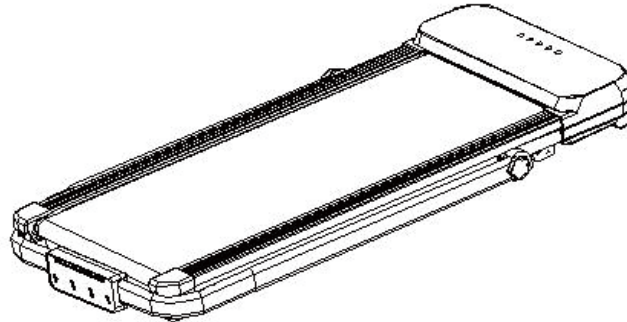


Mettez le verrou de sécurité, connectez le cordon d'alimentation, et vous êtes prêt à l'utiliser !



## Instructions de pliage pour la marche

Les rampes latérales seront retirées à l'aide d'une clé multifonction, le bouton de verrouillage sera libéré, la colonne sera abaissée, et après avoir contacté le loquet, le bouton de verrouillage sera tourné pour sécuriser la colonne sur le tapis de course. À ce stade, les boutons de l'instrument seront désactivés, et le tapis de course sera contrôlé à distance. La vitesse de départ est fixée à 1 km/h, et la vitesse maximale s'ajustera automatiquement jusqu'à un maximum de 6 km/h.



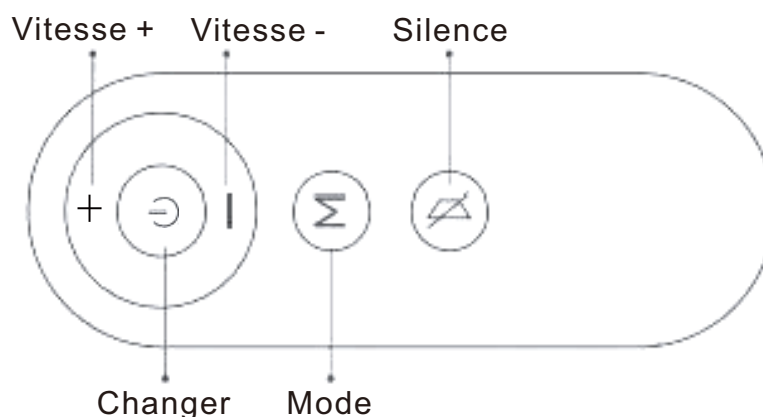
## Instructions d'utilisation

### Instructions pour l'affichage de l'instrument et le fonctionnement du clavier

DIST VITESSE TEMPS ÉTAPE CAL.

1. Distance mode : La distance affichée est comprise entre 0,00 et 99,00kilomètres.
  2. Mode vitesse : La plage de vitesse est affichée comme 1.0-12.0 km/h.
  3. Mode temps : La plage de temps affiche de 5:00 à 99:00 minutes.
  4. Mode étape : Enregistrer le nombre d'étapes de course.
  5. Mode calorie : Les calories sont affichées dans la plage de 20-999 kcal.
- Voyants : 1 : Distance 2 : Vitesse 3 : Temps 4 : Étape 5 :Calorie

### Description de la fonction de la télécommande



**Augmenter la vitesse** : Ajustez la vitesse pendant le mouvement. Dans la sélection de mode, cela peut être combiné avec le réglage du temps, de la distance, des calories, du numéro de programme ;

**Marche/Arrêt**: Démarrer le moteur/arrêter le moteur;

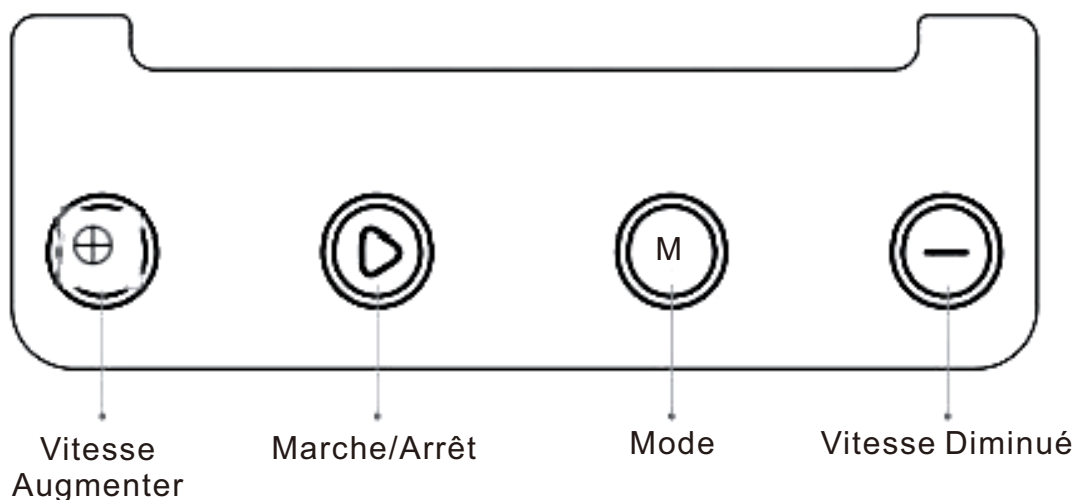
**Réduire la vitesse**: Lors du mouvement, ajustez la vitesse pour réduire la sélection de mode, ce qui peut être combiné avec le réglage du temps, de la distance, des calories, du numéro de programme;

**Mode**: Sélection du programme de mode de mouvement prédéfini sur tapis de course;

**Silencieux**: Appuyez pour mettre en sourdine.

**Rappel** : Avant d'utiliser la télécommande, veuillez d'abord retirer le film de protection de la batterie ; lorsque vous appuyez sur les boutons normalement, le voyant LED supérieur s'illuminera

### Instructions du clavier



1. **Augmenter la vitesse** : Elle s'accélère pendant le mouvement ; en mode sélection, elle peut être utilisée en conjonction avec le réglage du temps, de la distance, du programme de calories, et du numéro de programme ; elle est cohérente avec les boutons plus et moins sur la télécommande.
2. **On/Off** : Démarrer/arrêter le moteur fonctionnement ; il a la même fonction que le bouton On/Off sur la télécommande;
3. **Mode** : utilisé pour sélectionner le programme d'exercice préétabli sur le tapis de course, avec la même fonction que le bouton mode sur la télécommande;
4. **Ralentir**: Il sert de fonction de décélération pendant le mouvement; dans la sélection de mode, il peut être utilisé en conjonction avec le réglage du temps, de la distance, des calories, et du numéro de programme; il est cohérent avec les boutons plus et moins sur la télécommande.

### Description du mode de mouvement

Cette machine est divisée en fonctionnement régulier, réglage manuel et programme automatique.

#### 1. Fonctionnement régulier

Confirmez que le tapis de course fonctionne correctement. L'écran affiche 00:00. Après avoir appuyé sur On/OFF, un compte à rebours de 3 secondes commence avant que le tapis de course ne commence à fonctionner. Une fois en marche, appuyez sur Accélérer pour augmenter la vitesse, tout en appuyant sur Ralentir pour la diminuer. La plage de réglage de la vitesse est de 1,0 à 12,0 km/h. Chaque pression sur le bouton change la vitesse de 0,1 km/h, et un appui long permet un ajustement rapide continu. Arrêt de l'opération : Pendant le fonctionnement normal, appuyez sur On/OFF pour ralentir la machine, puis arrêtez-la.

## 2. Mode manuel réglage

Réglage du compte à rebours : Assurez-vous que le tapis de course fonctionne correctement avec l'écran affichant 00:00.

Appuyez sur Mode sur la télécommande jusqu'à ce que le voyant du mode Temps s'allume, et que l'écran affiche 30:00. Appuyez sur Accélérer ou Ralentir, et chaque pression augmente ou diminue de 1, avec une plage de 5:00 à 99:00 mn. Un appui long permet un ajustement rapide continu.

Réglage du compte à rebours de distance : Appuyez sur Mode sur la télécommande jusqu'à ce que le témoin lumineux du mode distance s'allume, et que la fenêtre affiche 1,00. Appuyez sur Accélérer ou Ralentir, chaque pression augmente ou diminue de 1, avec une plage de 1:00 à 99,00 km. Un appui long permet un ajustement rapide continu.

Réglage du compte à rebours des calories : Appuyez sur Mode sur la télécommande jusqu'à ce que le témoin lumineux du mode calories s'allume.

Lorsque la fenêtre affiche 50,0, appuyez sur Accélérer ou Ralentir pour augmenter ou diminuer de 10 à chaque fois, avec une plage de 20 à 990 Kcal. Un appui long permet un ajustement rapide continu.

Après avoir terminé le réglage du mode, appuyez sur On/OFF pour démarrer le tapis de course, et le faire fonctionner selon les paramètres définis par l'utilisateur. Lorsque les paramètres atteignent 0, le tapis de course s'arrête automatiquement.

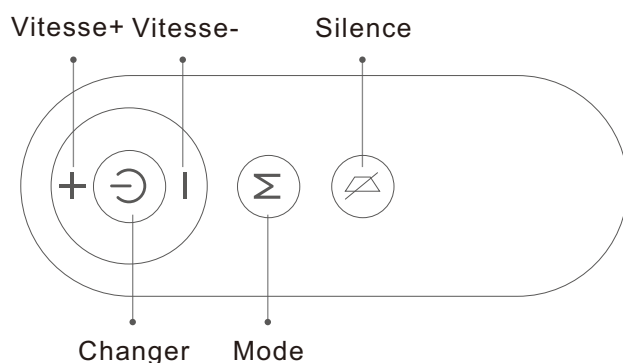
## Instructions d'utilisation

### 1. Instructions de l'affichage LED



1. Kilométrage mode : kilométrage plage affiche 0-99MPH.
2. Mode vitesse : plage de vitesse affiche 0,5-4,0MPH/H.
3. Mode temps : plage de temps affiche 5:00-99:00minutes.
4. Mode étape : Enregistrer les étapes.
5. Mode calorie : Affichage des calories 00-999kcal.

### 2. Instructions de fonction du contrôleur à distance



- 2.1. Touche accélération : Ajustez la vitesse pour augmenter pendant l'exercice ; en sélection de mode, le temps, la distance, la chaleur, et le numéro de série du programme peuvent être réglés en conjonction ;
- 2.2. Interrupteur clé : Démarrer le moteur opération/arrêter le moteur opération;
- 2.3. Décélération clé : Ajuster la vitesse pour diminuer pendant l'exercice; dans la sélection de mode, temps, distance, chaleur, et numéro de série du programme peuvent être réglés en conjonction;
- 2.4. Sélection de mode clé : Mode d'exercice préétabli de marche sur tapis, sélection de programme;
- 2.5. Clé de sourdine : Sourdine après avoir appuyé sur la clé.

Astuce : 1 Avant d'utiliser la télécommande, veuillez retirer le film de protection de la batterie ; Le voyant LED supérieur s'illumine lorsque la touche est pressée normalement.

### **3. Exercice mode instructions**

Cette machine est divisée en fonctionnement normal, réglage du mode manuel et programme automatique.

#### **3.1 Normal Fonctionnement**

Confirmez que le tapis de marche peut être utilisé normalement, l'écran affiche 00:00, appuyez sur la touche marche/arrêt et comptez à rebours pendant 3 secondes pour démarrer.

Après le démarrage de l'opération, la touche de décélération sert à diminuer la vitesse, et la touche d'accélération sert à augmenter la vitesse. La plage de réglage de la vitesse est de 0,5 à 4,0 MPH/H. La vitesse change de 0,1 MPH/H chaque fois que la touche est pressée, un appui long permet un ajustement continu et rapide.

Arrêter l'opération : Pendant le fonctionnement normal, appuyez sur la touche marche/arrêt, et la machine s'arrêtera après avoir réduit lentement la vitesse.

#### **3.2 Mode manuel de réglage**

Réglage du compte à rebours : Confirmez que le tapis de marche est en utilisation normale, l'écran affiche 00:00, appuyez sur la touche de la télécommande jusqu'à ce que l'indicateur de mode de temps soit allumé, l'écran affiche 30:00, appuyez sur la touche d'accélération ou de décélération pour ajuster les données, et appuyez à chaque fois pour augmenter ou diminuer de 1 dans la plage de 5:00 à 99:00 min ; appui long pour un ajustement continu et rapide ; le paramètre compte à rebours jusqu'à 0 pour arrêter automatiquement le tapis de marche.

Réglage du compte à rebours de la distance : Appuyez sur la touche de la télécommande jusqu'à ce que l'indicateur de mode de kilométrage soit allumé, l'écran affiche 1.00, appuyez sur la touche d'accélération ou de décélération, et appuyez à chaque fois pour augmenter ou diminuer de 1 dans la plage de 1.00 à 99.00 km. Appui long pour un ajustement continu et rapide. Le paramètre compte à rebours jusqu'à 0 pour arrêter automatiquement le tapis de marche.

Réglage du compte à rebours des calories : Appuyez sur la touche de la télécommande jusqu'à ce que l'indicateur de mode de calories soit allumé, l'écran affiche 50.0, appuyez sur la touche d'accélération ou de décélération, et appuyez à chaque fois pour augmenter ou diminuer de 10 dans la plage de 20 à 990 Kcal. Appui long pour un ajustement continu et rapide.

Après avoir terminé le réglage du mode, appuyez sur la touche marche/arrêt de la télécommande pour démarrer le tapis de course ; il fonctionnera selon les paramètres définis par l'utilisateur, le tapis de course s'arrêtera automatiquement après que le compte à rebours des paramètres atteigne 0.

## Code d'erreur

Code d'erreur	Défaut	Diagnostic du défaut	La solution
E03	Protection contre les surtensions du moteur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée.</li> <li>2. Valeur du diamètre de la roue réglée incorrectement.</li> <li>3. Le contrôleur est endommagé.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il est nécessaire d'ajouter un stabilisateur de tension de filtre externe.</li> <li>2. Réglez de nouveau la valeur du diamètre de la roue et essayez de ne pas dépasser la tension nominale du moteur.</li> <li>3. Remplacez le contrôleur.</li> </ol>
E05	Protection contre les surintensités	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Surcharge ;</li> <li>2. Le moteur ou le rouleau est coincé par des objets ;</li> <li>3. Le rouleau n'est pas suffisamment lubrifié, ce qui augmente la résistance ;</li> <li>4. Le contrôleur est endommagé ;</li> <li>5. Le moteur est endommagé et la résistance augmente ;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Réduire la charge et essayer de ne pas dépasser la charge nominale ;</li> <li>2. Retirer les objets coincés ;</li> <li>3. Ajouter du lubrifiant ;</li> <li>4. Remplacer le contrôleur ;</li> <li>5. Remplacer le moteur ;</li> </ol>
E02	Circuit ouvert du moteur principal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est lâche</li> <li>2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ;</li> <li>3. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Renforcer de nouveau le câble de connexion du moteur principal ;</li> <li>2. Remplacer le moteur ;</li> <li>3. Remplacer le contrôleur ;</li> </ol>
E06	Erreur de communication	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est desserré ;</li> <li>2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ;</li> <li>3. Le compteur électronique est endommagé.</li> <li>4. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Renforcer de nouveau l'interface de la ligne de raccordement ;</li> <li>2. Remplacer la ligne principale de raccordement de commande supérieure et inférieure ;</li> <li>3. Remplacer la montre électronique ;</li> <li>4. Remplacer le contrôleur ;</li> </ol>
E07	Interrupteur de sécurité déclenché	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'interrupteur de sécurité n'est pas installé ;</li> <li>2. Le câble du capteur de l'interrupteur de sécurité est défectueux ;</li> <li>3. L'interface du coupe-circuit du compteur électronique est endommagée.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Installer le coupe-circuit.</li> <li>2. Remplacer le câble capteur du coupe-circuit.</li> <li>3. Remplacer le compteur électronique.</li> </ol>
E0C	Protection anti-explosion en cas de claquage du tube de puissance	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le transistor de puissance claqué et le contrôleur est endommagé ;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Remplacer le contrôleur ;</li> </ol>

## **Entretien quotidien**

### **Entretien des tapis de course électriques :**

Un bon entretien est le seul moyen de conserver votre tapis roulant dans les meilleures conditions possibles. Un mauvais entretien endommagera ou raccourcira la durée de vie du tapis roulant.

### **Rappel important:**

- Ne pas utiliser de papier de verre ou de solvant pour nettoyer le tapis roulant.
- Le contrôleur du tapis roulant ne doit pas être directement exposé à la lumière du soleil ni être déversé pour éviter tout dommage.
- Vérifier et serrer régulièrement toutes les pièces du tapis roulant et remplacer immédiatement les pièces endommagées.

### **Régler la courroie de transmission**

Il existe deux fonctions pour le réglage de la courroie de transmission: Le réglage de la tension et le réglage de la position centrale de la bande de roulement. La courroie de transmission a été réglée à la sortie de l'usine, mais après utilisation, la courroie de transmission s'étire, ce qui la fait dévier de sa position centrale et provoque un frottement de la courroie de transmission contre la bande décorative et le capot arrière, ce qui l'endommage. Il est normal que la bande de roulement soit étirée en cours d'utilisation.

### **Régler la courroie de transmission**

Si votre tapis de course glisse ou n'est pas lisse lorsque vous utilisez le tapis roulant, vous pouvez ajuster la tension du tapis de course pour l'améliorer.

### **Comment régler la ceinture de course**

1. Insérez une clé hexagonale de 8 mm dans la vis de réglage située sur le côté gauche de la courroie de transmission et tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière et tendre la courroie de transmission.
2. Répétez l'étape 1 et réglez la vis de droite. Il faut veiller à ce que la vis de réglage soit tournée de la même distance afin que le rouleau arrière soit réglé parallèlement au cadre.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
4. Notez que la courroie de transmission ne doit pas être trop tendue. Cela endommagerait la courroie de transmission, augmenterait la pression du rouleau avant/arrière, endommagerait le roulement du rouleau et provoquerait un bruit anormal ou d'autres problèmes.

Si vous souhaitez réduire la tension de la courroie, tournez la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Notez que les deux côtés doivent être tournés sur la même distance.

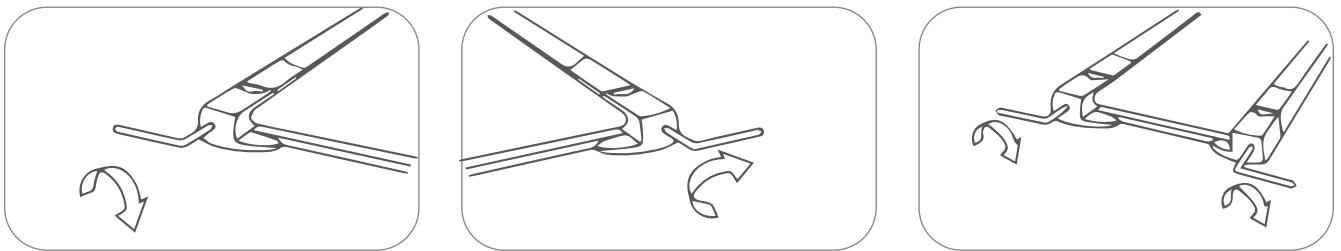
### **Ajustez la courroie de course au milieu**

Lorsque vous utilisez le tapis de marche, la pression sur la courroie de course est déséquilibrée en raison des forces différentes appliquées aux deux pieds pendant la course, ce qui entraîne la ceinture de course déviant du centre. Cette déviation est normale et elle reviendra au centre lorsque personne ne court sur la ceinture de course. Si elle ne peut pas revenir au centre, vous devez ajuster la ceinture de course pour qu'elle revienne au centre.

1. Faites fonctionner le tapis de marche sans charge et ajustez la vitesse à 3MPH/H.

2. Observez la distance entre la ceinture de course et les bords gauche et droit.
  - Si le décalage vers la gauche, utilisez une clé hexagonale et tournez la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre 1/4 de tour.
  - Si le décalage vers la droite, utilisez une clé hexagonale et tournez la vis de droite dans le sens des aiguilles d'une montre 1/4 de tour.
  - Si la courroie de course n'est toujours pas au milieu, répétez les actions ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au milieu.
3. Après avoir ajusté la courroie de course au milieu, ajustez la vitesse à 4MPH/H, et observez la déviation de la courroie de course et la fluidité de la course. Si il y a une déviation, répétez les étapes d'ajustement.
4. Avertissement! Ne pas trop serrer le rouleau! Cela causera des dommages permanents aux roulements!

Si les étapes ci-dessus ne permettent pas d'obtenir l'effet escompté, vous devez resserrer la courroie de transmission.



### **Huile de lubrification**

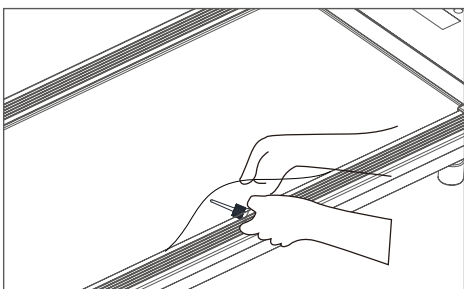
Le tapis roulant est lubrifié lorsqu'il quitte l'usine. Cependant, la lubrification du tapis roulant doit être vérifiée fréquemment afin de maintenir le tapis roulant dans des conditions optimales. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours d'utilisation, tirer la bande de course sur le côté et toucher la surface du tapis roulant aussi loin que possible. Si vous sentez de l'huile de silicone au toucher, il n'est pas nécessaire de la lubrifier. Si vous ressentez une forte sensation de sécheresse en touchant la surface, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour faire le plein.

Veuillez utiliser une huile de silicone sans pétrole.

### **Comment injecter de l'huile sur le tapis roulant :**

- Découpez une petite ouverture dans l'embouchure de la bouteille d'huile, qui ne doit pas être trop grande et peut être injectée. Ouvrez le couvercle du trou de remplissage d'huile, visez le tuyau d'huile et injectez l'huile de la courroie. L'huile s'écoulera au milieu de la courroie le long du tuyau d'huile. Mettez l'appareil en marche à faible vitesse et attendez une minute pour que l'huile se répande uniformément, puis utilisez le tapis roulant.



## **Recommandations et lignes directrices en matière d'exercice**

Si c'est la première fois que vous utilisez un tapis de course électrique, il est nécessaire que vous lisiez le contenu suivant :

### **Préparation**

Il est nécessaire que vous connaissiez votre état de santé avant de faire de l'exercice, afin d'établir un programme d'exercices qui vous convienne. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel, car il est possible d'obtenir deux fois plus de résultats avec deux fois moins d'effort.

Avant d'utiliser le tapis roulant électrique pour la première fois, veuillez vous tenir à l'écart afin de vous familiariser avec la manière de contrôler le démarrage, l'arrêt et le réglage de la vitesse, etc. Tenez-vous ensuite sur la planche en plastique antidérapante située de part et d'autre du tapis de course, saisissez l'accoudoir à deux mains, faites rouler l'appareil à une vitesse faible de 1 à 2 km/h, tenez-vous droit, regardez vers l'avant, suivez le tapis roulant provisoire, essayez de vous détendre et suivez finalement la vitesse du tapis roulant. Après vous être habitué, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 2-2,5 km/h. Gardez ce rythme pendant environ 10 minutes. Maintenez ce rythme pendant environ 10 minutes, puis arrêtez lentement la machine. Ne courez pas à grande vitesse pour la première fois afin d'éviter de tomber.

### **Exercice**

Marchez à un rythme fixe pendant environ 1 km et notez le temps nécessaire. Cela peut prendre de 15 à 25 minutes. Si vous marchez à une vitesse de 3 km/h, le trajet d'un kilomètre dure environ 20 minutes. Une fois que vous aurez réussi à le faire plusieurs fois, vous pourrez augmenter progressivement la vitesse et faire un bon entraînement pendant 30 minutes. Avant de commencer votre promenade, assurez-vous de ne pas vous précipiter. Cet exercice est bénéfique pour votre santé tout au long de votre vie, il ne s'agit pas d'un tour de magie du jour au lendemain.

### **Fréquence de l'exercice**

L'objectif est de faire 15 à 60 minutes d'exercice trois à cinq fois par semaine. Il est préférable d'établir un bon programme d'exercices en fonction de votre condition physique, plutôt qu'en fonction de vos propres préférences en matière d'exercices. Vous pouvez ajuster la vitesse et la durée de l'exercice pour contrôler l'intensité de l'exercice.

### **Montant de l'exercice**

Raccourcis - 15 à 20 minutes d'exercice sont un excellent moyen de gagner du temps. À une vitesse de 2,5 à 3 km/h, échauffez-vous pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse de 0,2 km/h par minute jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise pour maintenir votre temps d'exercice à environ 45 minutes. Ce sera une excellente séance d'entraînement.

Le contenu ci-dessus est donné à titre indicatif. Pour des conditions spécifiques, veuillez consulter les professionnels.

### **Robe**

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une bonne paire de chaussures. Les chaussures de course ou de fitness sont recommandées. En même temps, ne collez pas d'impuretés dans la semelle, afin d'éviter d'apporter des impuretés dans la ceinture de course, pour porter la planche de course et la ceinture de course. Les vêtements doivent être confortables et adaptés à l'exercice. Il est recommandé d'utiliser des vêtements de sport en coton respirant.

# Suggestions et politiques sportives (ergonomie)

## Exercices d'échauffement et de relaxation

PrAvant l'exercice, il est préférable de chauffer les muscles en faisant un échauffement de 5 à 10 minutes. Une fois la fin, il est recommandé de faire des exercices d'étirement. Vous pourrez vous référer aux exercices ci-dessous en les faisant 5 fois par jambe pendant 10 secondes ou plus.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 3. Étirement du mollet et du pied

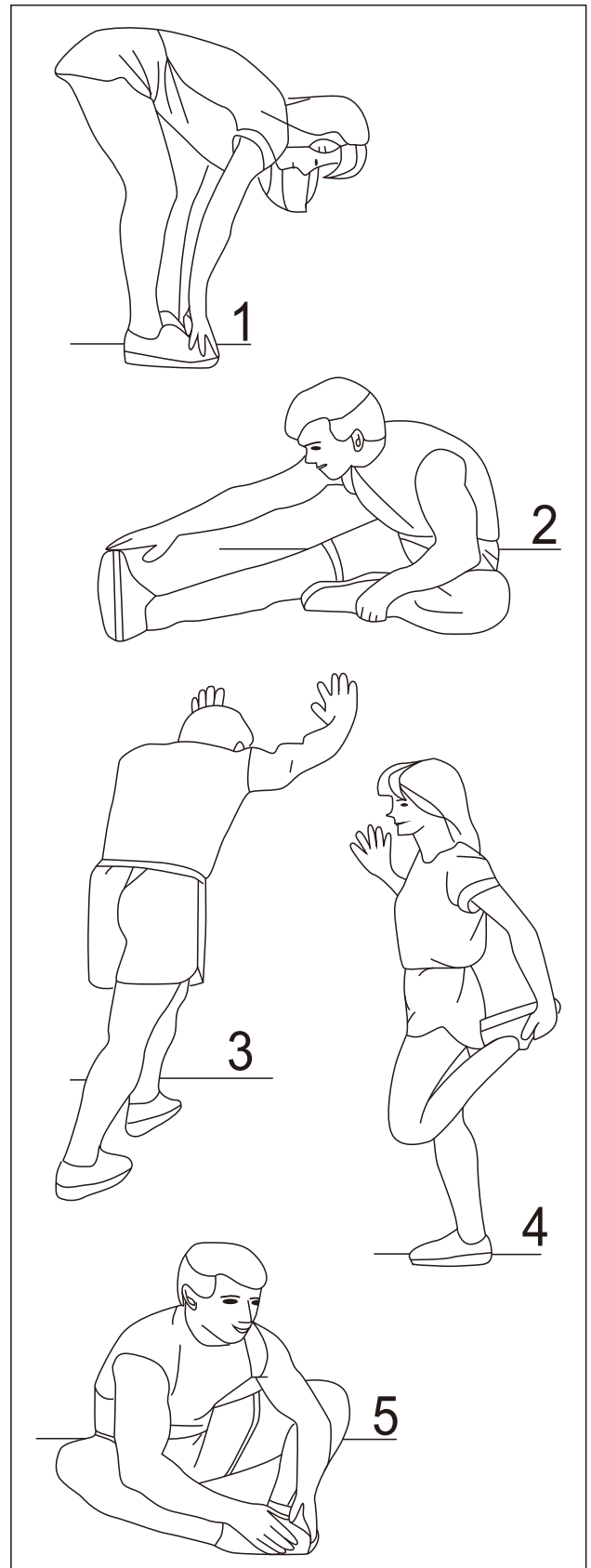
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4. Étirement des quadriceps

Placez votre main droite contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



# CONTENIDO

1. Instrucciones para Precauciones de Seguridad
2. Instrucciones para Seguridad Especial
3. Instrucciones para Lista de Empaque y Partes Terminadas
4. Instrucciones para la pantalla y el control remoto
5. Diagrama del programa y código de error
6. Mantenimiento diario
7. Sugerencias de ejercicio y directrices



## Instrucciones de precauciones de seguridad e instrucciones especiales de seguridad

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente el manual de instrucciones antes de usar y preste atención a los siguientes asuntos de seguridad.

**Instrucciones de seguridad:** Este producto está diseñado y fabricado teniendo en cuenta muchas cuestiones de seguridad, pero siga las siguientes instrucciones para operar, por si acaso. No somos responsables de ninguna operación anormal causada por las consecuencias.

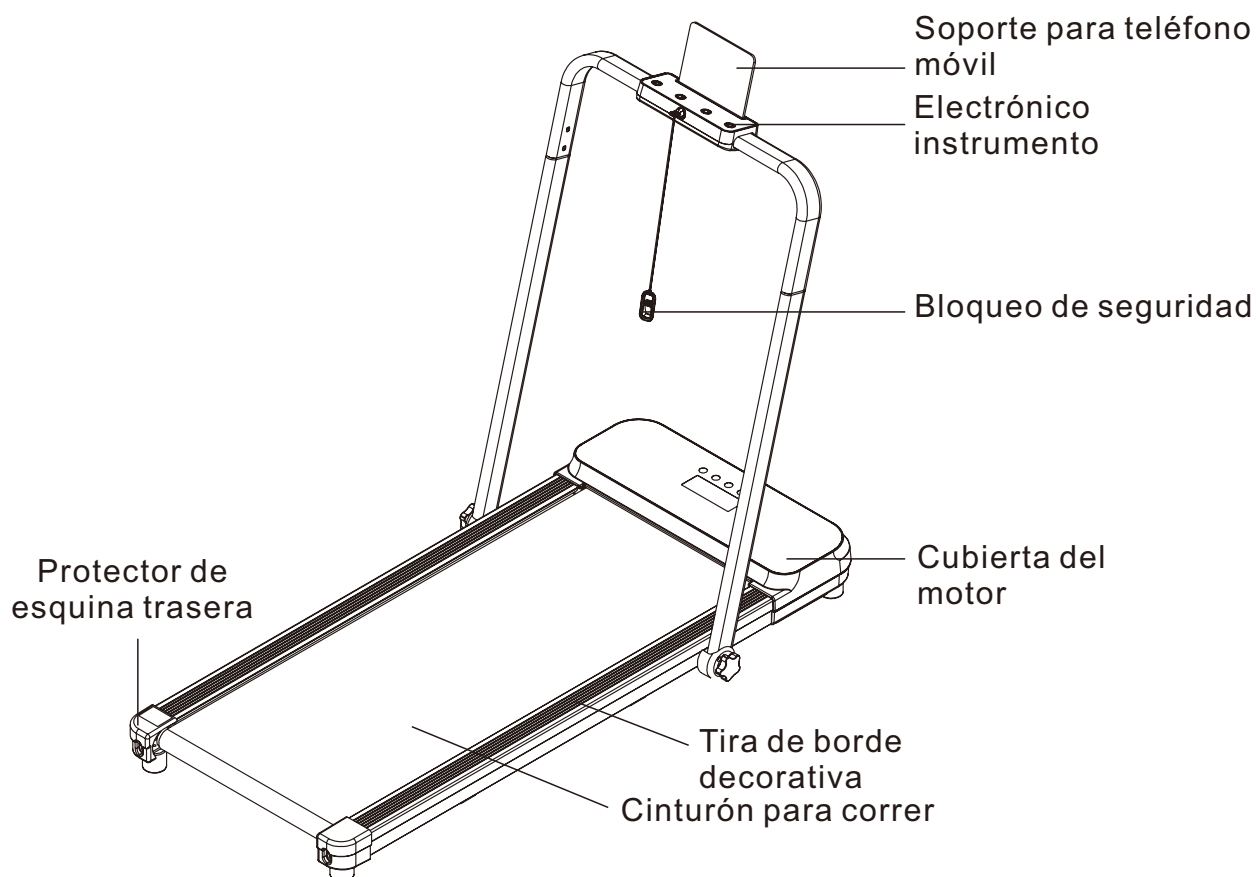
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario no se desviará del diseño; El equipo debe instalarse (colocarse) sobre una base (superficie) estable y la planitud correspondiente; La máquina eléctrica para caminar y correr se colocará en un terreno plano; La máquina eléctrica para caminar y correr es adecuada para interiores, para evitar la humedad, no puede salpicar agua en la máquina eléctrica para caminar y correr, no coloque ninguna materia extraña en la máquina eléctrica para caminar y correr, los dos lados y el extremo delantero de la máquina eléctrica para caminar y correr deben ser de 1 metro (1000 mm) y la parte trasera debe ser de 2 metros x1 metros (2000 mm \* 1000 mm) de espacio de uso seguro, Fácil de saltar en caso de emergencia.
- El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y el enchufe debe tener un lazo especial para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos;
- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por el fabricante, su departamento de mantenimiento o profesionales del departamento similar;
- Si no se utiliza durante mucho tiempo, desconecte el cable de alimentación;
- Mantenga la botella de lubricante de la bolsa de accesorios fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental o contacto con los ojos, enjuague con agua limpia y busque tratamiento médico a tiempo;
- Este producto no es apto para personas discapacitadas y niños; No lo use si se siente físicamente incómodo o mentalmente discapacitado o carece de sentido común, excepto bajo la supervisión o guía de una persona responsable de su seguridad. ---- Puede haber riesgo de lesiones si no cumple.
- No use la cinta de correr eléctrica en un espacio polvoriento y mantenga la habitación con cierta humedad para evitar la fuerte electricidad estática, que puede interferir con el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador; Utilice las piezas originales, está estrictamente prohibido reemplazarlas.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles. No coloque las manos y los pies en el espacio debajo del cinturón.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes o en movimiento; No utilice el producto al aire libre, en condiciones de alta humedad y a la luz del sol.
- Desenchufe el sistema eléctrico para caminar y correr todo en uno antes de moverlo.
- Los no profesionales no deben desmontar la máquina sin permiso, de lo contrario pueden producirse graves consecuencias.
- Antes de usar la máquina eléctrica para caminar y correr, verifique si la ropa está correctamente abotonada o con cremallera, o si la ropa es demasiado holgada.
- Si siente alguna condición anormal, como molestias durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Este producto no debe usarse durante mucho tiempo, el uso prolongado es fácil de causar un sobrecalentamiento eléctrico de la máquina eléctrica y una falla eléctrica.
- Utilice un enchufe calificado para evitar peligros. Si el enchufe y la toma de corriente no son compatibles, deje el enchufe solo y pídale a un electricista que se encargue de él.

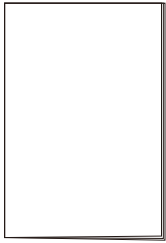
- Este producto es adecuado para uso doméstico, no para capacitación profesional y no está destinado para uso médico.
- No utilice el producto en un estado agrietado, agrietado (estructura interna expuesta) o en una soldadura agrietada.
- No salte sobre o fuera de la máquina durante el movimiento. ----Las lesiones pueden ser el resultado de una caída.
- No lo use después de comer o beber, cuando esté cansado o en malas condiciones físicas.---- puede causar daños a la salud.
- No coloque clavijas, basura o agua en el enchufe eléctrico. ----Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio. ¡Nunca lo use con las manos mojadas!
- Desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente durante la desactivación. ----Porque el polvo y la humedad pueden envejecer el aislamiento y provocar un incendio por fugas.
- El producto debe estar conectado a tierra. En el caso de un mal funcionamiento, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente para reducir el peligro de descarga eléctrica.
- Este producto es de grado HC. Si tiene preguntas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, haga que un electricista profesional lo inspeccione.

## Descripción de las piezas terminadas en la lista de empaque

**Advertencia:** Instale el producto con cuidado y no lo dañe.

- Lea atentamente las instrucciones del paso de montaje antes del montaje.
- Saque todos los materiales de embalaje y colóquelos en un suelo limpio, lo que facilitará su control general y hará que su instalación sea más cómoda.
- Verifique cuidadosamente que todos los componentes estén completos de acuerdo con la lista de empaque.
- Preste atención a la seguridad cuando utilice herramientas o las manipule. Por favor, no instale a la fuerza de acuerdo con las preferencias de la persona al ensamblar.
- Confirme si las herramientas y los materiales de embalaje dejados atrás representan un peligro. El plástico y la espuma son dañinos para los niños.
- Ensamble el producto de acuerdo con las instrucciones, lea atentamente los pasos y las instrucciones de montaje.
- El producto debe ser instalado cuidadosamente por un adulto y, si es necesario, por un profesional.
- Retire todas las cajas de cartón y la espuma utilizada para asegurarlas.
- Compruebe si los siguientes accesorios están completos. Póngase en contacto con el distribuidor si tiene alguna pregunta.





Instrucciones



Remoto control



Llave multiusos



Aceite lubricante



Teléfono móvil placa de soporte

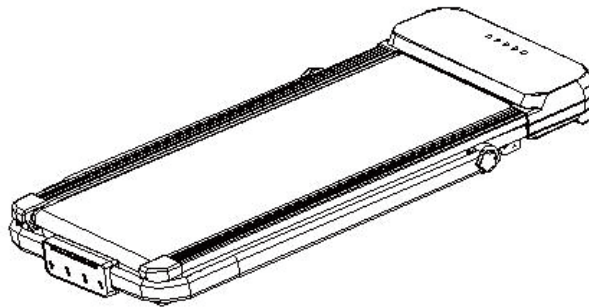


Cerradura de seguridad

## Instrucciones de ensamblaje

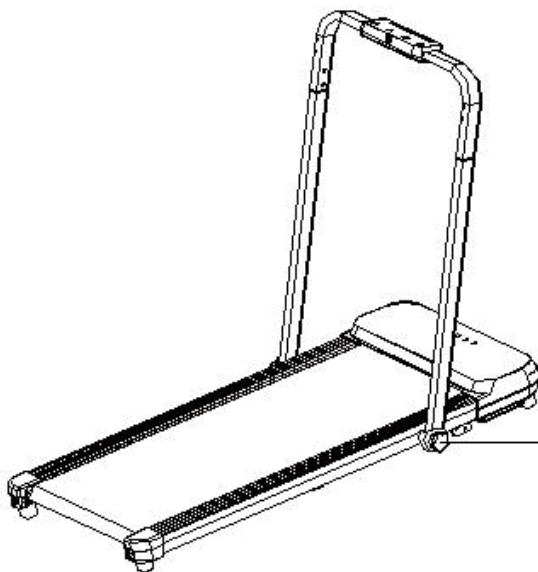
### Paso 1:

Retire toda la máquina de la caja de embalaje, retire la espuma y la bolsa de embalaje. Como se muestra a continuación:



### Paso 2:

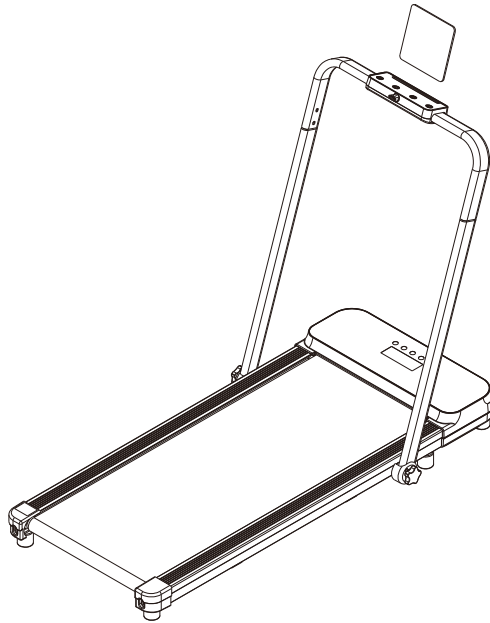
Afloje los dos botones Torx a cada lado, levante las columnas izquierda y derecha hacia arriba, active el mecanismo de bloqueo y luego gire el botón de bloqueo para asegurar las columnas en la cinta de correr. Como se muestra en la figura:



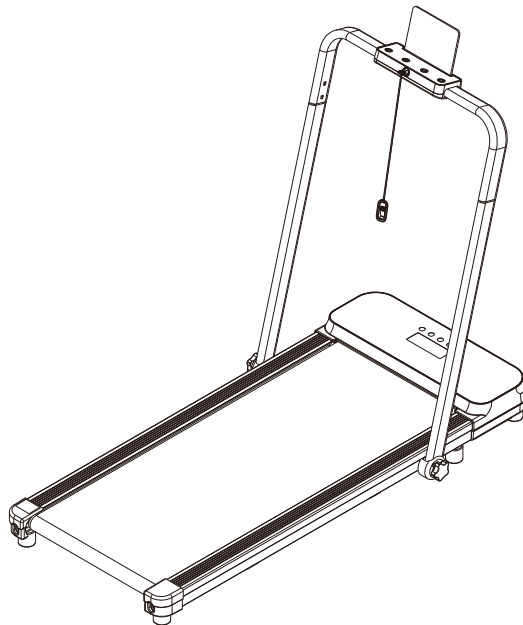
Primero, libere las mangas en ambos lados. El botón tiene un resorte incorporado, que echará automáticamente la columna después de que se libere el botón. Ponga la columna en posición vertical en la manga y apriete el botón.

Paso 3:

Inserte el rack AIP en el medidor, y la instalación estará completa, como se muestra en la figura.

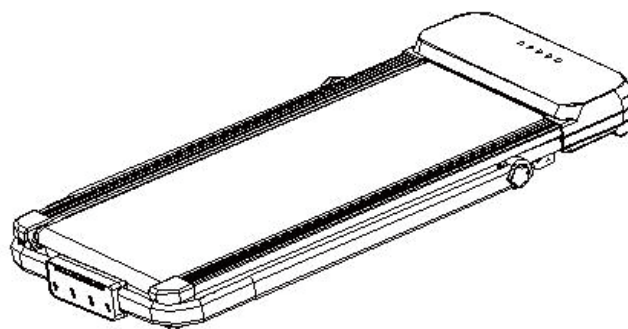


Coloque el candado de seguridad, conecte el cable de alimentación y ¡está listo para usarlo!



## Instrucciones para caminar plegables

Los pasamanos laterales se retirarán utilizando una llave multifuncional, se liberará el botón de bloqueo, se bajará la columna y, tras contactar con el pestillo, se girará el botón de bloqueo para asegurar la columna en la cinta de correr. En este punto, los botones del instrumento estarán deshabilitados y la cinta de correr se controlará de forma remota. La velocidad de inicio se establece en 1 km/h, y la velocidad máxima se ajustará automáticamente a un máximo de 6 km/h.



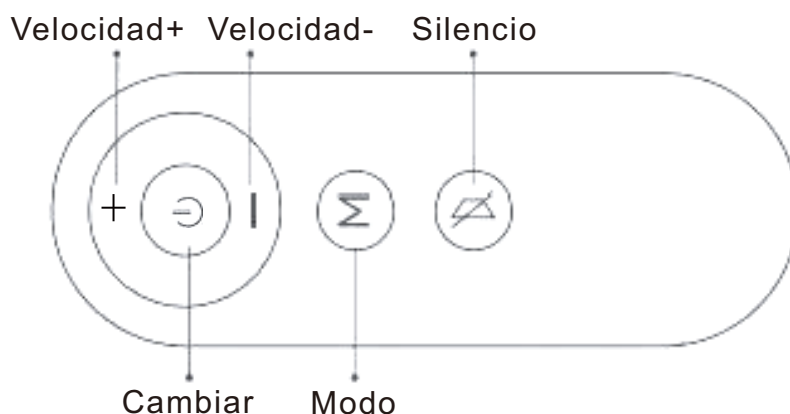
## Instrucciones de uso

### Instrucciones para la visualización del instrumento y operación del teclado

DIST VELOCIDAD TIEMPO PASO CAL.

1. Distancia modo: La distancia rango se muestra desde 0.00 hasta 99.00kilómetros.
  2. Modo de velocidad: El rango de velocidad se muestra como 1.0-12.0km/h.
  3. Modo de tiempo: Rango de tiempo se muestra de 5:00 a 99:00minutos.
  4. Modo de pasos: Registra el número de pasoscorriendo.
  5. Modo de calorías: Las calorías se muestran en el rango de 20-999 kcal.
- Luces indicadoras: 1: Distancia 2: Velocidad 3: Tiempo 4: Pasos 5:Caloría

### Descripción de la función del control remoto



**Aumentar Velocidad:** Ajustar la velocidad durante el movimiento. En la selección de modo, se puede combinar con la configuración de tiempo, distancia, calorías, número de programa;

**Encendido/Apagado:** Iniciar el funcionamiento del motor/detener el funcionamiento del motor;

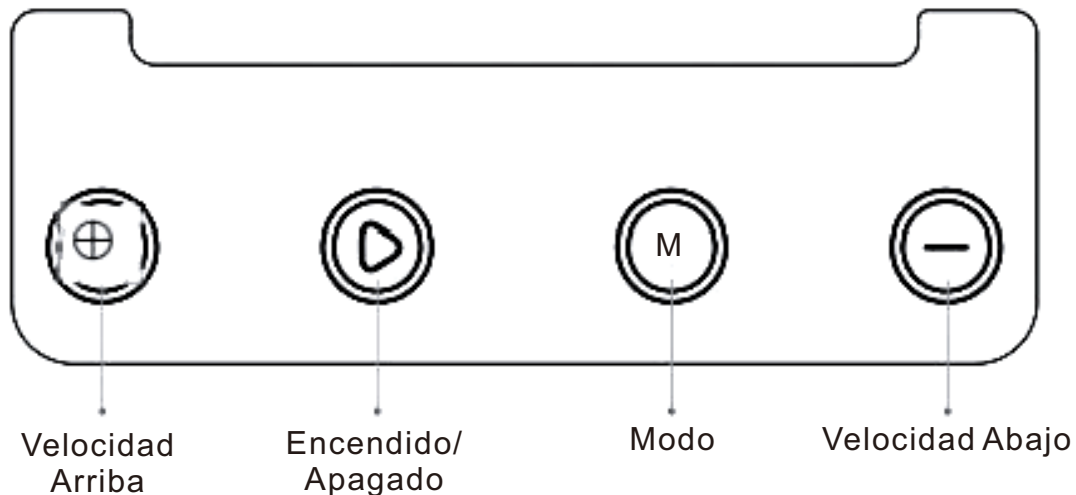
**Reducir Velocidad:** Durante el movimiento, ajuste la velocidad para reducir la selección de modo, que se puede combinar con la configuración de tiempo, distancia, calorías, número de programa;

**Modo:** Selección del programa de modo de movimiento preestablecido de la cinta de correr;

**Silencio:** Presione para silenciar.

**Recordatorio:** Antes de usar el control remoto, por favor retire primero la película protectora de la batería; al presionar los botones normalmente, la luz indicadora Led superior se iluminará

### Instrucciones del teclado



- 1. Velocidad Arriba:** Se acelera durante el movimiento; en la selección de modo, se puede usar en conjunto con la configuración de tiempo, distancia, programa de calorías, y número de programa; es consistente con los botones de más y menos en el control remoto.
- 2. Encendido/Apagado:** Iniciar/detener la operación del motor; tiene la misma función que el botón de Encendido/Apagado en el control remoto;
- 3. Modo:** utilizado para seleccionar programas de ejercicio preestablecidos en la cinta de correr, con la misma función que el botón de modo en el control remoto;
- 4. Reducción de velocidad:** Sirve como una función de desaceleración durante el movimiento; en la selección de modo, se puede usar en conjunto con la configuración de tiempo, distancia, calorías, y número de programa; es consistente con los botones de más y menos en el control remoto.

### Descripción del modo de movimiento

Esta máquina se divide en operación regular, configuración de modo manual y programa automático.

#### 1. Operación regular

Confirme que la cinta de correr esté funcionando correctamente. La ventana muestra 00:00. Después de presionar Encendido/Apagado, comienza una cuenta regresiva de 3 segundos antes de que la cinta de correr empiece a funcionar. Una vez en funcionamiento, presione Aumentar Velocidad para aumentar la velocidad, mientras que presionar Disminuir Velocidad la disminuye. El rango de ajuste de velocidad es de 1.0 a 12.0 km/h. Cada pulsación del botón cambia la velocidad en 0.1 km/h, y mantener presionado permite un ajuste rápido continuo. Operación de parada: Durante el funcionamiento normal, presione Encendido/Apagado para desacelerar la máquina y luego detenerla.

## 2. Modo manual configuración

Presione Modo en el control remoto hasta que la luz indicadora del Modo de Tiempo esté encendida, y la ventana muestre 30:00. Presione Aumentar Velocidad o Disminuir Velocidad, y cada pulsación aumenta o disminuye en 1, con un rango de 5:00 a 99:00 minutos. Mantener presionado permite un ajuste rápido continuo.

Configuración de cuenta regresiva de distancia: Presione Modo en el control remoto hasta que la luz indicadora del modo de distancia esté encendida, y la ventana muestre 1.00. Presione Aumentar Velocidad o Disminuir Velocidad, y cada presión aumenta o disminuye en 1, con un rango de 1:00-99.00 km. Mantener presionado permite un ajuste rápido continuo.

Configuración de cuenta regresiva de calorías: Presione Modo en el control remoto hasta que la luz indicadora del modo de calorías esté encendida.

Cuando la ventana muestre 50.0, presione Aumentar Velocidad o Disminuir Velocidad para aumentar o disminuir en 10 cada vez, con un rango de 20-990 Kcal. Mantener presionado permite un ajuste rápido continuo.

Después de completar la configuración del modo, presione Encendido/Apagado para iniciar la caminadora y hacer que funcione según los parámetros establecidos por el usuario. Cuando los parámetros cuenten regresivamente a 0, la caminadora se detendrá automáticamente.

## Instrucciones de uso

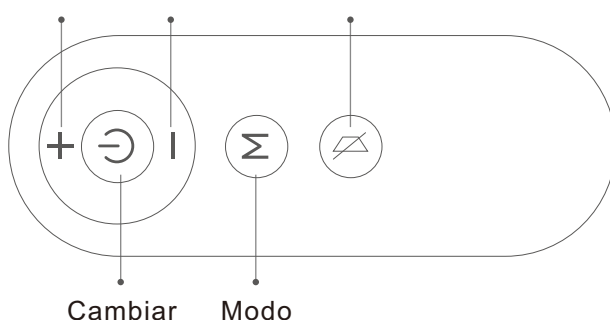
### 1. Instrucciones de la pantalla LED



1. Kilometraje modo: rango de kilometraje muestra 0-99MPH.
2. Modo de velocidad: rango de velocidad muestra 0.5-4.0MPH/H.
3. Tiempo modo: rango de tiempo muestra 5:00-99:00minutos.
4. Modo de pasos: Registrar pasos.
5. Modo de calorías: Calorías muestra 00-999kcal.

### 2. Instrucciones de función del controlador remoto

Velocidad+ Velocidad- Silencio



- 2.1. Tecla de aceleración: Ajustar la velocidad para aumentar durante el ejercicio; en la selección de modo, tiempo, distancia, calor, y número de serie del programa se pueden configurar en conjunto;
- 2.2. Interruptor clave: Iniciar motor operación/parar motor operación;
- 2.3. Desaceleración clave: Ajustar la velocidad a disminuir durante el ejercicio; en selección de modo, tiempo, distancia, calor, y número de serie del programa se puede configurar en conjunto;
- 2.4. Selección de modo clave: Modo de ejercicio preestablecido de caminadora pad, selección de programa;
- 2.5. Clave de silencio: Silenciar después de presionar la clave.

Consejo: 1 Antes de usar el control remoto, retire la película protectora de la batería; El indicador Led superior se ilumina cuando se presiona la tecla normalmente.

### **3. Ejercicio modo instrucciones**

Esta máquina se divide en operación normal, configuración de modo manual y programa automático.

#### **3.1 Normal operación**

Confirme que la cinta de caminar se puede usar normalmente, la ventana muestra 00:00, presione la tecla de encendido/apagado y cuente hacia atrás 3 segundos para comenzar.

Después de que se inicie la operación, la tecla de desaceleración es para disminuir la velocidad, y la tecla de aceleración es para aumentar la velocidad. El rango de configuración de velocidad es de 0.5 a 4.0 MPH/H. La velocidad cambia en 0.1 MPH/H cada vez que se presiona la tecla, mantenga presionada para un ajuste continuo y rápido.

Detener operación: Durante la operación normal, presione la tecla de encendido/apagado, y la máquina se detendrá después de reducir lentamente la velocidad.

#### **3.2 Modo manual configuración**

Configuración de cuenta regresiva de tiempo: Confirme que la cinta de caminar esté en uso normal, la ventana muestra 00:00, presione la tecla del control remoto hasta que el indicador del modo de tiempo esté encendido, la ventana muestra 30:00, presione la tecla de aceleración o desaceleración para ajustar los datos, y presione cada vez para aumentar o disminuir 1 dentro del rango de 5:00-99:00 min; mantenga presionado para un ajuste continuo y rápido; el parámetro cuenta regresiva a 0 para detener automáticamente la cinta de caminar.

Configuración de cuenta regresiva de distancia: Presione la tecla del control remoto hasta que el indicador del modo de kilometraje esté encendido, la ventana muestra 1.00, presione la tecla de aceleración o desaceleración, y presione cada vez para aumentar o disminuir 1 dentro del rango de 1.00-99.00 KM. Mantenga presionado para un ajuste continuo y rápido. El parámetro cuenta regresiva a 0 para detener automáticamente la cinta de caminar.

Configuración de cuenta regresiva de calorías: Presione la tecla del control remoto hasta que el indicador del modo de calorías esté encendido, la ventana muestra 50.0, presione la tecla de aceleración o desaceleración, y presione cada vez para aumentar o disminuir 10 dentro del rango de 20-990 Kcal. Mantenga presionado para un ajuste continuo y rápido.

Después de completar la configuración del modo, presione la tecla de encendido/apagado del control remoto para iniciar la cinta de correr; funcione de acuerdo con los parámetros establecidos por el usuario, la cinta de correr se detendrá automáticamente después de que los parámetros cuenten hasta 0.

## Código de fallo

Código de fallo	Fallo	Determinación de la falla	La solución
E03	Protección por sobretensión del motor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. La tensión de la red eléctrica del usuario es inestable y la tensión pico es muy alta.</li> <li>2. El valor del diámetro de la rueda está configurado incorrectamente.</li> <li>3. El controlador está dañado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es necesario añadir un estabilizador de tensión externo para el filtro.</li> <li>2. Vuelva a ajustar el valor del diámetro de la rueda y trate de no exceder la tensión nominal del motor.</li> <li>3. Reemplazar el controlador.</li> </ol>
E05	Protección contra sobrecorriente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sobrecarga;</li> <li>2. El motor o el rodillo está atascado por objetos;</li> <li>3. El rodillo no está lo suficientemente lubricado y la resistencia aumenta;</li> <li>4. El controlador está dañado;</li> <li>5. El motor está dañado y la resistencia aumenta;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reduzca la carga y trate de no exceder la carga nominal;</li> <li>2. Retire los objetos atascados;</li> <li>3. Añadir lubricante;</li> <li>4. Reemplazar el controlador;</li> <li>5. Reemplazar el motor;</li> </ol>
E02	Circuito abierto del motor principal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cable del motor principal no está conectado o está suelto;</li> <li>2. El motor principal está en circuito abierto y dañado;</li> <li>3. El controlador está en circuito abierto y dañado;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reforzar el cable de conexión del motor principal;</li> <li>2. Reemplazar el motor;</li> <li>3. Reemplazar el controlador;</li> </ol>
E06	Error de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cable del motor principal no está conectado o está suelto;</li> <li>2. El motor principal tiene circuito abierto y está dañado;</li> <li>3. Medidor electrónico dañado.</li> <li>4. El controlador tiene circuito abierto y está dañado;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reforzar nuevamente la interfaz de la línea de conexión;</li> <li>2. Reemplace la línea principal de conexión de control superior e inferior;</li> <li>3. Reemplace el reloj electrónico;</li> <li>4. Reemplace el controlador;</li> </ol>
E07	Interruptor de seguridad desenganchado	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El interruptor de seguridad no está instalado;</li> <li>2. El cable del sensor del interruptor de seguridad está defectuoso;</li> <li>3. La interfaz del interruptor de seguridad del contador electrónico está dañada.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Instale el interruptor de seguridad.</li> <li>2. Reemplace el cable del sensor del interruptor de seguridad.</li> <li>3. Reemplace el medidor electrónico.</li> </ol>
E0C	Protección contra explosión por avería del tubo de potencia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El transistor de potencia se avería y el controlador resulta dañado;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reemplazar el controlador;</li> </ol>

## **Mantenimiento diario**

### **Mantenimiento de la cinta de correr eléctrica:**

El mantenimiento adecuado es la única forma de mantener su cinta de correr en las mejores condiciones para siempre. Un mantenimiento incorrecto dañará o acortará la vida útil de la cinta de correr.

### **Recordatorio importante:**

- No use papel de lija o solvente para limpiar la cinta de correr.
- El controlador de la cinta de correr no debe exponerse directamente a la luz solar ni volcarse para evitar daños.
- Revise y apriete regularmente todas las partes de la cinta de correr y reemplace las piezas dañadas de inmediato.

### **Ajustar la correa para correr**

Hay dos funciones para ajustar la correa para correr: el ajuste de la tensión y el ajuste de la posición central de la correa para correr. La correa para correr se ha ajustado al salir de fábrica, pero después de su uso, la correa para correr se estirará, lo que se desviará de la posición central y hará que la correa para correr roce contra la tira decorativa y la cubierta trasera y se dañe. Es normal que el cinturón para correr se estire durante el uso.

### **Ajustar la correa para correr**

Si su cinturón para correr es resbaladizo o no es liso cuando usa la cinta de correr, puede ajustar la tensión del cinturón para correr.

### **Cómo ajustar la correa para correr**

1. Inserte una llave hexagonal de 8 mm en el tornillo de ajuste en el lado izquierdo de la correa para correr y gire la llave 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj para ajustar el rodillo trasero para apretar la correa para correr.
2. Repita el paso 1 y ajuste el tornillo derecho. Debe asegurarse de que el tornillo de ajuste se gire la misma distancia para que el rodillo trasero se ajuste paralelo al marco.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que la correa no se deslice.
4. Tenga en cuenta que el cinturón para correr no debe estar demasiado apretado. Esto dañará la correa para correr, aumentará la presión del rodillo delantero / trasero, dañará el rodamiento de rodillos y causará un sonido anormal u otros problemas.

Si desea reducir la tensión de la correa para correr, gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj. Tenga en cuenta que ambos lados deben girarse a la misma distancia.

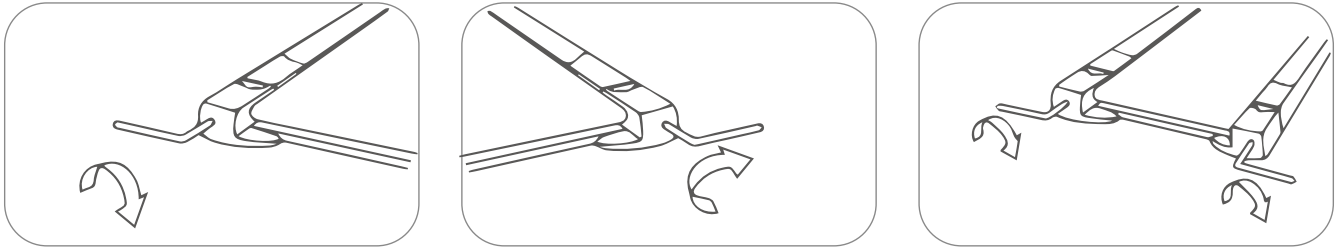
### **Ajusta el cinturón de correr al centro**

Cuando uses la cinta de caminar, la presión sobre el cinturón de correr es desequilibrada debido a las diferentes fuerzas aplicadas a ambos pies durante la carrera, resultando en la banda de correr desviándose del centro. Esta desviación es normal y volverá al centro cuando nadie esté corriendo en la banda de correr. Si no puede volver al centro, necesita ajustar la banda de correr de nuevo al centro.

1. Camine en el tapete sin carga y ajuste la velocidad a 3MPH/H.
2. Observe la distancia desde la banda de correr hasta los bordes izquierdo y derecho.
  - Si el desplazamiento a la izquierda, use una llave hexagonal y gire el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta.
  - Si el desplazamiento a la derecha, use una llave hexagonal y gire el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta.
  - Si la correa de funcionamiento todavía no está en el centro, repita las acciones anteriores hasta que esté ajustada al centro.

3. Después de ajustar la correa de funcionamiento al centro, ajuste la velocidad a 4MPH/H, y observe la desviación de la correa de funcionamiento. Si hay alguna desviación, repita los pasos de ajuste.
4. ¡Advertencia! No ajuste demasiado la rueda! ¡Esto causará daños permanentes a los rodamientos!

Si los pasos anteriores no logran el efecto, debe volver a ajustar el cinturón para correr.



### Aceite lubricante

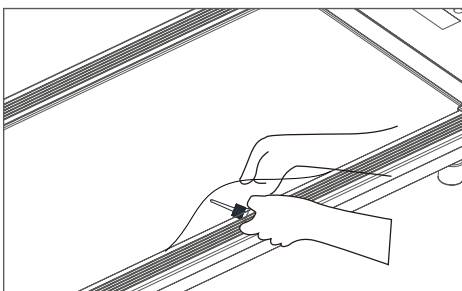
La cinta de correr se lubrica cuando sale de fábrica. Sin embargo, la lubricidad de la cinta de correr debe revisarse con frecuencia para ayudar a mantener la cinta de correr en óptimas condiciones. La cinta de correr debe lubricarse después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Después de cada 30 horas o 30 días de uso, tire de la correa para correr desde un lado y extienda la mano para tocar la superficie de la cinta de correr tanto como sea posible. Si siente aceite de silicona al tocarlo, no es necesario lubricarlo. Si siente una fuerte sensación de sequedad al tocar la superficie, siga las instrucciones a continuación para repostar.

Utilice aceite de silicona sin base de petróleo.

### Cómo inyectar aceite en la cinta de correr:

- Corta una pequeña abertura en la boca de la botella de aceite, que no debe ser demasiado grande y se puede inyectar. Destape la tapa del orificio de llenado de aceite, apunte a la tubería de aceite e inyecte el aceite de la correa para correr. El aceite fluirá hacia el centro de la correa de rodadura a lo largo de la tubería de aceite. Encienda la máquina a baja velocidad y espere un minuto para que el aceite se extienda uniformemente y luego use la cinta de correr.



### Limpio

Limpie con frecuencia para garantizar la vida útil de la cinta de correr.

- Advertencia: Al limpiar la cinta de correr, la fuente de alimentación debe estar cortada y el cable de alimentación debe estar desenchufado de la toma de corriente.
- Después de cada uso: Utilice una toalla limpia y un paño húmedo para limpiar el panel de instrumentos y otras partes para limpiar el sudor y los residuos.
- Nota: No utilice elementos corrosivos o materiales líquidos para no dañar los componentes electrónicos. No exponga los componentes electrónicos a la luz solar.
- Limpie el piso una vez a la semana para eliminar la suciedad de los zapatos y otros desechos en el piso.

## **Preservación**

Coloque su cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y que el enchufe no esté en la toma de corriente.

## **Mover y plegar:**

Las ruedas están instaladas para la comodidad de mover la cinta de correr. Asegúrese de desenchufar el enchufe de alimentación antes de moverlo.

## **Recomendaciones y pautas de ejercicio**

Si es la primera vez que utilizas una cinta de correr eléctrica, es necesario que leas los siguientes contenidos:

### **Preparación**

Es necesario que conozca su estado de salud antes de hacer ejercicio, para hacer un plan de ejercicios adecuado para usted. Se recomienda consultar a un médico o a un profesional, tal vez se pueda obtener el doble de resultado con la mitad de esfuerzo. Antes de usar la cinta de correr eléctrica por primera vez, hágase a un lado para familiarizarse con cómo controlar su inicio, parada y ajuste de velocidad, etc. antes de poder usarla. Luego párese en la patineta de plástico anti-saltos a ambos lados de la cinta de correr, agarre el reposabrazos con ambas manos, conduzca la máquina a una velocidad baja de 1-2 MPH, párese derecho, mire hacia adelante, siga la correa tentativa para correr, intente relajarse y finalmente siga la velocidad de la cinta para correr. Después de acostumbrarse, aumente lentamente la velocidad a 2-2.5 MPH. Mantenga este ritmo durante unos 10 minutos, luego detenga lentamente la máquina. No corra a alta velocidad por primera vez para evitar caerse.

### **Ejercicio**

Camine a un ritmo fijo durante aproximadamente 1 km y registre el tiempo empleado. Puede tardar de 15 a 25 minutos. Para caminar a una velocidad de 3 MPH, el viaje de 1 km dura unos 20 minutos. Después de que pueda hacer esto fácilmente unas cuantas veces, puede aumentar gradualmente la velocidad y hacer un buen entrenamiento durante 30 minutos. Antes de comenzar tu caminata, asegúrate de no apresurarte. Este ejercicio es para tu salud toda la vida, no un truco de magia de la noche a la mañana.

### **Frecuencia de ejercicio**

El objetivo es hacer de 15 a 60 minutos de ejercicio de tres a cinco veces por semana. Es mejor hacer un buen programa de ejercicios de acuerdo con su condición física, en lugar de de acuerdo con sus propias preferencias para hacer ejercicio. Puede ajustar la velocidad y el tiempo de ejercicio para controlar la intensidad del ejercicio.

### **Cantidad de ejercicio**

Atajos: de 15 a 20 minutos de ejercicio es una excelente manera de ahorrar tiempo. A la velocidad de 2.5 a 3 MPH, caliente durante 5 minutos, luego aumente en 0.2 MPH por minuto hasta que se sienta lo suficientemente cómodo como para mantener su tiempo de ejercicio en aproximadamente 45 minutos. Va a ser un gran entrenamiento.

El contenido anterior es solo para referencia. Para conocer las condiciones específicas, consulte a los personajes profesionales.

### **Vestido**

Todo lo que necesitas es un buen par de zapatos. Se recomiendan zapatillas para correr o zapatillas deportivas. Al mismo tiempo, no pegue impurezas en la suela, para evitar que las impurezas entren en el cinturón para correr para usar el estribo y el cinturón para correr. La ropa debe ser cómoda de usar y adecuada para hacer ejercicio. Se recomienda el uso de ropa deportiva transpirable de algodón.

# Sugerencias y políticas deportivas (ergonomía)

## Ejercicios de calentamiento y relajación

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 3. Estiramiento de pantorrillas y pies

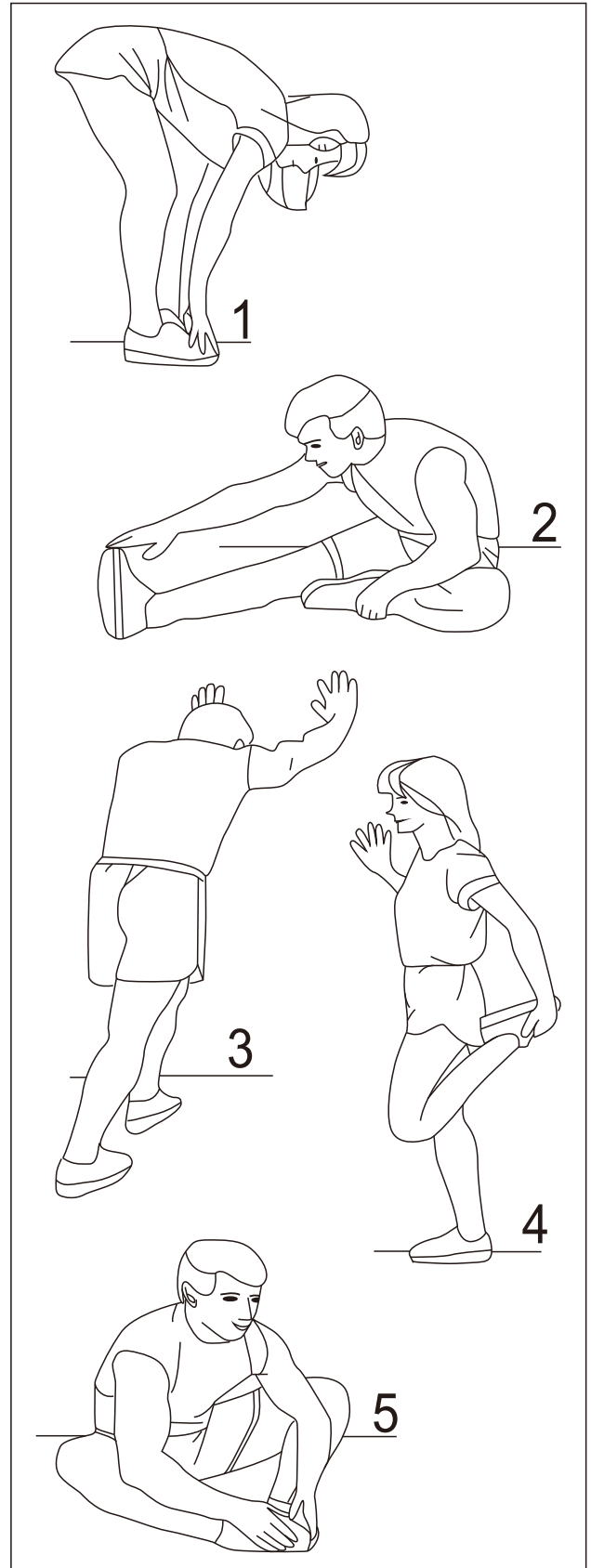
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK Ltd

1 Northampton Cross Logistics Park

Northampton Cross Road

Northampton

NN4 9FH

MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.

C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.

B66295775

atencioncliente@aosom.es

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**FR**

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER  
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

