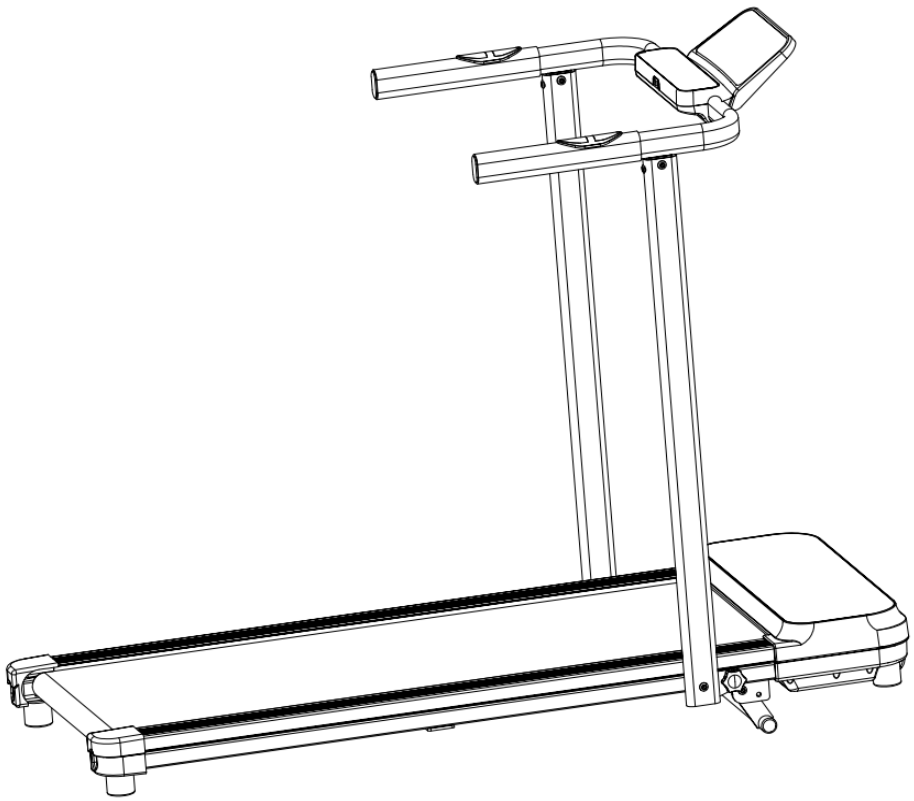
SPORTNOW

IN260100076V02_UK_FR_ES_IT_DE

A90-454V90

Walking Treadmill
Tapis de marche
Cinta de correr para caminar
Laufband zum Gehen
Tapis roulant per camminare



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali

***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.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

EN

CONTENTS

1. Instructions for Safety Precautions
2. Instructions for Special Safety
3. Instructions for Packing List and Finished Parts
4. Panel display and operation instructions
5. Error code displayed
6. Daily Maintenance
7. Exercise Suggestions and Guidelines

READING CAREFULLY!

Please keep this manual in a safe place for easy reference!

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the tall users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. if you find any defective components while assembling 'or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has been tested and certified to EN957 under Class H.C. Suitable for home use only. Braking Ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury
15. Maximum user weight is100kg.

⚠ WARNING!

1. This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved.
2. Children shall not play with the appliance.
3. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
4. If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
5. A clear safety area of at least 2000 mm in length and at least as wide as the treadmill shall be provided behind the equipment when in use.
6. **WARNING!** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
7. Noise emission under load is higher than without load.
8. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points.
9. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
10. Keep unsupervised children away from the equipment.
11. Injuries to health may result from incorrect or excessive training. Instructions shall be given in respect of every major exercise type for which the equipment is designed.
12. If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
13. Free standing equipment shall be installed on a stable and leveled base.



Read the instructions

MAINTENANCE / INSPECTION

- Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.
- Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent, volatile oils and other solvents.
- Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.
- When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.
- If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.
- When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.
- In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

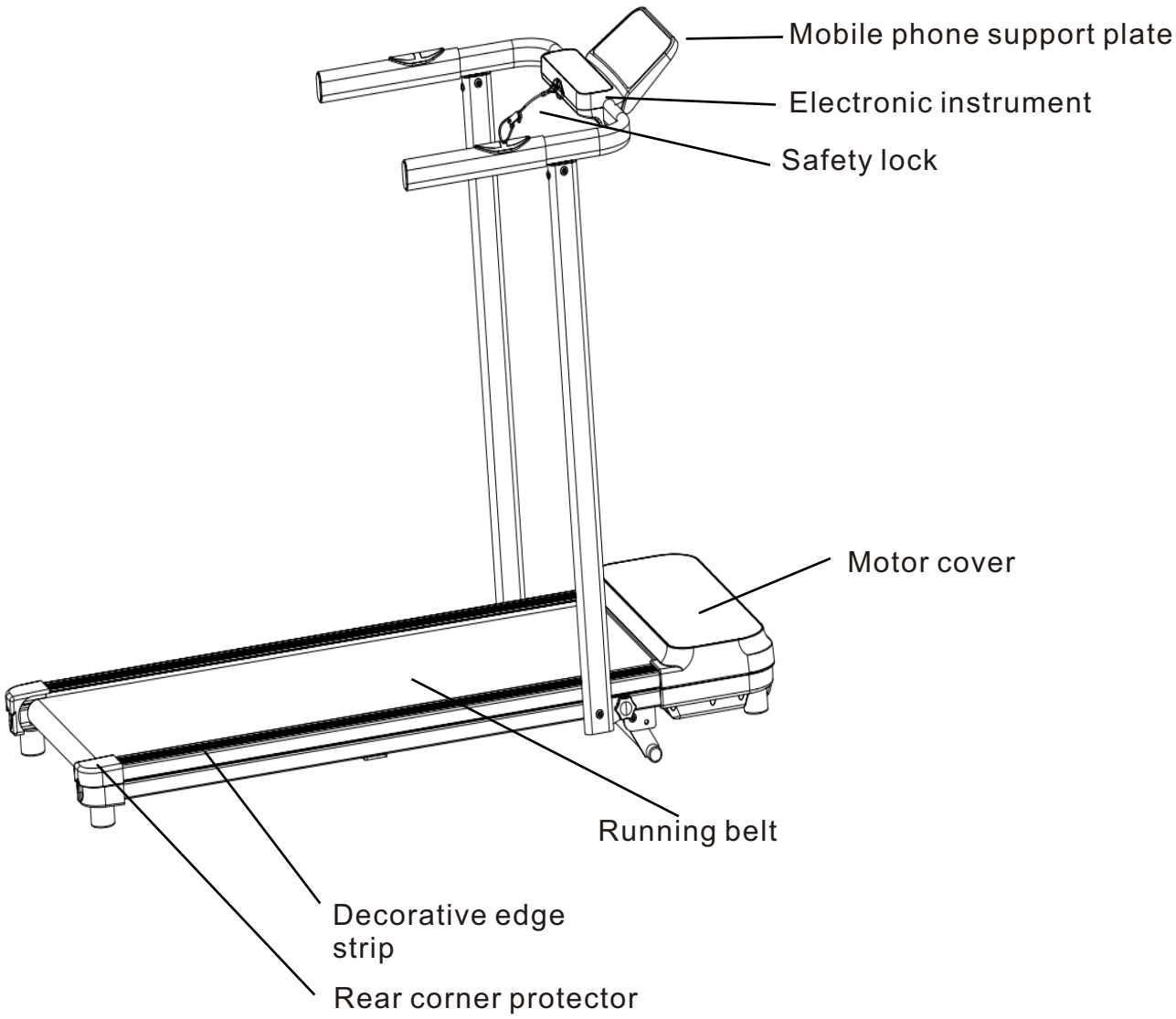
PRODUCT RECYCLING

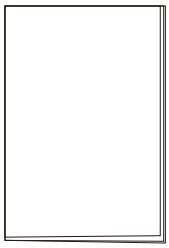
Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

Description of finished parts in packing list

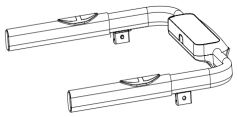
Warning: Install the product carefully and do not damage the product.

- 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.





1.Instructions



2. Armrest frame



3.Multi-purpose wrench



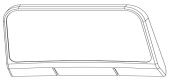
4. Lubricating oil



5. Two Knobs



6. Power line



7. Mobile phone support plate



8. Two hex key wrenches

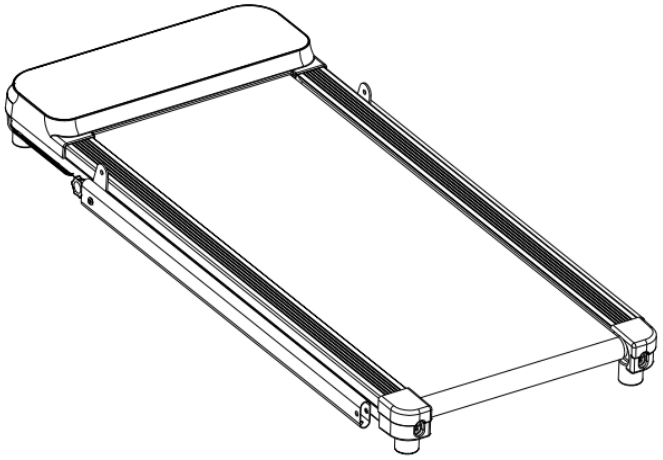


9. Safety lock

Assembly Instructions

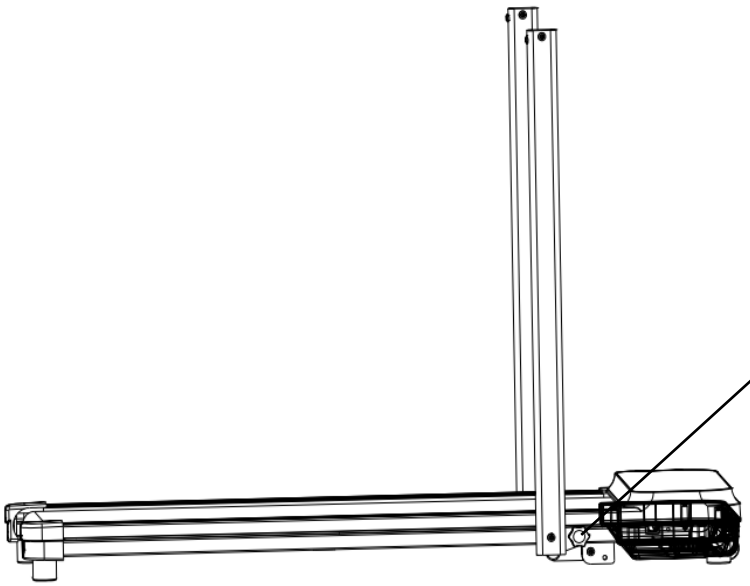
Step1:

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

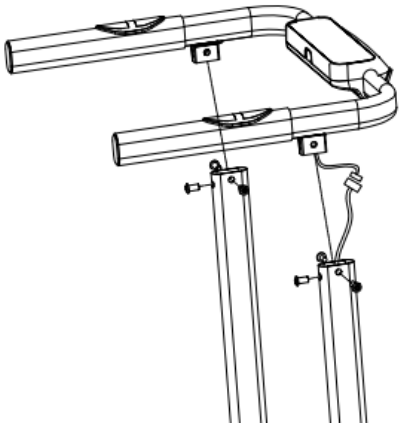


Step 2:

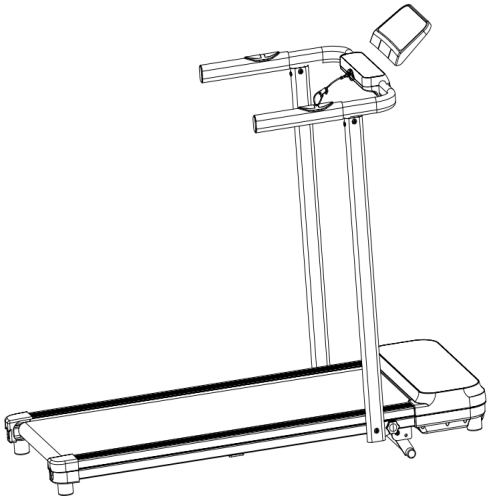
Remove the plum blossom knobs on both sides, then lift the left and right posts upward. After raising them, align with the hole and tighten the knobs to secure the posts to the running platform. See the diagram:



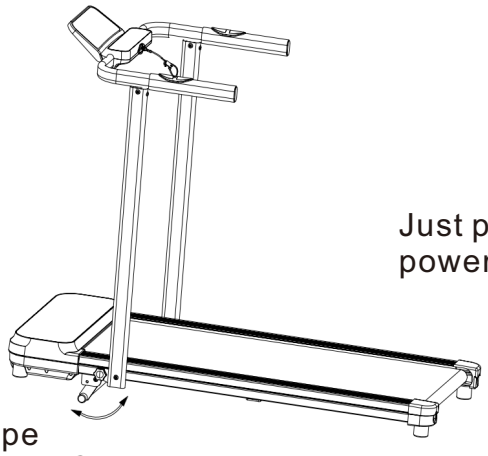
Step 3:
First, use a hex key to unscrew the screw that secures the handrail rope. Next, align the male and female connectors of the communication cable inside the column, then insert them into the column tube. Finally, as shown in the diagram, secure the cable with the previously unscrewed screw.



Insert the phone support plate into the armrest holder, align it properly, and then insert the safety lock into the designated position as shown.



Step 4:
As shown in the figure, flip the slope bracket towards the front of the frame to open the slope, and flip it towards the rear of the frame to close the slope.



Just put on the safety lock and power it on to use normally.

Open slope

Close slope

Product Operation Manual

Connect to apps via Bluetooth with its built-in screen eliminating external devices, enhancing your running experience. Download FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT apps to perform simple operations directly on the display.



I.Function Description

1.Function Description of Keys

▲ **Start Key:** The treadmill starts to operate from the lowest speed after 3 seconds.

■ **Stop Key:** Press this key when the treadmills operating, and the treadmill will slow down to stop.

P/M **Program control key:** When the electronic watch is in standby mode, pressing this button allows the user to set the desired P mode selection.

Countdown mode: 1.In the fully manual operation mode of the electronic watch, press this button to enter the countdown mode setting.

2. During standby mode, navigate through the options for time countdown, distance countdown, and calorie countdown. Once selected, use the “Speed+” and “ Speed-” buttons to set the corresponding parameters.

– + **(Speed) Adjustment Key:** Adjust speed when the treadmill operates. Adjust treadmill when the treadmill stops.

3 6 9 **Fast control key:** When the electronic watch is in operation mode, pressing this button allows for quick setting of the speed to 3, 6, or 9 km/h .

2. Instructions for the Sport Mode.

A. Manual Mode Functionality

Enter manual mode: After the electronic watch is powered on and all displays are illuminated, enter full manual operation mode. Press the start button to enter the operation mode of manual operation.

Operating instructions: The initial operating speed is 1.0 KMH. The time, distance, and calorie windows count positively from zero. Adjust according to speed.

The adjustment key allows you to modify the size of the running speed value.

The treadmill will automatically shut down if the exercise session exceeds 100 minutes.

B. Countdown Mode Functionality

(1). Enter the countdown mode: In full manual operation mode, press the countdown mode key to select the countdown mode. The time window will display 10:00 minutes and flash, indicating that the run time can be set using the +/- speed keys. The set range is 5:00 to 99:00 minutes. Press the start key to enter the countdown mode of operation.

Operating instructions: The initial running speed is 1.0 KMH. The time window starts counting down from the set running duration, while the distance and calorie windows count up from zero. Press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the set time reaches zero, the electronic watch begins to gradually stop running.

(2). Enter Distance Countdown Mode: In full manual operation mode, press the countdown mode key to select the distance countdown mode. At this time, the distance window displays 1.0 kilometers and flashes. The desired running distance can be set using the speed +/- keys, with a range of 1.0 to 99.0 kilometers. Press the start key to enter the distance countdown mode.

Operating instructions: The initial running speed is 1.0KMH. The distance from the window starts counting down at the predetermined distance. The time and calorie windows count up from zero. Press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the predetermined distance reaches zero, the electronic watch begins to gradually stop running.

(3). Enter the calorie countdown mode: In full manual operation mode, press the countdown mode key to select the calorie countdown mode. At this time, the calorie window displays 50 calories and flashes. You can set the desired running calorie count using the speed +/- keys, with a range of 20-990 calories. Press the start key to enter the calorie countdown mode for operation.

Operating instructions: The initial running speed is 1.0 KMH. The calorie window starts counting down from the set calorie value, while the time and distance windows count up from zero. Press the speed adjustment key to adjust the size of the running speed value. When the set calorie count reaches zero, the electronic watch begins to gradually stop running.

3. Dxplaination of the Hibernation Feature

When the treadmill stops running and there is no further operation for more than 10 minutes, it enters a dormant state, and the electronic display is automatically turned off. Pressing any key will awaken it.

The electronic watch returns to its initial standby state after fully displaying the information.

4. Explanation of the safety lock feature

When used normally, the safety lock must be placed in the designated location on the electronic watch in order to operate the watch. Remove the safety lock, and various display windows on the electronic watch will show “E07” along with a warning sound. If the safety lock is removed while the watch is in operation, the system will quickly shut down. After re-securing the safety lock, all movement data will be cleared.

II. Bluetooth module

Install Sports Show APP and login in to search for the treadmill. After its finding the corresponding treadmill, you should click "connect". Then you can control the treadmill through the APP and select different modes for movement in the "Settings" of APP.

Bluetooth/Application features

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

To use the Kinomap app, turn on Bluetooth on your treadmill and smartphone or tablet. You may need to enable location services on your smartphone or tablet to connect through the app.

When you first start this application, you will be prompted to register. No registration is required to use this application. Then, you will be prompted to add a device.

If no device is added, click “More”> “Device Management”, then click the “+” icon in the top right corner. Tap the treadmill icon, then select FITSHOW from the list. Now, add the treadmill to the application as instructed.

Error code displayed

General errors and eliminating methods in control system

Error Code	Issue	Solution
E01	The connection interface of the upper and lower control ain cable is loose	Re-secure the connection interface
	The upper and lover control main cable is damaged	Replace the upper and lower control ain cable
	The electronic meter is damaged	Replace the electronic meter
	The controller is damaged	Replace the controller
E03	Power transistor burned out, controller damaged, electronic	Replace the controller
E04	Unstable user grid voltage, high peak voltage	An external filter voltage stabilizer needs to be added
	Incorrect wheel diameter setting	Reset the heel diameter; ensure the voltage does not exceed the rated voltage of the unit.
	The controller is damaged	Replace the lower controller; send for repair
E05	Treadmill load exceeds the rated working current of the motor	It is recommended to operate within the rated working current of the equipment.
	Issue with the assembly structure of the tread ill and motor, causing motor	Check if the treadmill structure is normal
	Lower controller current limiting system malfunction	Replace the lover controller; send for repair
E06	Main motor not connected or loose	Re-secure the main motor connection cable
	Main motor open circuit or damaged	Replace the motor
	Controller open circuit or damaged	Replace the controller
E07	Safety lock magnet detached	Reinsert the safety lock
	Upper display malfunction	Replace the upper display
	Reed switch on the keypad malfunction	Replace the keypad
E08	Lower controller is in an error state	Replace the controller
E10	APP motion connection failed	Replace the controller

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 dump 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

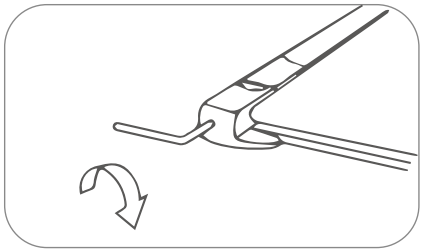
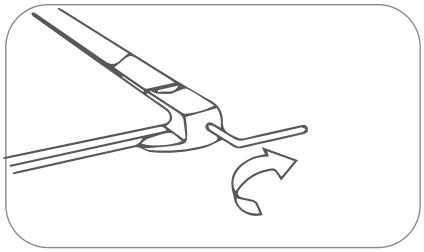
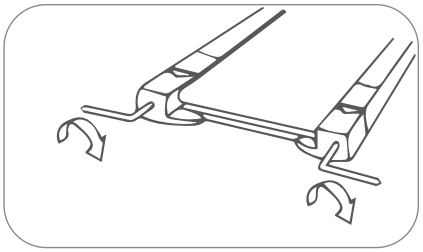
return to the center, you need to adjust the running belt back to the center.

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

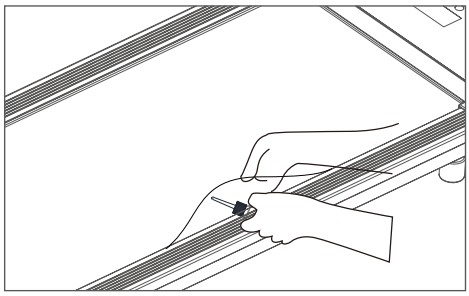
The treadmill is lubricated when it leaves the factory. However, the lubricity of the treadmill should be checked frequently to help keep the treadmill in optimal condition. Treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

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

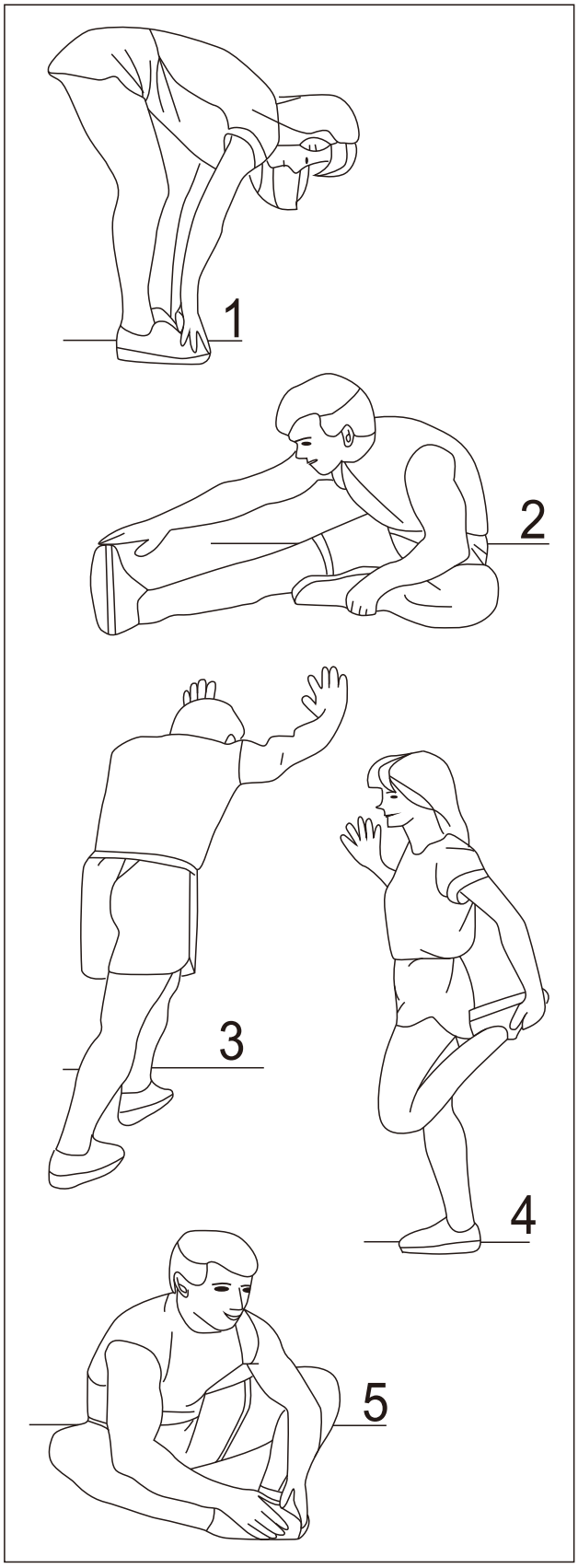
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

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

LIRE ATTENTIVEMENT !

Veuillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a été testé et certifié selon la norme EN957 sous la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.
15. Le poids maximal de l'utilisateur est de 100kg.

⚠ AVERTISSEMENT!

1. Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou un manque d'expérience et de connaissances à condition qu'elles aient reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et qu'elles comprennent les dangers encourus.
2. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
3. Le nettoyage et l'entretien par l'usager ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
4. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service après vente ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter un danger.
5. Une zone de sécurité dégagée d'au moins 2000 mm de longueur et d'une largeur au moins égale à celle de l'équipement doit être maintenue à l'arrière du tapis roulant pendant son utilisation.
6. **AVERTISSEMENT !** Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent être imprécis. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez un malaise, arrêtez immédiatement l'exercice.
7. Les émissions sonores sous charge sont plus élevées qu'à vide.
8. Le niveau de sécurité des équipements ne peut être maintenu que s'ils sont régulièrement inspectés pour détecter les dommages et l'usure, par exemple les cordes, les poulies et les points de connexion.
9. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou mettez l'équipement hors service jusqu'à réparation.
10. Éloignez les enfants non surveillés de l'équipement.
11. Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. Des instructions doivent être fournies pour chaque type d'exercice majeur pour lequel l'équipement est conçu.
12. Si les dispositifs de réglage dépassent, ils pourraient gêner les mouvements de l'utilisateur.
13. Les équipements destinés à être posés librement doivent être installés sur une base stable et nivelée.



Lisez les instructions





Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

ENTRETIEN / INSPECTION

- Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.
- N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.
- Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.
- Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.
- Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.
- Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.
- En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

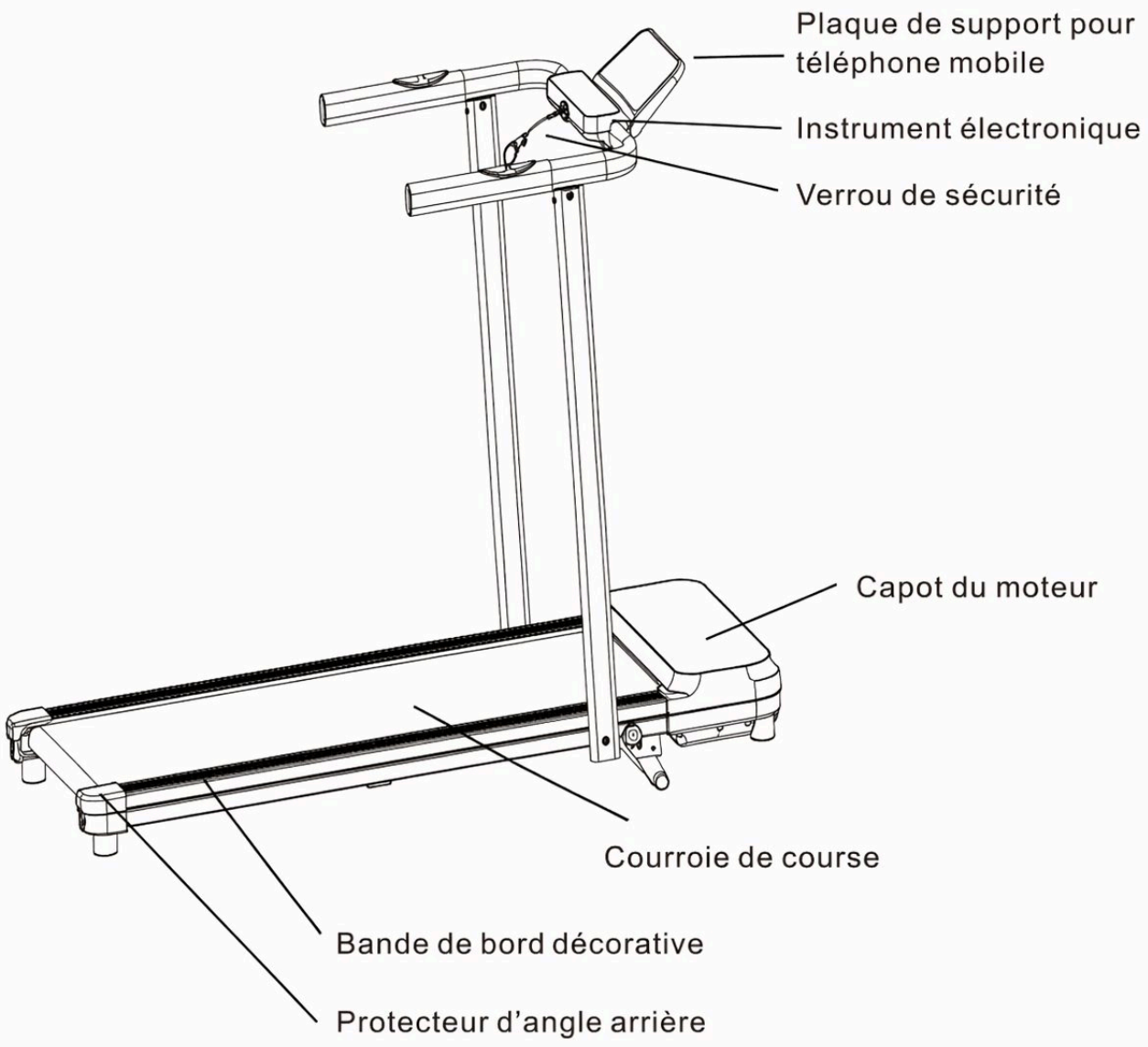
RECYCLAGE DU PRODUIT

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

Description des pièces finisies dans la liste de colisage

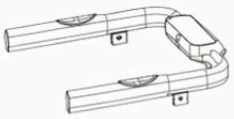
Avertissement : Installez le produit avec précaution et ne l'endommagez pas.

- 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.





1. Instructions



2. Cadre de dossier



3. Clé polyvalente



4. Huile de lubirfication



5. Deux boutons



6. Cordon d'alimentation



7. Plaque de support pour téléphone portable



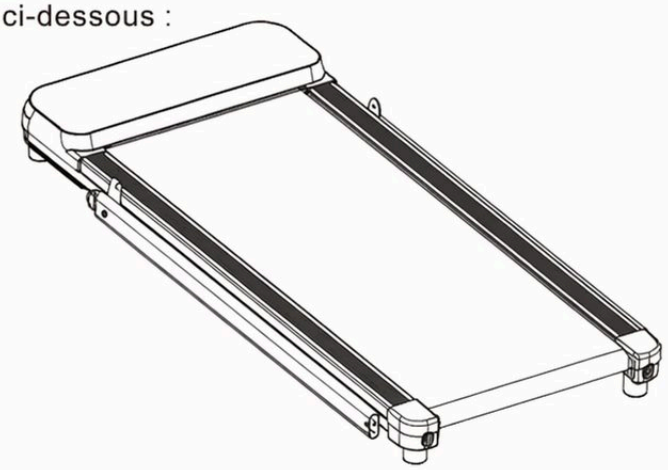
8. Deux clés hexagonales



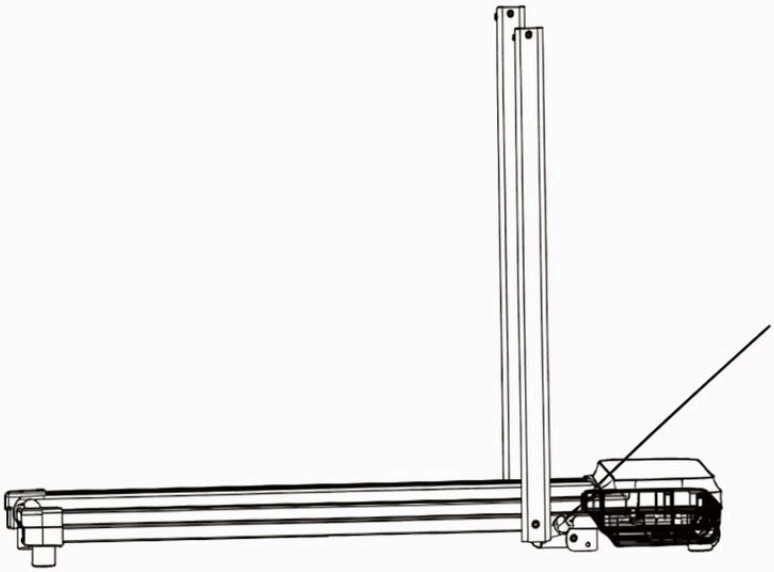
9. Verrou de sécurité

Instructions de montage

Étape 1 :
Retirez entièrement l'appareil de la boîte d'emballage, retirez la mousse et le sac d'emballage. Comme indiqué ci-dessous :

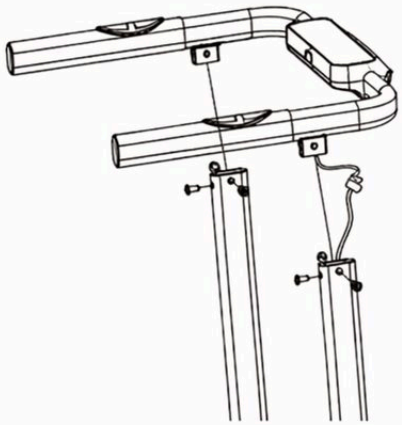


Étape 2 :
Retirez les boutons à fleur de prunier des deux côtés, puis soulevez les montants gauche et droit vers le haut. Après les avoir relevés, alignez-les avec les trous et serrez les boutons pour fixer les montants au plateau de course. Voir le schéma :



Retirez le bouton, alignez les montants gauche et droit avec les trous, puis tournez le bouton pour le serrer.

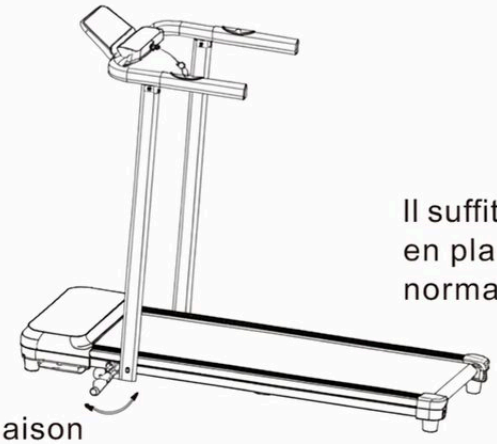
Étape 3 :
Tout d'ábord, utilisez une clé hexagonale pour dévisser la vis qui fixe la corde de la main courante. Ensuite, alignez les connecteurs mâle et femelle du câble de communication à l'intérieur de la colonne, puis insérez-les dans le tube de la colonne. Enfin, comme indiqué sur le schéma, fixez le câble avec la vis précédemment dévissée.



Insérez la plaque de support du téléphone dans le support de l'accoudoir, alignez-la correctement, puis insérez le verrou de sécurité dans l'emplacement prévu comme indiqué.



Étape 4 :
Comme indiqué sur la figure, basculez le support d'inclinaison vers l'avant du cadre pour ouvrir l'inclinaison, et basculez-le vers l'arrière du cadre pour fermer l'inclinaison.



Il suffit de mettre le verrou de sécurité en place et d'allumer pour utiliser normalement.

Ouvrir l'inclinaison

Fermer l'inclinaison

Manuel d'utilisation du produit

Connectez-vous aux applications via Bluetooth grâce à son écran intégré, éliminant ainsi le besoin de dispositifs externes et améliorant votre expérience de course. Téléchargez les applications FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT pour effectuer des opérations simples directement sur l'écran.



I.Description des fonctions

1.Description des touches

▲ **Touche de démarrage :** Le tapis de course commence à fonctionner à partir de la vitesse la plus basse aprés 3 secondes.

■ **Touche d'arrêt :** Appuyez sur cette touche lorsque le tapis de course est en fonctionnement et le tapis ralentira jusqu'à s'arrêter.

P/M **Touche de contrôle des programmes :**
Lorsque l'affichage électronique est en mode veille, appuyer sur ce bouton permet à l'utilisateur de définir le mode P souhaité.

Mode compte à rebours :

1. En mode de fonctionnement entièrement manuel de l'affichage électronique, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage du mode compte à rebours.
2. En mode veille, naviguez dans les options pour le compte à rebours du temps, le compte à rebours de la distance et le compte à rebours des calories. Une fois sélectionné, utilisez les boutons « + » et « – » de vitesse pour régler les paramêtres correspondants.

– + **Touche de réglage de la vitesse :** Ajuste la vitesse lorsque le tapis de course est en marche. Ajuste le tapis de course lorsqu'il est à l'arrêt.

3 6 9 **Touche de contrôle rapide :** Lorsque l'affichage électronique est en mode de fonctionnement, appuyer sur ce bouton permet de régler rapidement la vitesse à 3, 6 ou 9 km/h.

.

2. Instructions pour le mode sportif.

A. Fonctionnalités du mode Manuel

Entrez en mode manuel : Aprés la mise sous tension de l'affichage électronique et l'allumage de tous les affichages, entrez en mode de fonctionnement manuel complet. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode de fonctionnement manuel.

Instructions d'utilisation : La vitesse de fonctionnement initiale est de 1,0 KM/H. Les fenêtres de temps, distance et calories comptent positivement à partir de zéro. Ajustez selon la vitesse. La touche de réglage vous permet de modifier la valeur de vitesse de course.

Le tapis de course s'arrêtera automatiquement si la durée de l'exercice dépasse 100 minutes.

B. Fonctionnalités du mode compte à rebours

(1). Entrer en mode compte à rebours : En mode de fonctionnement manuel complet, appuyez sur la touche de mode compte à rebours pour sélectionner le mode de compte à rebours. La fenêtre de temps affichera 10:00 minutes et clignotera, indiquant que le temps de course peut être réglé à l'aide des touches de vitesse +/-.

La plage de réglage est de 5:00 à 99:00 minutes. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode de compte à rebours.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre de temps commence le compte à rebours à partir de la durée de course définie, tandis que les fenêtres de distance et de calories comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque le temps défini atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

(2). Entrer en mode compte à rebours de distance : En mode manuel complet, appuyez sur la touche de mode compte à rebours pour sélectionner le mode compte à rebours de distance. À ce moment-là, la fenêtre de distance affiche 1,0 kilomètre et clignote. La distance de course souhaitée peut être réglée à l'aide des touches +/-, avec une plage de 1,0 à 99,0 kilomètres. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode compte à rebours de distance.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La distance à partir de la fenêtre commence le compte à rebours à partir de la distance prédéfinie. Les fenêtres de temps et de calories comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque la distance prédéfinie atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

(3). Entrer en mode compte à rebours des calories : En mode manuel complet, appuyez sur la touche de mode compte à rebours pour sélectionner le mode compte à rebours des calories. À ce moment-là, la fenêtre des calories affiche 50 calories et clignote. Vous pouvez régler le nombre de calories de course souhaité à l'aide des touches +/-, avec une plage de 20 à 990 calories. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode compte à rebours des calories.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre des calories commence le compte à rebours à partir de la valeur de calories définie, tandis que les fenêtres de temps et de distance comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque le nombre de calories défini atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

3. Explication de la fonction de mise en veille

Lorsque le tapis de course s'arrête et qu'il n'y a aucune opération pendant plus de 10 minutes, il passe en état de veille, et l'écran électronique s'éteint automatiquement. En appuyant sur n'importe quelle touche, il se réactive.
La montre électronique revient à son état d'attente initial après avoir entièrement affiché les informations.

4. Explication de la fonction de verrouillage de sécurité

En utilisation normale, le verrou de sécurité doit être placé à l'emplacement désigné sur la montre électronique pour pouvoir utiliser l'appareil. Retirez le verrou de sécurité, et les différentes fenêtres d'affichage sur la montre électronique afficheront « E07 » accompagné d'un signal sonore d'alarme. Si le verrou de sécurité est retiré pendant le fonctionnement, le système s'éteindra rapidement. Après avoir remis le verrou de sécurité, toutes les données de mouvement seront effacées.

II. Module Bluetooth

Installez l'application Sports Show et connectez-vous pour rechercher le tapis de course. Après avoir trouvé le tapis de course correspondant, cliquez sur « connecter ». Ensuite, vous pouvez contrôler le tapis de course via l'application et sélectionner différents modes de mouvement dans les « paramètres » de l'application.

Fonctionnalités Bluetooth/application

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Pour utiliser l'application Kinomap, activez le Bluetooth sur votre tapis de course et votre smartphone ou tablette. Vous devrez peut-être activer les services de localisation sur votre smartphone ou tablette pour vous connecter via l'application.

Lors du premier démarrage de cette application, vous serez invité à vous inscrire. Aucune inscription n'est requise pour utiliser cette application. Ensuite, vous serez invité à ajouter un appareil.

Si aucun appareil n'est ajouté, cliquez sur « Plus » > « Gestion des appareils », puis cliquez sur l'icône « + » en haut à droite. Appuyez sur l'icône du tapis de course, puis sélectionnez FITSHOW dans la liste. Maintenant, ajoutez le tapis de course à l'application selon les instructions.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre de temps commence le compte à rebours à partir de la durée de course définie, tandis que les fenêtres de distance et de calories comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque le temps défini atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

(2). Entrer en mode compte à rebours de distance : En mode manuel complet, appuyez sur la touche de mode compte à rebours pour sélectionner le mode compte à rebours de distance. À ce moment-là, la fenêtre de distance affiche 1,0 kilomètre et clignote. La distance de course souhaitée peut être réglée à l'aide des touches +/-, avec une plage de 1,0 à 99,0 kilomètres. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode compte à rebours de distance.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La distance à partir de la fenêtre commence le compte à rebours à partir de la distance prédéfinie. Les fenêtres de temps et de calories comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque la distance prédéfinie atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

(3). Entrer en mode compte à rebours des calories : En mode manuel complet, appuyez sur la touche de mode compte à rebours pour sélectionner le mode compte à rebours des calories. À ce moment-là, la fenêtre des calories affiche 50 calories et clignote. Vous pouvez régler le nombre de calories de course souhaité à l'aide des touches +/-, avec une plage de 20 à 990 calories. Appuyez sur la touche de démarrage pour entrer en mode compte à rebours des calories.

Instructions d'utilisation : La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre des calories commence le compte à rebours à partir de la valeur de calories définie, tandis que les fenêtres de temps et de distance comptent à rebours à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque le nombre de calories défini atteint zéro, la montre électronique commence à arrêter progressivement la course.

3. Explication de la fonction de mise en veille

Lorsque le tapis de course s'arrête et qu'il n'y a aucune opération pendant plus de 10 minutes, il passe en état de veille, et l'écran électronique s'éteint automatiquement. En appuyant sur n'importe quelle touche, il se réactive.
La montre électronique revient à son état d'attente initial après avoir entièrement affiché les informations.

4. Explication de la fonction de verrouillage de sécurité

En utilisation normale, le verrou de sécurité doit être placé à l'emplacement désigné sur la montre électronique pour pouvoir utiliser l'appareil. Retirez le verrou de sécurité, et les différentes fenêtres d'affichage sur la montre électronique afficheront « E07 » accompagné d'un signal sonore d'alarme. Si le verrou de sécurité est retiré pendant le fonctionnement, le système s'éteindra rapidement. Après avoir remis le verrou de sécurité, toutes les données de mouvement seront effacées.

II. Module Bluetooth

Installez l'application Sports Show et connectez-vous pour rechercher le tapis de course. Après avoir trouvé le tapis de course correspondant, cliquez sur « connecter ». Ensuite, vous pouvez contrôler le tapis de course via l'application et sélectionner différents modes de mouvement dans les « paramètres » de l'application.

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

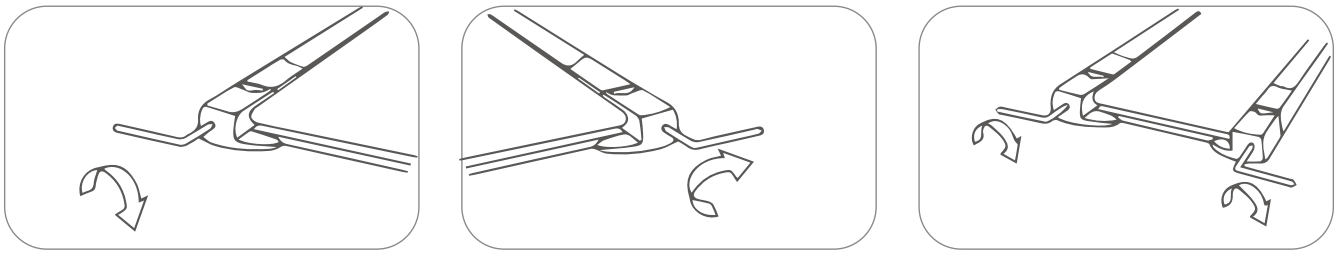
Lorsque vous utilisez le tapis de marche, la pression sur la courroie de course est déséquilibrée en raison des forces différentes appliquées aux deux pieds pendant la course, ce qui entraîne la ceinture de course déviant du centre. Cette déviation est normale et elle reviendra au centre lorsque personne 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

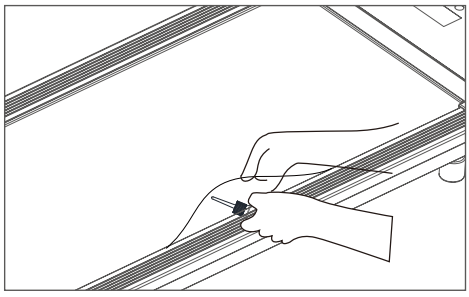
Le tapis roulant est lubrifié lorsqu'il quitte l'usine. Cependant, la lubrification du tapis roulant doit être vérifiée fréquemment afin de maintenir le tapis roulant dans des conditions optimales. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

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

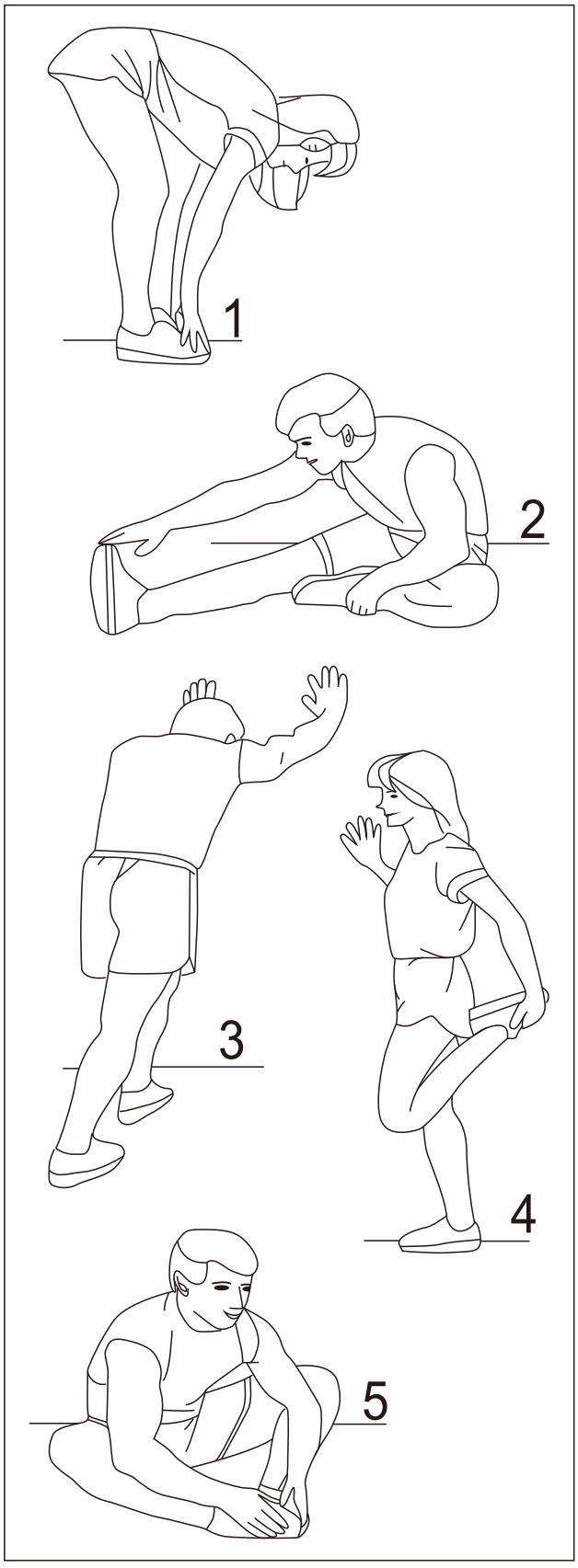
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

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 à15 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

LEER CUIDADOSAMENTE ESTE MANUAL!

Guarde este manual en un lugar seguro con el fin de consultarlo fácilmente en futuro.

1.Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficaz si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios altos de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.

2.Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico por motivo de determinar si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo del médico es esencial si usted está tomando algunos medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.

3.Sea consciente de los signos de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los sí ntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad extrema para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.

4.Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.

5.Utilice el equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora del piso o una alfombra.

6.Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.

7.La seguridad del equipo sólo se puede garantizar si lo inspecciona con regularidad por motivo de detectar daños y / o desgastes.

8.Siempre utilice el equipo como lo que se indica. Si usted encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionar el equipo, o si escucha algunos ruidos inusuales provenientes del equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo de inmediato. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.

9.Se puede causar un error debido a una alimentación inestable. NO deje que este equipo comparta una toma de corriente con otros elementos de alta potencia, por ejemplo, computadoras o unidades de aire acondicionado.

10.Use ropa apropiada cuando utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.

11.El equipo ha sido probado y certificado según la norma EN957 bajo la Clase H.C. Sólo es adecuado para uso doméstico. La capacidad de frenado es independiente de la velocidad.

12. El equipo no es adecuado para propósito terapéutico.

13. Tenga cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las habilidades apropiadas con el fin de levantar objetos y / o pida la ayuda necesaria de otras personas.

14. NO intente reparar la cinta de correr usted mismo, excepto las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. La cinta de correr no contiene ninguna pieza que pueda reparar el usuario mismo, por lo que si usted mismo desmonta el equipo, no sólo anulará la garantía, sino también podría resultar en lesiones graves.

15. El peso máximo del usuario no puede exceder **XX** kg.

⚠ ¡ADVERTENCIA!

1. Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso seguro del aparato y comprenden los riesgos involucrados.
2. Los niños no deben jugar con el aparato.
3. La limpieza y el mantenimiento por parte del usuario no deben ser realizados por niños sin supervisión.
4. Si el cable de alimentación está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas con calificación similar para evitar un peligro.
5. Se debe proporcionar un área de seguridad clara de al menos 2000 mm de longitud y al menos tan ancha como la cinta de correr detrás del equipo cuando esté en uso.
6. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas de monitoreo de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede resultar en lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, detenga el ejercicio inmediatamente.
7. La emisión de ruido bajo carga es mayor que sin carga.
8. El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina regularmente en busca de daños y desgaste, por ejemplo, cuerdas, poleas, puntos de conexión.
9. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y/o mantenga el equipo fuera de uso hasta su reparación.
10. Mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.
11. Pueden producirse lesiones a la salud debido a un entrenamiento incorrecto o excesivo. Se deben proporcionar instrucciones para cada tipo de ejercicio principal para el cual el equipo está diseñado.
12. Si alguno de los dispositivos de ajuste queda proyectado, podría interferir con el movimiento del usuario.
13. El equipo independiente deberá instalarse sobre una base estable y nivelada.



Lee las instrucciones

MANTENIMIENTO / INSPECCIÓN

- Puede utilizar el paño y agua diluida con detergente neutro para limpiar la bicicleta está tica, limpie el aceite cuidadosamente, luego seque la bicicleta estática con un paño seco.
- No utilice disolventes alcalinos, como disolventes, aceites volátiles y otros disolventes.
- Evite colocar la bicicleta estática en ambientes con altas temperaturas, la humedad o la luz solar directa, siempre colóquela en un lugar bien ventilado.
- Cuando la bicicleta estática no esté en uso, pliéguelo y colóquelo en un lugar donde los niños no pueden tocar ni acceder.
- Si no utilice la bicicleta estática por un tiempo largo, asegúrese de verificar las precauciones antes de utilizarla nuevamente y mantenerla que se puede utilizar normalmente.
- Cuando la bicicleta estática moje accidentalmente, utilice un paño seco para limpiarla y evitar deslizamientos.
- En caso de mal funcionamiento, anomalía o cualquier problema operativo, comuníquese con nuestra empresa.

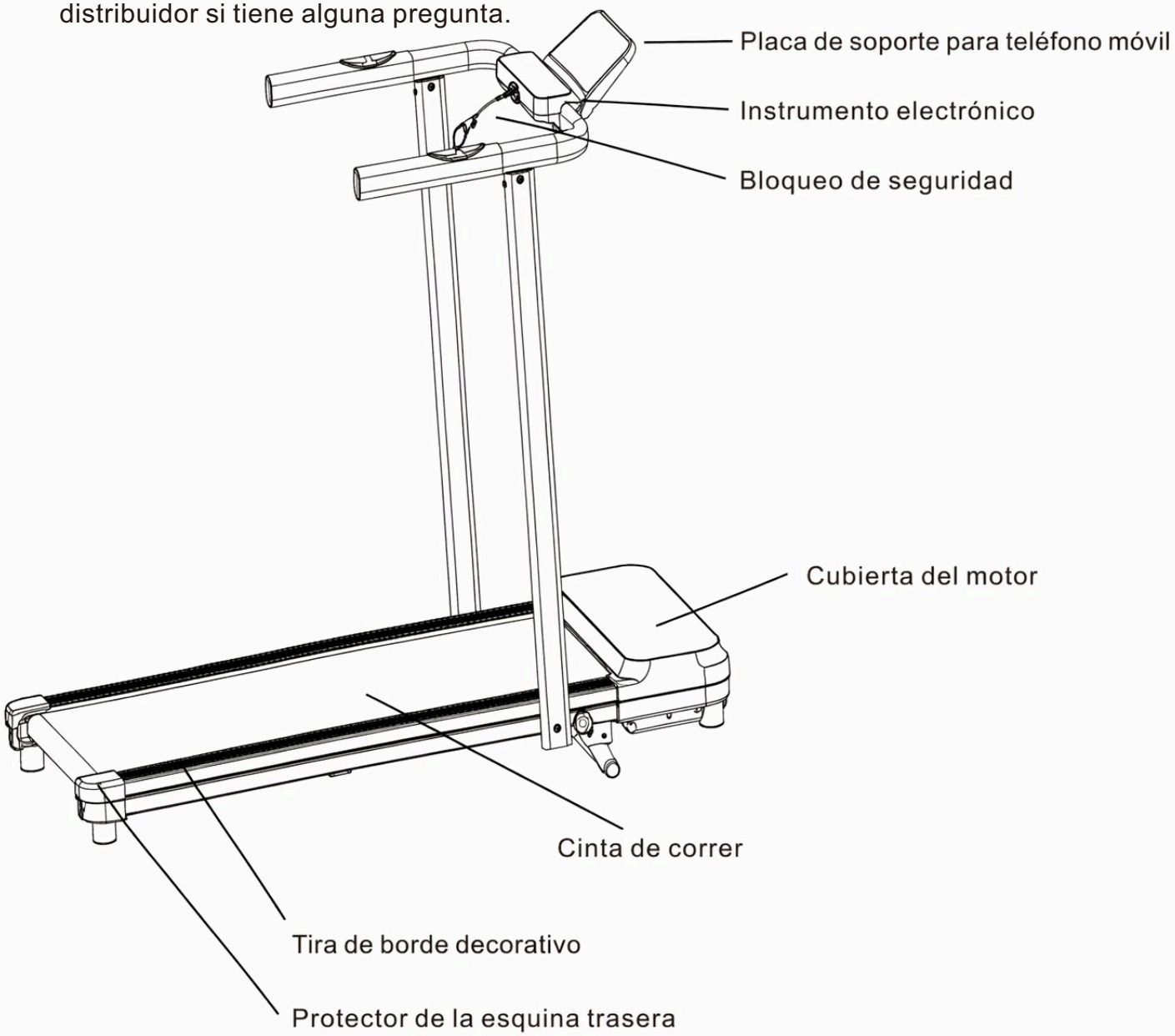
RECICLAJE DE PRODUCTOS

Debido a las diferentes regulaciones nacionales sobre reciclaje, consulte las regulaciones relacionadas.

Descripción de las piezas terminadas en la lista de empaque

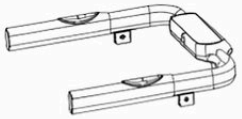
Advertencia: Instale el producto con cuidado y no lo dañe.

- 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.





1. Instrucciones



2. Marco de apoyo



3. Llave multiusos



4. Aceite lubricante



5. Dos perillas



6. Cable de alimentación



7. Placa de soporte para teléfono móvil



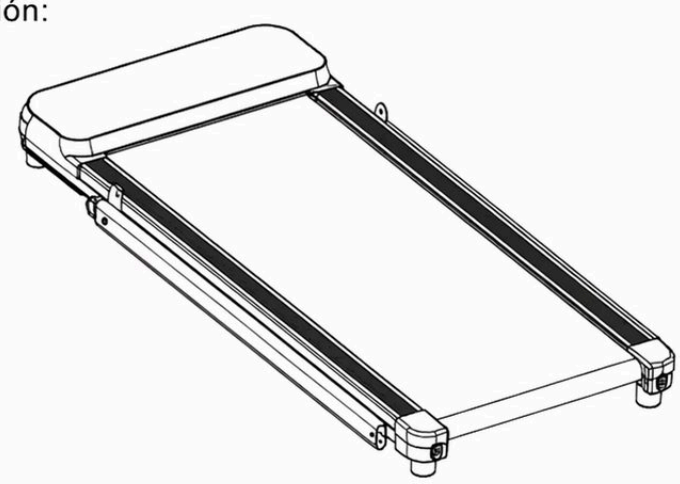
8. Dos llaves hexagonales



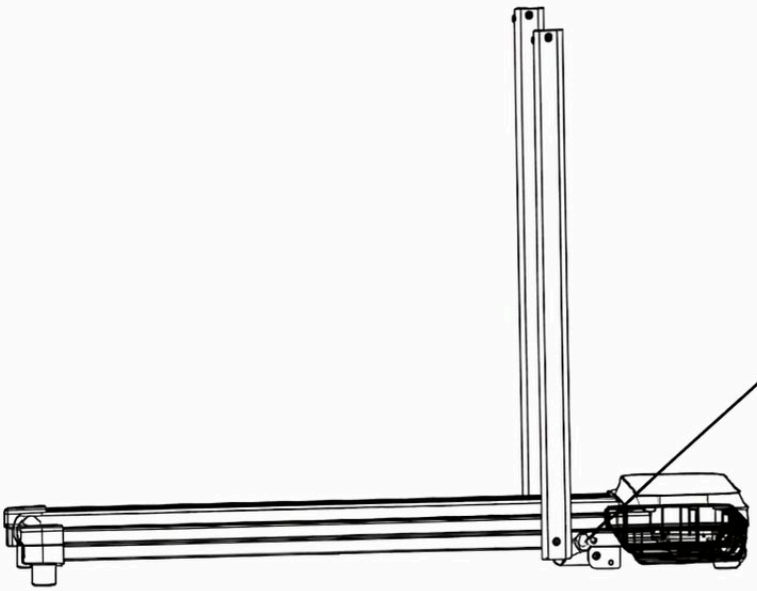
9. Bloqueo de seguridad

Instrucciones de montaje

Paso 1:
Retire toda la máquina de la caja de embalaje, retire la espuma y la bolsa de embalaje. Como se muestra a continuación:

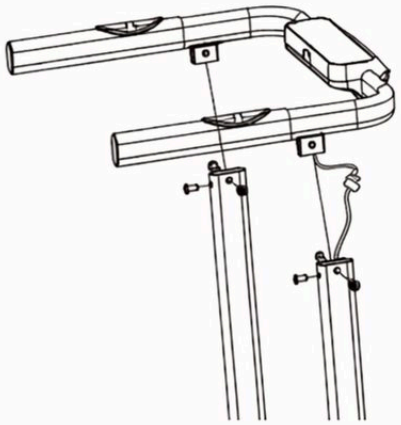


Paso 2:
Retire las perillas de flor ciruela de ambos lados y, a continuación, levante los postes izquierdo y derecho hacia arriba. Después de levantarlos, alinéelos con los orificios y apriete las perillas para fijar los postes a la plataforma de carrera. Consulte el diagrama:



Retire la perilla, alinee los postes izquierdo y derecho con los orificios y luego gire la perilla para apretarla.

Paso 3:
Primero, use una llave hexagonal para desenroscar el tornillo que asegura la cuerda del pasamanos. A continuación, alinee los conectores macho y hembra del cable de comunicación dentro de la columna, luego insértelos en el tubo de la columna. Por último, como se muestra en el diagrama, asegure el cable con el tornillo que previamente desenroscó.



Inserte la placa de suporte del teléfono en el soporte del pasamanos, alinéela correctamente e inserte el bloqueo de seguridad en la posición designada como se muestra.



Paso 4:
Como se muestra en la figura, voltee el soporte de inclinación hacia la parte frontal del marco para abrir la inclinación, y voltéelo hacia la parte trasera del marco para cerrar la inclinación.



Simplemente coloque el bloqueo de seguridad y enciéndalo para usarlo normalmente.

Manual de Operación del Producto

Conéctese a las aplicaciones mediante Bluetooth con su pantalla incorporada, eliminando dispositivos externos y mejorando su experiencia de carrera. Descargue las aplicaciones FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT para realizar operaciones sencillas directamente en la pantalla.



I. Descripción de las funciones

1. Descripción de las funciones de las teclas

▲ **Tecla de inicio:** La cinta de correr comienza a funcionar desde la velocidad más baja después de 3 segundos.

■ **Tecla de parada:** Presione esta tecla cuando la cinta de correr esté en funcionamiento y la cinta se desaceleará hasta detenerse.

P/M **Tecla de control de programa:** Cuando el reloj electrónico esté en modo de espera, presione este botón para que el usuario pueda establecer la selección del modo P deseado.

Modo de cuenta regresiva: 1. En el modo de operación completamente manual del reloj electrónico, presione este botón para ingresar al modo de configuración de cuenta regresiva.
2. En el modo de espera, navegue por las opciones para la cuenta regresiva de tiempo, la cuenta regresiva de distancia y la cuenta regresiva de calorías. Una vez seleccionado, use los botones "+ velocidad" y "– velocidad" para ajustar los parámetros correspondientes.

− + **Tecla de ajuste de velocidad:** Ajuste la velocidad cuando la cinta de correr esté en funcionamiento. Ajuste la cinta de correr cuando ésta se detenga.

3 6 9 **Tecla de control rápido:** Cuando el reloj electrónico esté en modo de operación, presione este botón para ajustar rápidamente la velocidad a 3, 6 o 9 km/h.

2. Instrucciones para el modo deportivo.

A. Funcionalidad del modo manual
Ingrese al modo manual: Después de encender el reloj electrónico y de que todas las pantallas se iluminen, ingrese al modo de operación manual completo. Presione el botón de inicio para ingresar al modo de operación manual.
Instrucciones de operación: La velocidad inicial de funcionamiento es de 1,0 KM/H. Las ventanas de tiempo, distancia y calorías cuentan positivamente desde cero. Ajuste según la velocidad.
La tecla de ajuste le permite modificar el valor de la velocidad de carrera.
La cinta de correr se apagará automáticamente si la sesión de ejercicio excede los 100 minutos.

B. Funcionalidad del modo de cuenta regresiva

(1). Ingresar al modo de cuenta regresiva: En el modo de operación manual completo, presione la tecla del modo de cuenta regresiva para seleccionar el modo de cuenta regresiva. La ventana de tiempo mostrará 10:00 minutos y parpadeará, indicando que el tiempo de ejecución se puede establecer utilizando las teclas de velocidad +/-.
El rango de configuración es de 5:00 a 99:00 minutos. Presione la tecla de inicio para ingresar al modo de cuenta regresiva de operación.

Instrucciones de funcionamiento: La velocidad inicial de carrera es de 1.0 KMH. La ventana de tiempo comienza a contar regresivamente desde la duración de carrera establecida, mientras que las ventanas de distancia y calorías comienzan a contar ascendentemente desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Cuando el tiempo establecido llegue a cero, el reloj electrónico comienza a detener gradualmente la carrera.

(2). Entrar en el modo de cuenta regresiva de distancia: En el modo de operación manual completa, presione la tecla del modo de cuenta regresiva para seleccionar el modo de cuenta regresiva de distancia. En este momento, la ventana de distancia muestra 1.0 kilómetros y parpadea. La distancia de carrera deseada puede configuraree usando las teclas +/-, con un rango de 1.0 a 99.0 kilómetros. Presione la tecla de inicio para entrar en el modo de cuenta regresiva de distancia.

Instrucciones de funcionamiento: La velocidad inicial de carrera es de 1.0 KMH. La distancia en la ventana comienza a contar regresivamente desde la distancia predeterminada. Las ventanas de tiempo y calorías comienzan a contar ascendentemente desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el valor de la velocilad de carrera. Cuando la distancia predeterminada llegue a cero, el reloj electrónico comienza comienza a detener gradualmente la carrera.

(3). Entrar en el modo de cuenta regresiva de calorías: En el modo de operación manual completa, presione la tecla del modo de cuenta regresiva para seleccionar el modo de cuenta regresiva de calorías. En este momento, la ventana de calorías muestra 50 calorías y parpadea. Puede configurar el conteo de calorías de carrera deesado usando las teclas +/-, cou un rango de 20 a 990 calorías. Presione la tecla de inicio para entrar en el modo de cuenta regresiva de calorías para la operación.

Instrucciones de funcionamiento: La velocidad inicial de carrera es de 1.0 KMH. La ventana de calorías comienza a contar regresivamente desde el valor de calorías establecido, mientras que las ventanas de tiempo y distancia comienzan a contar ascendentemente desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Cuando el conteo de calorías establecido llegue a cero, el reloj electrónico comienza a detener gradualmente la carrera.

3. Explicación de la función de hibernación

Cuando la cinta de correr deja de funcionar y no hay más operación durante más de 10 minutos, entrará en un estado de reposo y la pantalla electrónica se apagará automáticamente.

Al presionar cualquier tecla se activará de nuevo.

El reloj electrónico vuelve a su estado inicial de espera después de mostrar completamente la información.

4. Explicación de la función de bloqueo de seguridad

Cuando se usa normalmente, el bloqueo de seguridad debe colocarse en la ubicación designada en el reloj electrónico para poder operar la máquina. Retire el bloqueo de seguridad, y varias ventanas de visualización en el reloj electrónico mostrarán "E07" junto con un sonido de advertencia. Si se etira el bloqueo de seguridad wmientas la máquina está en funcionamiente, el sistema se apagará rápidamente. Después de volver a asegurar el bloqueo de seguridad, todos los datos de movimiento se borrarán.

II. Módulo Bluetooth

Instale la aplicación Sports Show y inicie sesión para buscar la cinta de correr. Después de de encontrar la cinta de correr correspondiente, debe hacer clic en "conectar". Luego pued puede controlar la cinta de correr a través de la aplicación y seleccionar diferentes modos de movimiento en la "Configuración" de la aplicación.

Características de Bluetooth/aplicación

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

Para usar la aplicación Kinomap, active el Bluetooth en su cinta de correr y smartphone o tableta. Es posible que deba habilitar los servicios de ubicación en su smartphone o tableta para conectarse a través de la aplicación.

Al iniciar esta aplicación por primera vez, se le pedirá que se registre. No se requiere registro para usar esta aplicación. Luego, se le pedirá que agregue un dispositivo.

Si no se ha agregado ningún dispositivo, haga clic en «Más» > «Administración de dispositivos», luego haga clic en el icono «+» en la esquina superior derecha. Toque el icono de la cinta de correr, luego seleccione FITSHOW en la lista. Ahora, agregue la cinta de correr a la aplicación según las instrucciones.

Códigos de error mostrados

Errores generales y métodos de eliminación en el sistema de control

Código de error	Problema	Solución
E01	La interfaz de conexión del cable de control superior e inferior está suelta	Vuelva a asegurar la interfaz de conexión
	El cable principal de control superior e inferior está dañado	Reemplace el cable principal de control superior e inferior
	El medidor electrónico está dañado	Reemplace el medidor electrónico
	El controlador está dañado	Reemplace el controlador
E03	El transistor de potencia está quemado, controlador dañado, electrónico	Reemplace el controlador
E04	Voltaje de la red del usuario inestable, voltaje de pico alto	Es necesario añadir un estabilizador de voltaje con filtro externo
	Configuración incorrecta del diámetro de la rueda	Reinicie el diámetro de la rueda; asegúrese de que el voltaje no exceda el voltaje nominal de la unidad.
	El controlador está dañado	Reemplace el controlador inferior; envíelo para reparación
E05	La carga de la cinta de correr excede la corriente nominal de trabajo del motor	Se recomienda operar dentro de la corriente nominal de trabajo del equipo.
	Problema con la estructura de montaje de la cinta de correr y el motor, lo que provoca fallas del motor	Verifique si la estructura de la cinta de correr es normal
	Fallo del sistema de limitación de corriente del controlador inferior	Reemplace el controlador inferior; envíelo para reparación
E06	Motor principal no conectado o suelto	Vuelva a asegurar el cable de conexión del motor principal
	Circuito abierto o dañado del motor principal	Reemplace el motor
	Circuito abierto o dañado del controlador	Reemplace el controlador
E07	Imán del bloqueo de seguridad desprendido	Vuelva a colocar el bloqueo de seguridad
	Fallo de la pantalla superior	Reemplace la pantalla superior
	Fallo del interruptor de láminas del teclado	Reemplace el teclado
E08	El controlador inferior está en estado de error	Reemplace el controlador
E10	Fallo en la conexión de movimiento de la aplicación	Reemplace el controlador

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

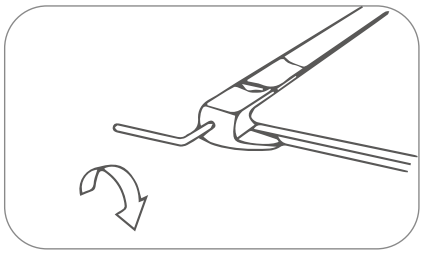
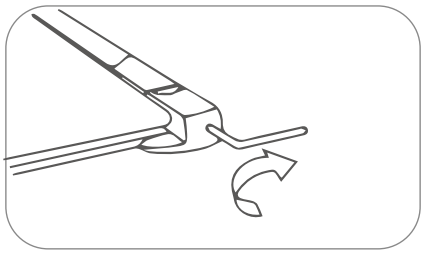
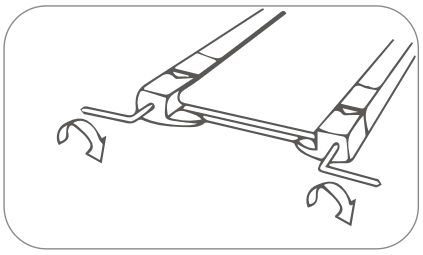
Cuando uses la cinta de caminar, la presión sobre el cinturón de correr es desequilibrada debido a las diferentes fuerzas aplicadas a ambos pies durante la carrera, resultando en la banda de correr desviándose del centro. Esta desviación es normal y volverá al centro cuando nadie esté corriendo en la 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

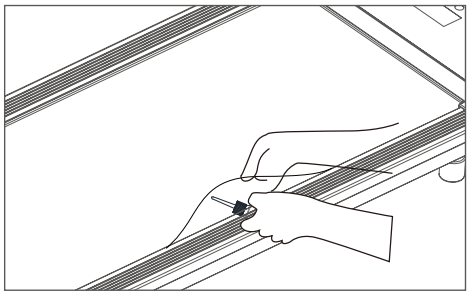
La cinta de correr se lubrica cuando sale de fábrica. Sin embargo, la lubricidad de la cinta de correr debe revisarse con frecuencia para ayudar a mantener la cinta de correr en óptimas condiciones. La cinta de correr debe lubricarse después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

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

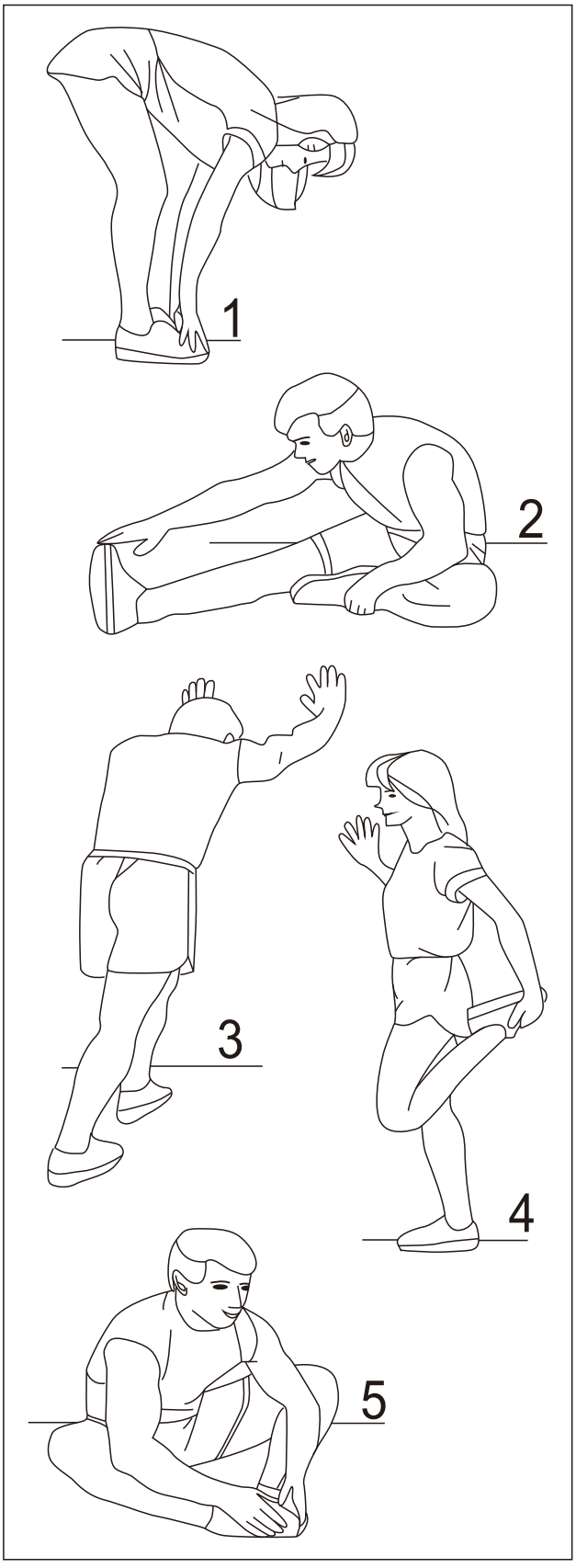
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

4. Estiramiento de cuadriceps

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.



INDICE

1. Istruzioni per le Precauzioni di Sicurezza
2. Istruzioni per la Sicurezza Speciale
3. Istruzioni per la Lista di Imballaggio e Parti Finite
4. Istruzioni per il Display del Pannello e le Operazioni
5. Codice di Errore Visualizzato
6. Manutenzione Giornaliera
7. Suggerimenti e Linee Guida per gli Esercizi

LEGGERE ATTENTAMENTE!

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per facile riferimento futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un utilizzo sicuro ed efficace può essere ottenuto solo quando l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata in modo corretto. È tua responsabilità assicurarti che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano ben informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamenti, consultare il tuo medico per determinare se hai le condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza o impedire un uso corretto dell'apparechiatura. Il consiglio del medico è essenziale se stai assumendo farmaci che influiscono sulla frequenza cardiaca, sulla pressione sanguigna o sul livello di colesterolo.
3. Devi essere consapevole dei segnali del tuo corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Interrompi l'allenamento se manifesti uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, estrema mancanza di respiro, vertigini, o nausea. Se avviene una di queste condizioni, consultare il tuo medico prima di continuare il programma di allenamenti.
4. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparechiatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva sul pavimento o sul tappeto.
6. Prima di utilizzare l'apparechiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'apparechiatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparechiatura secondo le istruzioni. se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparechiatura, o se si avvertono rumori insoliti che provengano dall'apparechiatura durante l'uso, fermati immediatamente. Non utilizzare l'apparechiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Si potrebbe avvenire un errore a causa di un instabile alimentazione elettrica. NON condividere una presa di corrente con altri prodotti ad alta potenza come computer o unità di condizionamento d'aria.
10. Indossare sempre indumenti adatti durante l'utilizzo dell'apparechiatura. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire il movimento.
11. L'attrezzatura è stata testata e certificata secondo la norma EN957 nella Classe H.C. Adatto solo per uso domestico. La capacità di frenata è indipendente dalla velocità
12. L'apparecchiatura non è adatta per uso terapeutico.
13. Necessita di prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'apparechiatura per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o richiedere l'assistenza necessaria.
14. NON tentare di riparare il tapis roulant da soli salvo le attività di manutenzione descritte nel presente manuale. Il tapis roulant non contiene parti riparabili dall'utente, quindi smontarlo da soli non solo invaliderà la garanzia e ma anche potrebbe causare lesioni gravi.
15. Il peso massimo dell'utente è **100** KGS.

⚠ ATTENZIONE!

1. Questo apparecchio può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o mancanza di esperienza e conoscenza, se sono state supervisionate o istruite sull'uso sicuro dell'apparecchio e comprendono i rischi connessi.
2. I bambini non devono giocare con l'apparecchio.
3. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere effettuate da bambini senza supervisione.
4. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, dal suo agente di assistenza o da persone con qualifiche simili per evitare pericoli.
5. Deve essere previsto un spazio di sicurezza libero di almeno 2000 mm di lunghezza e almeno pari alla larghezza del tapis roulant dietro l'apparecchio durante l'uso.
6. **ATTENZIONE!** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può causare gravi lesioni o la morte. Se ti senti svenire, interrompi immediatamente l'esercizio.
7. L'emissione di rumore sotto carico è superiore rispetto a quella senza carico.
8. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per danni e usura, ad esempio corde, carrucole, punti di collegamento.
9. Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o tenere l'attrezzatura fuori uso fino alla riparazione.
10. Tenere i bambini non sorvegliati lontano dall'attrezzatura.
11. Lesioni alla salute possono derivare da un allenamento scorretto o eccessivo. Devono essere fornite istruzioni per ogni tipo di esercizio principale per cui l'attrezzatura è progettata.
12. Se uno qualsiasi dei dispositivi di regolazione rimane sporgente, potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
13. Le attrezzature autoportanti devono essere installate su una base stabile e livellata.



Leggere le istruzioni

MANUTENZIONE / ISPEZIONE

- Si puo' utilizzare un detergente neutro e diluirlo con acqua e pulire con il panno con attenzione l'olio, e poi asciugarlo con un panno asciutto.
- Non utilizzare solventi alcalini, solventi, oli volatili e altri solventi.
- Evitare temperature alte, umidità o luce solare diretta, e si prega di posizionarla in un luogo ben ventilato.
- Quando non è in uso, si prega di piegare l'apparecchiatura, e metterlo in un luogo dove i bambini non siano capaci di toccarla.
- Se non si e' usato per un periodo breve, assicurarsi di controllare le precauzioni prima di riutilizzare questo prodotto e utilizzarlo solo per un uso normale.
- Quando si bagna accidentalmente il prodotto, utilizzare un panno asciutto per evitare lo slittamento.
- In caso di malfunzionamento, anomalia o qualsiasi problema operativo, contattate la nostra azienda.

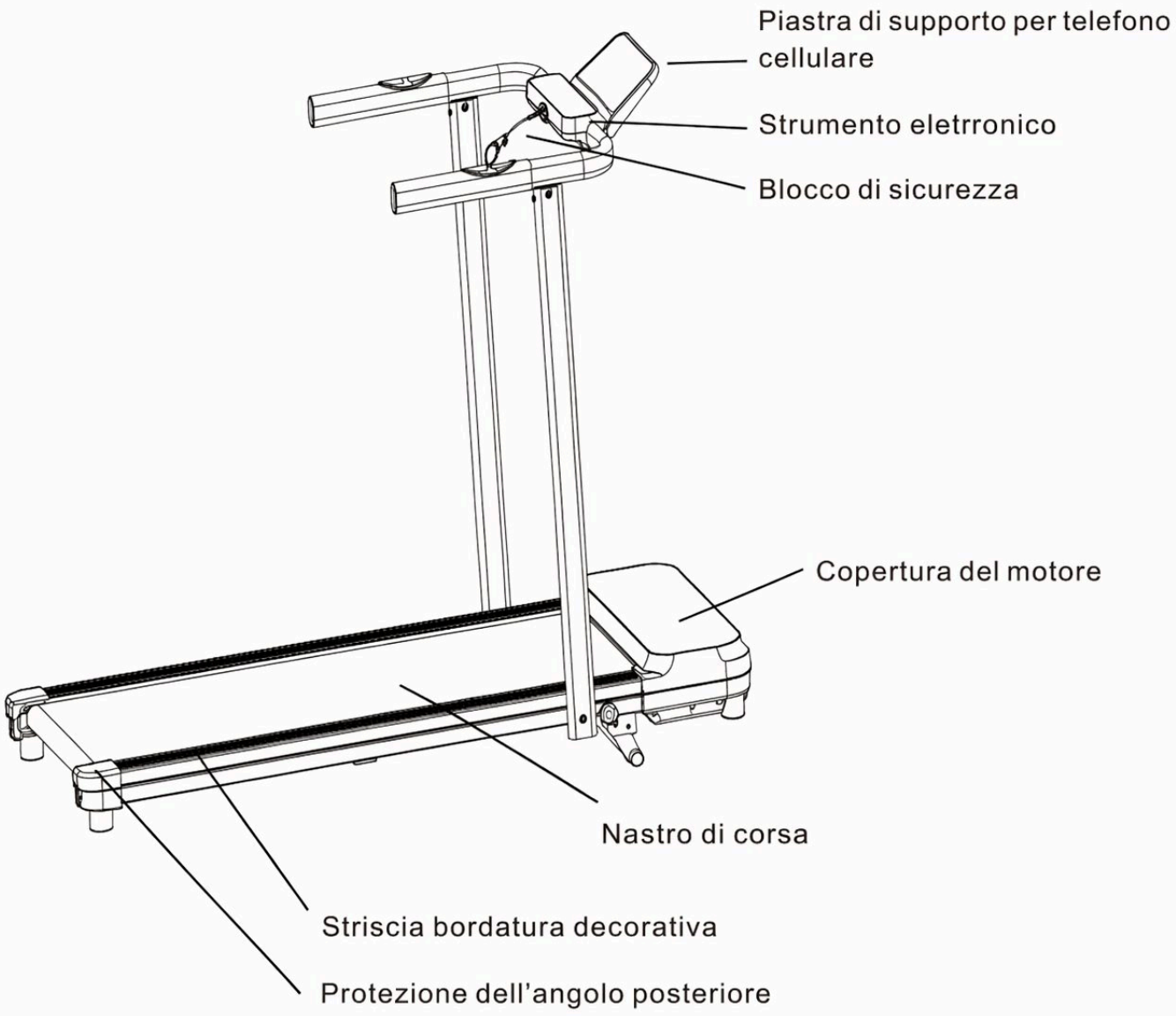
RICICLAGGIO DEL PRODOTTO

In considerazione delle diverse normative nazionali sul riciclaggio, si deve fare riferimento alle normative pertinenti.

Descrizione delle parti finite nella lista di imballaggio

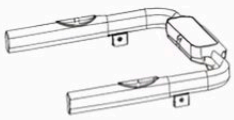
Attenzione: Installare il prodotto con cura e non danneggiarlo.

- Si prega di leggere attentamente le istruzioni dei passaggi di montaggio prima dell'assemblaggio.
- Rimuovere tutti i materiali di imballaggio e posizionarli su un pavimento pulito; ciò faciliterà il controllo complessivo e renderà l'installazione più comoda.
- Verificare con cura che tutti i componenti siano completi secondo la lista di imballaggio.
- Prestate attenzione alla sicurezza quando utilizzate o maneggiate gli strumenti. Non forzate l'installazione secondo preferenze personali durante il montaggio.
- Confermate se gli strumenti e i materiali di imballaggio lasciati in giro rappresentino un pericolo. La plastica e il polistirolo sono dannosi per l bambini.
- Assemblare il prodotto secondo le istruzioni, leggete attentamente i passaggi di montaggio e le indicazioni.
- Il prodotto deve essere installato con cura da un adulto e, se necessario, da un professionista.
- Rimuovere tutti gli scatoloni e il polistirolo utilizzati per fissarli.
- Verificare se i seguenti accessori sono completi. In caso di dubbi, contattare il rivenditore.





1. Istruzioni



2. Telaio del bracciolo



3. Chiave multiuso



4. Olio lubificante



5. Due pomelli



6. Cavo di alimentazione



7. Piastra di supporto per telefono cellulare



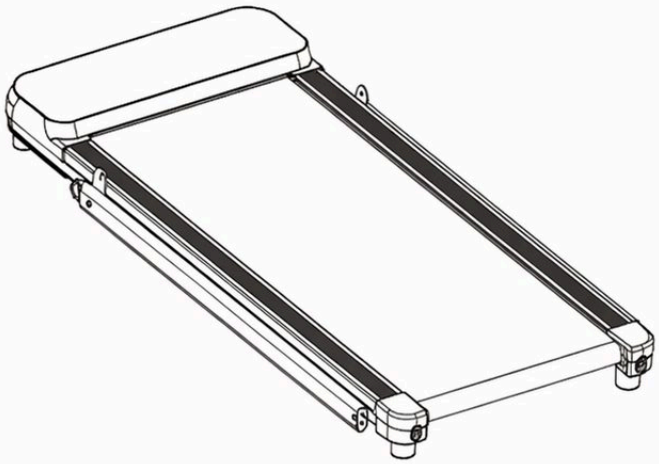
8. Due chiavi esagonali



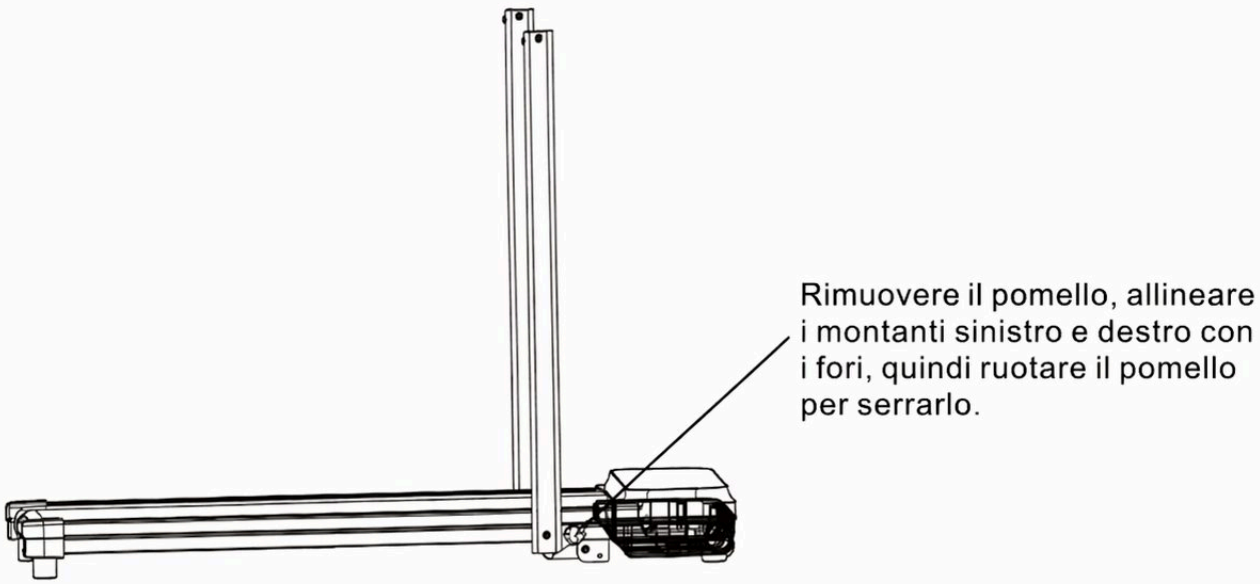
9. Blocco di sicurezza

Istruzioni di montaggio

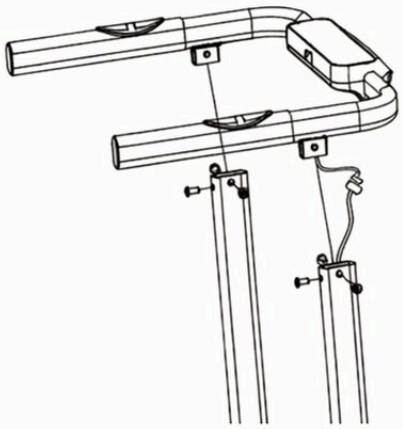
Passaggio 1:
Rimuovere l'intera macchina dalla scatola, rimuovere la schiuma e il sacchetto di imballaggio.
Come mostrato di seguito:



Passaggio 2:
Rimuovere i pomelli a fiore di prugno su entrambi i lati, quindi sollevare i montanti sinistro e destro verso l'alto. Dopo averli sollevati, allinearli con il foro e serrare i pomelli per fissare i montanti alla piattaforma di corsa. Vedere il diagramma:



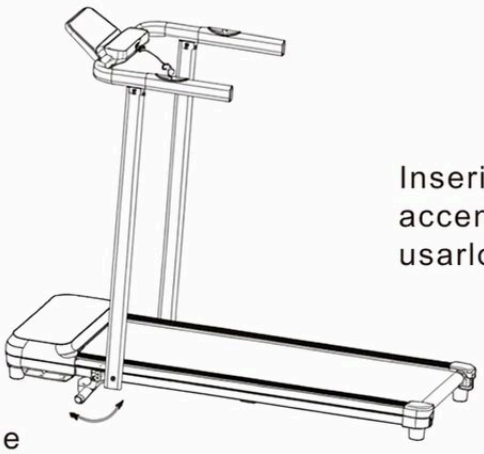
Passaggio 3:
Per prima cosa, usare una chiave esagonale per svitare la vite che fissa la fune del corrimano. Successivamente, allineare i connettori maschio e femmina del cavo di comunicazione all'interno della colonna, quindi inserirli nel tubo della colonna. Infine, come mostrato nel diagramma, fissare il cavo con la vite precedentemente svitata.



Inserire la piastra di supporto per il telefono nel supporto del corrimano, allinearla correttamente, quindi inserire il blocco di sicurezza nella posizione prevista come mostrato.



Passaggio 4:
Come mostrato in figura, ribaltare la staffa di inclinazione verso la parte anteriore del telaio per aprire l'inclinazione e ribaltarla verso la parte posteriore del telaio per chiudere l'inclinazione.



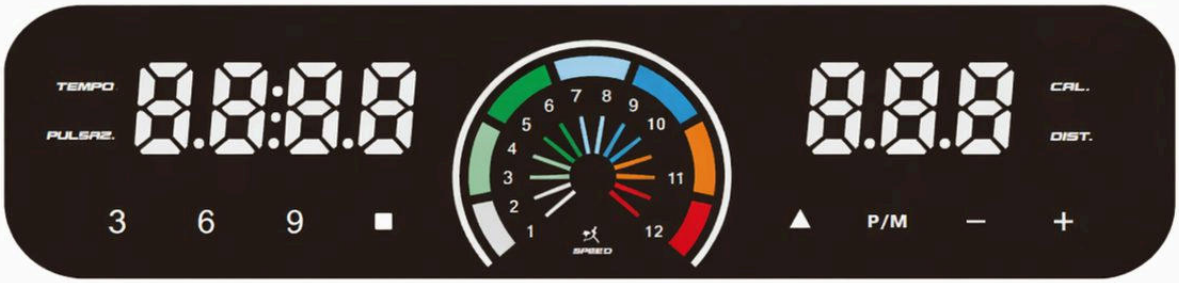
Inserire il blocco di sicurezza e accendere l'apparecchio per usarlo normalmente.

Aprire l'inclinazione

Chiudere l'inclinazione

Manuale di istruzioni del prodotto

Collegati alle app tramite Bluetooth con il suo schermo integrato, eliminando i dispositivi esterni e migliorando la tua esperienza di corsa. Scarica le app FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT per eseguire semplici operazioni direttamente sul display.



I. Descrizione delle funzioni

1. Descrizione delle funzioni dei tasti

▲ **Tasto Avvio:** Il tapis roulant inizia a funzionare dalla velocità minima dopo 3 secondi.

■ **Tasto Stop:** Premere questo tasto quando il tapis roulant è in funzione e il tapis roulant rallenterà fino a fermarsi.

P/M **Tasto di controllo del programma:** Quando l'orologio elettronico è in modalità standby, premendo questo tasto è possibile impostare la selezione della modalità desiderata P.

Modalità conto alla rovescia: 1. Nella modalità di funzionamento manuale completamente manuale dell'orologio elettronico, premere questo tasto per accedere all'impostazione della modalità conto alla rovescia.

2. In modalità standby, navigare tra le opzioni per il conto alla rovescia del tempo, del conto alla rovescia della distanza e del conto alla rovescia delle calorie. Una volta selezionata, utilizzare i tasti "Velocità+" e "Velocità-" per impostare i parametri corrispondenti.

− + **Tasto di regolazione della velocità:** Regolare la velocità quando il tapis roulant è in funzione. Regolare il tapis roulant quando è fermo.

3 6 9 **Tasto di controllo rapido:** Quando l'orologio elettronico è in modalità di funzionamento, premendo questo tasto è possibile impostare rapidamente la velocità a 3, 6 o 9 km/h.

A. Funzionalità della modalità manuale

Inserire la modalità manuale: Dopo l'accensione dell'orologio elettronico e l'illuminazione di tutti i display, inserire la modalità di funzionamento manuale completa. Premere il tasto avvio per accedere alla modalità di funzionamento manuale.

Istruzioni per l'uso: La velocità operativa iniziale è 1.0 KMH. Le finestre del tempo, della distanza e delle calorie contano positivamente da zero. Regolare secondo la velocità. La regolazione consente di modificare il valore di velocità di corsa.

Il tapis roulant si spegnerà automaticamente se la sessione di esercizio supera i 100 minuti.

B. Funzionalità della modalità conto alla rovescia

(1). Accesso alla modalità conto alla rovescia: In modalità di funzionamento manuale completa, premere il tasto modalità conto alla rovescia per selezionare la modalità conto alla rovescia. La finestra del tempo visualizzerà 10:00 minuti e lampeggerà, indicando che il tempo di corsa può essere impostato utilizzando i tasti di velocità +/-. L'intervallo di impostazione è da 5:00 a 99:00 minuti. Premere il tasto avvio per accedere alla modalità conto alla rovescia.

Istruzioni per l'uso: La velocità iniziale di corsa è 1,0 KMH. La finestra del tempo inizia a contare alla rovescia dalla durata di corsa impostata, mentre le finestre della distanza e delle calorie contano in aumento da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare il valore della velocità di corsa. Quando il tempo impostato raggiunge zero, l'orologio elettronico inizia gradualmente a fermare la corsa.

(2). Entrare nella modalità di conto alla rovescia della distanza: In modalità di funzionamento completamente manuale, premere il tasto della modalità conto alla rovescia per selezionare la modalità di conto alla rovescia della distanza. A questo punto, la finestra della distanza visualizza 1,0 chilometri e lampeggia. La distanza di corsa desiderata può essere impostata utilizzando i tasti +/- della velocità, con un intervallo da 1,0 a 99,0 chilometri. Premere il tasto di avvio per entrare nella modalità di conto alla rovescia della distanza.

Istruzioni per l'uso: La velocità iniziale di corsa è 1,0 KMH. La distanza nella finestra inizia a contare alla rovescia dalla distanza predefinita. Le finestre del tempo e delle calorie contano in aumento da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare il valore della velocità di corsa. Quando la distanza predefinita raggiunge zero, l'orologio elettronico inizia gradualmente a fermare la corsa.

(3). Entrare nella modalità di conto alla rovescia delle calorie: In modalità di funzionamento completamente manuale, premere il tasto della modalità conto alla rovescia per selezionare la modalità di conto alla rovescia delle calorie. A questo punto, la finestra delle calorie visualizza 50 calorie e lampeggia. È possibile impostare il conto delle calorie di corsa desiderato utilizzando i tasti +/- della velocità, con un intervallo da 20 a 990 calorie. Premere il tasto di avvio per entrare nella modalità di conto alla rovescia delle calorie per il funzionamento.

Istruzioni per l'uso: La velocità iniziale di corsa è 1,0 KMH. La finestra delle calorie inizia a contare alla rovescia dal valore delle calorie impostato, mentre le finestre del tempo e della distanza contano in aumento da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare il valore della velocità di corsa. Quando il conto delle calorie impostato raggiunge zero, l'orologio elettronico inizia gradualmente a fermare la corsa.

3. Spiegazione della funzione di ibernazione

Quando il tapis roulant smette di funzionare e non viene eseguita alcuna operazione per più di 10 minuti, entrerà in stato di dormienza e il display elettronico si spegnerà automaticamente.
Premendo qualsiasi tasto lo si riattiverà.
L'orologio elettronico ritorna al suo stato iniziale di standby dopo aver visualizzato completamente le informazioni.

4. Spiegazione della funzione di blocco di sicurezza

Quando viene utilizzato normalmente, il blocco di sicurezza deve essere posizionato nell'apposita sede sull'orologio elettronico per poter utilizzare l'apparecchio. Rimuovere il blocco di sicurezza e le varie finestre di visualizzazione sull'orologio elettronico mostreranno "E07" insieme a un segnale acustico di avviso. Se il blocco di sicurezza viene rimosso mentre l'apparecchio è in funzione, il sistema si spegnerà rapidamente. Dopo aver riposizionato il blocco di sicurezza, tutti i dati di movimento verranno cancellati.

II. Modulo Bluetooth

Installa l'app Sports Show e accedi per cercare il tapis roulant. Dopo aver trovato il tapis roulant corrispondente, è necessario fare clic su "connetti". Quindi è possibile controllare il tapis roulant tramite l'app e selezionare diverse modalità di movimento nelle "Impostazioni" dell'app.

Caratteristiche Bluetooth/Applicazione





Per utilizzare l'app Kinomap, attiva il Bluetooth sul tuo tapis roulant e sul tuo smartphone o tablet. Potrebbe essere necessario abilitare i servizi di localizzazione sul tuo smartphone o tablet per connetterti tramite l'app.

Quando avvii per la prima volta questa applicazione, ti verrà chiesto di registrarti. Non è richiesta registrazione per utilizzare questa applicazione. Successivamente, ti verrà chiesto di aggiungere un dispositivo.

Se non è stato aggiunto alcun dispositivo, fai clic su Altro > Gestione Dispositivi, quindi fai clic sull'icona nell'angolo in alto a destra. Tocca l'icona del tapis roulant, quindi seleziona FITSHOW dall'elenco. Ora, aggiungi il tapis roulant all'applicazione come indicato.

Codice di errore visualizzato

Errori generali e metodi di eliminazione nel sistema di controllo

Codice di errore	Problema	Soluzione
E01	L'interfaccia di connessione del cavo di comando superiore e inferiore è allentata	Rassicurare l'interfaccia di connessione
	Il cavo principale di comando superiore e inferiore è danneggiato	Sostituire il cavo principale di comando superiore e inferiore
	Il misuratore elettronico è danneggiato	Sostituire il misuratore elettronico
	Il controller è danneggiato	Sostituire il controller
E03	Transistor di potenza bruciato, controller danneggiato, elettronica	Sostituire il controller
E04	Tensione di rete dell'utente instabile, tensione di picco elevata	È necessario aggiungere uno stabilizzatore di tensione con filtro esterno
	Impostazione errata del diametro ruota	Reimpostare il diametro della ruota; assicurarsi che la tensione non superi la tensione nominale dell'unità.
	Il controller è danneggiato	Sostituire il controller inferiore; inviare per la riparazione
E05	Il carico del tapis roulant supera la corrente di lavoro nominale del motore	Si consiglia di operare entro la corrente di lavoro nominale dell'apparecchiatura.
	Problemi con la struttura di assemblaggio del tapis roulant e del motore, che causano malfunzionamento del motore	Verificare che la struttura del tapis roulant sia normale
	Malfunzionamento del sistema di limitazione della corrente del controller inferiore	Sostituire il controller inferiore; inviare per la riparazione
E06	Motore principale non collegato o allentato	Rassicurare il cavo di collegamento del motore principale
	Circuito aperto del motore principale o danneggiato	Sostituire il motore
	Circuito aperto del controller o danneggiato	Sostituire il controller
E07	Magnete del blocco di sicurezza distaccato	Reinserire il blocco di sicurezza
	Malfunzionamento del display superiore	Sostituire il display superiore
	Malfunzionamento dell'interruttore a lamella sulla tastiera	Sostituire la tastiera
E08	Il controller inferiore si trova in uno stato di errore	Sostituire il controller
E10	Connessione di movimento dell'app non riuscita	Sostituire il controller

Manutenzione quotidiana

Manutenzione del tapis roulant elettrico:

La manutenzione corretta è l'unico modo per mantenere il tuo tapis roulant nelle migliori condizioni per sempre. Una manutenzione errata danneggerà o abbrevierà la vita del tapis roulant.

Promemoria importante:

- Non usare carta vetrata o solventi per pulire il tapis roulant.
- Il controller del tapis roulant non deve essere esposto direttamente alla luce solare o bagnato per evitare danni.
- Controlla e stringi regolarmente tutte le parti del tapis roulant, e sostituisci immediatamente le parti danneggiate.

Regola la cinta di corsa

Ci sono due funzioni per regolare la cinta di corsa: la regolazione della tensione e la regolazione della posizione centrale della cinta di corsa. La cinta di corsa è stata regolata all'uscita dalla fabbrica, ma dopo l'uso, la cinta di corsa si allungherà, il che causerà una deviazione dalla posizione centrale e farà sì che la cinta di corsa sfreghi contro la striscia decorativa e la copertura posteriore, danneggiandosi. È normale che la cinta di corsa si allunghi durante l'uso.

Regola la cinta di corsa

Se la cintura di corsa è scivolosa o non scorre fluidamente durante l'uso del tapis roulant, è possibile regolare la tensione della cintura per migliorarne le prestazioni.

Come regolare la cintura di corsa

1. Inserire una chiave esagonale da 8 mm nella vite di regolazione sul lato sinistro della cintura di corsa e ruotare la chiave 1/4 in senso orario per regolare il rullo posteriore e stringere la cintura di corsa.
2. Ripetere il passaggio 1 e regolare la vite di destra. È necessario assicurarsi che la vite di regolazione venga ruotata della stessa distanza, in modo che il rullo posteriore sia allineato parallelamente al telaio.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 fino a quando la cinta non scivola.
4. Nota: la cinta di corsa non deve essere troppo tesa. Ciò danneggerebbe la cinta di corsa, aumenterebbe la pressione sul rullo anteriore/posteriore, causerebbe danni al cuscinetto del rullo e problemi come rumori anomali.

Per ridurre la tensione della cinta di corsa, ruotare la chiave in senso antiorario. Assicurarsi di ruotare entrambi i lati della stessa distanza.

Regolare la cinta di corsa al centro.

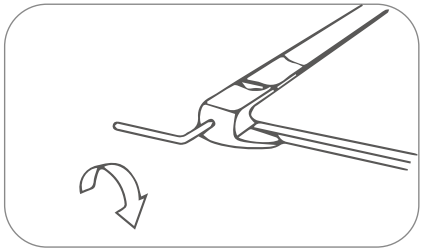
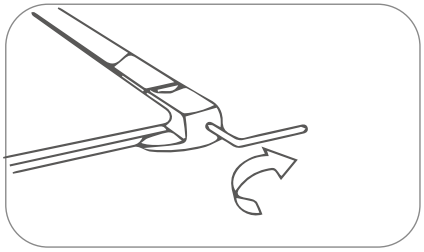
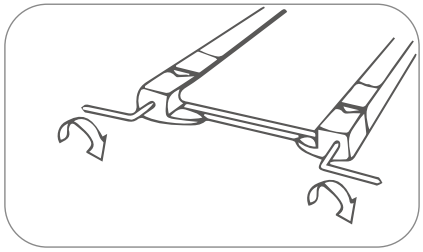
Quando si utilizza la pedana per camminare, la pressione sul nastro di corsa risulta squilibrata a causa delle diverse forze applicate da entrambi i piedi durante la corsa, causando lo spostamento del nastro dal centro. Questa deviazione è normale e il nastro tornerà al centro quando nessuno sta correndo sul nastro di corsa. Se non riesce a tornare al centro, è necessario riportare il nastro di corsa al centro.

1. Far funzionare la pedana per camminare senza carico e regolare la velocità a 3MPH/H.
2. Osservare la distanza dal nastro di corsa ai bordi sinistro e destro.

- Se è spostato a sinistra, utilizzare una chiave esagonale e girare la vite sinistra in senso orario 1/4 giri.
- Se è spostato a destra, usa una chiave esagonale e gira la vite destra in senso orario1/4 girando.
- Se il nastro di corsa non è ancora al centro, ripeti le azioni precedenti finché non viene regolato al centro.

3. Dopo aver regolato il nastro di corsa al centro, regola la velocità a 4MPH/H, e osserva la deviazione del nastro di corsa e la scorrevolezza della corsa. Se c'è qualche deviazione, ripeti i passaggi di regolazione.
4. Attenzione! Non stringere eccessivamente il rullo! Ciò causerà danni permanenti ai cuscinetti!

Se i passaggi precedenti non hanno l'effetto desiderato, è necessario stringere nuovamente il tapis roulant.

Olio lubrificante

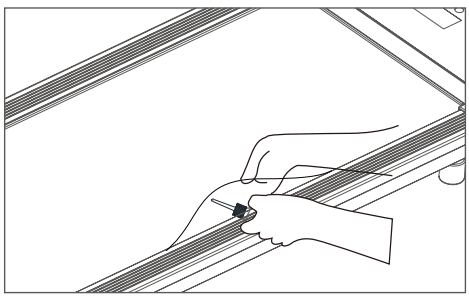
Il tapis roulant viene lubrificato alla fabbrica. Tuttavia, la lubrificazione del tapis roulant dovrebbe essere controllata frequentemente per aiutare a mantenere il tapis roulant in condizioni ottimali. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di uso o 100 ore di funzionamento.

Dopo ogni 30 ore o 30 giorni di utilizzo, tira il tapis roulant dal lato e raggiungi per toccare la superficie del tapis roulant il più possibile. Se senti olio al silicone al tatto, non è necessario lubrificare. Se senti una forte sensazione di secchezza quando tocchi la superficie, segui le istruzioni di seguito per fare rifornimento.

Si prega di utilizzare olio siliconico non a base di petrolio.

Come iniettare l'olio sul tapis roulant:

- Tagliare una piccola apertura nella bocca della bottiglia dell'olio, che non deve essere troppo grande e può essere iniettata. Scoprire il tappo del foro di riempimento dell'olio, puntare verso il tubo dell'olio e iniettare l'olio della cintura di corsa. L'olio scorrerà al centro della cintura di corsa lungo il tubo dell'olio. Accendere la macchina a bassa velocità e attendere un minuto affinché l'olio si distribuisca uniformemente, quindi utilizzare il tapis roulant.



Pulire

Pulire frequentemente per garantire la durata di vita del tapis roulant.

- Avvertenza: durante la pulizia del tapis roulant, l'alimentazione deve essere interrotta e il cavo di alimentazione deve essere scollegato dalla presa di corrente.
- Dopo ogni utilizzo: utilizzare un panno pulito e umido per pulire il pannello di controllo e le altre parti, rimuovendo sudore e detriti.
- Nota: non utilizzare prodotti corrosivi o materiali liquidi per evitare di danneggiare i componenti elettronici. Non esporre i componenti elettronici alla luce solare diretta.
- Pulisci il pavimento una volta alla settimana per rimuovere lo sporco dalle scarpe e altri detriti sul pavimento.

Conservazione

Metti il tuo tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto, assicurati che l'interruttore di alimentazione sia spento e che la spina non sia nella presa di corrente.

Spostamento e ripiegamento:

Le ruote sono installate per facilitare lo spostamento del tapis roulant. Assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione prima di spostarlo.

Raccomandazioni e linee guida per l'allenamento

Se è la prima volta che utilizzi un tapis roulant elettrico, è necessario leggere i seguenti contenuti:

Preparazione

È necessario conoscere le proprie condizioni di salute prima di iniziare l'attività fisica, per poter creare un piano di esercizi adatto a voi. Si consiglia di consultare un medico o un professionista, in modo da ottenere risultati migliori con meno sforzo.

Prima di utilizzare per la prima volta il tapis roulant elettrico, posizionati lateralmente per familiarizzare con le modalità di controllo dell'accensione, dello spegnimento e della regolazione della velocità prima di utilizzarlo. Successivamente, posizionati sulle skateboard antiscivolo in plastica ai lati del tapis roulant, afferra le maniglie con entrambe le mani, avvia la macchina a una bassa velocità di 1-2MPH, mantieniti in posizione eretta, guarda avanti, segui la cinghia di corsa iniziale, cerca di rilassarti e infine adegua la velocità della cinghia di corsa. Dopo esserti abituato, aumenta gradualmente la velocità a 2-2.5MPH. Mantieni questo ritmo per circa 10 minuti, poi rallenta gradualmente fino a fermare la macchina. Non correre ad alta velocità la prima volta per evitare cadute.

Esercizio

Cammina a un passo costante per circa 1 km e registra il tempo impiegato. Potrebbero essere necessari da 15 a 25 minuti. Per camminare a una velocità di 3 MPH (circa 4,8 km/h), il percorso di 1 km richiede circa 20 minuti. Dopo averlo fatto facilmente alcune volte, puoi gradualmente aumentare la velocità e ottenere un buon allenamento per 30 minuti. Prima di iniziare la camminata, assicurati di non avere fretta. Questo esercizio è per la tua salute per tutta la vita, non un trucco magico da una notte.

Frequenza dell'esercizio

L'obiettivo è dedicare da 15 a 60 minuti all'esercizio fisico da tre a cinque volte alla settimana. È meglio stabilire un buon programma di allenamento in base alla tua condizione fisica, piuttosto che esercitarti secondo le tue preferenze personali. Puoi regolare la velocità e il tempo di esercizio per controllare l'intensità dell'allenamento.

Quantità di esercizio

Scorciatoie- Fare esercizio per 15-20 minuti è un ottimo modo per risparmiare tempo. Alla velocità di 2.5-3MPH, riscaldatevi per 5 minuti, poi aumentate di 0,2 MPH al minuto finché non vi sentite abbastanza a vostro agio per mantenere il tempo di esercizio a circa 45 minuti. Sarà un allenamento eccezionale.

Il contenuto sopra riportato è solo a scopo informativo. Per condizioni specifiche, si prega di chiedere di consultare il personale professionale.

Abbigliamento

Tutto ciò di cui hai bisogno è un buon paio di scarpe. Si consigliano scarpe da corsa o da fitness. Allo stesso tempo, non lasciare che impurità si incastrino nella suola, per evitare di portare impurità sul nastro di corsa, causando l'usura della pedana e del nastro di corsa. I vestiti devono essere comodi da indossare e adatti per l'esercizio fisico. Si consiglia di utilizzare abbigliamento sportivo traspirante in cotone.

Consigli e politiche sportive (Ergonomia)

Esercizi di riscaldamento e rilassamento

Prima dell'esercizio, è meglio riscaldare i muscoli affinché si stirino più facilmente, quindi i primi 5~10 minuti sono dedicati al riscaldamento. Poi, in base ai metodi seguenti, interrompi e fai esercizi di stretching: fallo cinque volte, per ogni gamba ogni volta 10 secondi o più, e ripetilo nuovamente dopo la fine dell'esercizio.

1. Stretching verso il basso

Piega leggermente le ginocchia e inclina lentamente il corpo, lascia che schiena e spalle si rilassino, e cerca di toccare le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 10~15 secondi, ripeti 3 volte.

2.Stretching del bicipite femorale

Siediti su un cuscino pulito, quindi piega il piede sinistro. Appoggia il piede sinistro contro la parte interna della coscia del piede destro. Cerca di toccare le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 10~15 secondi, ripeti per ogni piede 3 volte.

3.Stretching del polpaccio e del piede

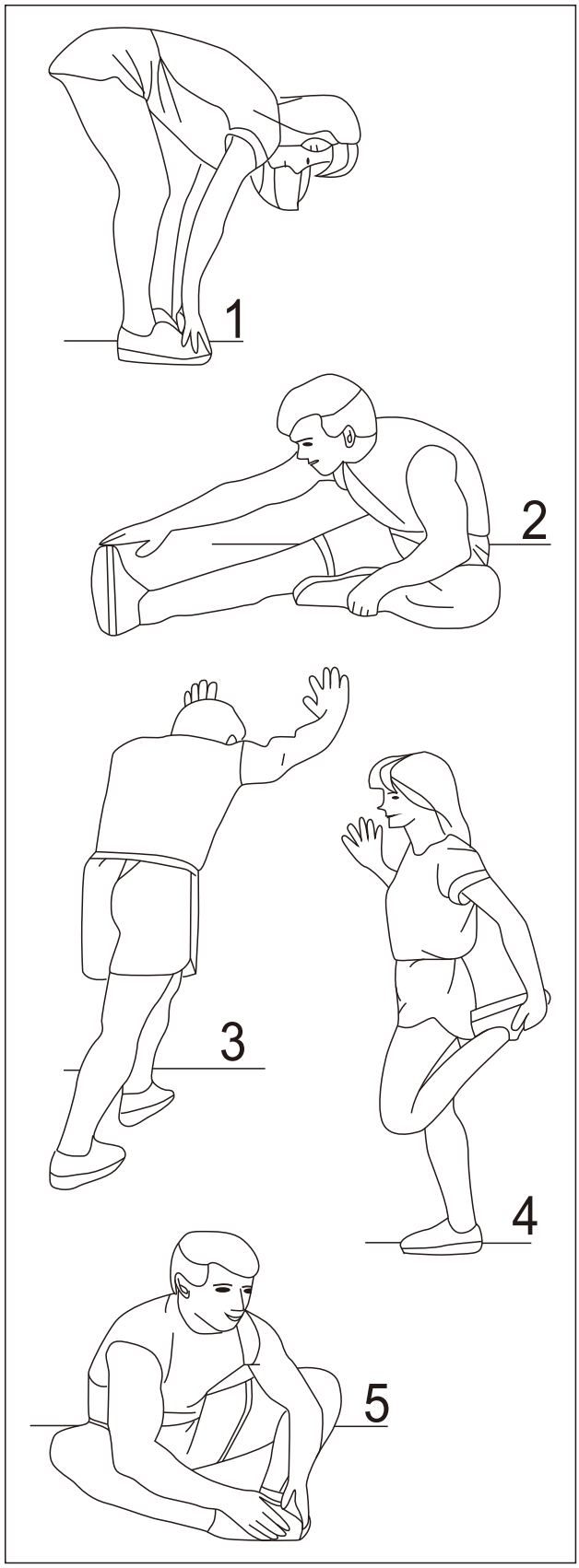
Mettiti in piedi e appoggia entrambe le mani su un muro o un albero, con un piede dietro. Mantieni il piede dietro ben piantato a terra con il tallone sul pavimento, quindi inclinati verso il muro o l'albero. Mantieni la posizione per 10~15 secondi, ripeti per ciascun piede 3 volte.

4. Stretching dei quadricipiti

Appoggia la mano destra su un muro o una scrivania per mantenere l'equilibrio. Afferra la caviglia con la mano sinistra e tira il piede verso i glutei. Mantieni per 10~15 secondi, ripeti tre volte per ogni piede.

5. Stretching dell'Inguine

Siedi con le ginocchia piegate e le piante dei piedi unite. Tieni le caviglie e piegati in avanti dai fianchi. Mantieni per 10~15 secondi, ripeti tre volte.



DE

INHALTSVERZEICHNIS

1. Anleitung zu Sicherheitsvorkehrungen
2. Anleitung zur besonderen Sicherheit
3.Anleitung zur Verpackungsliste und Fertigteile
4. Anleitung zur Bedienfeldanzeige und Bedienung
5. Angezeigter Fehlercode
6. Tägliche Wartung
7. Trainingsempfehlungen und Richtlinien

SORGFÄLTIG LESEN!

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum einfachen Nachschlagen an einem sicheren Ort auf

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor der Montage und der Inbetriebnahme des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass die großen Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche medizinischen oder körperlichen Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übungen können Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Übungsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung auf Ihrem Fußboden oder Teppich.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Ein Fehler kann aufgrund einer instabilen Stromversorgung auftreten. Verwenden Sie eine Steckdose NICHT gemeinsam mit anderen Geräten mit hoher Leistung, wie z. B. Computern oder Klimaanlagen.
10. Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
11. Die Ausrüstung wurde getestet und nach EN957 der Klasse H.C. zertifiziert. Nur für den Heimgebrauch geeignet. Die Bremsfähigkeit ist unabhängig von der Geschwindigkeit.
12. Das Gerät ist nicht für die therapeutische Verwendung geeignet.
13. Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie stets geeignete Hebetechniken und/oder holen Sie bei Bedarf Hilfe.
14. Versuchen Sie NICHT, das Laufband selbst zu warten, mit Ausnahme der Wartungsarbeiten, die in diesem Handbuch beschrieben sind. Das Laufband enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet werden können. Wenn Sie das Laufband selbst zerlegen, erlischt nicht nur Ihre Garantie, sondern es kann auch zu schweren Verletzungen führen.
15. Das maximale Benutzergewicht beträgt **100** kg.

⚠ WARNUNG!

1. Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
2. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
3. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
4. Wenn die Netzanschlussleitung dieses Gerätes beschädigt wird, muss sie durch den Hersteller oder seinen Kundendienst oder eine ähnlich qualifizierte Person ersetzt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
5. Hinter dem Gerät muss während des Gebrauchs ein freier Sicherheitsbereich von mindestens 2 000 mm Länge und mindestens der Breite des Laufbands vorhanden sein.
6. **WARNUNG!** Herzfrequenzmesssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, beenden Sie das Training sofort.
7. Die Geräuschemission unter Last ist höher als ohne Last.
8. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird, z. B. Seile, Rollen, Verbindungspunkte.
9. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder nehmen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
10. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
11. Gesundheitliche Verletzungen können durch falsches oder übermäßiges Training entstehen. Für jede wichtige Trainingsart, für die das Gerät ausgelegt ist, sind Anweisungen zu geben.
12. Wenn eines der Einstellgeräte hervorsteht, kann es die Bewegungen des Benutzers behindern.
13. Freistehende Geräte müssen auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden.



Lesen Sie die Anweisungen

WARTUNG/INSPEKTION

- Neutrales Reinigungsmittel kann in Wasser verdünnt, verwendet werden, mit dem feuchten Tuch vorsichtig abwischen, und dann mit einem trockenen Tuch trocknen.
- Verwenden Sie keine alkalischen Lösungsmittel, ätherische Öle und andere Lösungsmittel.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturen, Feuchtigkeit oder direkte Sonneneinstrahlung, stellen Sie es bitte an einen gut belüfteten Ort.
- Wenn Sie es nicht verwenden, klappen Sie es bitte zusammen, und legen Sie es so ab, dass Kinder es nicht berühren können.
- Wenn Sie es eine Zeit lang nicht verwenden, prüfen Sie bitte die Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Produkt für die normale Verwendung verwenden.
- Wenn Sie das Produkt versehentlich nass machen, verwenden Sie ein trockenes Tuch, um ein Verrutschen zu vermeiden.
- Im Falle einer Fehlfunktion, Abnormalität oder eines Betriebsproblems wenden Sie sich bitte an das Unternehmen.

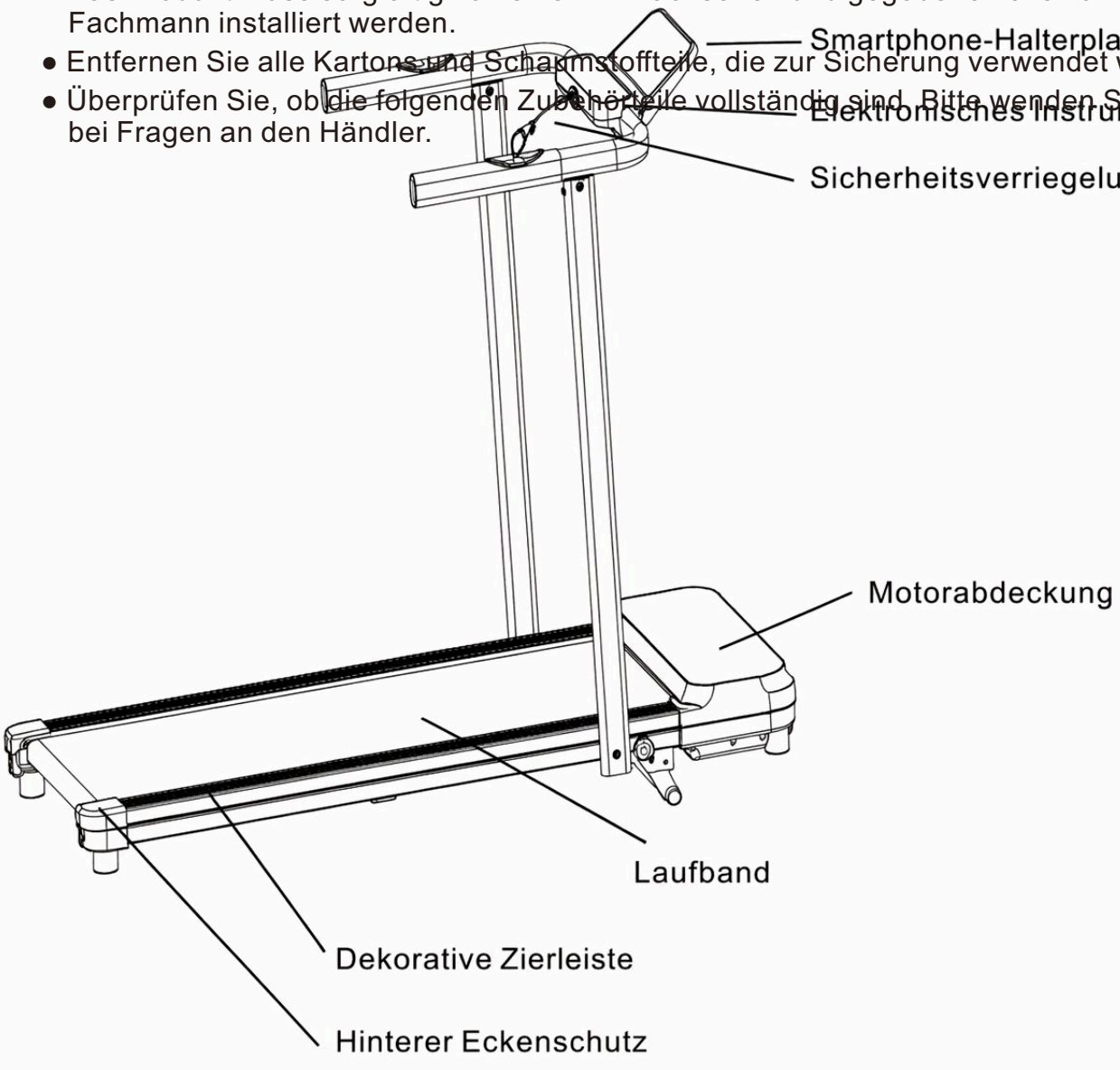
PRODUKTRECYCLING

Aufgrund der unterschiedlichen nationalen Recyclingvorschriften beachten Sie bitte die entsprechenden Vorschriften.

Beschreibung der fertigen Teile in der Packliste

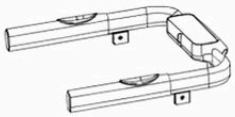
Warnung: Installieren Sie das Produkt sorgfältig und beschädigen Sie das Produkt nicht.

- Bitte lesen Sie die Montageschritt-Anleitung sorgfältig vor der Montage.
- Entnehmen Sie sämtliche Verpackungsmaterialien und legen Sie diese auf einen sauberen Boden aus, um Ihre Gesamtüberprüfung zu erleichtern und die Installation bequemer zu gestalten.
- Überprüfen Sie sorgfältig anhand der Packliste, ob alle Komponenten vollständig vorhanden sind.
- Bitte achten Sie beim Gebrauch oder der Handhabung von Werkzeugen auf Sicherheit. Bei der Montage sollten Sie nicht nach persönlicher Vorliebe gewaltsam vorgehen.
- Bitte überprüfen Sie, ob die zurückgelassenen Werkzeuge und Verpackungsmaterialien eine Gefahr darstellen. Plastik und Schaumstoff können für Kinder schädlich sein.
- Bauen Sie das Produkt gemäß den Anweisungen zusammen, lesen Sie die Montageschritte und Anleitungen bitte sorgfältig.
- Das Produkt muss sorgfältig von einem Erwachsenen und gegebenenfalls von einem Fachmann installiert werden.
- Entfernen Sie alle Kartons und Schaumstoffteile, die zur Sicherung verwendet wurden.
- Überprüfen Sie, ob die folgenden Zubehörteile vollständig sind. Bitte wenden Sie sich bei Fragen an den Händler.





1. Bedienungs-anleitung



2. Armlehnen-rahmen



3. Multifunktions-schlüssel



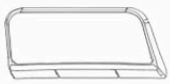
4. Schmieröl



5. Zwei Drehknöpfe



6. Netzkabel



7. Handy-Ablageplatte



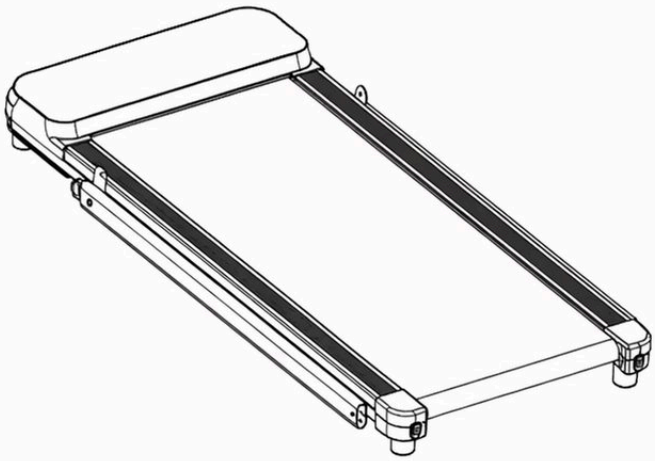
8. Zwei Sechs-kantschlüssel



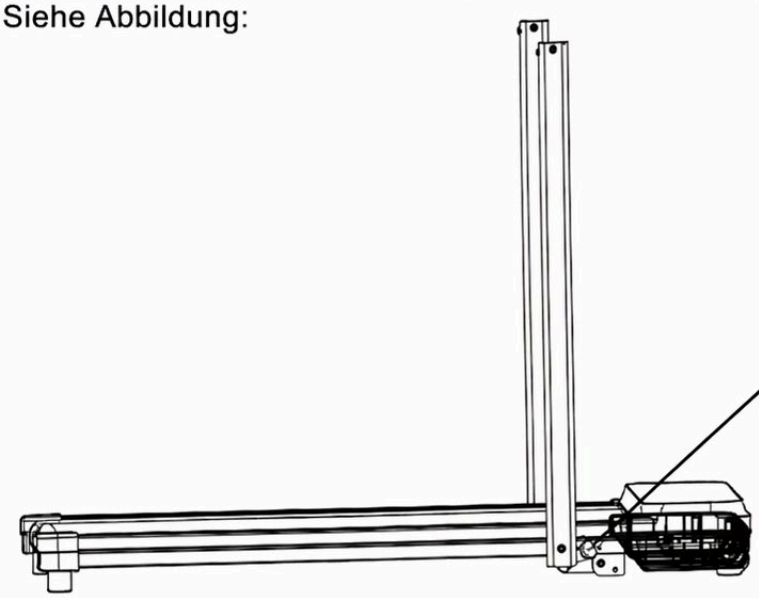
9. Sicherheits-verriegelung

Montageanleitung

Schritt 1:
Entnehmen Sie das komplette Gerät aus dem Karton, entfernen Sie den Schaumstoff und den Verpackungsbeutel.
Wie unten gezeigt:

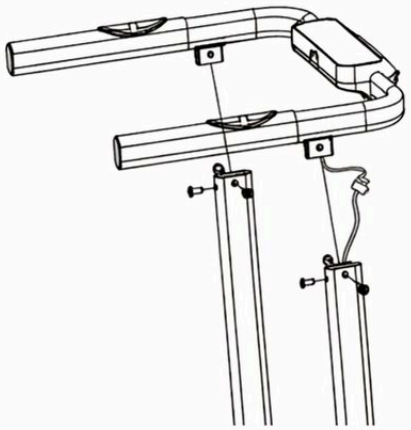


Schritt 2:
Entfernen Sie die blumenförmigen Drehknöpfe auf beiden Seiten, heben Sie dann die linken und rechten Stangen nach oben. Richten Sie sie nach dem Anheben an den Löchern aus und ziehen Sie die Drehknöpfe fest, um die Stangen am Laufband zu befestigen.
Siehe Abbildung:



Entfernen Sie den Drehknopf, richten Sie die linken und rechten Stangen auf die Löcher aus und drehen Sie den Knopf anschließend fest.

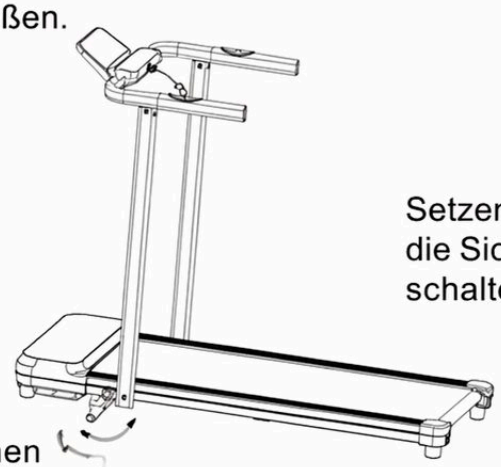
Schritt 3:
Zuerst verwenden Sie einen Innensechskantschlüssel, um die Schraube zu lösen, die das Handlaufseil sichert. Richten Sie anschließend die Stecker (männlich und weiblich) des Kommunikationskabels innerhalb der Säule aus und stecken Sie sie in das Säulenrohr. Befestigen Sie das Kabel schließlich wie in der Abbildung gezeigt mit der zuvor gelösten Schraube.



Setzen Sie die Handyhalterplatte in die Armlehnenhalterung ein, richten Sie sie ordnungsgemäß aus und setzen Sie dann die Sicherheitsverriegelung wie gezeigt in die vorgesehene Position ein.



Schritt 4:
Klappen Sie, wie in der Abbildung gezeigt, die Steigungsstrebe zur Vorderseite des Rahmens, um die Steigung zu öffnen, und klappen Sie sie zur Rückseite des Rahmens, um die Steigung zu schließen.



Setzen Sie zum normalen Gebrauch die Sicherheitsverriegelung ein und schalten Sie das Gerät ein.

Produkt-Bedienungsanleitung

Verbinden Sie Apps über Bluetooth mit seinem eingebauten Bildschirm, wodurch externe Geräte überflüssig werden and Ihr Lauferlebnis verbessert wird. Laden Sie die Apps FITSHOW, KINOMAP, ZWIFT herunter, um einfache Bedienungen direkt auf dem Display durchzuführen.



I. Funktionsbeschreibung

1. Beschreibung der Tastenfunktionen

▲ **Start-Taste:** Das Laufband beginnt nach 3 Sekunden ab der niedrigsten Geschwindigkeit zu laufen.

■ **Stopp-Taste:** Drücken Sie diese Taste, wenn das Laufband in Betrieb ist; das Laufband verlangsamt sich und stoppt.

P/M **Programmauswahl-Taste:** Wenn sich die elektronische Uhr im Standby-Modus befindet, drücken Sie diese Taste, um den gewünschten P-Modus auszuwählen.

Countdown-Modus:

1. Im vollständig manuellen Betrieb der elektronischen Uhr drücken Sie diese Taste, um die Countdown-Modus-Einstellung aufzurufen.
2. Im Standby-Modus können Sie zwischen Zeit-Countdown, Distanz-Countdown und Kalorien-Countdown wählen. Nach Auswall verwenden Sie die „Geschwindigkeit +"- und „Geschwindigkeit -"-Tasten, um die entsprechenden Parameter einzustellen.

− + **(Geschwindigkeit) Einstelltaste**: Passen Sie die Geschwindigkeit an, wenn das Laufband in Betrieb ist. Passen Sie das Laufband an, wenn das Laufband stoppt.

3 6 9 **Schnellwahl-Taste:** Wenn sich die elektronische Uhr im Betriebsmodus befindet, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit schnell auf 3, 6 oder 9 km/h einzustellen.

2. Anweisungen für den Sportmodus.

A. Manuelle Modus-Funktionalität

Manuellen Modus eingeben: Nachdem die elektronische Uhr eingeschaltet ist und alle Anzeigen leuchten, geben Sie den vollständigen manuellen Betriebsmodus ein. Drücken Sie die Start-Taste, um in den manuellen Betriebsmodus zu gelangen.

Bedienungsanleitung: Die anfängliche Betriebsgeschwindigkeit beträgt 1,0 KM/H. Die Zeit-, Distanz- und Kalorienfenster zählen positiv von Null an. Passen Sie entsprechend der Geschwindigkeit an.

Die Einstelltaste ermöglicht es Ihnen, den eingestellten Laufgeschwindigkeitswert zu ändern.

Das Laufband wird automatisch abgeschaltet, wenn die Trainingseinheit 100 Minuten überschreitet.

B. Countdown-Modus-Funktionalität

(1). Countdown-Modus auswählen: Im vollständigen manuellen Betriebsmodus drücken Sie die Countdown-Modus-Taste, um den Countdown-Modus auszuwählen. Das Zeitfenster zeigt 10:00 Minuten an und blinkt, was bedeutet, dass die Laufzeit mit den +/- Geschwindigkeitstasten eingestellt werden kann. Der Einstellbereich beträgt 5:00 bis 99:00 Minuten. Drücken Sie die Start-Taste, um den Countdown-Modus zu starten.

Bedienungsanleitung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 KMH. Das Zeitfenster zählt von der eingestellten Laufdauer herunter, wähnend die Entfernungs- und Kalorienfenster von null aufwärts zählen. Drücken Sie die-Geschwindigkeitseinstellungstaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit anzupassen. Wenn die eingestellte Zeit null erreicht, beginnt die elektronische Uhr, das Laufen allmählich zu beenden.

(2). Den Entfernungs-Countdown-Modus aktivieren: Im vollständig manuellen Modus drücken Sie die Countdown-Modus-Taste, um den Entfernungs-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Entfernungsfenster 1,0 Kilometer an und blinkt. Die gewünschte Laufistanz kann mit den Tasten +/– angegasst werden, im Bereich von 1,0 bis 99,0 Kilometern. Drücken Sie die Starttaste, um den Entfernungs-Countdown-Modus zu aktivieren.

Bedienungsanleitung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 KMH. Das Entfernungsfenster zählt von der voreingestellten Distanz herunter. Die Zeit- und Kalorienfenster zählen von null aufwärts. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstellungstaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit anzupassen. Wenn die voreingestellte Distanz null erreicht, beginnt die elektronische Uhr, das Laufen allmählich zu beenden.

(3). Den Kalorien-Countdown-Modus aktivieren: Im vollständig manuellen Modus drücken Sie die Countdown-Modus-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Kalorienfenster 50 Kalorien an und blinkt. Sie können die gewünschte Laufkalorienzahl mit den Tasten +/– einstellen, im Bereich von 20 bis 990 Kalorien. Drücken Sie die Starttaste, um den Kalorien-Countdown-Modus zu aktivieren.

Bedienungsanleitung: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 KMH. Das Kalorienfenster zählt von dem eingestellten Kalorienwert herunter, während die Zeit- und Entfernungsfenster von null aufwärts zählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstellungstaste, um den Wert der Laufgeschwindigkeit anzupassen. Wenn der eingestellte Kalorienwert null erreicht, beginnt die elektronische Uhr, das Laufen allmählich zu beenden.

3. Erläuterung der Ruhemodus-Funktion

Wenn das Laufband stoppt und länger als 10 Minuten keine weitere Bedienung erfolgt, wechselt es in den Ruhemodus und die elektronische Anzeige wird automatisch ausgeschaltet.

Durch Drücken einer beliebigen Taste wird es wieder aktiviert.

Die elektronische Uhr kehrt nach vollständiger Anzeige der Informationen in den ursprünglichen Standby-Zustand zurück.

4. Erläuterung der Sicherheitsverriegelungsfunktion

Bei normaler Verwendung muss die Sicherheitsverriegelung an der vorgesehenen Position an der elektronischen Uhr angebracht sein, um die Uhr verwenden zu können. Entfernen Sie die Sicherheitsverriegelung. Auf den verschiedenen Anzeigen der elektronischen Uhr wird „E07" zusammen mit einem Warnsignal angezeigt. Wenn die Sicherheitsverriegelung entfernt wird, während die Uhr in Betrieb ist, schaltet sich das System schnell ab. Nach erneuter Sicherung der Sicherheitsverriegelung werden alle Bewegungsdaten gelöscht.

II. Bluetooth-Modul

Instalieren Sie die Sports Show APP und melden Sie sich an, um nach dem Laufband zu suchen. Nachdem Sie das entsprechende Laufband gefunden haben, sollten Sie auf „Verbinden" klicken. Dann können Sie das Laufband über die APP steuern und in den „Einstellungen" der APP verschiedene Modi für die Bewegung auswählen.

Bluetooth-/Anwendungsfunktionen





Um die Kinomap-App zu nutzen, schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Laufband und Smartphone oder Tablet ein. Möglicherweise müssen Sie Standortdienste auf Ihrem Smartphone oder Tablet aktivieren, um über die App eine Verbindung herzustellen.

Wenn Sie diese Anwendung zum ersten Mal starten, werden Sie aufgefordert, sich zu registrieren. Für die Nutzung dieser Anwendung ist keine Registrierung erforderlich. Anschließend werden Sie aufgefordert, ein Gerät hinzuzufügen.

Wenn kein Gerät hinzugefügt wurde, klicken Sie auf Mehr > Geräteverwaltung, dann auf das Symbol oben rechts. Tippen Sie auf das Laufband-Symbol und wählen Sie FITSHOW aus der Liste. Fügen Sie nun gemäß den Anweisungen das Laufband zur Anwendung hinzu.

Angezeigter Fehlercode

Allgemeine Fehler und Behebung in Steuerungssystemen

Fehler-code	Problem	Lösung
E01	Die Verbindungsstelle des oberen und unteren Steuerkabels ist lose	Die Verbindungsstelle wieder sichern
	Das obere und untere Hauptsteuerkabel ist beschädigt	Das obere und untere Hauptsteuerkabel ersetzen
	Der elektronische Zähler ist beschädigt	Den elektronischen Zähler ersetzen
	Der Controller ist beschädigt	Den Controller ersetzen
E03	Leistungstransistor durchgebrannt, Controller beschädigt, elektronisch	Den Controller ersetzen
E04	Instabile Netzspannung des Benutzers, hohe Spitzenspannung	Ein externes Filter-Spannungsstabilisator muss hinzugefügt werden
	Falsche Einstellung des Raddurchmessers	Den Raddurchmesser zurücksetzen; sicher-stellen, dass die Spannung die Nenn-spannung des Geräts nicht überschreitet.
	Der Controller ist beschädigt	Den unteren Controller ersetzen; zur Reparatur einsenden
E05	Belastung des Laufbands überschreitet den Nennbetriebsstrom des Motors	Es wird empfohlon, innerhalb des Nenn-Betriebsstroms des Geräts zu arbeiten.
	Problem mit der Montagekonstruktion des Laufbands und des Motors, wodurch der Motor	Prüfen, ob die Struktur des Laufbands normal ist
	Strombegrenzungsfehler des unteren Controller-Systems	Den unteren Controller ersetzen; zur Reparatur einsenden
E06	Hauptmotor nicht angeschlossen oder locker	Das Anschlusskabel des Hauptmotors wieder sichern
	Hauptmotor offen oder beschädigt	Den Motor ersetzen
	Controller offen oder beschädigt	Den Controller ersetzen
E07	Sicherheitsverriegelungsmagnet gelöst	Die Sicherheitsverriegelung wieder einsetzen
	Obere Anzeige funktioniert nicht	Die obere Anzeige ersetzen
	Reed-Schalter auf der Tastatur funktioniert nicht	Die Tastatur ersetzen
E08	Der untere Controller befindet sich in einem Fehlerzustand	Den Controller ersetzen
E10	APP-Bewegungsverbindung fehlgeschlagen	Den Controller ersetzen

Regelmäßige Wartung

Wartung des elektrischen Laufbands:

Richtige Wartung ist der einzige Weg, Ihren Laufband für immer in bestem Zustand zu halten. Falsche Wartung wird den Laufband beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

Wichtige Erinnerung:

- Verwenden Sie keinen Schleifpapier oder Lösungsmittel, um das Laufband zu reinigen.
- Der Controller des Laufbands sollte nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt oder feucht werden, um Beschädigungen zu vermeiden.
- Überprüfen und ziehen Sie regelmäßig alle Teile des Laufbands fest und ersetzen Sie beschädigte Teile sofort.

Einstellung des Laufbands

Es gibt zwei Funktionen zum Einstellen des Laufbands: Die Spannungseinstellung und die Zentrierung des Laufbands. Das Laufband wurde beim Verlassen der Fabrik eingestellt, aber nach der Nutzung wird das Laufband gedehnt, was zu einer Abweichung von der Mittellage führt und dazu, dass das Laufband am Dekorstreifen und an der Rückabdeckung reibt und beschädigt wird. Es ist normal, dass sich das Laufband während des Gebrauchs dehnt.

Einstellung des Laufbands

Wenn Ihr Laufbandgurt beim Benutzen des Laufbands rutschig oder nicht glatt ist, können Sie die Spannung des Laufbandgurts anpassen, um dies zu verbessern.

Wie man den Laufbandgurt einstellt

1. Stecken Sie einen 8-mm-Sechskantschlüssel in die Einstellschraube auf der linken Seite des Laufbandgurts und drehen Sie den Schlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, um die Hinterrolle einzustellen und den Laufbandgurt zu spannen.
2. Wiederholen Sie Schritt 1 und stellen Sie die rechte Schraube ein. Es muss sichergestellt werden, dass die Einstellschraube um denselben Abstand gedreht wird, damit die Hinterrolle parallel zum Rahmen eingestellt ist.
3. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis der Gurt nicht mehr rutscht.
4. Beachten Sie, dass der Laufgurt nicht zu straff sein sollte. Dies würde den Laufgurt beschädigen, den Druck auf die vordere/hintere Rolle erhöhen, den Rollenlager schaden und zu abnormalen Geräuschen oder anderen Problemen führen.

Wenn Sie die Spannung des Laufgurts verringern möchten, drehen Sie den Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn. Beachten Sie, dass beide Seiten um den gleichen Abstand gedreht werden sollten.

Stellen Sie den Laufgurt auf die Mitte ein.

Beim Gebrauch des Laufbands entsteht aufgrund der unterschiedlichen Krafteinwirkung beider Füße während des Laufens ein ungleichmäßiger Druck auf das Laufband, wodurch es von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal, und das Laufband kehrt zur Mitte zurück, wenn niemand darauf läuft. Wenn es nicht zur Mitte zurückkehrt, müssen Sie das Laufband wieder zentrieren.

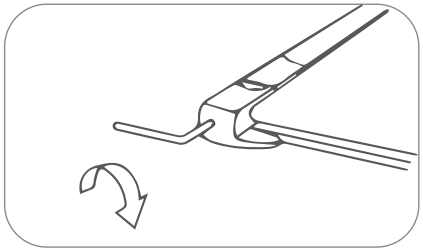
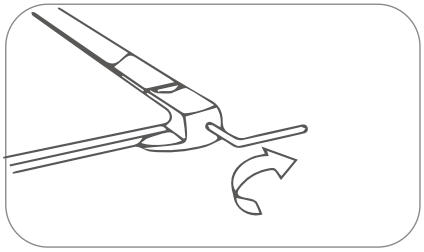
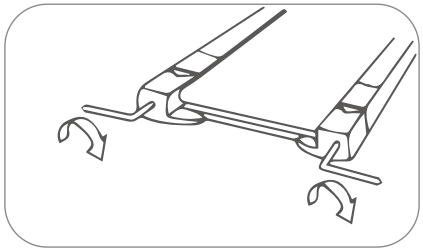
1. Betreiben Sie das Laufband ohne Belastung und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 3MPH/H ein.
2. Beobachten Sie den Abstand des Laufbands zu den linken und rechten Kanten.

- Bei Versatz nach links verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen die linke Schraube um 1/4 Umdrehungen im Uhrzeigersinn.
- Wenn der Laufgurt nach rechts versetzt ist, verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn 1/4 drehen.

- Wenn sich der Laufgurt immer noch nicht in der Mitte befindet, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis er mittig eingestellt ist.

3. Nachdem der Laufgurt mittig eingestellt wurde, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 4MPH/H ein und beobachten Sie die Abweichung des Laufgurts sowie den Laufruhe. Falls Abweichungen auftreten, wiederholen Sie die Einstellschritte.
4. Achtung! Ziehen Sie die Rolle nicht zu fest an! Dies würde die Lager dauerhaft beschädigen!

Wenn die oben genannten Schritte nicht die gewünschte Wirkung erzielen, müssen Sie den Laufbandgurt erneut anziehen.

Schmieröl

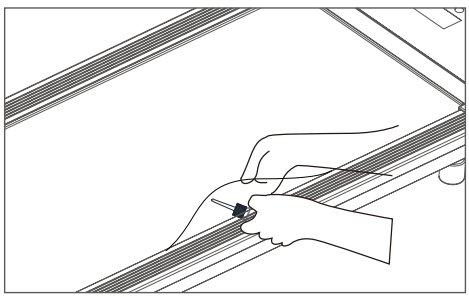
Das Laufband wird beim Verlassen der Fabrik geschmiert. Dennoch sollte die Schmierung des Laufbands regelmäßig überprüft werden, um den optimalen Zustand des Laufbandgeräts zu erhalten. Das Laufband muss nach einem Jahr Nutzung oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Nach jeweils 30 Stunden oder 30 Tagen Nutzung ziehen Sie das Laufband von der Seite und versuchen, so weit wie möglich an die Oberfläche des Laufbands zu greifen. Wenn Sie Silikonöl fühlen, ist keine Schmierung erforderlich. Wenn Sie bei Berührung ein starkes Trockenheitsgefühl verspüren, befolgen Sie bitte die nachstehenden Anweisungen zum Auftanken.

Bitte verwenden Sie ein Silikonöl, das nicht auf Erdöl basiert.

Wie man Öl auf das Laufband aufbringt:

- Schneiden Sie eine kleine Öffnung in den Flaschenmund der Ölflasche, die nicht zu groß sein und sich injizieren lassen sollte. Nehmen Sie den Deckel der Ölfüllöffnung ab, zielen Sie auf das Ölrohr und injizieren Sie das Laufbandöl. Das Öl wird entlang des Ölrohrs in die Mitte des Laufbands fließen. Schalten Sie die Maschine mit niedriger Geschwindigkeit ein und warten Sie eine Minute, damit sich das Öl gleichmäßig verteilt, bevor Sie das Laufband benutzen.



Sauber

Reinigen Sie häufig, um die Lebensdauer des Laufbands zu gewährleisten.

- Warnung: Beim Reinigen des Laufbands muss die Stromversorgung unterbrochen und das Stromkabel aus der Steckdose gezogen werden.
- Nach jeder Benutzung: Verwenden Sie ein sauberes Handtuch und ein feuchtes Tuch, um das Bedienfeld und andere Teile abzuwischen, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Hinweis: Verwenden Sie keine ätzenden Gegenstände oder flüssige Materialien, um elektronische Komponenten nicht zu beschädigen. Setzen Sie elektronische Komponente keinem direkten Sonnenlicht aus.
- Reinigen Sie den Boden einmal pro Woche, um Schmutz von Schuhen und anderen Rückständen auf dem Boden zu entfernen.

Aufbewahrung

Stellen Sie Ihr Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung auf, stellen Sie sicher, dass der Netzschalter ausgeschaltet ist und der Stecker nicht in der Steckdose steckt.

Bewegung und Zusammenklappen:

Die Räder sind für das bequeme Bewegen des Laufbands installiert. Stellen Sie sicher, dass der Stromstecker vor dem Bewegen ausgesteckt ist.

Empfehlungen und Richtlinien für das Training

Wenn Sie zum ersten Mal ein elektrisches Laufband benutzen, müssen Sie die folgenden Inhalte lesen:

Vorbereitung

Es ist notwendig, Ihren Gesundheitszustand vor dem Training zu kennen, um einen für Sie geeigneten Trainingsplan zu erstellen. Es wird empfohlen, einen Arzt oder einen Fachmann zu konsultieren, vielleicht können Sie mit der Hälfte des Aufwands das Doppelte erreichen.

Bevor Sie das elektrische Laufband zum ersten Mal benutzen, stellen Sie sich bitte zunächst daneben, um sich mit der Steuerung von Start, Stopp und Geschwindigkeitseinstellung vertraut zu machen, bevor Sie es benutzen können. Stellen Sie sich dann auf die Kunststoff-Rutschsicherungsplatten auf beiden Seiten des Laufbands, greifen Sie mit beiden Händen den Handlauf, bringen Sie das Gerät auf eine niedrige Geschwindigkeit von 1-2MPH, stehen Sie aufrecht, schauen Sie nach vorne, folgen Sie dem versuchsweisen Laufgurt, versuchen Sie, sich zu entspannen, und passen Sie sich schließlich der Geschwindigkeit des Laufgurts an. Nachdem Sie sich daran gewöhnt haben, erhöhen Sie langsam die Geschwindigkeit auf 2-2.5MPH. Halten Sie dieses Tempo für etwa 10 Minuten, dann bringen Sie das Gerät langsam zum Stillstand. Laufen Sie beim ersten Mal nicht mit hoher Geschwindigkeit, um Stürze zu vermeiden.

Training

Gehen Sie in einem festen Tempo etwa 1 km und notieren Sie die benötigte Zeit. Dies kann 15 bis 25 Minuten dauern. Bei einer Geschwindigkeit von 3 MPH dauert die 1 km Strecke etwa 20 Minuten. Nachdem Sie dies einige Male problemlos geschafft haben, können Sie die Geschwindigkeit allmählich steigern und erhalten ein gutes Training von 30 Minuten. Stellen Sie sicher, dass Sie vor dem Beginn Ihres Spaziergangs nicht hetzen. Diese Übung dient Ihrer lebenslangen Gesundheit und ist kein über Nacht wirkender Zaubertrick.

Trainingshäufigkeit

Das Ziel ist es, 15 bis 60 Minuten Bewegung drei- bis fünfmal pro Woche zu absolvieren. Es ist besser, einen guten Trainingsplan entsprechend Ihrem körperlichen Zustand zu erstellen, anstatt nach Ihren eigenen Vorlieben zu trainieren. Sie können Geschwindigkeit und Trainingszeit anpassen, um die Trainingsintensität zu kontrollieren.

Bewegungsumfang

Abkürzungen - 15-20 Minuten Training sind eine großartige Möglichkeit, Zeit zu sparen. Bei einer Geschwindigkeit von 2.5-3MPH wärmen Sie sich 5 Minuten lang auf, erhöhen dann um 0,2 MPH pro Minute, bis Sie sich wohl genug fühlen, um Ihre Trainingszeit bei etwa 45 Minuten zu halten. Das wird ein großartiges Training sein.

Der obige Inhalt dient nur zu Referenzzwecken. Für spezifische Bedingungen wenden Sie sich bitte an Fachpersonal.

Bekleidung

Alles, was Sie brauchen, ist ein gutes Paar Schuhe. Laufschuhe oder Fitnessschuhe werden empfohlen. Achten Sie gleichzeitig darauf, keine Verunreinigungen in der Sohle zu haben, um zu vermeiden, dass Schmutz in das Laufband gelangt und die Lauffläche und das Laufband abnutzt. Die Kleidung sollte bequem zu tragen und für sportliche Betätigung geeignet sein. Es wird empfohlen, atmungsaktive Baumwoll-Sportbekleidung zu verwenden.

Sportvorschläge und Richtlinien (Ergonomie)

Aufwärm- und Entspannungsübungen

Vor dem Training ist es besser. Warme Muskeln dehnen sich leichter, daher die ersten Minuten zum Aufwärmen. Dann gemäß den folgenden Methoden anhalten und Dehnübungen durchführen – fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, und es nach Beendigung der Übung erneut tun.

1. Herunterdehnen

Beugen Sie Ihre Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10~15 Sekunden und wiederholen Sie dies 3 Mal.

2. Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie Ihren linken Fuß. Legen Sie Ihren linken Fuß gegen die Innenseite des Oberschenkels Ihres rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10~15 Sekunden und wiederholen Sie dies mit jedem Fuß 3 Mal.

3. Waden- und Fußdehnung

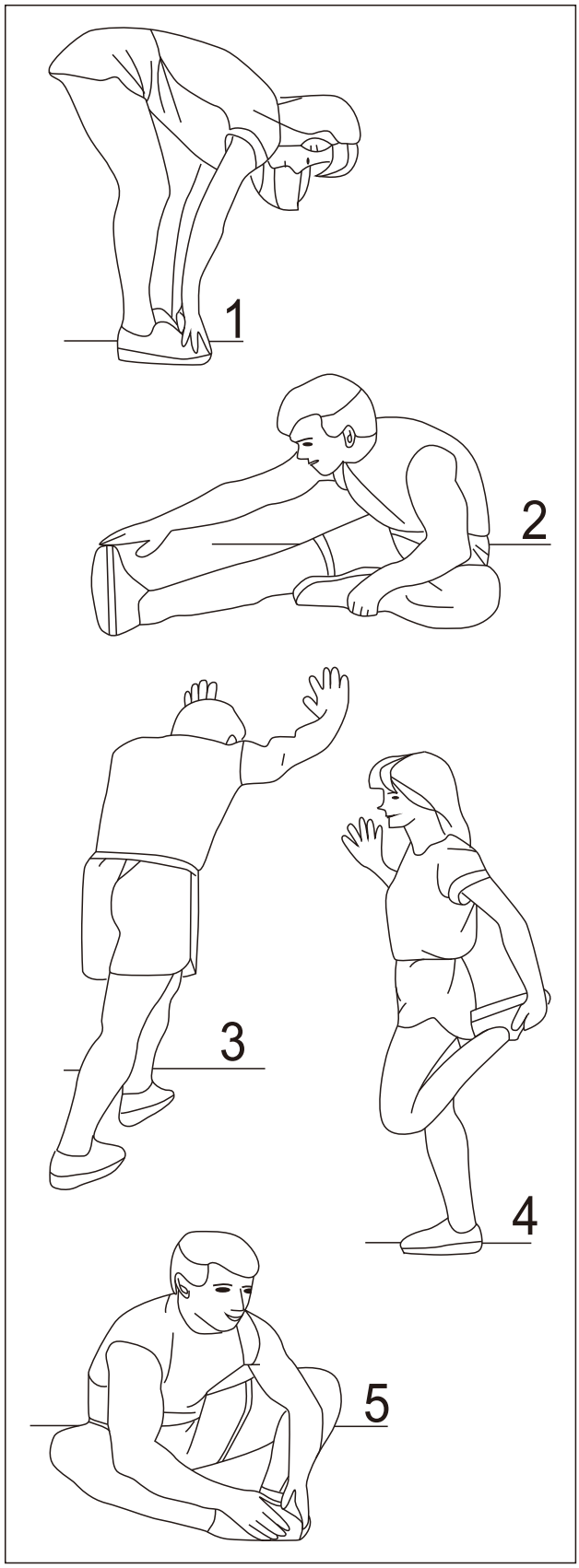
Stehen Sie und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß nach hinten. Halten Sie den hinteren Fuß auf dem Boden und die Ferse auf dem Boden, dann lehnen Sie sich zur die Wand oder den Baum. Halten Sie dies für 10~15 Sekunden, wiederholen Sie dies bei jedem Fuß 3 Mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihre Balance zu unterstützen. Dann greifen Sie mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß in Richtung Ihrer Gesäßbacken. Halten Sie dies für 10~15 Sekunden, wiederholen Sie dies bei jedem Fuß 3 Mal.

5. Leistendehnung

Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie Ihre Knöchel und beugen Sie sich in Ihren Hüften. Halten Sie dies für 10~15 Sekunden, wiederholen Sie dies 3 Mal.



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
0800 240 4050
enquiries@mhstar.co.uk
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

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom