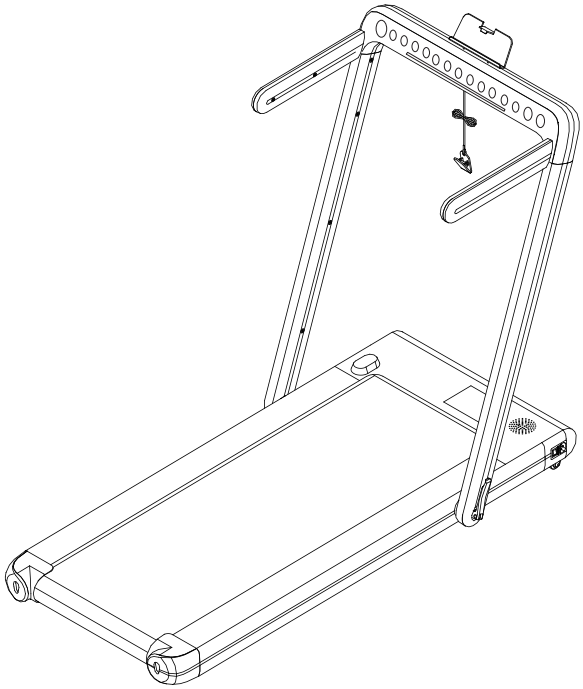
COSTWAY

SuperFit



USER'S MANUAL

Treadmill
SP37522

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Please give us a chance to make it right and do better!

Contact our friendly customer service department for help first.

Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP!

Follow Costway

EN | FR

Contact Us!

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.

Before You Start

⚠ Please read all instructions carefully.

⚠ Retain instructions for future reference.

⚠ Separate and count all parts and hardware.

⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.

⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.

⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.

⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

1.Safety precautions Warning instructions

NOTE: Please read the instruction carefully before using and pay attention to the following safety precautions.

★ The treadmill is suitable to be placed indoors, to avoid moisture, splash water on the treadmill and place any foreign matter.

★ Please wear appropriate sportswear and sports shoes before exercise. Don't run barefoot on the treadmill. and keep stretching body.

★ The power plug must be connected reliably grounded, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.

★ Children should keep away from the machine to avoid accidents.

★ It is necessary to avoid overload operation for a long time. otherwise the motor and controller ill be damaged.

★ The bearing.running belt and running plate will be worn and aged. please keep regular maintenance.

★ Reduce indoor dust,maintain a certain indoor humidity. avoid strong static electricity, Otherwise it may interfere with the electronic meter. Keep controller normally working.

★ Please turn off the treadmill power after the use of sports.

★ Keep the clean and fresh air in the room when you use the treadmill

★ Please fasten the safety lock cable clip on the clothes when exercising in case of emergency.

★ Please stop exercising and consult your doctor if you feel uncomfortable and abnormal during using.

★ Please put silicone oil in a place out of the reach of children to avoid serious consequences caused by accidental ingestion after using the ilicone oil.

Warning: Please observe the following regulations in order to reduce accidents or injuries to others.

★ Please check your clothing or zipped before using the treadmill.

★ Don't wear clothes that can get caught on the treadmill.

★ Do not place the power cod near a hot object.

★ Keep children away from the treadmill.

★ Don't use the treadmill out of the door.
★ The power must be cut off before moving treadmill.
★ Non-professional personnel shall not open the upper guard cover and the left and right rear housing without authorization.
★ This treadmill can only be used in circuit of 15A.
★ Only one person can exercise on the treadmill when the machine starts.
★ Please stop exercising immediately and consult a fitness instructor when you feel dizziness, chest pain, nausea or shortness of breath during exercise.

WARNING! ENFORCEMENT!
Please be sure to discuss with a professional doctor before using if you are receiving medical treatment from a doctor or the following patient.
(1) Having back pain now or injury for leg.waist and neck in the past.and the people who have problem with Leg (those with chronic diseases such as disc herniation, spondylolisthesis,cervical herniation)
(2) Having deformed sex arthritis, rheumatism, gout.
(3) Abnormal people with osteaporosis.
(4) Having circulatory system obstacle (disease of heart, blood-vessel, hypertension)
(5) Having difficulty in breathing.
(6) Using artifñicial pacemakers or implantable medical electronic devices.
(7) Having malignant tumors.
(8) Having thrombosis or serious dynamic en vironment tumor,acute environment tumor and other blood circulation disorders or a variety 0f Skin Infections and other symptoms.
(9) Having perceptual disabilities caused by diabeles and high peripheral circulation disorders.
(10) Having skin injuries.
(11) having a high fever (38°C or above)due to llness and so on.
(12) Having abnormal dorsal bones or crooked dorsal bones.
(13) Having pregnancy or possible pregnancy or menstruation
(14) Feeling abnormal and have to rest
(15) Paor physical condition obviously
(16) Users for rehabilitation purposes

(17) Feeling uncomfortable in a certain region of the body except the above circumstances.
----It's likely to cause accident or poor health.
◆ Please stop using immediately and consult your doctor when you feel pain in your back,numbness in your legs, dizziness, abnormal heartbeats and other body aches that are different from normal or poor coordination or other abnormal feelings during exercise.
◆ Do not allow children to use or play around the product.
----If not followed, there may be a risk of injury.
◆ Do not allow children to play with this product for child protectors.
----lf not followed, there may be a risk of injury.
◆ Please make sure if there is person or pet around (rear, lower, front) during using or taking out product.

Prohibition

◆ Do not use in the state of shell cracked detached (internal structure exposed) or weld detached.
----Otherwise, it's easy to cause accident or injuries.
◆ Do not jump up or down during exercise.
----It's likely to fall or cause injury.
◆ Do not use or keep in damp places such as outdoors or near the bathroom, or in places where water drops are caught.
◆ Do not use or keep in places with direct sunlight such as high-temperature places of around the stovwe and heating appliances of electric heating carpets.
----Otherwise, it's easy to cause electricity leakage, fire.
◆ Do not use when the power cord or plug is damaged or the socket is loose.
----Otherwise, it's easy to cause electric shock, short circuit and fire
◆ Do not damage or forcibly bend or twist the pOwer cord. At the same time, do not place heavy objects on it.
or not let the line be clamped.
----Otherwise, it's easy to cause fire or electric shock
◆ Do not use it with two or more people at the same time. Do not let the people around get close when using.
----Otherwise, it's easy to cause accident and injuries from falls.

◆ Do not use it if you can'texpress consciousness by yourself or operation.
-----It's likely to occur accident or inquiry.

Do not dissemble the treadmill.

◆ Disassembly, repair or re-election are strictly prohibited
----There is a risk of injury due to mechanical failure

Avoid touching with water

◆ Do not spray water or other conductive liquid on main body or operation part.
----lt may cause electric shock and fire.

Prohibition

◆ People who don't usually exercise shouldn t suddenly do strenuous exercise.
◆ Do not use after eating or when you are tired.Especially after exercising or when you are in an abnormal physical state.
----It may cause damage to health.
◆ This product is suitable for the home use, do not use in the school, the gymnasium and so on or for non-specific users.
----There would be injury ris.
◆ Do not use when eating.drinking, or other activities.
◆ Do not use it after drinking until you feel sluggish.
----it's easy to cause accident or injury
◆ Do not use it with something hard in your pants pocket.
----ts easy to cause accident or injury.

◆ Do not use the power plug with needles, garbage or water
----It may cause electric shock,short circuit and fire.
◆ Do not pull out the power plug or switch the power switch to "off'during use
----It may cause injury.

Never use it with wet hands

◆ Do not pull out or insert the power plug with wet hands.
----Tt's likely to cause electric shock or injury

Pull out the power plug

◆ Please pull out the power plug from socket when you don't use it.
----Dust and moisture make it insulation deterioration and lead to electricity leakage and fire.
◆ Please be sure to pull the power plug from the socket during maintenance.
----Failure to comply may result in electric shock or injury.
◆ Please stop using it if the device does not start or runs abnormally. Immediately pull out the power plug and entrust inspection and repair.
----Failure to comply may result in electric shock or injury.
◆ Pull out the power plug immediately in case of power failure
----Otherwise it's likely to occur accidents or injuries when the power restored.
◆ Do not hold the cable tight. Hold the power plug to pull out the plug.
---Otherwise, it may cause short circuit,electric shock and fire.

Grounding instructions

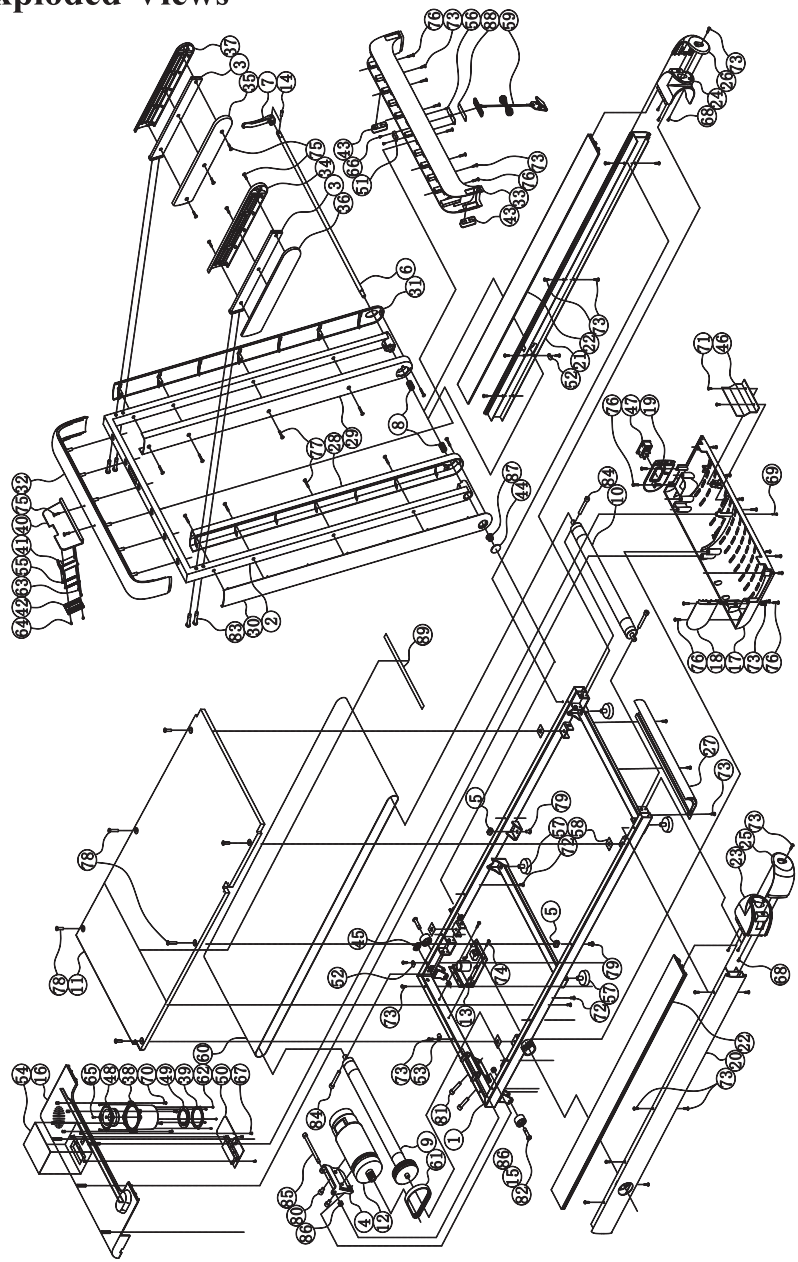
◆ The product must be grounded.Grounding provides the channel with the least resistance to current to minimize the risk of electric shock if the function of this machine does not work normally.
◆ This product is equipped with a grounded conductor and a plug for the device. The plug must be properly installed, grounded and plugged into an appropriate electrical outlet in accordance with local codes or regulations.

Dangerous

◆ There is a risk of electric shock if the device is not properly grounded. Please contact an electrician to check if the grounding of the product is correct, if the plug does not fit into the socket it can not be changed. Please inform a qualified electrician with the installation of a suitable socket.

◆ This product has a grounding plug. Make sure that the product is connected to an outlet of the same shape this product can not be used with an adapter socket.

2. Exploded-Views



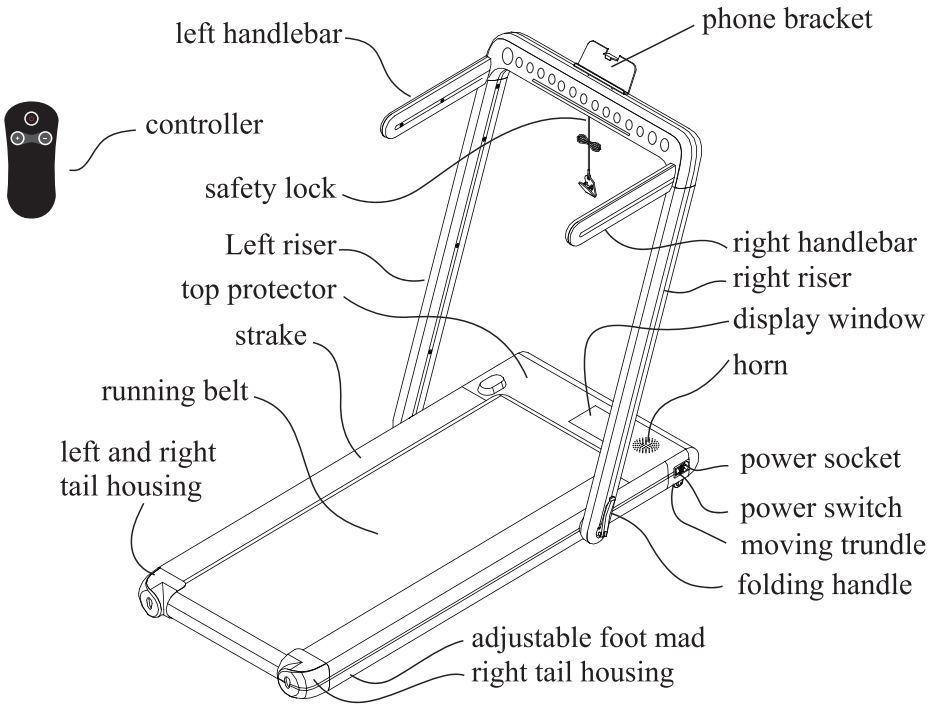
3. Details of Exploded-Views

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
1	Main frame welding parts	1	16	Up protect cover	1
2	Riser welding parts	1	17	Down protect cover	1
3	Handlebar welding parts	2	18	Left side cover of protector	1
4	Ling shaped cushion	1	19	Right side cover of protector	1
5	Motor fixed housing	2	20	Left tube	1
6	Pull rod	1	21	Right tube	1
7	Folding handle	1	22	Tube	2
8	Press spring	2	23	Left tail housing	1
9	Front roller	1	24	Right tail housing	1
10	Rear roller	1	25	Left tail housing cover	1
11	Running board	1	26	Right tail housing cover	1
12	Motor	1	27	Tail trim	1
13	Controller	1	28	Inner cover of lest riser	1
14	Rivet	1	29	IInner cover of right riser	1
15	Moving wheels	2	30	Outer cover of left riser	1

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
31	Outer cover of right riser	1	47	Power switch2.0	1
32	Up cover of electronic meter	1	48	Horn	1
33	Down cover of electronic meter	1	49	Bass membrane	1
34	Inner cover on left handle	1	50	PCB panel	1
35	Inner cover on right harndle	1	51	Sense block	1
36	Outer cover on left handle	1	52	3.2 wire clipper	2
37	Outer cover on right handle	1	53	6.4 wire clipper	1
38	Speaker shell	1	54	sticker on electronic meter	1
39	Bass film fixer	1	55	Phone bracket pull spring	2
40	Phone bracket panel	1	56	Safety lock flap	1
41	Phone bracket splint	1	57	Adjustable feet pad	4
42	Phone bracket back panel	1	58	Running board EVA pad	4
43	Riser square plug	4	59	Safety lock assembly parts	1
44	Riser round plug	1	60	Running belt	1
45	Square spacer	1	61	Poly V-belt	1
46	Anti-dust board	1	62	STF 2.2*4.5 bolts	5

NO.	Name	Qty.	NO.	Name	Qty.
63	STF 2.2*8 bolts	2	77	ST4.2*30 bolts	10
64	STF2.6*8 bolts	2	78	M8*25 bolts	6
65	STF2.6*9.5 bolts	4	79	M8*10 bolts	2
66	STF2.9*4.5 bolts	2	80	M8*12 bolts	2
67	STF2.9*6.5 bolts	3	81	M8*35 bolts	2
68	STF2.9*9.5 bolts	6	82	M8*35-10 bolts	2
69	ST2.9*19 bolts	1	83	M8*45-10 bolts	4
70	STF3.3*9.5 bolts	4	84	M8*55 bolts	3
71	ST3.5*13 bolts	2	85	M8*105-10 bolts	1
72	ST4.2*16 bolts	6	86	M8 screws	3
73	ST4.2*16 bolts	31	87	M10 screws	1
74	ST4.2*19 bolts	2	88	Safety lock sticker	1
75	ST4.2*22 bolts	8	89	EVA single-sided adhesive tape	1
76	ST4.2*22 bolts	13			

4. Product introductions



Packing list:

No.	Name	Qty.	Remark
1	Main body	1	
2	Left handlebar	1	
3	Right handlebar	1	
4	Spare parts package	1	See table

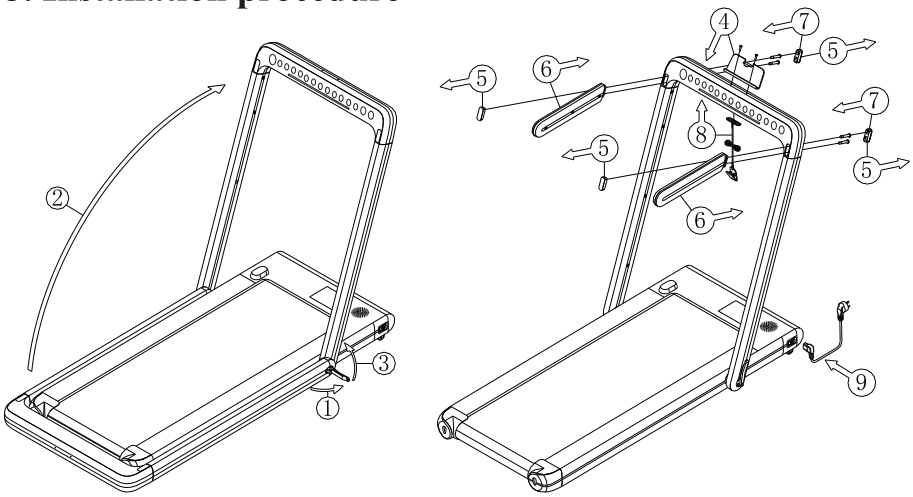
Technical Parameters

Working voltage	AC-110V 60Hz
Max load	265 Ibs
outsize	Fold: 5227*5 inch
	unfold: 49*27*42 inch
running area	40 16 inch
Peak motor power	2.25HP
speed	0.6-7.5 mph
control method	touch button controller
weight	74 Ibs
Function	walking pattern running pattern

Spare parts list

No.	Name	Qty.	Remark
1	ST4.2"22 bolts	2	fix phone bracket
2	M8 45 bolts	4	fix left and right
3	5mm intermal hexagonal wrench	1	others
4	6mm internal hexagonal wrench	1	adjust running belt
5	open wrench	1	others
6	15mm socket wrench	1	Folding handle force adjustment
7	power wire	1	
8	safety lock	1	
9	methyl silicone oil	2	
10	phone bracket	1	
11	controller	1	
12	manual,Qualification certification	1	

5. Installation procedure

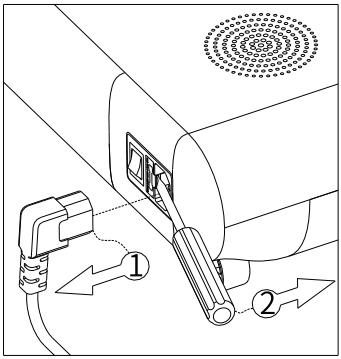


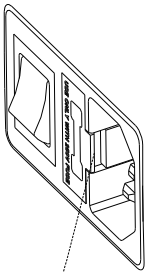
Put the main body on the carpet or cushion as shown in the picture after taking out from packing carton.

As shown in the step1 of the left picture.Open the folding handle in the direction shown in the picture.meanwhile the lower end of the riser will naturally expand to the two sides. Raise the riser upward to the upperlimit position as shown in the step2 of the left picture.Press "folding handle" and locked riser as shown in the step3 of the left picture.
Fix "phone bracket" with two pieces ST4.2*22 bolts on riser beam as shown in the step4 of right picture.Cutout 4pieces "square rubber plugs" as shown in the step5 of right picture.insert left and right handlebar into the corresponding positions and lock them into the corresponding screw holes of the handlebar through the riser with two pieces M8*45 bolts. Put 2pieces "square rubber plugs" back into the previous square hole. And keep the remaining two pieces by yourself as shown in the step of 7 of right picture.
Put the "safety lock" into the corresponding position under the beam of the riser as shown in the step 8 of right picture.Insert the power cord into the socket of the power switch and install it.

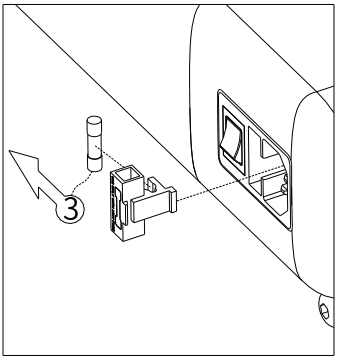
Note:Please check again whether all bolts are locked after the assembly of this machine.

6. Method for replacing fuse



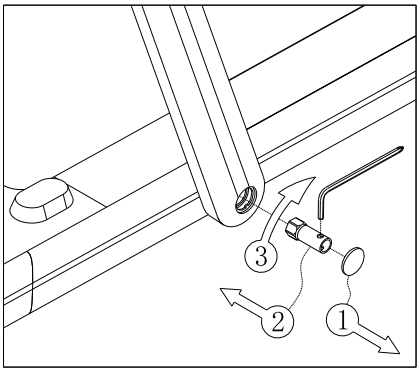


straight screwdriver
insert position



Pull out the power plug from power socket as shown in the step1 of left picture. Remove the safety socket from the power socket with a straight screwdriver as shown in the step2 of left picture. Take out the fuse according to the direction shown in the picture, and insert it after replacing it.
Note: the machine fuse insurance tube specifications for 125V/15A D5*20mm

7. Folding handle strength adjustment

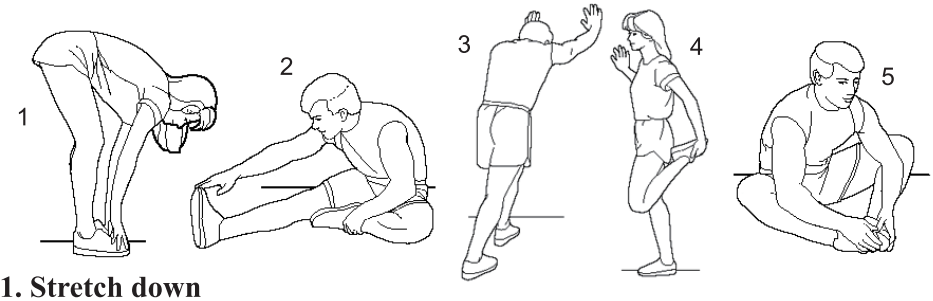


Ihe machine was set to a slightly more suitable level of tension when finishing production, but due to the different personal wrist strength, users can adjust the folding handle properly to their own taste. Do not put it too loose. a loose play leads to a large distance between the riser and the host of the folding position, producing a jarring phenomenon, cut out the round rubber stopper at the bottom of the riser, as shown in box 1 above. Combine the Allen key and the socket wrench to a labor-saving one levers, as shown in the oblique branches. insert the Allen key into the lower end hole of the left riser and secure the hex nut. Rotation in the clock means fast. otherwise it is a bit too loose.

8. Sports advice and guidelines

warm-up exercise
warm up for 5-10mins before each operation
Breathe
Do not hold your breath during operation. Normally prepare to release action and inhale through the nose,exhale through the mouth. The breathing should be coordinated with movement. If the breathing is too rapid, the movement should be stopped immediately.
Frequency
The exercise of the same muscle should keep 48hours of rest. That is, only train the same area every other day.
Load
Determine the amount of training according to the individual physical condition, and then practice according to asymptotic load.lt is normal phenomenon for muscle soreness at the beginning of training.
As long as continue to practice the soreness can be eliminated.
Relax
The reductive action should be done for 5mins after practicing every time. Especially extend flabby for ministry muscle.avoid muscle long-term condensation, and keep muscle flexibility.
Diet
Do not eat at least 1 hour before training and half an hour after training to protect your digest system. Avoid drinking plenty of water to avoid increasing burden of heart andkidney.

Stretching exercise
It is important to stretch before training, no maiter how intense the training will be. It is easier to stretch the muscles when they are warm. warm up by running for 5 to 10 minutes and then stop and stretch as follows 5 times for 10 seconds or more on each leg. continue to stretch even after training. Do it again after you work out.



1. Stretch down

Bent your knees slightly and slowly bend your body to relax your back and shoulders. And try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat three times (see figure1)

2. Hamstring stretch

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Bring the other leg in close to the inside of the leg.

Try to touch your toes with your hands.Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat with each leg three times (see figure 2)

3. Stretch the calf and hamstring

Stand with two hands on a wall or tree. One foot is behind. Keep your hind legs straight and on your heels, leaning against a wall or tree. Hold for 10-15 seconds. And then relax.

Repeat 3 times for each leg. (see figure 3)

4. Quadriceps stretch

Keep balance with left hand to hold the wall or table. Then extend your righi hand backward.

Hold your right ankle and slowly pulling toward your hips until you feel tension in front of your thighs muscles. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg (see figure4)

5. Sartorius muscle (muscle of the inner thigh)) stretch

Sit with your feet facing each other and knees facing out. Grab both feet with both hands and put toward the groin. Hold for 10-15 seconds. Then relax, repeat 3 times (see figure 5)

9. Operating Instructions

The remote control and treadmill pairing instructions

1. Turn on the power and check if the machine work normally.
2. Hold the remote control and aim it at the display window of the treadmill (as shown in FIG. 2) within 10 seconds after unplug the treadmill security lock (as shown in FIG. 1). Meanwhile, press the start/pause button on the remote control for about 3 seconds, and the system will sounds "didi... ", indicating that the remote control and treadmill have been successfully paired, and the remote control can be used to control the treadmill normally.

figure 1

Display window

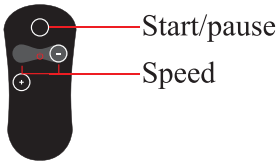


figure 2

How to use the treadmill

1. Power on, check and confirm if the machine work.
2. This machine is set with walking mode and running mode.

When the riser is folded (the riser is parallel to the running platform) it is the walking mode. In the walking mode, the speed of the running belt is 0.6-3.0mph. Remove the left and right handlebar and plug the square rubber stopper when using the walking mode.lt is in the running model when the riser is in the expansion state. In the running mode, the speed of running belt is 0.6-7.5mph..

3. The safety lock should be clipped on the athlete's cloth.

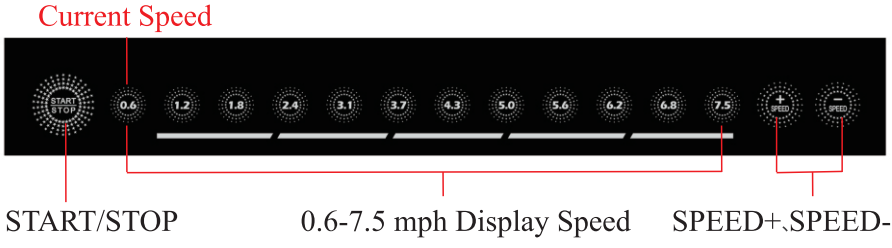
4. It is necessary to check the stability and function of the treadmill before exercise. It is strictly prohibited to start the treadmill by standing on the running belt. You should stand on the side strip before it normally works. One hand grab handlebar, the other hand press the "start/stop" keys. When power on, treadmill starts up in a delay of 3 seconds and runs at a speed of 0.6mph. Press'Speed t'and motor speed will ise to reach a speed of 1.5-2.2mph (This is the most comfortable speed for learning running). Hold the handlebar with both hands and step on the running belt With both feet successively which will reach the same speed with the running belt soon.
5. You can increase the speed of running after a few minutes.
Press the "speed +" button on the upper display to increase the speed slowly. You can also press the "speed -"key to slow it down.
6.In the process of movement.you can press the key "Start/Stop'of the upper display to make the motor stop running any time.
7. You can hold the phone in the phone holder and then play the phone music after connecting via Bluetooth.

Note: When the safety key is pulled off, the tre admill will immediately stop during exercise.
The display will stop all functions and shows E07.

Display window and button description

Display window

1. LED window displays the following functions
Time/speed/distance/calorie window:
5 seconds switch display time, speed, distance and calorie data,
time display range:0:00-99:59, distance display range:0.00-99.99.
speed display range 0.6-7.5, Calorie display range:0.00-999.9



2, Display Functions Buttons: Start/Stop, Speed increasement/Speed decreasement
A: "START/STOP": START the treadmil in stopping state, STOP the treadmillin running state.
Press the STOP key to slowly stop in the running state.
B: "SPEED+":Speed Increment Key. in the state of running is the key of speed increment
C: "SPEED "S peed Decrement Key, In the state of running is the key of speed decrement;

Start instructions
1, Fix the safety key in the position provided under the display. Turn the power switch on and the buzzer will sound then the manual mode will be activated.
2, Press the start button, the time window dis plays a countdown of 3 seconds. Every second a beep sounds, which signals the countdown. The motor then start.
3, Starting speed:0.6mph press speed + and - to adjust the speed.
4 The time is timed operation in normal mode state, speed is fixed and can be adjusted manually.

Safety lock function
Pull off the safety lock in any state, window display "E07" And the buzzer bi-bi-bi three times.
The motor is stopped immediately if the motor is working.
You can't start again when the safety lock falls off.

Power saving mode
This system has the function of power saving.The system will enter the mode of power saving if there is no keystroke command within 10mins in the standby state, display automatically turn off, It can be woken up when any key is pressed.

10. Common failures and processing method

please call our dealer or our after-sales service if you have any other questions

questionss	Possible causes	maintenance methods
treadmill don't work	not connected	put plug to insert socket
	Power is not turned on	Put the power switch in position"ON"
	safety lock drop	put the safety lock in correct position
	circuit signal system break	check the controller input terminal and signal circuit
	the fuse blew out	replace fuse
the running belt doesn't run smoothly	insufficient lubrication	add silicone oil lubricant
	Belt is too tight	adjust belt tightness
running belt slipped	running belt too loose	adjust running belt tightness
	running belt too tight	adjust running belt tightness

Eror messages on electronic meter and elimination methods

questions	possible cause	maintenance methods
E01	poor communication	The signal line is not plugged it. Plug it again
E02	power assault	power tube breakdown, replacement of electronic control
E03	Non-sensing signal	sensing wire is not plugged in properly. Plug it again correctly
E04	controller or motor abnormal	overload, replace controller or motor
E05	Overload protect	overload,replace controller
E06	system self-check failed	system failure, replace controller
E07	safety lock drop	put the safety lock in correct position
abnormal display	external disturbance	turn off power switch, turn on it after one minute

11. Product maintenance

1. Jubrication

The running is used for a period of time, it must be lubricated with special methy silicone oil.

Advice:

★ 1 hour or less per week lubricate once every 6 months
★ Less than 3 hours per week lubricate once every 3 months
★ 3-6 hours per week lubricate once every 2 months

More than 6 hours per week lubricate once a month

Do not lubricate too much. It is not the more lubricants the better.

Remember: Proper lubrication is an important factor in improving the life of the treadmill.

2. As for the way to check if you need to add lubricant.

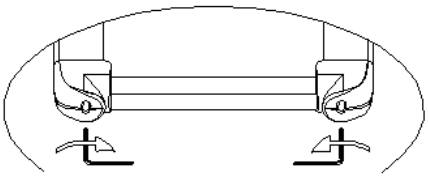
Just grab the running belt and touch the middle of the running belt back with your hands as much as possible.You don't need to add lubricant if you have silicone on your hand (a little damp) You have to add lubricant if the pad is dry and there is no silicone on your hand.

★ the step of lubricate on the running plate (as shown right picture)
★ Stop running for and fold the machine.
★ Lift the running belt of the underside of the main body, Put the oil pot as far as possible into the middle of the running belt. And spray methyl silicone oil inside of the running and both sides.
★ You can make use of the treadmill speed of 1km/h to evenly lubricate and step on the running belt fro m left to right. After a few minutes, the methyl silicone oil can be completely absorbed by the running belt.

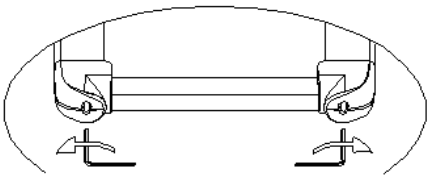
3. Adjust tightness of running belt, All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use.
For example,The treadmill had stopping and slipping question during exercise. Adjust bolts of running belt with the left and right synchronous as per clockwise direction to half a circle as the unit when this phenomenon occurs.The feet will slip if the running belt is too loose. But it is not good to be too tight. It is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller etc.

4. Running belt deviation adjustment
All treadmills need to be adjusted the running belt before delivery and after installation.But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons.
① The main body is not placed smoothly.
② The feet of users are not in the center of the running belt.
③ The feet of users are uneven force

It will be returned to normal after a few minutes of no-load rotation if deviation is caused by man-made.lt should be adjusted with 6mm wrench at a half circle as the unit for deviation of non-recover automatically.



Please adjust left bolt with clockwise or right bolt with counterclockwise if running belt is left deviation.

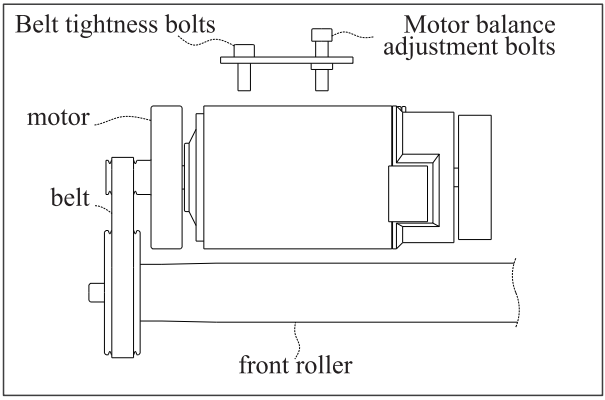


Please adjust right bolt with clockwise or left bolt with counterclockwise if running belt is right deviation.

The running belt deviation is not within the scope of warranty. And it is mainly maintained by the user according to the manual. Running belt deviation will seriously damage the running belt.
The mistake must be found in time and corrected.

5.Adjustment of motor belt (as shown in the right picture)
All treadmills have been adjusted for the motor belt before and after installation, but they may still be out after a period of use. Now the phenomenon of loose slip, mainly by the user to adjust.

Adjustment steps:
① Adjust the parallelism of the motor with a wrenchTurn the bolt half a turn counterclockwise.
② Turn the belt tightening bolts clockwiseHalf a circle.
NOTE: clean belt and pulley grooves regularly.



12. Service commitment

YQ series electric treadmill, If no-human damage, can be free for users to come to repair or provide accessories in one year use normal circumstances. After the warranty period can be appropriate to provide free labor maintenance cost. Spare parts prices from preferential. Please refer to the warranty card for details.

Important information

The warranty card of this machine comes with each product. Which is filled by the dealer. Free replacement parts within the warranty period. Such as incorrect installation, incorrect use or replace facilities caused by the fault, our company will not be responsible for them. In addition, this warranty card is not applicable to people who do not have the authorization of the company for maintenance.The customer afford this cost by themself if resulting maintenance costs like this.The user must issue the invoice when maintaining. The guarantee is invalid if there are not any bill or guarantee card.This product is only for home use. We are not responsible for any problems caused by commercial use. Please call our dealers or our after sales service if your products need maintenance service.

Gymax App Instruction Manual v1.0.2

This document is applicable to the Android version and i0S version of the official APP of Gymax.

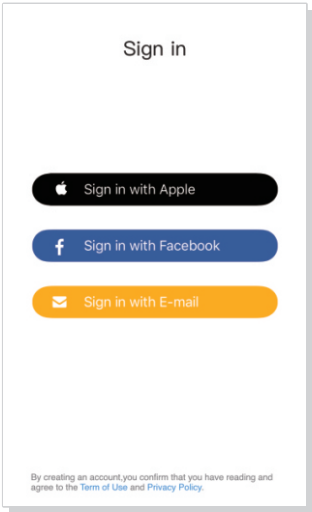
iOS: Search Gymax in App Store to download
Android: search and download from Google Play store

Functions Overview

Gymax App i0S/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system Settings and other functions.

The Main functions

> Sign In
> Sports Scenes
> Sports Mall
> Community Dynamic
> Settings



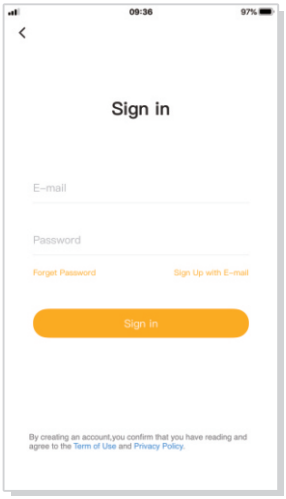
Sign in Process

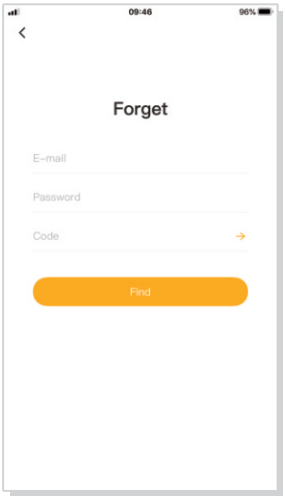
Sign in

For the convenience of users, Gymax provides three login methods: Facebook and E-mail, and iOS users can also Sign in with Apple. Users can quickly sign in to the Gymax App and use it.

Retrieve Password

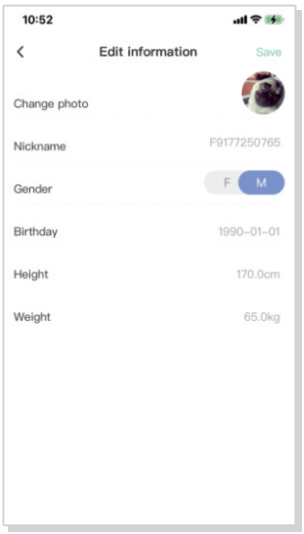
If E-mail users forget Passwords, users can click "Forget Password" on the mailbox login interface to jump to the Password retrieval interface, and then reset Passwords.





Edit Information

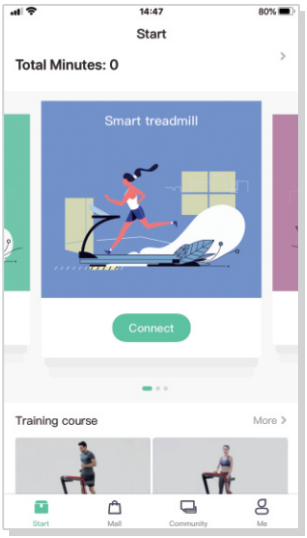
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.

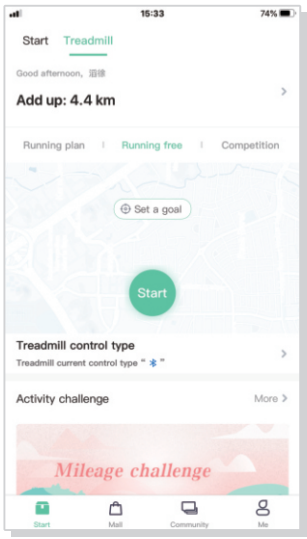


Sports Scenes

Connecting services

On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, users then start the device page, such as the "Treadmill" interface.

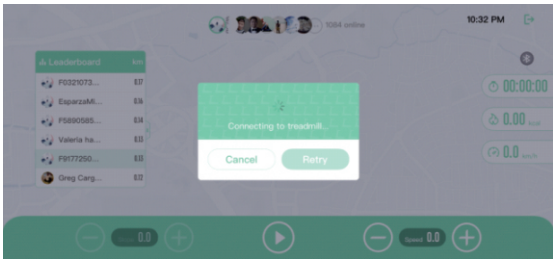




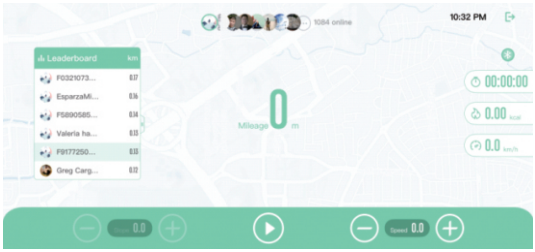
Starting exercise

Selecting the device page, such as "Start" on the "Treadmill" interface, users enter the running free, as shown below:

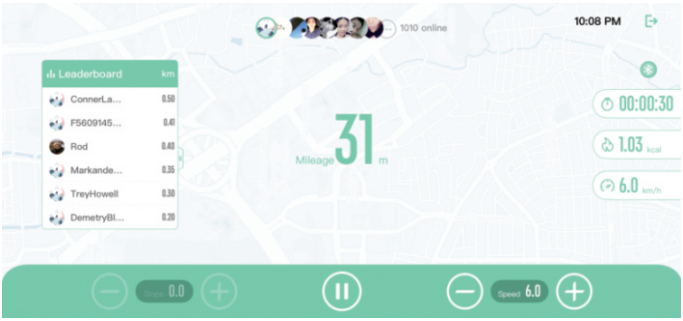
1. Waiting for GyMax to automatically connect to the treadmill.



2. When the connection status sign is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click , then the treadmill start Running and enter the countdown. 3.2.1 GO.

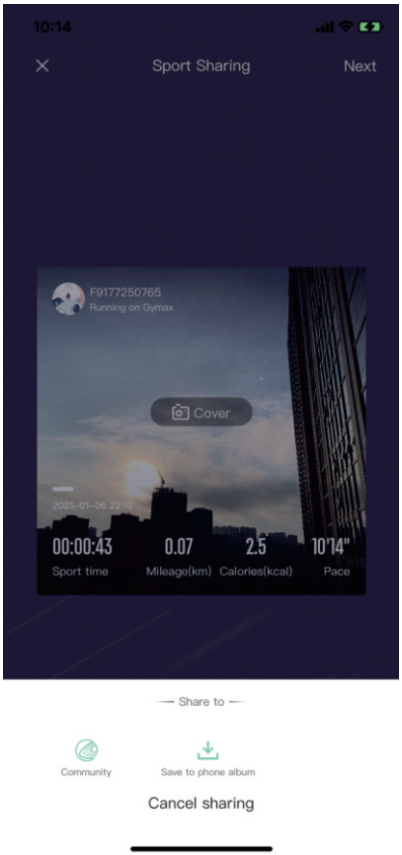


3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as mileage, duration, calories, and speed, as users run on the treadmill, and users can start or stop, accelerate or decelerate the treadmill, which intuitively shows users' current sports ranking and the number of online sports in real time.



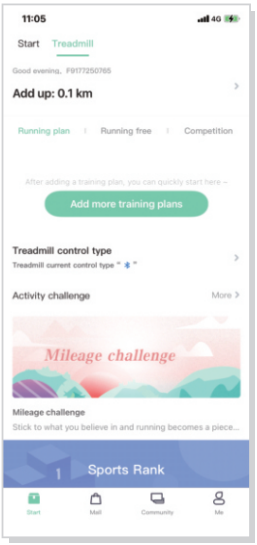
4. When users finish the exercise, the Gymax App will show users' total mileage.

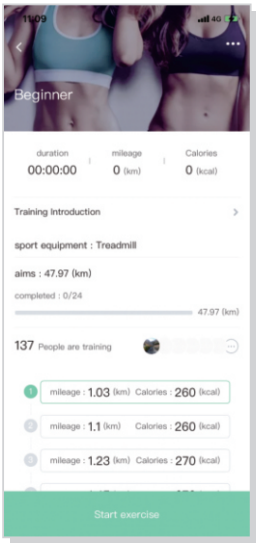
5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



Sports Plan

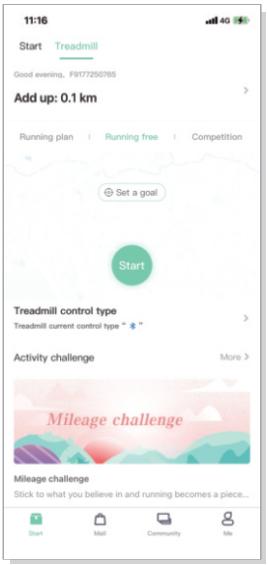
Users can click "Add More Training Plans" to Add users' own sports plans.

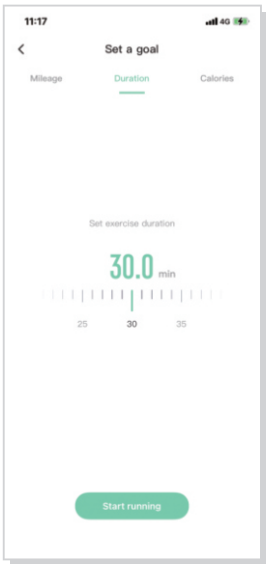




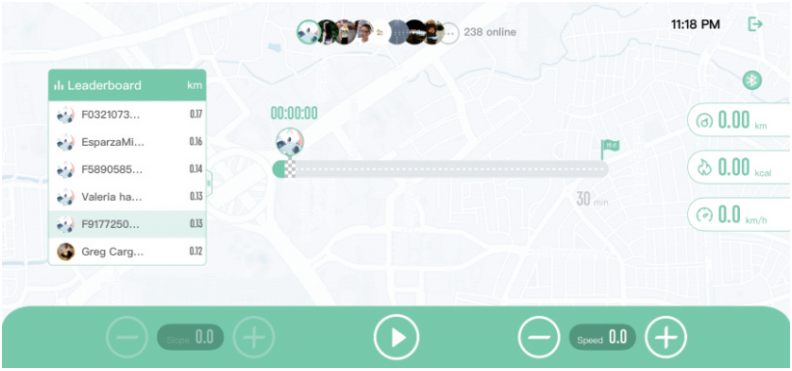
Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



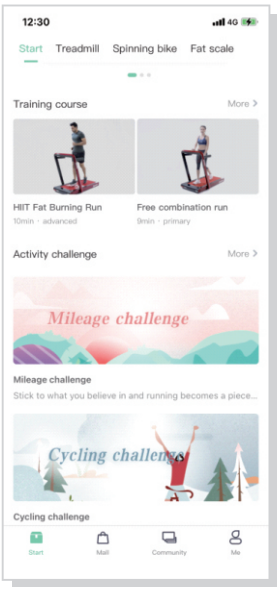


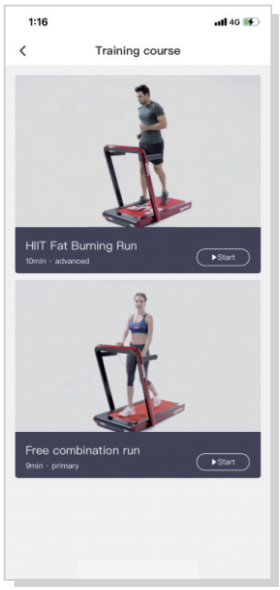
2. When the goal is reached, the exercise automatically ends.

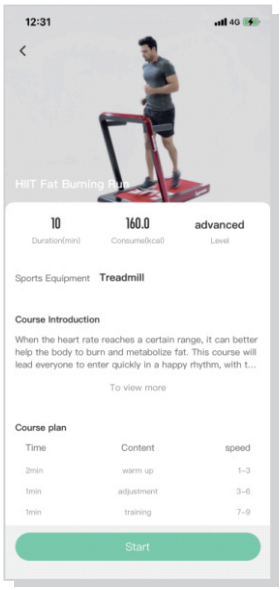


Training Course

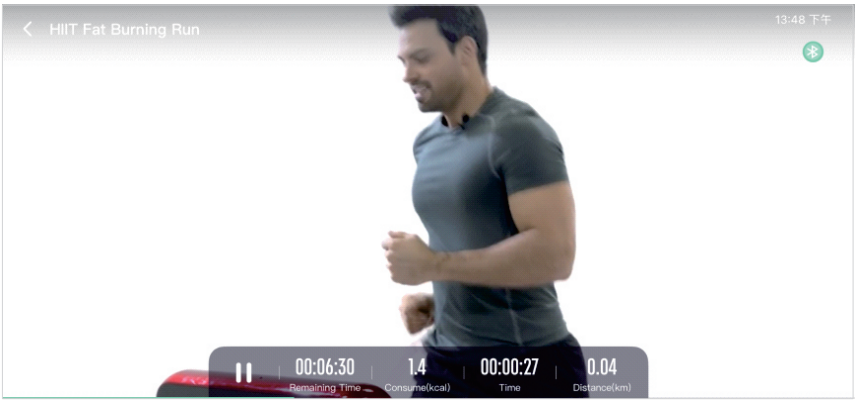
1. Users can select courses in the interface of training course.





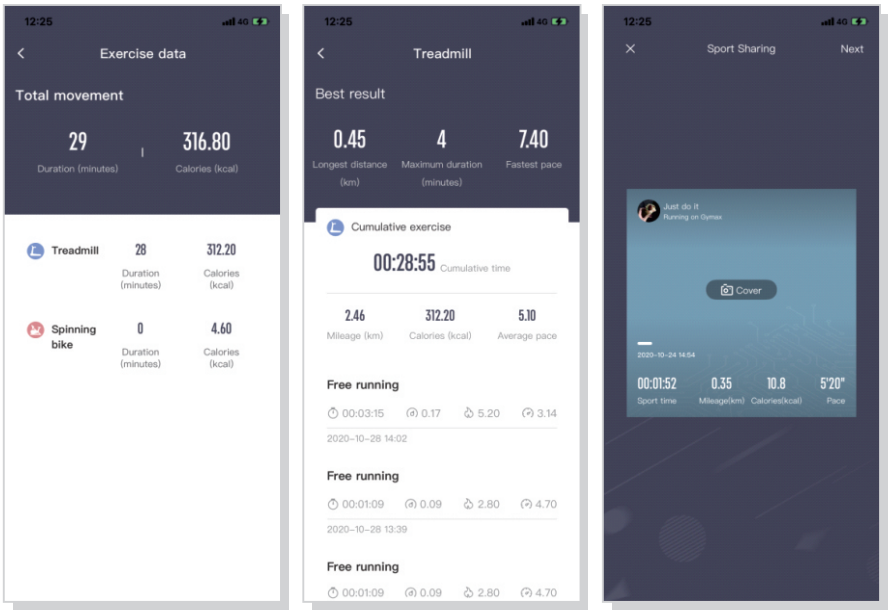


2. And then Start training with a fitness coach.



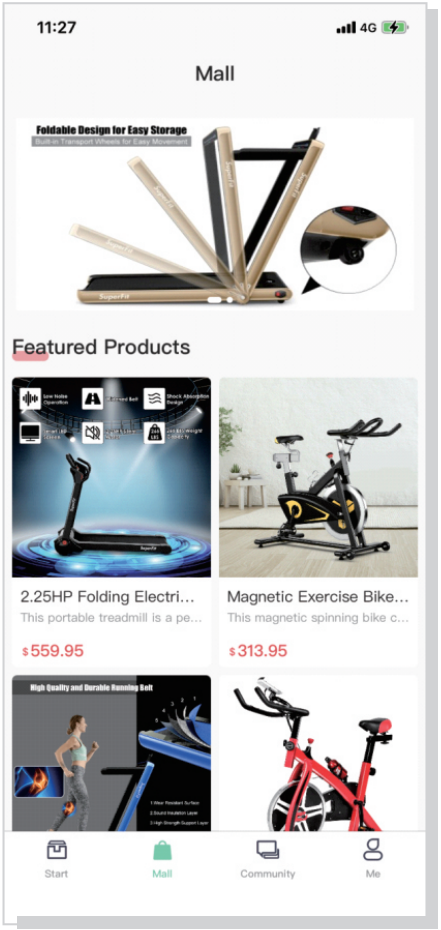
Exercise Record

The user can view the Exercise data record in the device page. (me-exercise data)



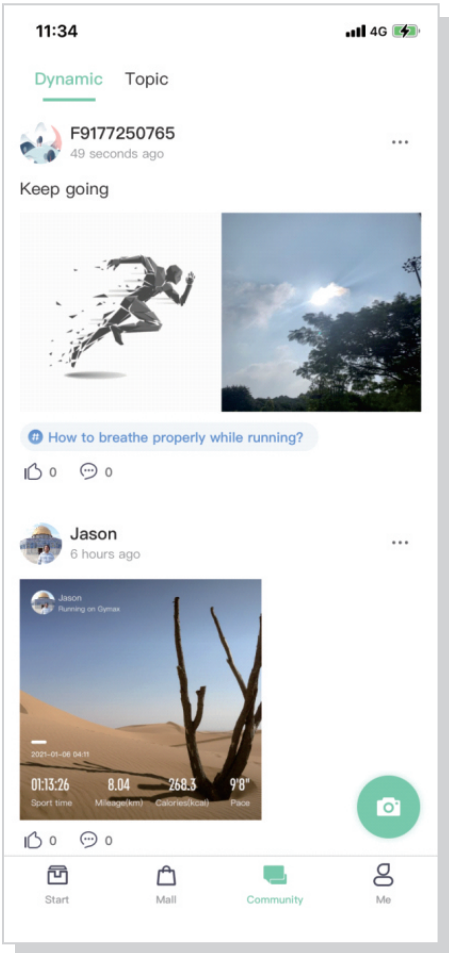
Sports Mall

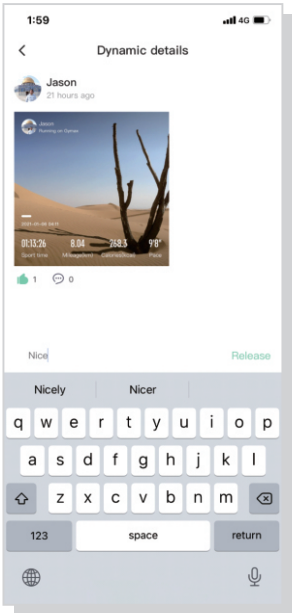
Users can purchase satisfied sports devices.



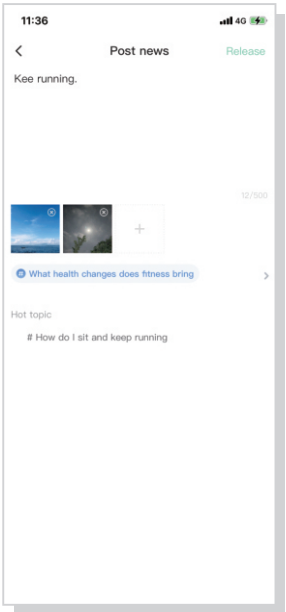
Community dynamic

1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.

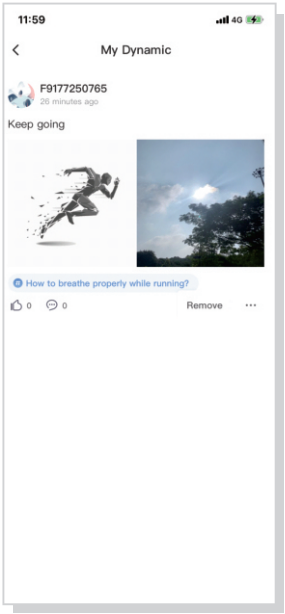




2. Users can Comment dynamics in community.



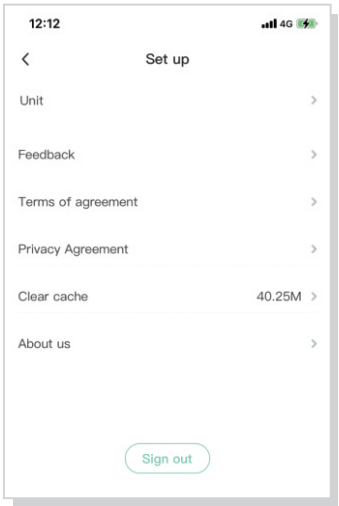
3. Users can post dynamics.

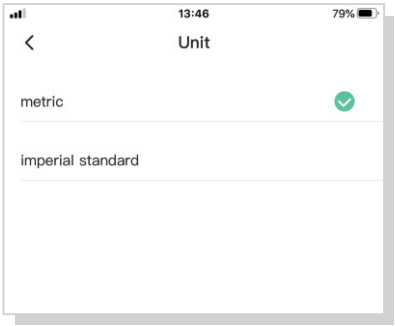


4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

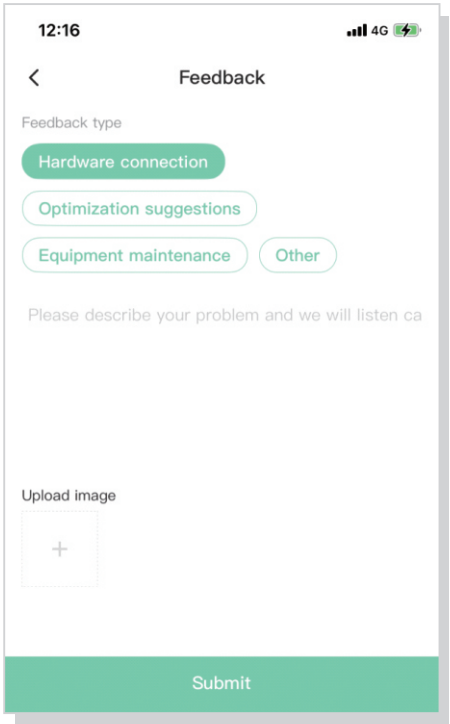
Settings

System Settings
Users can click "Me" to enter the set up, including unit, feedback, terms of agreement, privacy agreement and clear cache, etc.



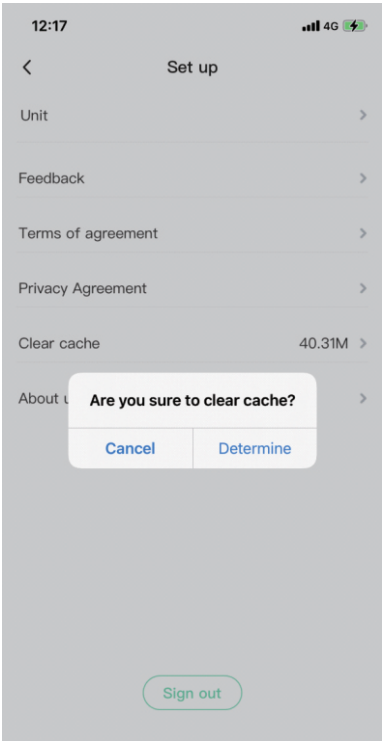


Unit settings (metric or imperial standard)



Feedback

Users can submit suggestions and the problem for improving the product.



Clear Cache

Users can clean up the system cache according to users' needs, including Gymax App H5 web page load cache and image load cache.

Welcome to visit our website and purchase our quality products!

With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!

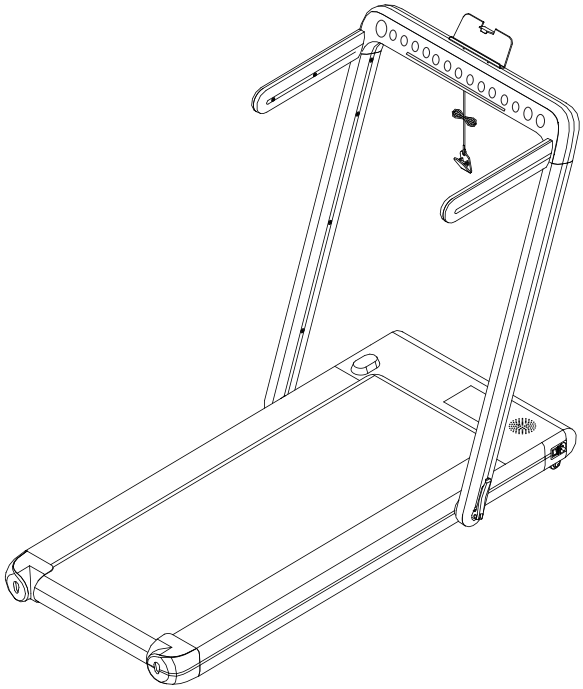
US office: Fontana, California
UK office: Ipswich

- **Reward Points**
- **Exclusive Customer Service**
- **Personalized Recommendations**
- **Permanent Shopping Cart**
- **Order History**

5 Star Rating

We would like to extend our heartfelt thanks to all of our customers for taking time to assemble this product and giving us valuable feedbacks.

SuperFit



MANUEL D'UTILISATION

Tapis Roulant
SP37522

CE MANUEL D'INSTRUCTIONS CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER POUR LA RÉFÉRENCE FUTURE.

VEUILLEZ NOUS DONNER UNE OCCASION DE L'AMELIORER ET FAIRE MIEUX!

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide. Les replacements pour les pièces manquantes ou endommagées seront envoyés le plus vite possible!

Suivez Costway

Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.

Avant de Commencer

⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.

⚠ Conservez les instructions pour la référence future.

⚠ Séparez et comptez toutes les pièces et les outils de matériel.

⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez le bon ordre.

⚠ Nous recommandons que, si possible, tous les éléments soient assemblés à proximité de la zone dans laquelle ils seront utilisés, afin d'éviter de déplacer inutilement le produit une fois assemblé.

⚠ Placez touj ours le produit sur une surface plane, solide et stable.

⚠ Gardez toutes les petites pièces et le matériel d'emballage de ce produit hors de portée des bébés et des enfants car ils pourraient provoquer un risque grave d'étouffement.

1. Consignes de sécurité et instructions d'avertissement

REMARQUE: veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes.

★ Le tapis de course ne convient qu'à l'intérieur. Veuillez éviter l'humidité, les éclaboussures d'eau sur le tapis de course et ne placez aucun objet étranger dessus.

★ Le tapis de course ne convient qu'à l'intérieur. Veuillez éviter l'humidité, les éclaboussures d'eau sur le tapis de course et ne placez aucun objet étranger dessus.

★ Veuillez porter des vêtements de sport et des chaussures de course appropriés. Veuillez ne pas courir pieds nus sur le tapis roulant et garder votre corps tendu.

★ La fiche d'alimentation doit être connectée à la prise et doit avoir un circuit dédié pour éviter de partager l'alimentation avec d'autres équipements électriques.

★ Les enfants doivent rester à l'écart de la machine pour éviter les accidents.

★ Il est nécessaire d'éviter la surcharge et le fonctionnement pendant une longue période, sinon le moteur et le contrôleur seront endommagés. Les roulements, courroies et courroies de roulement s'usent et vieillissent progressivement, veuillez ainsi entretenir la machine régulièrement.

★ Veuillez réduire la poussière intérieure , maintenir une certaine humidité intérieure et éviter l'électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec les compteurs électroniques. Veuillez faire fonctionner le contrôleur normalement.

★ Veuillez éteindre le tapis de course après l'exercice.

★ Veuillez utiliser ce tapis de course dans une pièce avec de l'air frais.

★ Veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité sur le vêtement lors de l'exercice en cas d'urgence.

★ Veuillez arrêter de faire de l'exercice et consulter un médecin si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation.

★ Veuillez garder l'huile de silicone hors de la portée des enfants pour éviter les conséquences graves causées par l'ingestion accidentelle d'huile de silicone.

Avertissement: Veuillez observer les réglementations suivantes afin de réduire les accidents ou les blessures à autrui.

★ Veuillez vérifier vos vêtements ou la zip avant d'utiliser le tapis de course.
★ Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer sur le tapis roulant.
★ Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'un objet chaud.
★ Tenez les enfants éloignés du tapis roulant.
★ N'utilisez pas le tapis roulant hors de la porte.
★ L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis de course.
★ Le personnel non professionnel ne doit pas ouvrir le capot de protection supérieur et les boîtiers arrière gauche et droit sans autorisation.
★ Ce tapis de course ne peut être utilisé que dans un circuit de 15A.
★ Ce tapis de course en fonctionnement ne peut accueillir qu'une seule personne pour y faire de l'exercice.
★ Veuillez arrêter immédiatement de faire de l'exercice et consulter un instructeur de conditionnement physique lorsque vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice.

ATTENTION ! MISE EN VIGUEUR !
Veuillez assurer de discuter avec un médecin professionnel avant de l'utiliser si vous recevez un traitement médical d'un médecin ou vous êtes un patient patient suivant.
(1) Avoir des maux de dos ou des blessures à la jambe, à la taille et au cou dans le passé, et les personnes qui ont des problèmes de jambe (celles qui souffrent de maladies chroniques telles que la hernie discale, le spondylolisthésis, la hernie cervicale)
(2) Avoir une arthrite, des rhumatismes, la goutte.
(3) Personnes anormales atteintes d'ostéoporose.
(4) Avoir un obstacle au système circulatoire (maladie du vaisseau sanguin cardiaque, hypertension)
(5) Avoir des difficultés à respirer.
(6) Utilisation de stimulateurs cardiaques artificiels ou d'appareils électroniques médicaux implantables.
(7) Avoir des tumeurs malignes.
(8) Avoir une thrombose ou une tumeur environnementale dynamique grave et d'autres troubles de la circulation sanguine ou une variété d'infections cutanées et d'autres symptômes.

(9) Avoir des troubles de la perception et des troubles de la circulation périphérique élevés.
(10) Avoir des lésions cutanées.
(11) Avoir une forte fièvre (38℃ soit 100, 4 ℉ ou plus) due à une maladie et ainsi de suite.
(12) Avoir des os dorsaux anormaux ou des os dorsaux tordus.
(13) Avoir une grossesse ou une éventuelle grossesse ou menstruation.
(14) Honoraires anormaux et doivent se reposer.
(15) Mauvaise condition physique évidemment.
(16) Utilisateurs à des fins de réhabilitation.
(17) Se sentir mal à l'aise dans une certaine région du corps, sauf dans les circonstances ci-dessus.
----Il est susceptible de provoquer un accident ou une mauvaise santé.
◆ Veuillez cesser immédiatement d'utiliser et consulter votre médecin lorsque vous ressentez des douleurs dans le dos, des engourdissements dans les jambes, des étourdissements, des battements cardiaques anormaux et d'autres courbatures différentes d'une mauvaise coordination normale ou d'autres sensations anormales pendant l'exercice.
◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour du produit.
----Sinon, il peut y avoir un risque de blessure.
◆ Ne laissez pas les enfants jouer avec ce produit.
----Sinon, il peut y avoir un risque de blessure.
◆ Veuillez assurer qu'il y a une personne ou un animal domestique (arrière, inférieur, avant) pendant l'utilisation ou le retrait du produit.

Interdiction

◆Ne pas utiliser dans l'état de coque fissurée, détachée (structure interne exposée) ou soudée détachée
----Sinon, il est facile de provoquer un accident ou des blessures
◆Ne sautez pas vers le haut ou vers le bas pendant l'exercice.
----Il est susceptible de tomber ou de provoquer des blessures.
◆Ne pas utiliser ni conserver dans des endroits humides comme à l'extérieur ou près de la salle de bain, ou dans des endroits où l'eau tombe.
◆Ne pas utiliser ni conserver dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, tels que des endroits à haute température autour du poêle et des appareils de chauffage ou des tapis chauffants électriques.
-- Sinon, il est facile de provoquer une fuite d'électricité, un incendie.

Ne pas utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé ou que la prise est desserrée.
----Sinon, il est facile de provoquer un choc électrique, un court-circuit et un incendie.
◆Ne pas endommager, plier ou tordre de force le cordon d'alimentation. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus ou ne laissez pas le fil être pincé.
----Sinon, il est facile de provoquer un incendie ou un choc électrique.
◆Ne l'utilisez pas avec deux personnes ou plus en même temps. Ne laissez pas les personnes autour de vous s'approcher lors de l'utilisation.
----Sinon, il est facile de provoquer des accidents et des blessures par chutes.
◆Ne l'utilisez pas si vous ne pouvez pas quitter la conscience par vous-même ou l'opération.
----Il est susceptible de se produire un accident ou une blessure.

Ne démontez pas le tapis roulant
◆Le démontage, la réparation ou la réélection sont strictement interdits.
-- Il existe un risque de blessure dû à une défaillance mécanique

Évitez de toucher avec de l'eau
◆Ne vaporisez pas d'eau ou tout autre liquide conducteur sur le corps principal ou la pièce de fonctionnement.
Cela peut provoquer un choc électrique et un incendie.

Interdiction
◆Les personnes qui ne font généralement pas d'exercice ne devraient pas faire soudainement d'exercice intense.
◆Ne pas utiliser après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué. Surtout après un exercice ou lorsque vous êtes dans un état physique anormal.
-- Cela peut nuire à la santé.

◆Ce produit est adapté à un usage domestique, ne pas utiliser dans l'école, le gymnase, etc. ou pour des utilisateurs non spécifiques.
----Il y aurait un risque de blessure.

◆ Ne pas utiliser pour manger, boire ou pour d'autres activités.
◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu ou lorsque vous vous sentez paresseux.
-- Il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
◆Ne l'utilisez pas avec quelque chose de dur dans la poche de votre pantalon.
----Il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
◆N'utilisez pas la fiche d'alimentation avec des aiguilles, des ordures ou de l'eau.
----Cela peut provoquer un choc électrique, un court-circuit et un incendie.
◆Ne débranchez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur «off» pendant l'utilisation.
----Cela peut provoquer des blessures.

Ne l'utilisez jamais avec les mains mouillées
◆Ne tirez pas et n'insérez pas la fiche d'alimentation avec les mains humides.
----Cela risque de provoquer un choc électrique ou des blessures

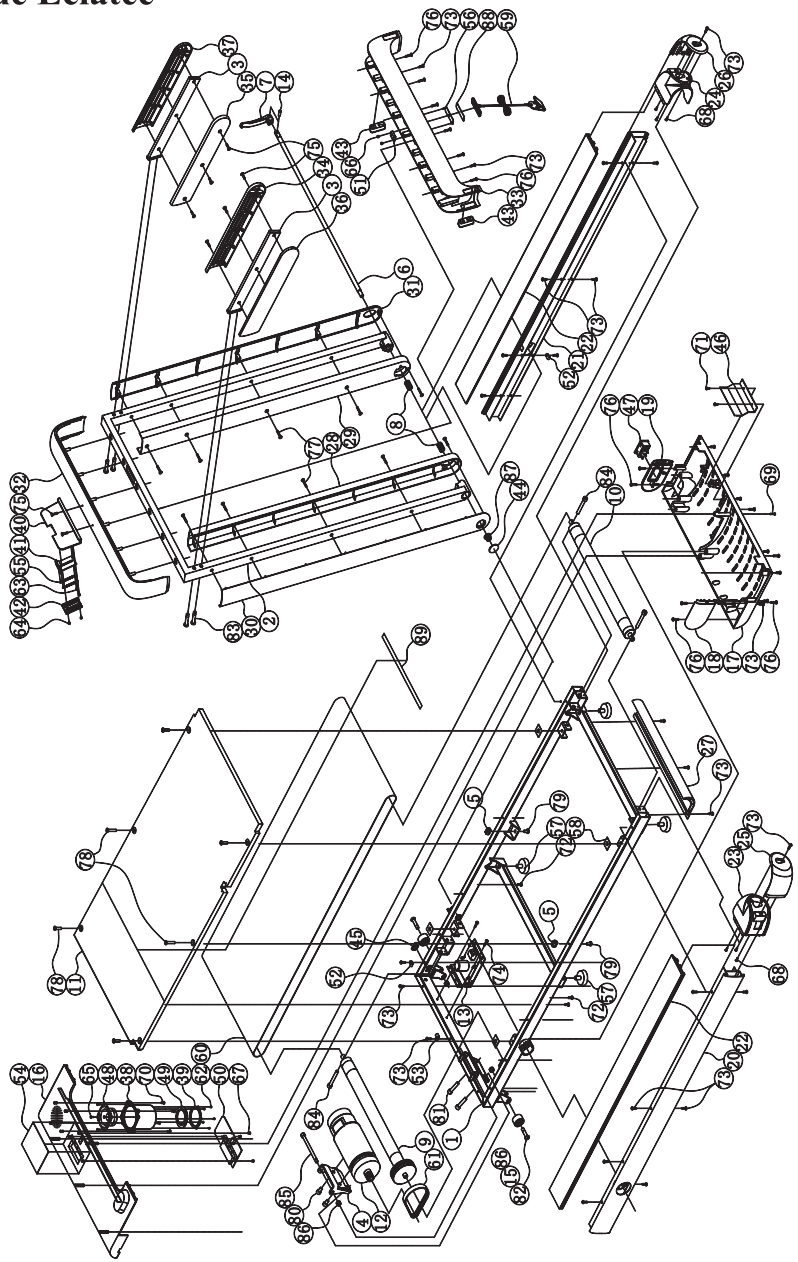
Retirez la fiche d'alimentation
◆Veuillez retirer la fiche d'alimentation de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas.
----La poussière et l'humidité provoquent une détérioration de l'isolation et entraînent des fuites d'électricité et un incendie.
◆Veuillez assurer de débrancher la fiche d'alimentation de la prise pendant la maintenance.
----Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
◆Veuillez arrêter de l'utiliser si la dose de l'appareil ne démarre pas ou fonctionne anormalement. Retirez immédiatement la fiche d'alimentation et confiez l'inspection et la réparation.
----Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
◆Retirez immédiatement la fiche d'alimentation en cas de panne de courant.
----Sinon, des accidents ou des blessures risquent de se produire lors de la restauration du courant.

◆Ne tenez pas le câble fermement. Tenez la fiche d'alimentation pour retirer la fiche.
----Sinon, cela peut provoquer un court-circuit, un choc électrique et un incendie.

Instructions de mise à la terre
◆Le produit doit être mis à la terre. La mise à la terre offre au canal la moindre résistance au courant pour minimiser le risque de choc électrique si la fonction de cette machine ne fonctionne pas normalement.
◆Ce produit est équipé d'un conducteur mis à la terre et d'une fiche pour l'appareil. La fiche doit être correctement installée, mise à la terre et branchée dans une prise électrique appropriée conformément aux codes ou réglementations locaux.

Dangereux
◆Il existe un risque de choc électrique si l'appareil n'est pas correctement mis à la terre. Veuillez contacter un électricien pour vérifier si la mise à la terre du produit est correcte, si la prise ne rentre pas dans la prise, elle ne peut pas être changée. Veuillez informer un électricien qualifié de l'installation d'une prise appropriée.
◆ Ce produit a une prise de terre. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise de même forme, ce produit ne peut pas être utilisé avec une prise adaptateur.

2. Vue Éclatée



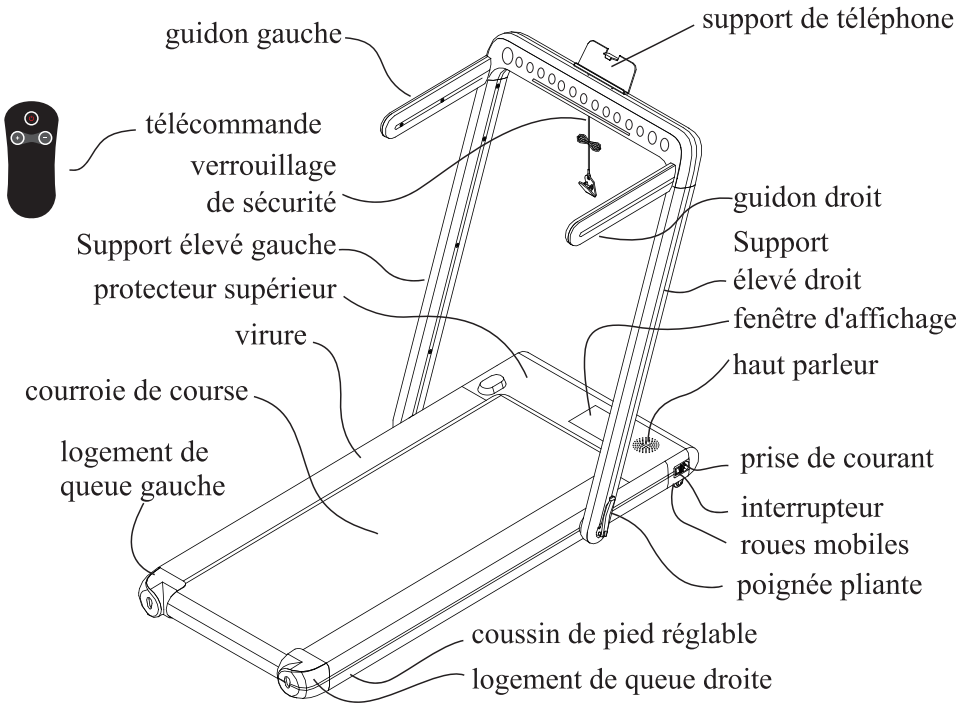
3. Détails de la Vue Éclatée

N°	Pièce	Qté	N°	Pièce	Qté
1	Pièces de soudure du châssis principal	1	16	Capot de protection supérieur	1
2	Pièces de soudage	1	17	Capot de protection inférieur	1
3	Pièces de soudure de guidon	2	18	Couvercle latéral gauche du protecteur	1
4	Boîtier fixe du moteur	1	19	Couvercle latéral droit du protecteur	1
5	Tampon en forme diamant	2	20	Tube gauche	1
6	Tige de traction	1	21	Tube droit	1
7	Poignée pliante	1	22	Tube	2
8	Poignée pliante	2	23	Boîtier arrière gauche	1
9	Rouleau avant	1	24	Boîtier arrière droit	1
10	Rouleau arrière	1	25	Couvercle du boîtier arrière gauche	1
11	Marchepied	1	26	Couvercle du boîtier arrière droit	1
12	Moteur	1	27	Garniture de queue	1
13	Contrôleur	1	28	Couvercle intérieur de la colonne montante gauche	1
14	Rivet	1	29	Couvercle intérieur de la colonne montante droite	1
15	Roues mobiles	2	30	Couvercle extérieur de la colonne montante gauche	1

N°	Pièce	Qté	N°	Pièce	Qté
31	Couvercle extérieur de la colonne montante droite	1	47	Interrupteur d'alimentation2.0	1
32	Couvercle du compteur électronique	1	48	Corne	1
33	Couvercle du bas du compteur électronique	1	49	Membrane basse	1
34	Couvercle intérieur sur la poignée gauche	1	50	Panneau PCB	1
35	Couvercle intérieur sur la poignée droite	1	51	Bloc de détection	1
36	Couvercle extérieur sur la poignée gauche	1	52	3,2 tondeuse à fil	2
37	Couvercle extérieur sur la poignée droite	1	53	6,4 tondeuse à fil	1
38	Coque de haut-parleur	1	54	Autocollant sur compteur électronique	1
39	Pièce de fixation de membrane	1	55	Ressort de traction du support de téléphone	2
40	Panneau de support de téléphone	1	56	Rabat de verrouillage de sécurité	1
41	Attelle de support de téléphone	1	57	Coussin de pieds ajustable	4
42	Panneau arrière du support de téléphone	1	58	Tapis de marche en EVA	4
43	Bouchon carré	4	59	Pièces d'assemblage de verrouillage de sécurité	1
44	Bouchon rond	1	60	Ceinture de course	1
45	Entretoise carrée	1	61	Courroie trapézoïdale en poly	1
46	Panneau anti-poussière	1	62	Boulons STF 2.2 * 4.5	5

N°	Pièce	Qté	N°	Pièce	Qté
63	Boulons STF 2.2 * 8	2	77	Boulons ST4. 2 * 30	10
64	Boulons STF2.6 * 8	2	78	Boulons M8 *25	6
65	Boulons STF2.6 * 9.	4	79	Boulons M8* 10	2
66	Boulons STF2.9 * 4,5	2	80	Boulons M8 * 12	2
67	Boulons STF2.9 * 6.5	3	81	Boulons M8 35	2
68	Boulons STF2.9 * 9.5	6	82	Boulons M8 35-10	2
69	Boulons ST2.9 * 19	1	83	Boulons M8 45-10	4
70	Boulons STF3.3 * 9.5	4	84	Boulons M8 55	3
71	Boulons ST3.5 * 13	2	85	Boulons M8 * 105-10	1
72	Boulons ST4. 2 * 16	6	86	Écrous M8	3
73	Boulons ST4.2 * 16	31	87	Écrous M10	1
74	Boulons ST4.2 *19	2	88	Autocollant de verrouillage de sécurité	1
75	Boulons ST4.2 * 22	8	89	Ruban EVA adhésif de simple face	1
76	Boulons ST4.2 * 22	13			

4. Product introductions



Livraisons:

N°	Pièce	Qté	Remarques
1	Corps principal	1	
2	Guidon gauche	1	
3	guidon droit	1	
4	Paquet de pièces détachées	1	Voir le tableau suivant

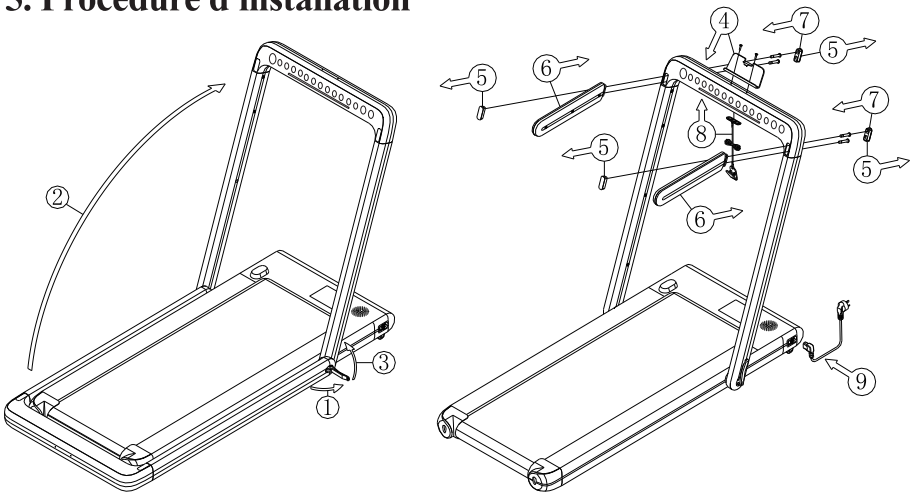
Paramètres Techniques

Tension de travail	AC-110V 60Hz
Charge maximale	265lbs
Taille	Taille de pliage: 52 * 27 * 5 pouces
	taille de dépliage: 49 * 27 * 42 pouces
Zone de course	40 * 16 pouces
Puissance maximale du moteur	2,25HP
Vitesse	0,6-7,5mph
Méthode de contrôle	bouton tactile/ contrôleur
Poids	74 lbs
Fonction	marcher / couri

Liste des pièces détachées

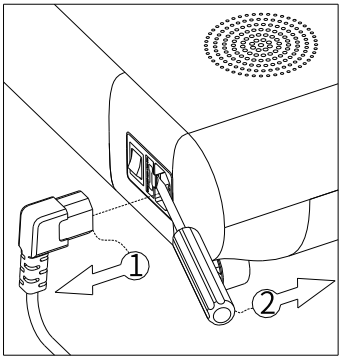
N°	Pièce	Qté	Remarques
1	ST 4,2x22 boulons	2	Fixer le support de téléphone
2	Boulons M8 *45	4	fixer la gauche et droite
3	5 mm clé hexagonale interne	1	Autres
4	6 mm clé hexagonale interne	1	Ajuster la courroie de course
5	Clé ouverte	1	Autres
6	15 mm clé à douille	1	Régler la poignée pliante
7	Fil d'alimentation	1	
8	Verrouillage de sécurité	1	
9	Huile de silicone méthylique	2	
10	Support de téléphone	1	
11	Télécommande	1	
12	Manuel, certification de qualification	1	

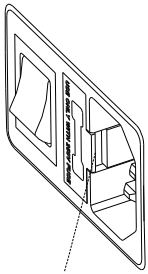
5. Procédure d'installation



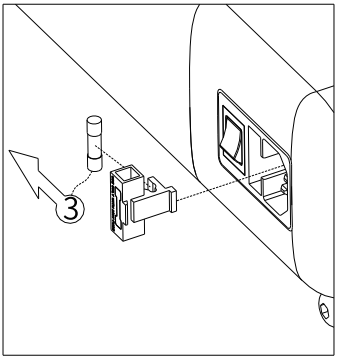
Placez le corps principal sur le tapis ou le coussin comme indiqué sur l'image après l'avoir sorti du carton d'emballage.
Comme indiqué à l'étape 1 de l'image de gauche. Ouvrez la poignée de pliage dans le sens indiqué sur l'image. Pendant ce temps, l'extrémité inférieure de la colonne montante s'étendra naturellement sur les deux côtés. Soulevez la colonne montante jusqu'à la position limite supérieure comme indiqué à l'étape 2 de l'image de gauche. Appuyez sur la « poignée de pliage » et sur la colonne montante verrouillée comme indiqué à l'étape 3 de l'image de gauche.
Fixez « support de téléphone» avec deux pièces ST4,2*22 boulons sur la poutre montante comme indiqué à l'étape 4 de l'image de droite. Découpez 4 pièces « bouchons carrés en caoutchouc » comme indiqué à l'étape 5 de l'image de droite. Insérez les guidons gauche et droit dans les positions correspondantes et verrouillez-les dans les trous de vis correspondants du guidon à travers la colonne montante avec deux boulons M8 * 45. Remettez 2 « bouchons carrés en caoutchouc » dans le trou carré précédent. Et gardez les deux pièces restantes par vous-même comme indiqué à l'étape 7 de l'image de droite.
Mettez le « verrouillage de sécurité » dans la position correspondante sous la poutre de la colonne montante comme indiqué à l'étape 8 de l'image de droite. Insérez le cordon d'alimentation dans la prise de l'interrupteur d'alimentation et installez-le.
Remarque: veuillez vérifier à nouveau si tous les boulons sont verrouillés après l'assemblage de cette machine.

6. Méthode de remplacement du fusible



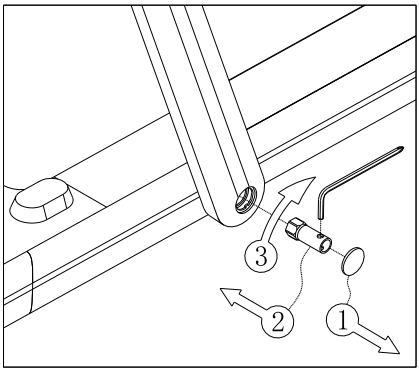


position d'insertion
du tournevis droit



Retirez la fiche d'alimentation de la prise de courant comme indiqué à l'étape 1 de l'image de gauche. Retirez la prise de sécurité de la prise d'alimentation avec un tournevis droit comme indiqué à l'étape 2 de l'image de gauche. Sortir le fusible selon le sens indiqué sur l'image et insérez-le après l'avoir remplacé.
Remarque: les spécifications du tube d'assurance de fusible de la machine pour 125V / 15Aφ 5 * 20mm.

7. Réglage de la force de la poignée pliante



La machine a été réglée à un niveau de tension légèrement plus approprié lors de la finition de la production, mais en raison de la force différente du poignet personnel, les utilisateurs peuvent ajuster la poignée pliante correctement à leur goût. Ne le mettez pas trop lâche, un jeu lâche conduit à une grande distance entre la contremarche et l'hôte de la position de pliage, produisant un phénomène de choc,découpez le bouchon rond en caoutchouc au bas de la contremarche, comme indiqué dans la case 1 ci-dessus. Associez la clé Allen et la clé à douille à un levier qui permet d'économiser du travail, comme indiqué dans les branches obliques, insérez la clé Allen dans le trou d'extrémité inférieure de la colonne montante gauche et fixez l'écrou hexagonal.
La rotation dans le sens des aiguilles d'une montre signifie rapide. Sinon, c'est un peu trop lâche.

8. Conseils sportifs et directives

8. Conseils sportifs et directives

Réchauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque operation.

Respirer

Ne retenez pas votre souffle pendant l'opération. Préparez-vous normalement à relâcher l'action et inspirez par le nez, expirez par la bouche. La respiration doit être coordonnée avec le mouvement. Si la respiration est trop rapide, le mouvement doit être arrêté immédiatement.

Fréquence

L'exercice du même muscle doit garder 48 heures de repos. Autrement dit, ne formez que la même zone tous les deux jours.

Charge

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de la condition physique individuelle, puis pratiquez en fonction de la charge asymptotique. C'est un phénomène normal de douleur musculaire au début de l'entraînement. Tant que continuer à pratiquer, la douleur peut être éliminée.

Relaxer

L'action réductrice doit être effectuée pendant 5 minutes après chaque entraînement. Surtout étendre flasque pour les muscles du ministère, éviter la condensation musculaire à long terme et conserver la flexibilité musculaire.

Régime

Ne mangez pas au moins une heure avant l'entraînement et une demi-heure après l'entraînement pour protéger votre système digestif. Évitez de boire beaucoup d'eau pour éviter d'augmenter la charge cardiaque et rénale.

Exercice d'étirement

Il est important de s'étirer avant l'entraînement, quelle que soit l'intensité de l'entraînement. Il est plus facile d'étirer les muscles lorsqu'ils sont chauds, de s'échauffer en courant pendant 5 à 10 minutes, puis de s'arrêter et de s'étirer comme suit 5 fois pendant 10 secondes ou plus sur chaque jambe, continuez à vous étirer même après l'entraînement. Faites-le à nouveau après avoir travaillé.

1. Étirer vers le bas Pliez légèrement vos genoux et pliez lentement votre corps pour détendre votre dos et vos épaules. Et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir figure 1)

2. Étirement des ischio-jambiers Asseyez-vous sur un coussin de siège propre et redressez une jambe. Rapprochez l'autre jambe près de l'intérieur de la jambe. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez avec chaque jambe 3 fois (voir figure 2)

3. Étirez le mollet et les ischio-jambiers Tenez-vous debout à deux mains sur un mur ou un arbre. Un pied est derrière. Gardez vos pattes arrière droites et sur vos talons, appuyées contre un mur ou un arbre. Maintenez pendant 10 à 15 secondes. Et puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3)

4. Étirement des quadriceps Gardez l'équilibre avec la main gauche pour tenir le mur ou la table. Puis étendez votre main droite vers l'arrière. Tenez votre cheville droite et tirez lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez une tension devant les muscles de vos cuisses. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4)

5. Étirement du muscle Sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) Asseyez-vous avec vos pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Saisissez les deux pieds à deux mains et placez-les vers l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Et puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir figure 5)

9. Instructions d'utilisation

Instructions de couplage de la télécommande et du tapis de course

1. Allumez l'appareil et vérifiez si la machine fonctionne normalement
2. Tenez la télécommande et dirigez-la vers l'écran d'affichage du moulin (comme indiqué sur la figure 2) dans les 10 secondes après avoir débranché le verrou de sécurité du tapis de course (comme illustré sur la figure 1). Pendant ce temps, appuyez sur le bouton démarrer / pause de la télécommande pendant environ 3 secondes et le système émettra un son "didi", ce qui indique que la télécommande et le tapis de course ont été appariés avec succès et que la télécommande peut être utilisée pour contrôler le tapis de course normalement.

figure 1

L'écran d'affichage

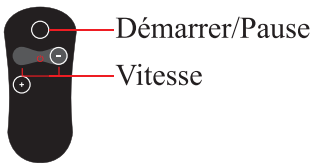


figure 2

Comment utiliser le tapis de course

1. Allumez, vérifiez et confirmez si la machine fonctionne.
2. Cette machine est réglée avec le mode marche et le mode course. Lorsque la colonne montante est pliée (la colonne montante est parallèle à la plate-forme de course), c'est le mode marche. En mode marche, la vitesse de la courroie de course est de 0,6 à 3,0 mph. Retirez le guidon gauche et droit et branchez la butée carrée en caoutchouc lorsque vous utilisez le mode marche. Il se trouve dans le modèle en cours d'exécution lorsque la colonne montante est en état d'extension. En mode de fonctionnement, la vitesse de la bande de roulement est de 0,6 à 7,5 mph.
3. Le verrou de sécurité doit être clipsé sur le revers de la poitrine de l'athlète.

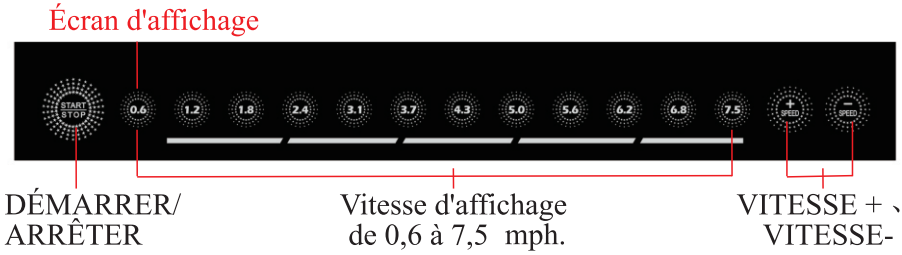
4. Il est nécessaire de vérifier la stabilité et le fonctionnement du tapis de course avant l'exercice. Il est strictement interdit de démarrer le tapis de course en se tenant debout sur le tapis de course. Vous devez vous tenir sur la bande latérale et tenir le guidon et la télécommande avant l'utilisation, commencer à courir après un travail normal. Une poignée de prise de main, l'autre main tient la clé de la télécommande lors de la mise sous tension «marche / arrêt », le tapis roulant démarre dans un délai de 3 secondes et fonctionne à une vitesse de 0,6 mph. Appuyez sur « + » et la vitesse du moteur augmentera pour atteindre une vitesse de 1,5 à 2,2 mph (c'est la vitesse la plus confortable pour apprendre à courir). Tenez le guidon avec les deux mains et appuyez successivement sur la courroie de course avec les deux pieds qui atteindra bientôt la même vitesse avec la courroie de course.
5. Vous pouvez augmenter la vitesse de course après quelques minutes. Appuyez sur le bouton « + » de la télécommande pour augmenter lentement la vitesse. Vous pouvez également appuyer sur le bouton « - » pour le ralentir.
6. En cours de mouvement, vous pouvez appuyer à tout moment sur le bouton «marche / arrêt» de la télécommande pour arrêter le moteur.
7. Vous pouvez tenir le téléphone dans le support de téléphone, puis écouter la musique du téléphone après la connexion via Bluetooth.

Remarque : lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis de course s'arrête immédiatement pendant l'exercice. L'écran arrêtera toutes les fonctions et affichera E07.

Écran d'affichage et description de du bouton de la télécommande.

Écran d'affichage

1. L’écran LED affiche les fonctions suivantes:
Écran temps / vitesse / distance / calories : 5 secondes pour changer l'heure d'affichage, la vitesse, la distance et les calories
Plage d'affichage de l'heure: 0: 00-99: 59
Plage d'affichage de la distance: 0,00-99,99
Plage d'affichage de la vitesse 0,6-7,5
Plage d'affichage des calories : 0,00-999,9



2.Bouton de fonction de la télécommande : démarrage / arrêt, vitesse « - », vitesse « + »
A. DÉMARRER / ARRÊTER : appuyez sur ce bouton pour démarrer le moteur à l'arrêt. Appuyez sur ce bouton pour ralentir et arrêter le tapis de course en état de marche.
B. Vitesse « - » : Ce boutone ralentira la vitesse pendant l'exercice.
C. Vitesse « + » : Ce bouton augmentera la vitesse pendant l'exercice.

Instructions de démarrage
1. Fixez la clé de sécurité dans la position prévue sous l'écran. Allumez l'interrupteur d'alimentation et le buzzer retentira, puis le mode manuel sera activé.
2. Appuyez sur le bouton de démarrage, l'écran de temps affiche un compte à rebours de 3 secondes. Chaque seconde, un bip retentit, qui signale le compte à rebours. Le moteur démarre alors.
3. Vitesse de départ : 0,6 mph, appuyez sur la vitesse « + » et « - » pour régler la vitesse.
4. Le temps est chronométré en mode normal, la vitesse est fixe et peut être réglée manuellement.

Fonction de verrouillage de sécurité
Retirez le verrou de sécurité dans un état, affichage à l'écran « E07 » et le buzzer bi-bi-bi 3 fois.
Le moteur est arrêté immédiatement si le moteur fonctionne.
Vous ne pouvez pas recommencer lorsque le verrou de sécurité tombe.

Mode économie d'énergie
Ce système a la fonction d'économie d'énergie. Le système entrera en mode d'économie d'énergie s'il n'y a pas de commande bouton dans les 10 minutes en état de veille, l'affichage s'éteint automatiquement. Il peut être réveillé lorsque n'importe quelle touche est enfoncée.

10. Pannes courantes et méthode de traitement

Si vous avez d'autres questions, veuillez nous contacter.

Questions	Causes possibles	Méthodes de maintenance
Tapis roulant ne fonctionne pas	Pas connecté	Mettez la fiche dans la prise
	L'alimentation n'est pas allumée	Mettez l'interrupteur d'alimentation sur position « ON »
	Chute de verrouillage de sécurité	Mettez le verrou de sécurité dans la bonne position
	Rupture du système de signal de circuit	Vérifiez la borne d'entrée du contrôleur et le circuit de signal
	Fusible a sauté	Remplacez le fusible
Courroie de course ne fonctionne pas correctement	Lubrification insuffisante	Ajoutez du lubrifiant à base d'huile de silicone
	Courroie de course est trop serrée	Ajustez le serrage de la courroie de course
Courroie de course glissée	Courroie de course trop lâche	Ajustez le serrage de la courroie de course
	Courroie de course trop serrée	Ajustez le serrage de la courroie de course

Messages d'erreur sur les compteurs électroniques et les méthodes d'élimination

Questions	Causes possibles	Méthodes de maintenance
E01	Mauvaise communication	La ligne de signal n'est pas branchée. Branchez-le à nouveau
E02	Assaut de puissance	Panne du tube de puissance, remplacement de la commande électronique
E03	Signal sans détection	Le fil de détection n'est pas correctement inséré. Rebranchez-le correctement
E04	Contrôleur ou moteur anormal	Surcharge, remplacez le contrôleur ou le moteur

E05	Protection contre les surcharges	Surcharge, remplacez le contrôleur
E06	La vérification automatique du système a échoué	Panne du système, remplacer le contrôleur
E07	Chute du verrou de sécurité	Mettez le verrou de sécurité dans la bonne position
L'affichage anormal	Perturbation externe	Éteignez l'interrupteur d'alimentation, allumez-le après une minute

11. Maintenance du produit

1. Lubrification

Le fonctionnement est utilisé pendant un certain temps, il doit être lubrifié avec de l'huile de silicone méthylique spéciale.

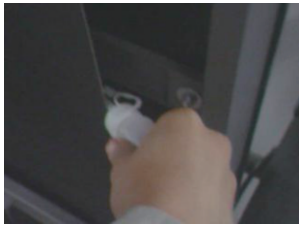
Conseils :

★ 1 heure ou moins par semaine Lubrifiez une fois tous les 6 mois
★ Moins de 3 heures par semaine Lubrifiez une fois tous les 3 mois
★ 3-6 heures par semaine Lubrifiez une fois tous les 2 mois
★ Plus de 6 heures par semaine Lubrifiez une fois tous les 1 mois

Ne lubrifiez pas trop. Plus il y a de lubrifiants, mieux c'est.
N'oubliez pas : une bonne lubrification est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis de course.

2. Quant à la manière de vérifier si vous devez ajouter du lubrifiant. Saisissez simplement la ceinture de course et touchez le milieu de la ceinture de course avec vos mains autant que possible. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de lubrifiant si vous avez du silicone sur votre main (un peu humide) Vous devez ajouter du lubrifiant si le tampon est sec et qu'il n'y a pas de silicone sur votre main.

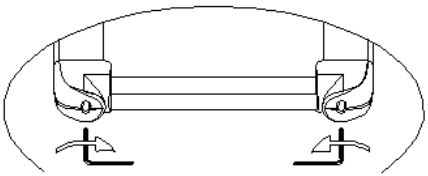
★ L'étape de lubrifier sur la plaque de roulement (comme indiqué sur l'image).
★ Arrêtez de courir et pliez la machine.
★ Soulevez la bande de roulement de la face inférieure du corps principal. Placez le pot d'huile aussi loin que possible au milieu du tapis roulant. Et vaporisez de l'huile de silicone méthylique à l'intérieur de la course et des deux côtés.



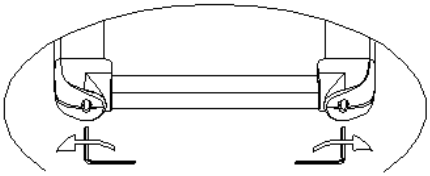
★ Vous pouvez utiliser la vitesse du tapis roulant de 1 km/h pour lubrifier uniformément et marcher sur le tapis roulant de gauche à droite.
Après quelques minutes, l'huile de silicone méthylique peut être complètement absorbée par le tapis roulant.
3. Ajustez l'étanchéité de la courroie de course, tous les tapis de course doivent être ajustés pour l'étanchéité avant la livraison et après l'installation. Cependant, la bande de roulement peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis roulant avait des questions d'arrêt et de glissement pendant l'exercice. Ajustez les boulons de la courroie de roulement avec la gauche et la droite synchrones selon le sens horaire sur un demi-cercle comme l'unité lorsque ce phénomène se produit. Les pieds glisseront si la courroie de course est trop lâche.
Mais il n'est pas bon d'être trop serré. Il est facile d'augmenter la charge du moteur et d'endommager le moteur, la courroie de roulement et le rouleau, etc.

4. Réglage de la déviation de la bande de roulement
Tous les tapis de course doivent être réglés sur la bande de roulement avant la livraison et après l'installation. Mais latapis de roulement peut être déviée après une période d'utilisation qui peut être causée par les raisons suivantes
①Le corps principal n'est pas placé correctement.
②Les pieds des utilisateurs ne sont pas au centre du tapis de course
③Les pieds des utilisateurs sont de force inégale

Il reviendra à la normale après quelques minutes de rotation à vide si la déviation est causée par l'homme. Il doit être ajusté avec une clé de 6 mm en demi-cercle comme unité pour l'écart de non-récupération automatiqueme



Veuillez ajuster le boulon gauche avec le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si la courroie de course est un écart à gauche.

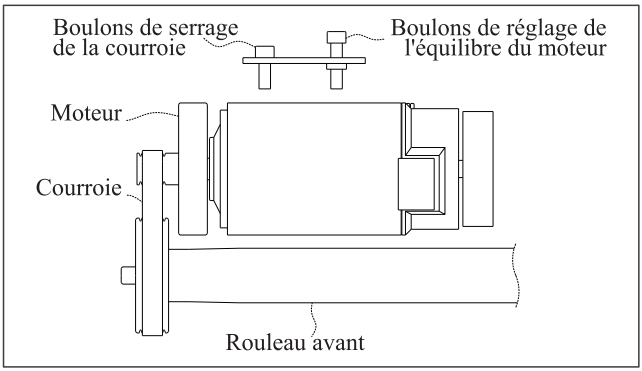


Veuillez ajuster le boulon droit avec le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si la courroie de course est une déviation droite.

L'écart de la courroie de roulement n'est pas couvert par la garantie. Et il est principalement maintenu par l'utilisateur selon le manuel. Une déviation de la bande de roulement endommagera gravement la bande de roulement. L'erreur doit être trouvée à temps et corrigée.

5. Réglage de la courroie du moteur (comme indiqué sur l'image de droite)
Tous les tapis de course ont été réglés pour la courroie du moteur avant et après l'installation, mais ils peuvent toujours être hors service après une période d'utilisation. Maintenant, le phénomène de glissement lâche, principalement par l'utilisateur à régler.

Étapes d'ajustement :
① Ajustez le parallélisme du moteur avec une clé. Tournez le boulon d'un demi-tour dans le sens antihoraire.
② Tournez les boulons de serrage de la courroie d'un demi-cercle dans le sens des aiguilles d'une montre.
REMARQUE: Nettoyez régulièrement les rainures de la courroie et de la poulie.



Manuel d'instructions de l'application Gymax

Ce document est applicable à la version Android et à la version IOS de l'application officielle de Gymax.

IOS : recherchez Gymax dans l'App Store pour télécharger

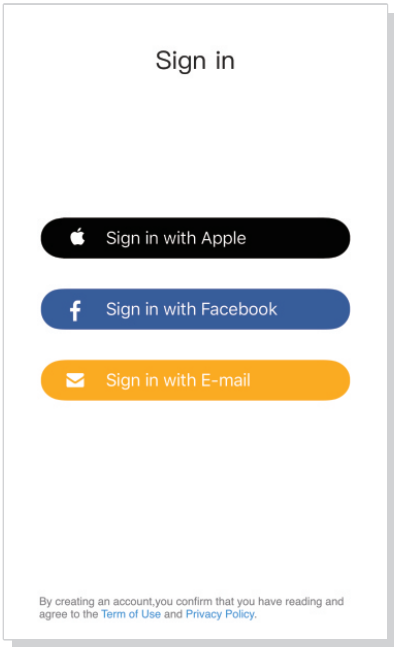
Android : recherchez et téléchargez depuis Google Play Store Fonctions

Aperçu

Gymax App IOS / Android avec Gymax platfom fournit aux utilisateurs le contrôle d'un appareil intelligent de sport, l'enregistrement de données sportives, un centre commercial sportif, le partage dynamique dans la communauté, les paramètres du système et d'autres fonctions.

Les principales fonctions

Sign In (Connection)
Sports Scenes (Scènes de sport)
Sports Mall (Centre commercial sportif)
Community Dynamic (Dynamique communautaire)
Settings (Réglages)

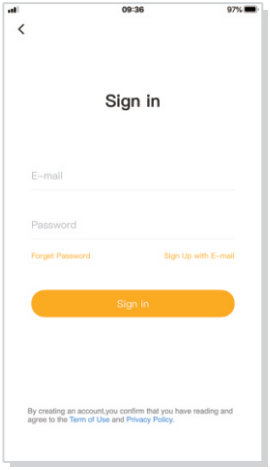


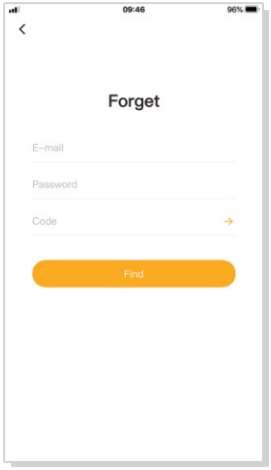
Processus de « Sign In »

« Sign In »
Pour la commodité des utilisateurs, Gymax propose trois méthodes de connexion : Facebook et E-mail, et les utilisateurs IOS peuvent également se connecter avec Apple.
Les utilisateurs peuvent rapidement se connecter à l'application Gymax et l'utiliser.

Récupérer mot de passe

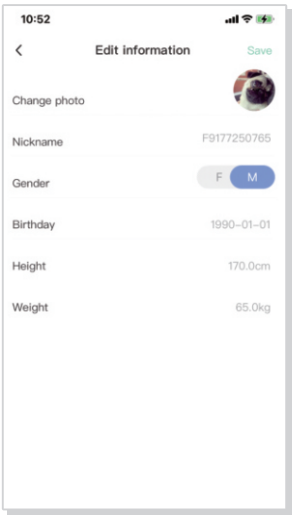
Si les utilisateurs de messagerie oublient les mots de passe, les utilisateurs peuvent cliquer sur « Forget Password » dans l'interface de connexion de la boîte aux lettres pour accéder à l'interface de récupération de mot de passe, puis réinitialiser les mots de passe.





Modifier les informations

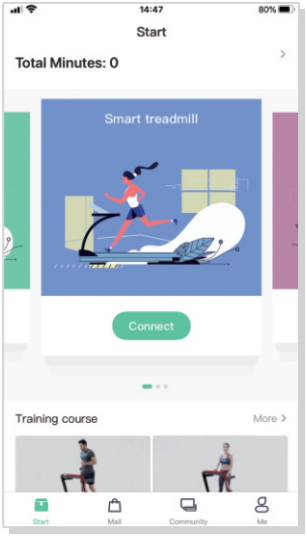
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur l'avatar, les utilisateurs peuvent modifier l'avatar et télécharger l'avatar en choisissant l'album ou la caméra.

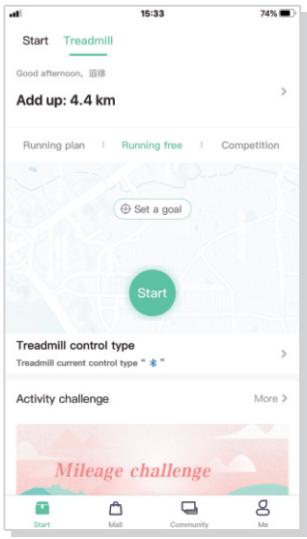


Sports Scenes

Services de connexion

Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent choisir librement le type d'appareil à connecter. Une fois la connexion établie, les utilisateurs démarrent la page de l'appareil, telle que l'interface « Treadmill ».

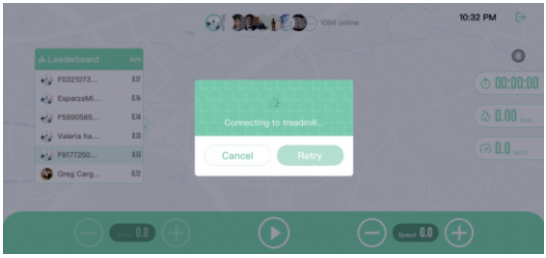




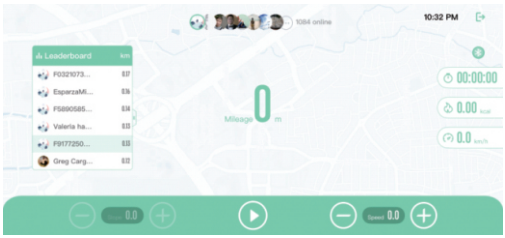
Starting exercise (Début de l'exercice)

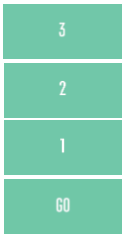
En sélectionnant la page de l'appareil, telle que « Start » sur l'interface « Treadmill », les utilisateurs entrent dans la course libre, comme indiqué ci-dessous :

1. Attente que GyMax se connecte automatiquement au tapis de course.

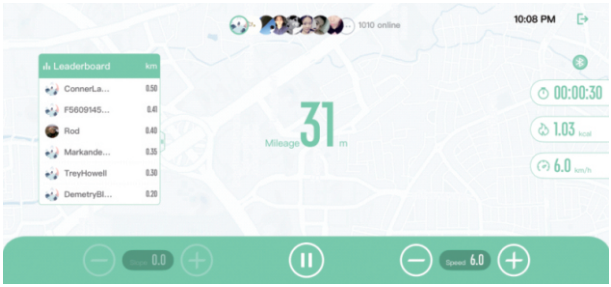


2. Lorsque le signe d'état de connexion est allumé, cela signifie que l'application s'est connectée avec succès au tapis de course. Les utilisateurs cliquent sur , puis le tapis de course commence à courir et entrent dans le compte à rebours 3.2.1 GO.



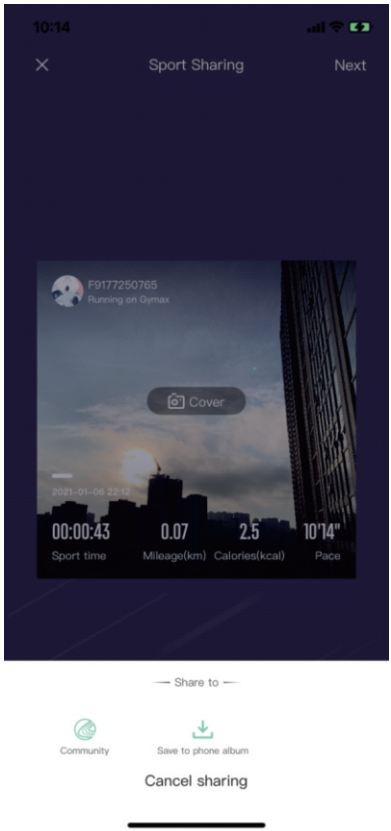


3. L'application Gymax synchronise les données d'exercice, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou ralentir le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement sportif actuel des utilisateurs et le nombre des sports en ligne en temps réel.



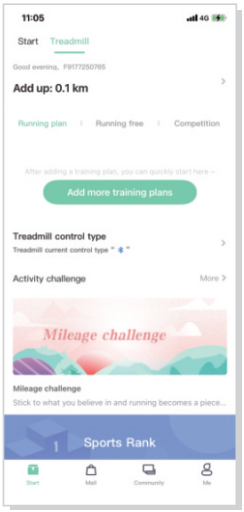
4. Lorsque les utilisateurs terminent l'exercice, l'application Gymax affiche le kilométrage total des utilisateurs.

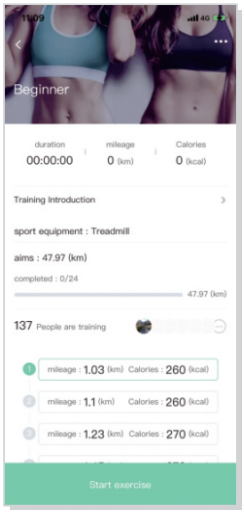
5. Les utilisateurs peuvent partager les données sportives avec la communauté ou les enregistrer dans l'album du téléphone.



Sports plan (Plan sportif)

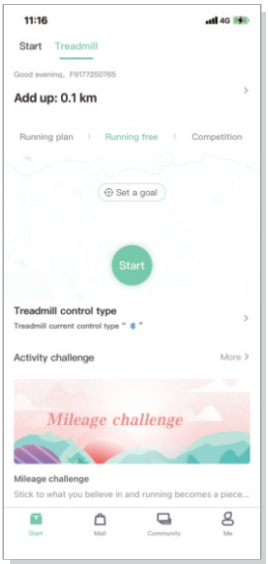
Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Add More Training Plans » pour ajouter leurs propres plans sportifs.

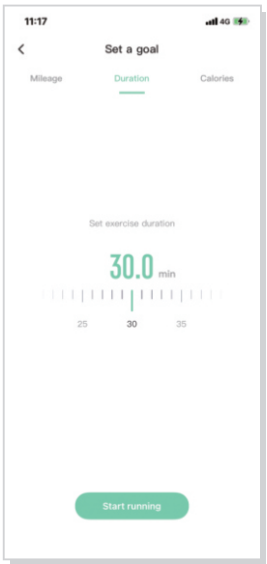




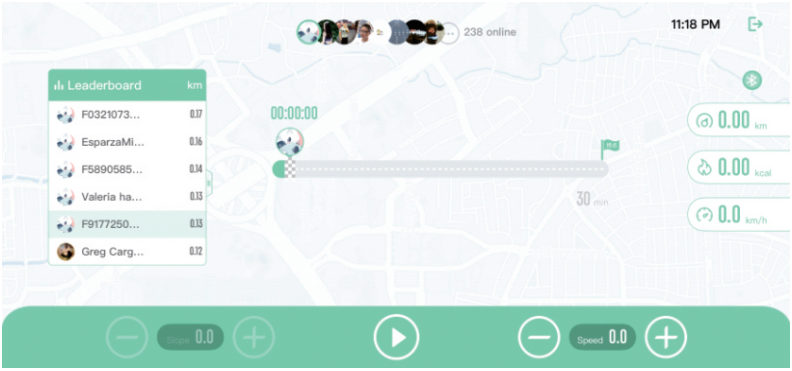
Setting goals (Fixer des objectifs)

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés



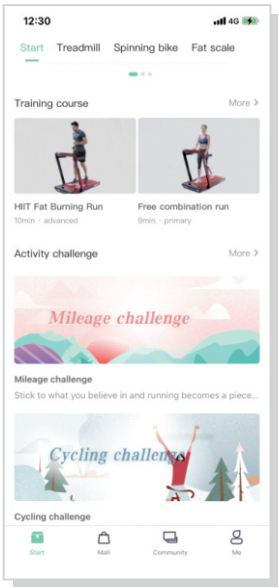


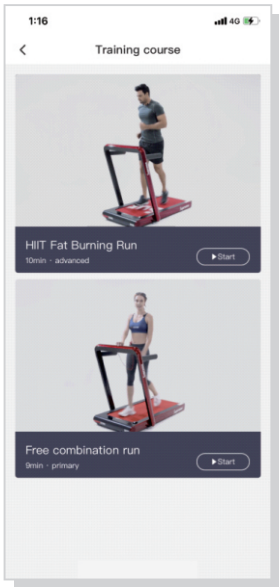
2. Lorsque l'objectif est atteint, l'exercice se termine automatiquement.

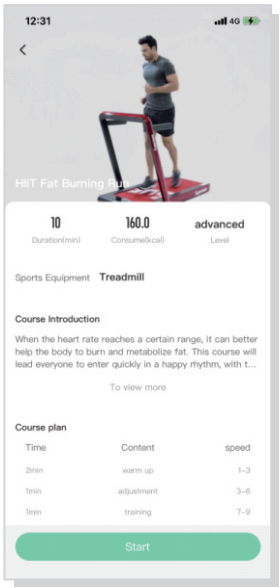


Training course (Formation)

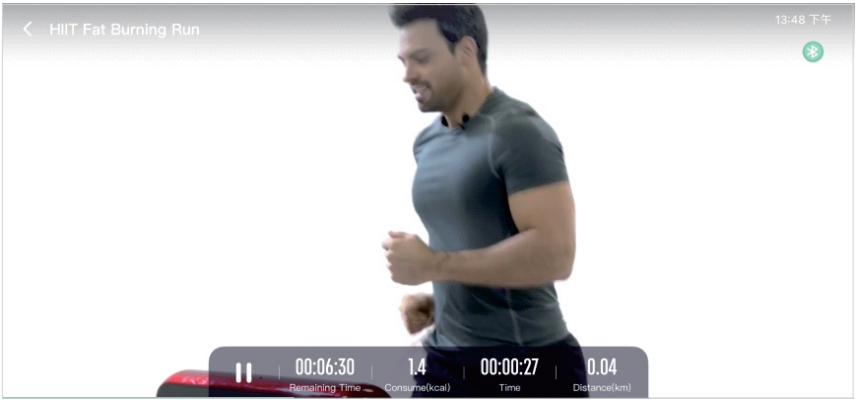
1. Les utilisateurs peuvent sélectionner des cours dans l'interface du cours de formation.





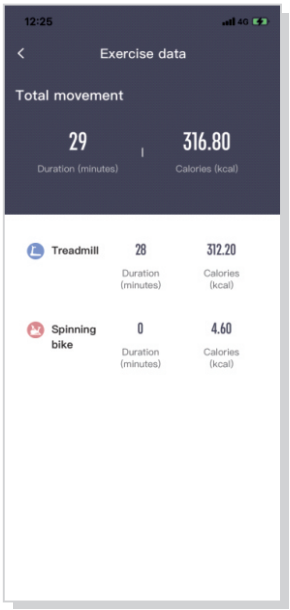


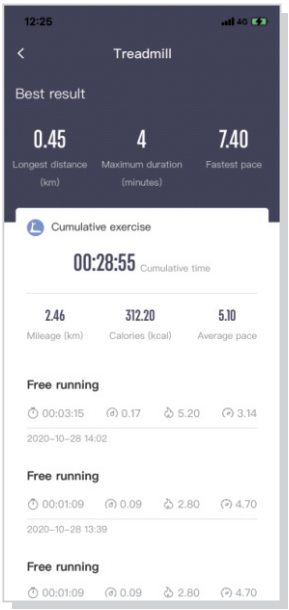
2. Ajoutez puis commencez à vous entraîner avec un coach fitness

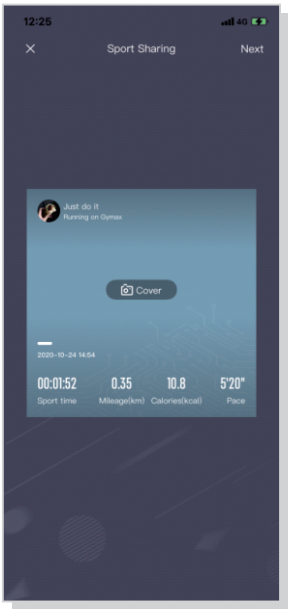


Exercise record (Dossier d'exercice)

L'utilisateur peut afficher l'enregistrement des données d'exercice dans la page de l'appareil. (me-exercise data)

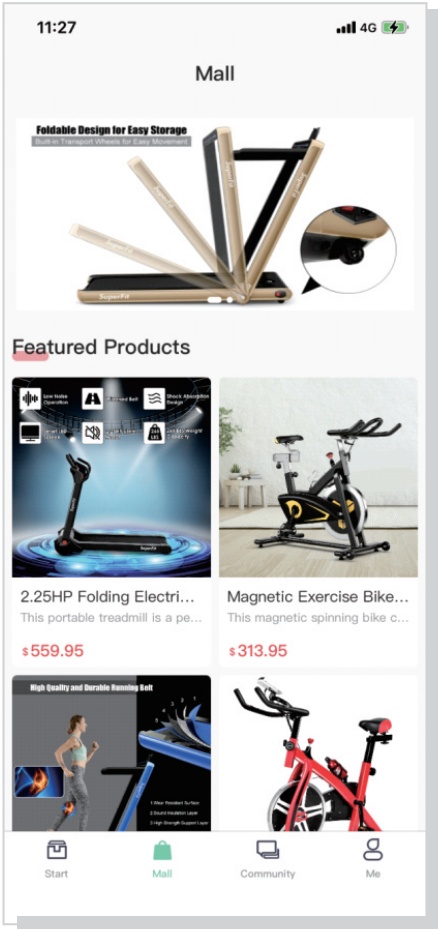






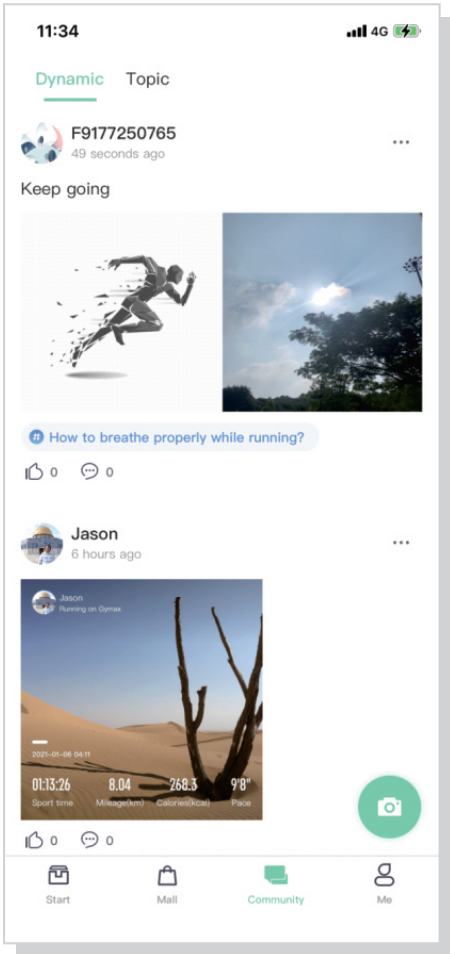
Sports Mall

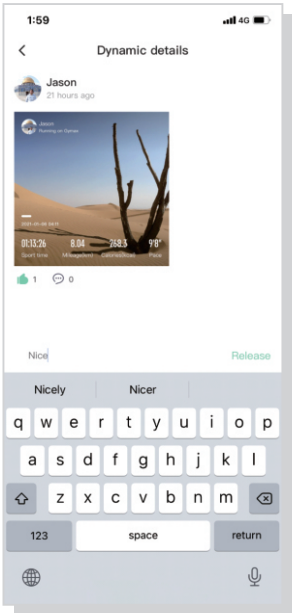
Les utilisateurs peuvent acheter des appareils sportifs satisfaits.



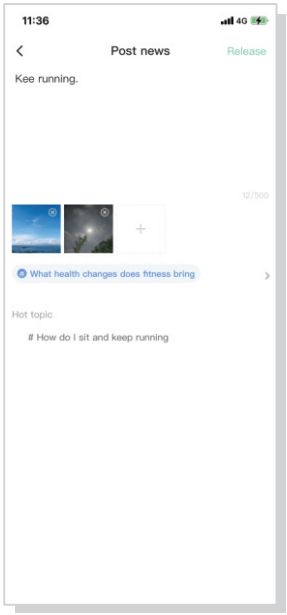
Community dynamic

1. Dans sports community (La communauté sportive), les utilisateurs peuvent partager une communication dynamique entre eux.

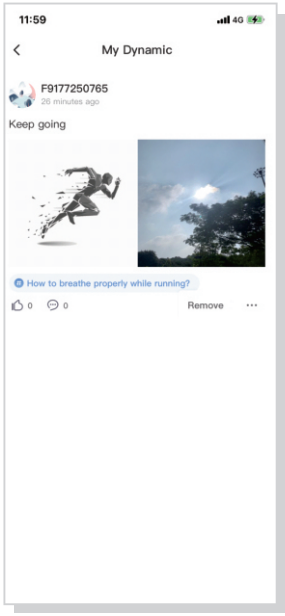




2. Les utilisateurs peuvent commenter la dynamique de la communauté



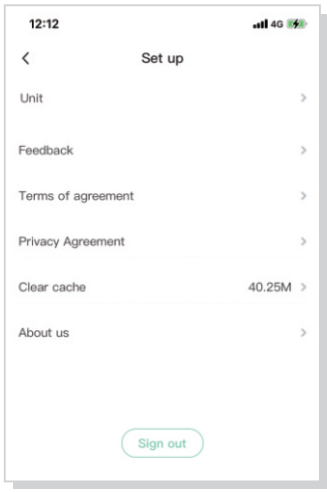
3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques

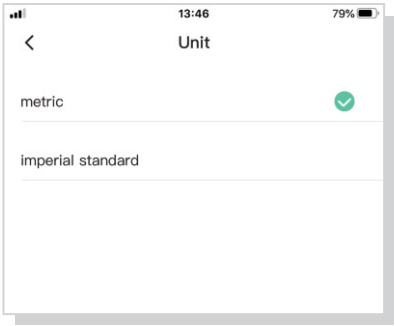


4. Les utilisateurs peuvent supprimer la dynamique publiée dans Me-My Dynamic.

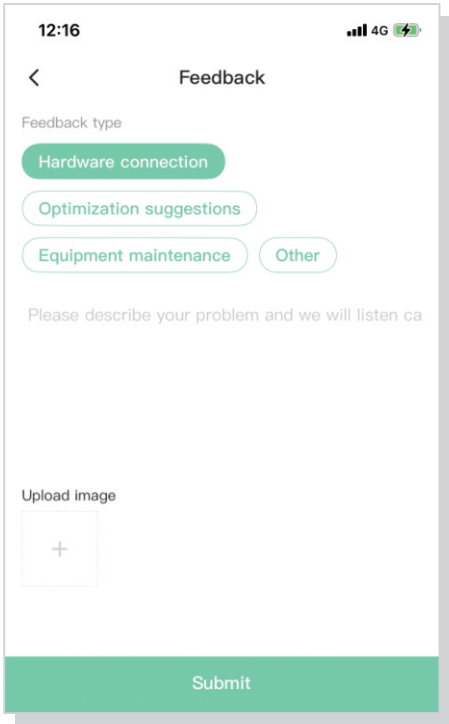
Setting (Réglage)

System Settings（Les paramètres du système）
Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Me » pour accéder à set up (la configuration), y compris unit (l'unité), feedback (les commentaires), terms of agreement (les conditions de l'accord), privacy agreement (l'accord de confidentialité) et clear cache (vider le cache), etc.



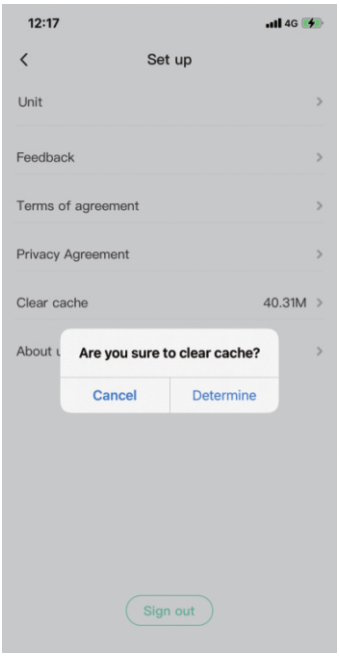


Unit setting（Réglage de l'unité）
(metric or imperial standard)
(norme métrique ou impériale)



Feedback

Les utilisateurs peuvent soumettre une suggestion et le problème pour améliorer le produit



Clear Cache

Les utilisateurs peuvent nettoyer le cache système en fonction des besoins des utilisateurs, y compris le cache de chargement de la page Web de l'application Gymax H5 et le cache de chargement d'image.

Bienvenue pour visiter notre site et acheter nos produits de qualité!

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY sera plus professionnel pour vous offrir une BONNE EXPÉRIENCE D'ACHATS, de BONS PRODUITS et un SERCIVE EFFICACE !

CA office : Unité 1, 45 Rue de Quarterman, Guelph, Ontario, Canada

- **Points de Récompense**
- **Service à la Clientèle Exclusif**
- **Recommandations Personnalisées**
- **Panier Permanent**
- **Historique des Commandes**

Évaluation de Cinq-étoiles

Nous tenons à vous présenter nos remerciements sincères à tous nos clients qui prennent beaucoup de temps pour assembler ce produit et nous donner des commentaires précieux.

COSTWAY

SHOP EASY. SAVE MONEY.