

## EN

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

## DE

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!

## FR

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ et un SERVICE EFFICACE !

## ES

Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE.

## IT

Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti ESPERIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI e SERVIZIO EFFICIENTE!

## PL

Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY i SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA.

**US** office: Fontana

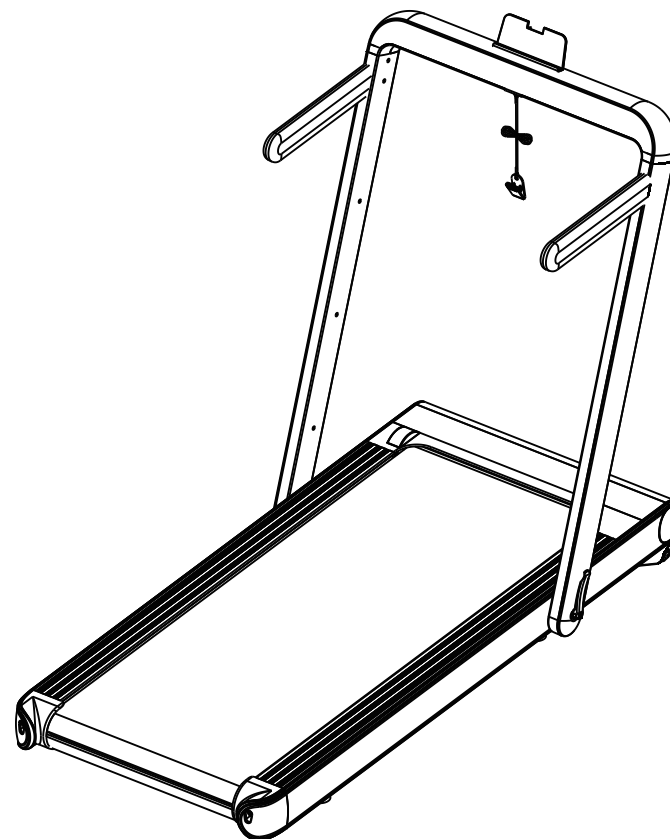
**UK** office: Ipswich

**AU** office: Truganina

**DE** office: Hamburg

**FR** office: Saint Vigor d'Ymonville

**PL** office: Gdańsk



## USER'S MANUAL/MANUEL DE L'UTILISATEUR

**SP37424**

Folding Treadmill/ Tapis Roulant

## 1. Safety Precautions & Warnings

**Notice:** Please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety precautions:

- ◆The treadmill is suitable to be placed indoors to avoid dampness, water should not be splashed on the treadmill, and any foreign objects should not be placed.
- ◆Before exercising, please wear suitable sports clothes and sports shoes. It is strictly forbidden to exercise on the treadmill with bare feet, and stretch the whole body.
- ◆The power plug must be grounded reliably, 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.
- ◆Excessive long-term overload operation should be avoided, otherwise the motor and controller will be damaged, and the wear and aging of bearings, running belts and running boards will be accelerated, and regular maintenance should be done.
- ◆Reduce indoor dust, maintain a certain humidity in the room, and avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal work of electronic meter and controller.
- ◆Please turn off the power of the treadmill after exercise.
- ◆Please keep indoor air circulation when using the treadmill.
- ◆When exercising, please clip the safety lock cable clip to the clothes to prevent safe shutdown in case of emergency.
- ◆If you feel uncomfortable or abnormal during use, please stop exercising and consult a doctor.
- ◆After using the silicone oil, it must be stored in a place out of the reach of children, so as to avoid serious consequences caused by accidental ingestion.

**WARNING:** To reduce accidents or injury to others, please observe the following:

- ◆Please check whether the clothing is buttoned or zippered before using the treadmill.
- ◆Do not wear clothes that are easily caught by the treadmill.
- ◆Do not place the power cord near hot objects.
- ◆Do not allow children to approach the treadmill.
- ◆Do not use the treadmill outdoors.
- ◆The power must be cut off before moving the treadmill.
- ◆Non-professionals are not allowed to open the upper protector and left and right tail housing without authorization.
- ◆This treadmill can only be used in circuits of 15 A.
- ◆Only one person can exercise on the treadmill when the machine is started.
- ◆If you feel dizziness, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness trainer.

## Warning! Enforcement!

◆Be sure to consult a specialist before using it when you are being treated by a doctor or the following patients.

(1) Those who are currently suffering from back pain or those who have been injured in the legs, waist, and neck in the past, and those who have numbness in the legs, waist, neck and hands (those with chronic diseases such as intervertebral disc herniation, spondylolisthesis, cervical spine herniation, etc.).

(2) Those who have deformed arthritis, rheumatism and gout.

(3) Those with abnormalities such as osteoporosis.

(4) Those with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).

(5) Those with respiratory disorders.

(6) Those who are using artificial heart rhythm regulators or who have implanted internal medical electronic devices.

(7) Those with malignant tumor.

(8) People with thrombosis, severe lipoma, acute static lipoma and other blood circulation disorders or various skin infections.

(9) Persons with perceptual impairment caused by high peripheral circulatory disorder caused by diabetes, etc.

(10) Those with trauma to the skin.

(11) Those who have a high fever (100.4°F or more) due to illness, etc.

(12) Those with abnormal back bones or curved back bones.

(13) Those who are pregnant or may be pregnant or are menstruating.

(14) Those who feel abnormal in their body and need to rest.

(15) Those who are obviously in poor physical condition.

(16) Users for rehabilitation purposes.

(17) In addition to the above-mentioned situations, those who feel that there is an abnormality in their body.

- May cause an accident or poor physical condition.

◆If you feel lower back pain, numbness in legs and feet, dizziness, heartbeat, etc. different from the usual pain or coordination sensation or abnormality in the body during exercise, stop using it immediately and consult a doctor.

◆Do not let children use this product, and do not let children play around this product.

- Risk of injury if not followed.

◆Children's protectors should be careful not to let children play with this product.

- Risk of injury if not followed.

◆Be sure to confirm that there are no people or pets around (the back, bottom, and front of the product) during use, when loading and unloading the product, or when sliding it.

## Prohibition!

◆Do not use in a state where the casing is cracked, or detached (internal structure is exposed) or the welded part is detached.

- Otherwise an accident or injury may occur.

◆Do not jump up or down during exercise.

- May cause injury due to falling.

◆Do not use or store in damp places such as outdoors or near bathrooms or places exposed to water droplets.

◆Do not use or store it in high temperature places such as around the stove in direct sunlight, or on the top of heating appliances such as electric heating carpets.

-Otherwise, it may cause electric leakage, fire.

◆Do not use when the power cord or power plug is damaged or the socket is loose.

-Otherwise it may 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, and do not cause the wire to be pinched.

- Otherwise, fire or electric shock may result.

◆Do not use it with 2 or more people at the same time, and be careful not to make people around you approach it during use.

- Otherwise, accident or injury may occur due to falling.

◆Do not use it if you lose consciousness or you can't operate it yourself.

- Accident or injury may occur.

### **Do not disassemble!**

◆Dismantle, self-repair and re-selection are strictly prohibited.

- Risk of injury due to mechanical failure.

### **Avoid contact with water!**

◆Do not spray the main body or operation part with water or other conductive liquid.

- May cause electric shock and fire.

### **Prohibition!**

◆People who don't usually exercise should not suddenly do intense exercise.

◆Do not use it after eating, when you are tired, when you have just exercised or when your physical state is abnormal.

- May cause damage to health.

◆This product is suitable for home use, not for a large number of unspecified users such as schools and gymnasiums.

- There is a risk of injury.

◆Do not use it while eating or doing other activities.

◆Do not use if you feel heavy-headed after drinking .

- Accident or injury may occur.

◆Do not use it when you have hard objects in the pocket.

- May cause accident or injury.

◆Do not allow needles, garbage or moisture to adhere to the power plug.

- May cause electric shock or short circuit, fire.

◆During use, do not pull out the power plug or switch the power switch to "off".

- May cause injury.

### **Never use with wet hands!**

◆Do not pull out or insert the power plug with wet hands.

- May cause electric shock and injury.

### **Pull out the power plug!**

◆When not in use, unplug the power supply from the socket.

-Due to dust and moisture, the insulation will deteriorate, resulting in leakage fire.

◆Be sure to pull out the power plug from the socket during maintenance.

- Failure to comply may result in electric shock or injury.



- ◆ If it does not start or feels abnormal, stop using it, immediately pull out the power plug and entrust an inspection and repair.
  - Failure to comply may result in electric shock or injury.
- ◆ In the event of a power failure, pull out the power plug immediately.
  - Otherwise, accident or injury may occur when power is restored.
- ◆ When pulling out the power plug, do not hold the wire part, but pull out the power plug.
  - Otherwise, it may cause short circuit, electric shock and fire.

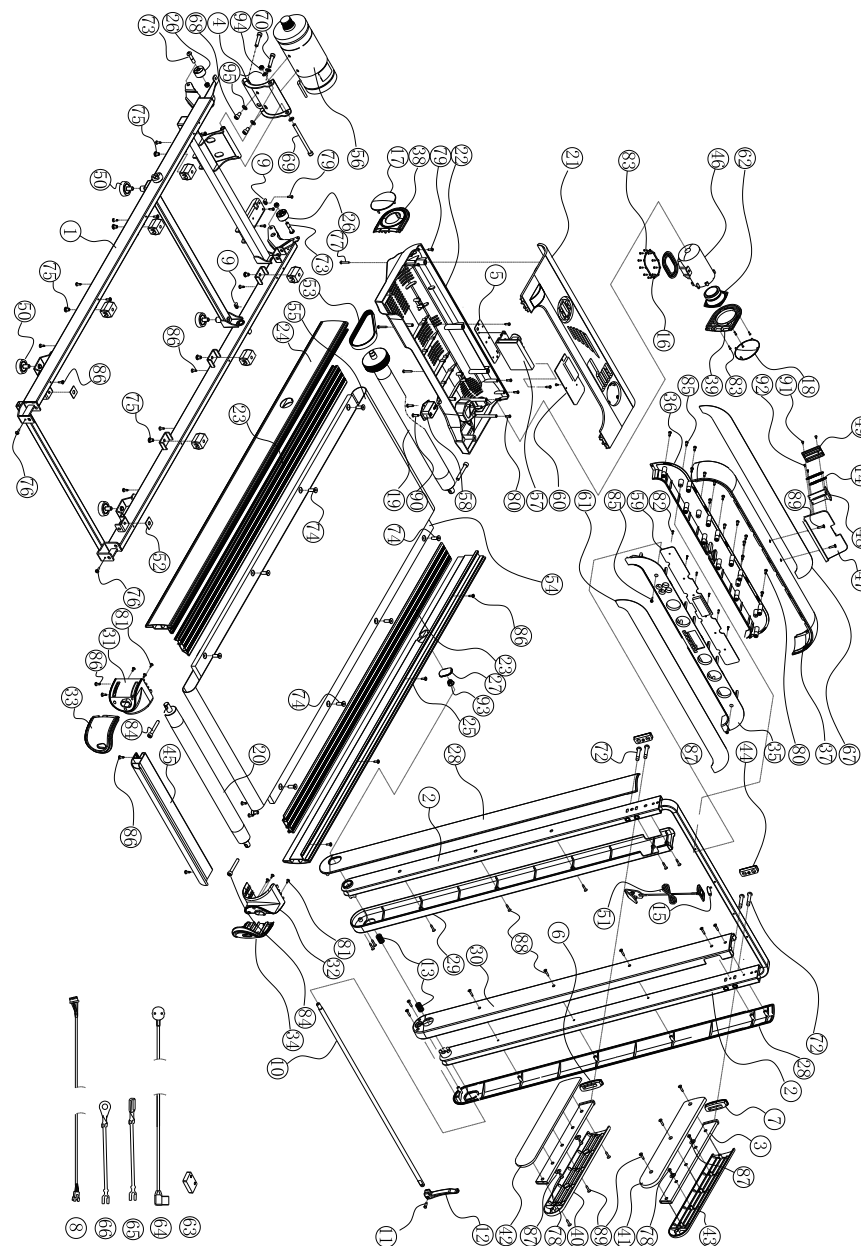
## Grounding Instructions!

- ◆ The product must be grounded. In the event of a malfunction of the unit, grounding will provide the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock.
- ◆ This product is equipped with a wire with an equipment grounding conductor and a grounding plug. This plug must be inserted into a suitable outlet that is properly installed and grounded in full compliance with local codes or ordinances.

## Danger!

- ◆ If the grounding conductor of the equipment is not properly connected, it will cause electric shock. If you are in doubt about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it. Even if the plug included with this product does not fit the socket, it cannot be modified. Ask a professional electrician to install a suitable outlet.
- ◆ This product has a grounding plug. Make sure the product is connected to a socket with the same shape. Socket adapter cannot be used with this product.

## 2. Exploded View



### 3. Details of Exploded Views

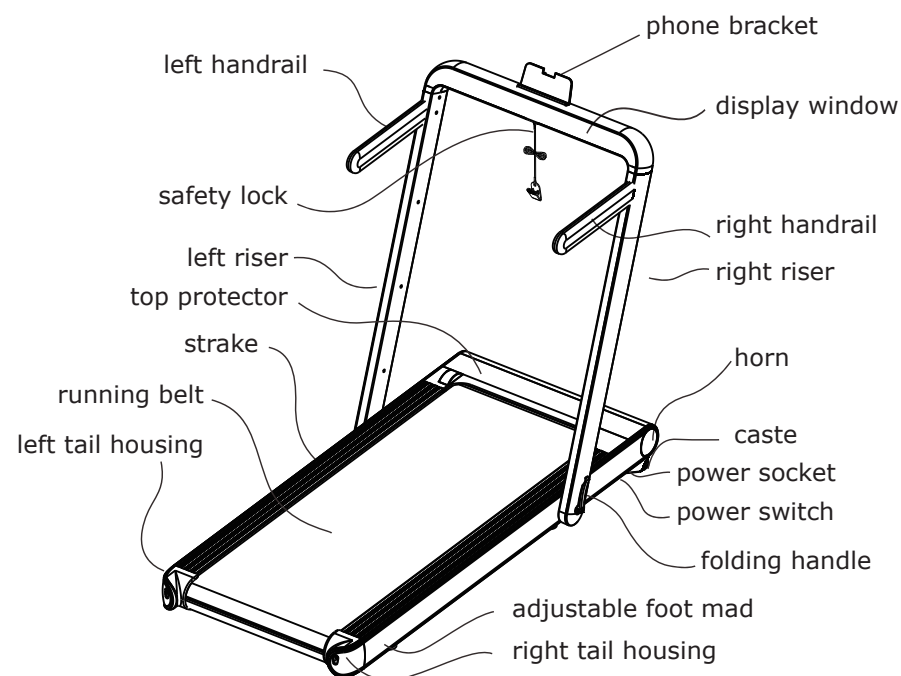
No.	Description	Qty.
01	Main frame weldment	1
02	Riser welded part	1
03	Handrail weldment	2
04	Motor base	1
05	Electric control mounting	1
06	Left handrail rubber sleeve	1
07	Right handrail rubber sleeve	1
08	Signal cable	1
09	Cable clamp	2
10	Tie rod	1
11	Semi-tubular rivets	1
12	Folding handle	1
13	Compression spring	2
14	Phone support spring	2
15	Safety lock iron	1
16	Bass film fixing piece	1
17	Left speaker cable	1
18	Right speaker cable	1
19	Front roller	1
20	Rear roller	1
21	Upper guard	1
22	Lower guard	1
23	Top bar	2
24	Left sidebar	1
25	Right sidebar	1
26	Caster	2
27	Outer cover hole plug	1
28	Outer cover of riser	2
29	Left riser inner cover	1
30	Right riser inner cover	1
31	Left rear tailstock	1
32	Right rear tailstock	1

No.	Description	Qty.
33	Left rear Tail cover	1
34	Right rear Tail cover	1
35	Electronic watch upper cover	1
36	Electronic watch lower cover	1
37	Electronic watch top cover	1
38	Shield left cover	1
39	Shield right cover	1
40	Left handrail inner cover	1
41	Right handrail inner cover	1
42	Left handrail outer cover	1
43	Right handrail outer cover	1
44	Riser square plug	2
45	Tail decorative strip	1
46	Speaker shell	1
47	Phone support panel	1
48	Phone bracket splint	1
49	Phone bracket backplane	1
50	Foot pad	4
51	Safety lock	1
52	EVA mat for running board	1
53	V-ribbed belt	1
54	Running board	1
55	Running belt	1
56	Motor	1
57	Controller	1
58	Power switch group	1
59	Electronic watch PCB board	4
60	Upper shield PCB board	1
61	Electronic front surface mount	1
62	Speaker	1
63	Induction block	1
64	Power cable	1

No.	Description	Qty.
65	Plug-in line	2
66	Ground wire	1
67	Electronic back surface mount	1
68	M8x12 screw	2
69	M8x140 screw	1
70	M8x40 screw	2
71	M8x20 screw	2
72	M8x65 screw	4
73	M8x35 screw	2
74	M8x25 screw	8
75	M8x10 screw	6
76	M5x16 screw	2
77	ST4.2x32 screw	3
78	ST4.2x9.5 screw	4
79	ST4.2x19 screw	6
80	ST4.2x16 screw	22
81	ST2.9x9.5 screw	7
82	ST2.9x6.5 screw	14
83	ST2.6x9.5 screw	14
84	M8x55 screw	2
85	Cross head screw ST4.2x16	6
86	Self-drilling screw ST4.2x16	23
87	Large gasket	4
88	Cross recessed screw	14
89	Cross recessed screw	8
90	Cross recessed screw	2
91	Cross recessed screw	2
92	Cross recessed screw	4
93	M10 nut	1
94	M8 nut	3
95	Flat washer 8.4x16	5

**Note:** If the color and structure of the pictures in this manual are slightly different from the actual product, please refer to the actual product. There will be no further notice!

## 4. Product introductions



## Technical Parameters

<b>Working voltage</b>	AC-110V 60Hz
<b>Max load</b>	265 lbs
<b>Product size</b>	Folding size: 60.7x30.7x6.5 inch Unfolding size: 57.7x30.7x47 inch
<b>Running area</b>	49. 2*19.7 inch
<b>Peak motor power</b>	4.75HP
<b>Speed</b>	0.6-10.5 mph
<b>Control method</b>	Touch panel, Remote controller
<b>Net weight</b>	106 lbs
<b>Function</b>	Walking mode, Running mode

## Spare Parts List

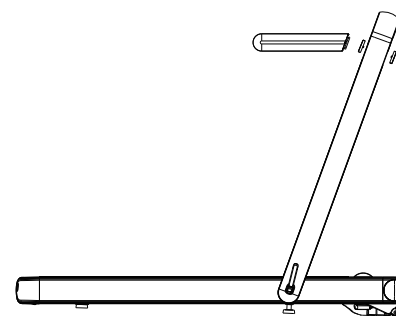
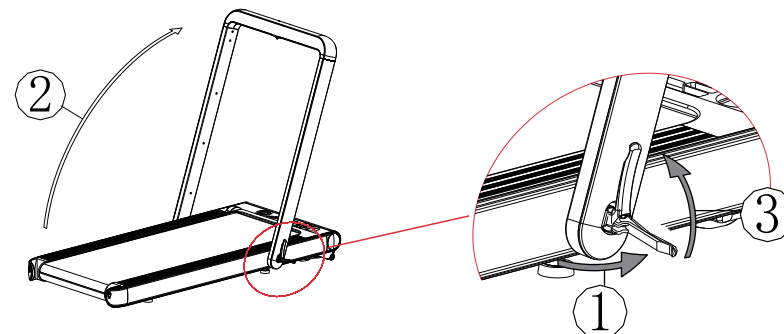
NO.	Name	Qty.	Remark
1	ST4.2*22mm bolt	2	fix phone bracket
2	M8*65mm bolt	4	fix left and right handrail
3	5mm internal hexagonal wrench	1	
4	6mm internal hexagonal wrench	1	adjust running belt
5	open wrench	1	
6	15mm socket wrench	1	folding handle force adjustment
7	power wire	1	
8	safety lock	1	
9	methyl silicone oil	2	
10	phone bracket	1	
11	controller	1	
12	user's manual	1	

## 5. Installation Procedure

1. Open the box, take out the above materials from the box, and lay the main frame on the ground. As shown in step 1.



2. Open the "folding handle" in the direction shown in step 1. Meanwhile the lower end of the riser will naturally expand to the two sides. Raise the riser upward to the upper limit position as shown in step 2. Press "folding handle" and lock the riser as shown in step 3.

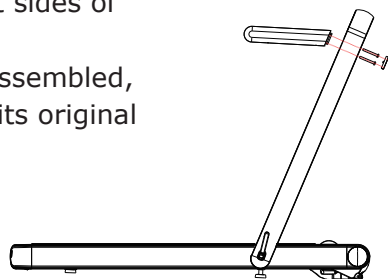


3. Remove the silicone cover from the handrail. As shown in illustration.

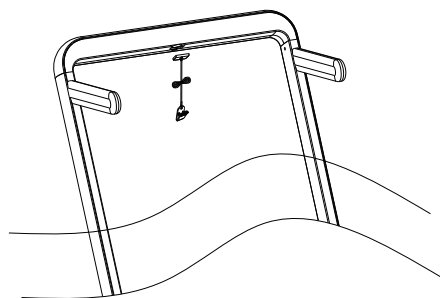
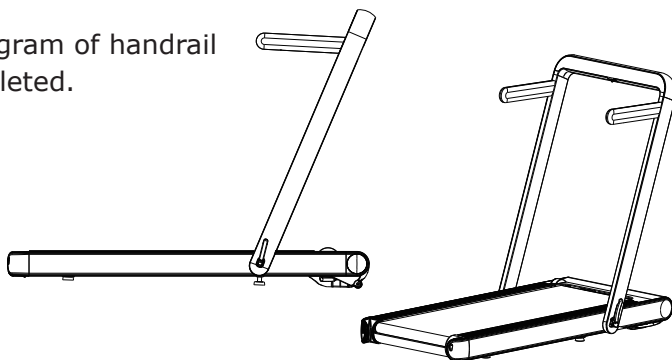
If you are a regular treadmill user, you can choose to install the armrest or not. But for your safety in using the treadmill, the handrails must be installed.

4. Use 5mm Hex wrench and M8\*65mm screws to fix the handrail on the left and right sides of the treadmill's riser.

After the left and right handrails are assembled, assemble the silicone cover back into its original position.

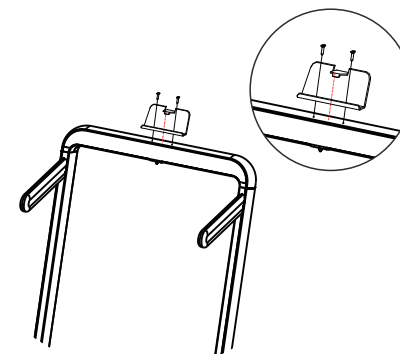


5. Schematic diagram of handrail installation completed.

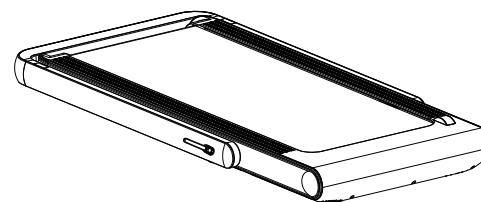
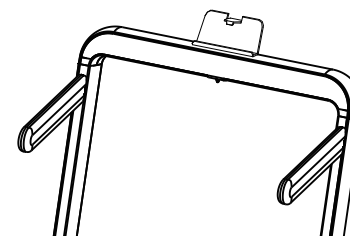


6. Place the safety lock on the yellow label of the electronic meter. As shown in illustration.

7. Fix "phone bracket" with two pieces of ST4.2\*22mm bolts on riser beam.



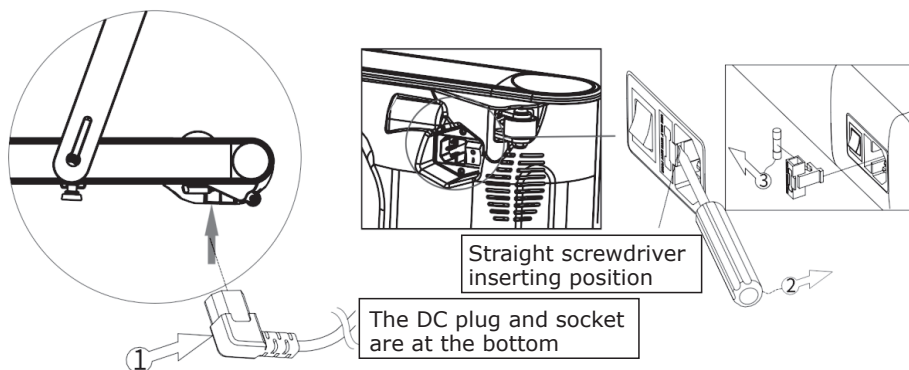
8. Schematic diagram of phone bracket installation completed.



The speed of Tablet Mode is 0.6-3Mph. When using this mode, please start the treadmill with handheld remote control.

**Note:** Be sure to complete all operations in accordance with the above requirements. The power supply can be switched on only after all inspection has completed. Please refer to the following instructions carefully for treadmill operation and use.

## 6. Method for replacing fuse

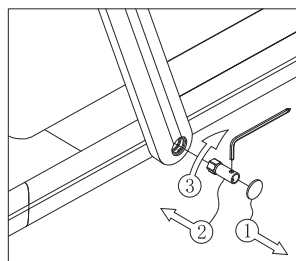


Pull out the power plug from power socket as shown in step 1. Remove the safety socket from the power socket with a straight screwdriver as shown in step 2. Take out the fuse according to the direction shown in the picture, and insert it after replacing it.

**Note:** The machine fuse insurance tube specifications for 125V/15A  $\Phi 5 \times 20\text{mm}$

## 7. Force Adjustment of Folding Handle

The folding handle has been adjusted to a slightly appropriate tension force when the machine leaves the factory. However, due to the strength of the individual wrist, the user can adjust the folding handle appropriately according to their own preferences. It will cause the shaking phenomenon if the gap between the riser and the folded part is too large. As shown in the steps in the figure, pull out the round plug; combine the hexagon wrench and socket wrench into a labor-saving lever, insert the hexagonal end of the socket wrench into the hole, and turn it clockwise with the hexagonal wrench to tighten, counterclockwise to loosen.



## 8. Sports Advice & Guidelines

### Warm up

Warm up for 5-10 minutes 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 48 hours 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. It is normal phenomenon for muscle soreness at the beginning of training. As long as continue to practice, the soreness can be eliminated.

### Relax

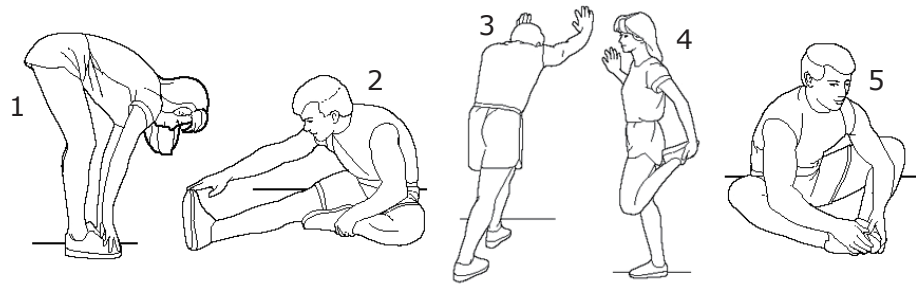
The reductive action should be done for 5mins after practicing every time. Especially extend flabby for ministry muscle. Avoid long-term coagulation of muscles and maintain muscle flexibility.

### 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 and kidney.

## Stretching Exercises

It is important to stretch before training, no matter 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 3 times. (see figure 1)

### 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 3 times for each leg. (see figure 2)

### 3. Calf and hamstring stretch

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, then relax. Repeat 3 times for each leg. (see figure 3)

### 4. Quadriceps stretch

Keep balance with right hand to hold the wall or table. Then extend your left hand backward. Hold your left 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 figure 4)

### 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

### Electronic Meter Operation Instructions

Enter into sleep state after 10 minutes if there is no operation during standby. Operate any key of Bluetooth connection, button or remote control, which can wake up the device. Stop immediately when the safety lock falls off.

Lower dial

Under display shows:

1. Standby: full display



2. Walking mode: 0.6-3 mph, display speed, one grid means 1 mph.



3. Running mode: flashing from bottom to top with each step, the faster the speed, the faster the flashing speed.

4. Sleep: turn off the display.



As shown in the table above

### Key operation

START STOP	When In the stop state, press this button to start the treadmill; Press this button in the running state and then the treadmill decelerates to stop.
▶ Pause/Continue	Pause key is effective when in Running state, and Continue key will be effective when in Pause state.
↺	During running state, you can press the switch button to display time, speed, distance, calories, and heart rate.
+ SPEED	Press in a short time will increase 0.1mph, and press in a long time will continuously increase 0.1mph.
- SPEED	Press in a short time will reduce 0.1mph, and press in a long time will continuously reduce 0.1mph.
5	Quickstart key 5mph in Running mode, Press the key for 1-3 seconds in running state, It will directly adjust the speed display to the corresponding speed value. It will be invalid when in Pause state.
8	Quickstart key 8mph in Running mode, Press the key for 1-3 seconds in running state, It will directly adjust the speed display to the corresponding speed value. It will be invalid when in Pause state.
🔊	Press in a short time to increase the volume and Press in a long time to increase the volume continuously. When it reaches the maximum or minimum volume, there will have a long beep sound.
🔊	Press in a short time to decrease the volume and Press in a long time to decrease the volume continuously. When it reaches the maximum or minimum volume, there will have a long beep sound.

Display: Time, Speed, Distance, Calories, Heart rate

Time range: 0:00-99.59

Speed range: 0.6-10.5 mph

Distance range: 0-999.9 mile

Calorie range: 0-9999

Heart rate: 45-200



## 10. Common failures and processing method

please contact our after-sales service if you have any other questions

Problems	Possible causes	Maintenance Methods
Treadmill doesn't work	Not connected	Put plug to into the 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 blown out	Replace fuse
The running belt doesn't run smoothly	Insufficient lubrication	Add silicone oil lubricant
	Running belt is too tight	Adjust running belt tightness
Running belt slipped	Running belt is too loose	Adjust running belt tightness
	Motor belt is too loose	Adjust motor belt tightness

### Error code:

E01	The following table is abnormal with the control communication
E05	Under control over current protection
E07	Safety lock falls off
E11	Abnormal communication between the table above and the table below

## 11. Product maintenance

### 1. Lubrication

After the running belt has been used for a period of time, it must be lubricated with a specially configured methyl-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

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 whether you need to add lubricant again. 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 moist). You have to add lubricant if the pad is dry and there is no silicone on your hand.**

- ★ The step of lubricating on the running board (as shown in the picture);
- ★ Stop the running belt and fold the machine;
- ★ Lift up the running belt on the bottom, extend the oil into the middle of the running belt as much as possible, spray methyl-silicone oil on the inner side of the running belt, and coat both sides of the running belt with methyl-silicone oil;
- ★ You can make use of the treadmill speed of 0.6mph to evenly lubricate and step on the running belt from left to right. After a few minutes, the methyl silicone oil can be completely absorbed by the running belt.



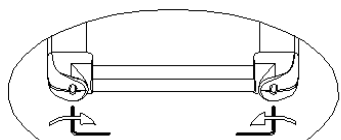
**3. Adjust tightness of running belt. All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use. For example, the treadmill had stopping and slipping problems during exercise. When this phenomenon occurs, adjust the running belt adjustment bolts in a clockwise direction with a half circle as the unit, left and right synchronously. If the running belt is too loose, the running belt and the roller will make your feet slip, but too tight is not good, and it is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller.**

#### 4. Running belt deviation adjustment

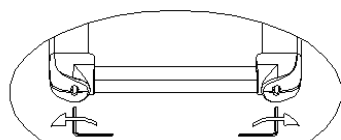
All treadmills need to be adjusted the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons.

- 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.

**The deviation caused by man can be returned to normal after a few minutes of no-load rotation. For deviation of non-recover automatically, it should be adjusted with 6mm wrench at a half circle as the unit.**



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.

**Tips:** 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.

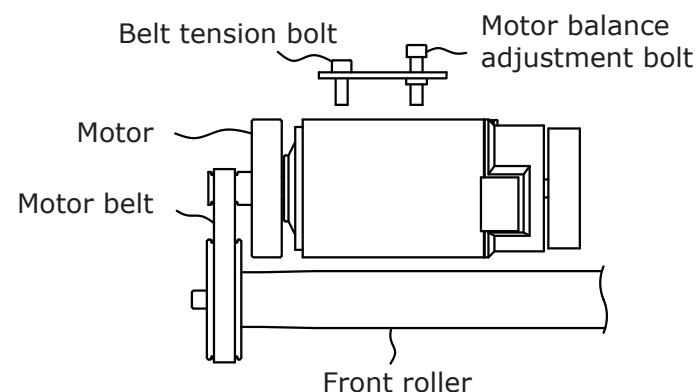
#### 5. Adjustment of the motor belt (as shown below)

All treadmills have been adjusted for the motor belt before and after installation, but there may be slack and slipping after a period of use, which is mainly adjusted by the user.

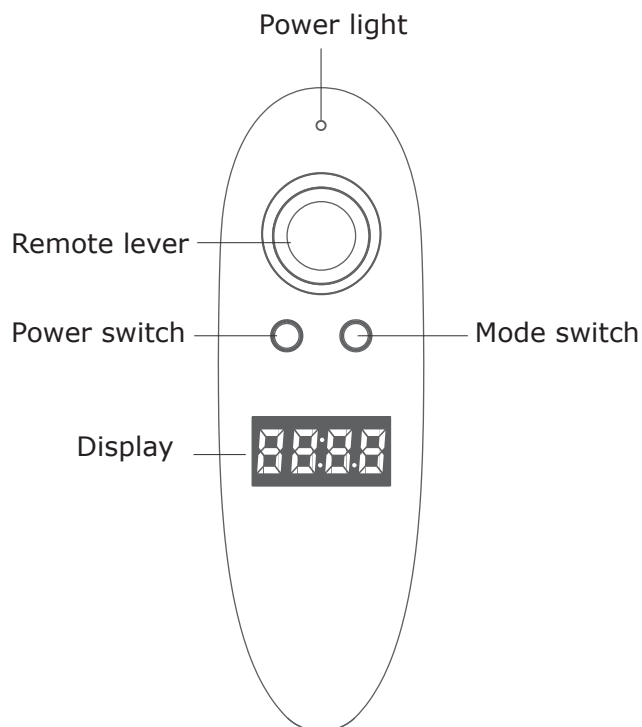
##### Adjustment steps:

- ① Adjust the parallelism of the motor with a wrench. Turn the motor balance adjustment bolt half a turn counterclockwise.
- ② Turn the belt tightening bolts clockwise half a turn.

**NOTE: Clean the belt and pulley groove regularly.**



## Remote Control Instructions



1. Power on button "○": Please keep long pressing of this button for 2s to enter power-on state after loading into the battery in remote control. Short press this button to check the Bluetooth connection status. When "P0" is displayed, the Bluetooth is not connected. "P1" means Bluetooth is connected. Keep pressing this button for 2s to enter into shut-down state.

2. Turn on network distribution mode: When the remote control is turned on, keep long pressing this power switch and mode switch button until "P0--" pops out to indicate that it is in the distribution network. At this time, keep long pressing the Quickstart button "5" and "8" of treadmill at the same time. And then let go when the treadmill system sends two "BEEP" sounds. When "P1" is displayed, it is matched successfully.

3. Mode switch button "□": Click this button to see the current exercise time, click again to display the distance, calories, heart rate and that cycle repeats.

4. Remote lever: When the treadmill is in standby mode, keep pressing the "remote lever" upward for 3s to start the treadmill. When the treadmill is running, press the "remote lever" upward to increase the speed by 0.1mph, and keep pressing the "remote lever" upward to increase the speed until it reaches the maximum speed. Press the "remote lever" downwards to reduce the speed by 0.1mph, and keep pressing the "remote lever" downwards to reduce the speed of the treadmill until it reaches 1.0mph; and if you continue to press the "remote lever" downwards for 3s, the treadmill will stop running. The volume decreases when the "remote lever" turns to the left and increases when the "remote lever" turns to the right.

5. Bluetooth connection: Short press the power on button and display "P0" to indicate Bluetooth disconnected. And "P1" to indicate Bluetooth connected. When the Bluetooth of remote control is disconnected for 5 minutes, the remote control will shut down automatically.

6. Heart rate detection: When in power-on state, please long press on the front sensor of the remote control, after about 30 seconds, the remote control will display real-time heart rate.

## ①

Definition: The heart rate control speed mode is to use wireless heart rate and set the heart rate by comparison (target heart rate: THR) to automatically adjust the speed. When there is no wireless heart rate signal, hold the signal to participate in the calculation.

## ②

HRC1 has a speed limit of 11km/h(6.8 mph).

## ③

HRC setting method. Press the "☺" button to enter, press the "+" "-" buttons to adjust the target rate, and press the "start" button to start running. Default target rate, default 110.

## ④

Speed change relations

A: Frequency of change, HRC checks the heart rate every 30 seconds (the heart rate is always displayed).

B: If the user's heart rate is lower than the target rate by 30 times/minute, the speed will be increased by 2.0km/h(1.2mph).

C: If the user's heart rate is lower than the target rate by 15-29 times/minute, the speed will be increased by 1.0km/h(0.6mph).

D: If the user's heart rate is higher than the target rate by 30 times/minute, the speed will be reduced by 2.0km/h(1.2mph).

E: If the user's rate is higher than the target rate by 15-29 times/minute, the speed will be reduced by 1.0km/h(0.6mph).

F: The user's rate is higher or lower than the target rate 0-14 times/minute, and the speed remains the same.

## ⑤

In the following situations, it will decelerate to the minimum within 20 seconds, run at the lowest speed for 15 seconds and then stop, and "beep" every second. Immediately returns to work if heart rate is detected within 15 seconds.

A: When the heart rate is detected once every 30 seconds, and the heart rate is not detected twice in a row.

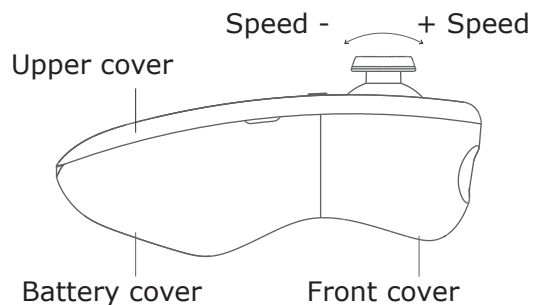
B: When the heart rate of 1 km/h (0.6mph) causes deceleration.

## ⑥

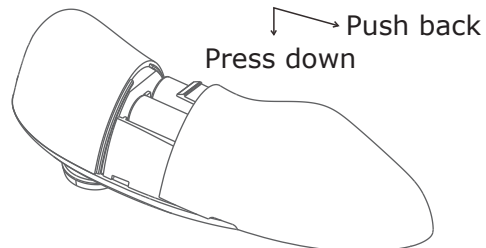
When decelerating at speeds above 1km/h (0.6mph), the speed cannot be lower than 1km/h (0.6mph). For example: the minimum speed of the treadmill is 1km/h (0.6mph), when the treadmill is running at 1.6km/h (1 mph), and the heart rate causes a deceleration of 1km/h (0.6mph), it will decelerate to 1km/h (0.6 mph).

When the starting speed is 1km/h(0.6mph), Do not use manual speed control before the first 1 min running.

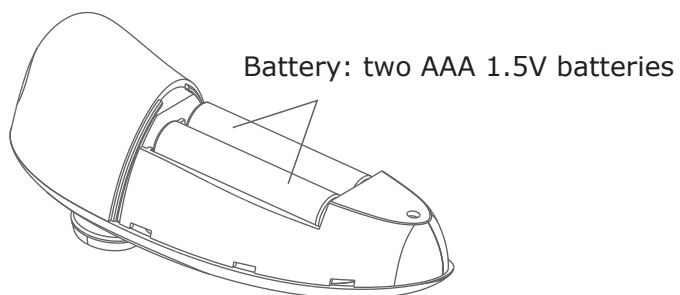
## Remote control installation



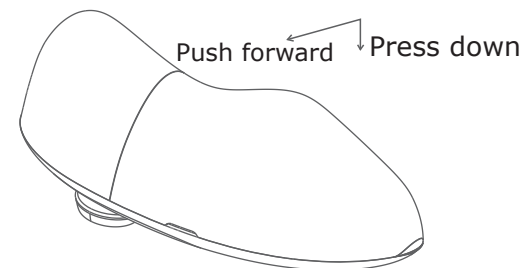
1/ Open the back cover of the remote control, press down as shown in the figure, and then push back to remove the battery back cover;



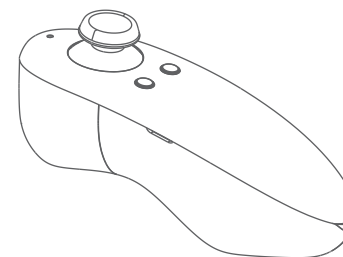
2/ Use two AAA 1.5V batteries;



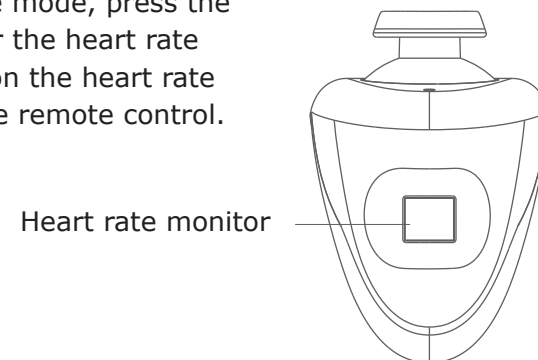
3/ Install the back cover, push forward and press down, as shown in the figure;



4/ After the assembly is completed, press the power switch button and use Bluetooth to connect the remote control. When the connection is completed, there will be a "Beep" indicating that the remote control is successfully connected;



5/ To use the heart rate mode, press the heart rate button, enter the heart rate mode, put your finger on the heart rate detection position of the remote control.



## Gymax App Instruction Manual v1.0.5

This document is applicable to the Android version and iOS 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

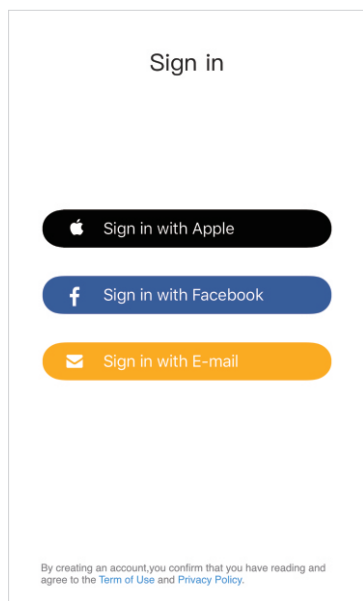
Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

### The Main functions

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

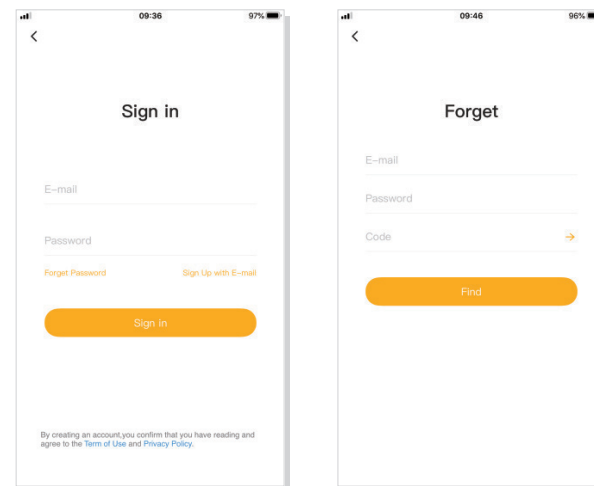
### Sign in Process

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.



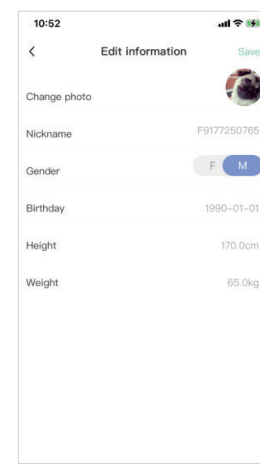
### Retrieve Password

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

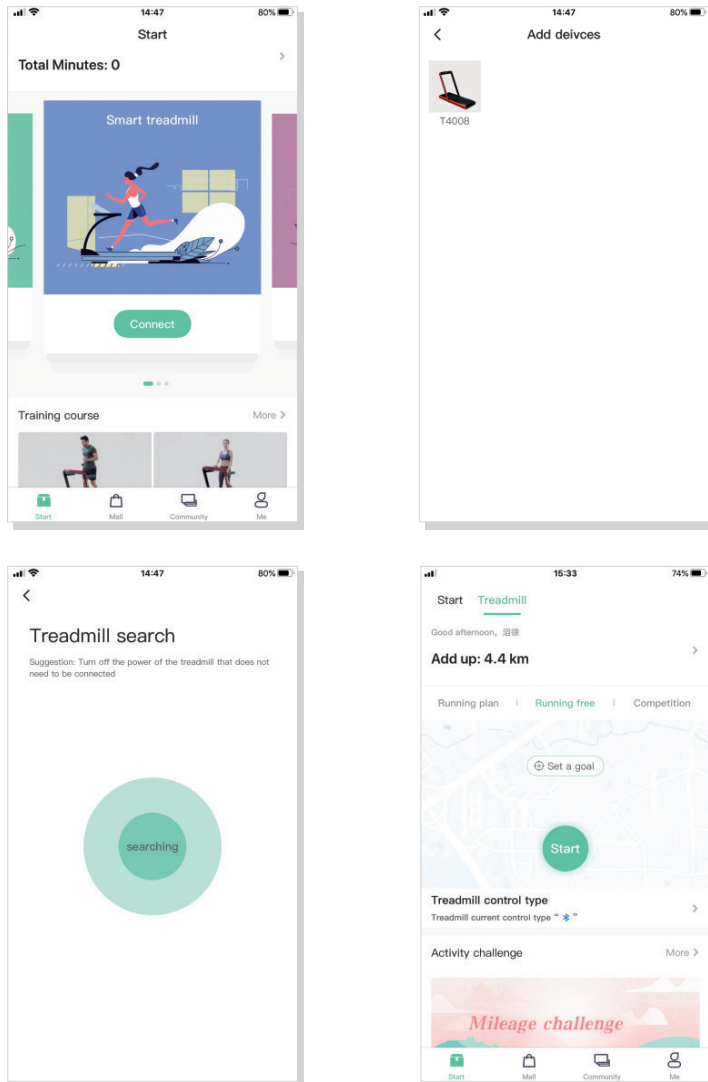
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



## Sports Scenes

### Connecting services

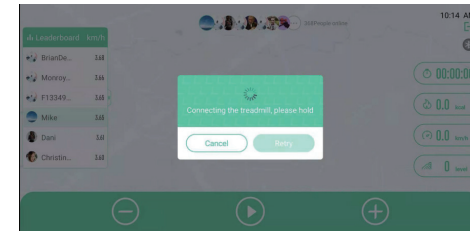
On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.





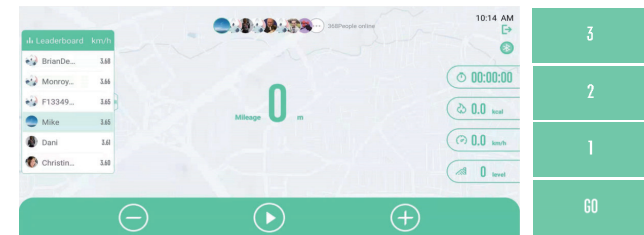
## Starting exercise

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

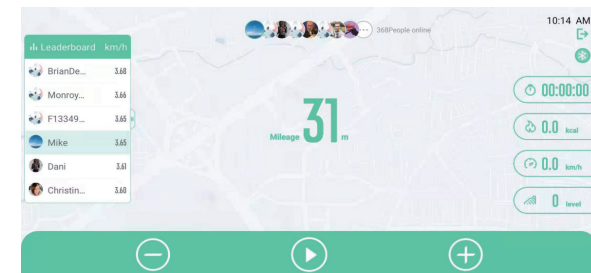
1.Waiting for Gymax to automatically connect to the treadmill.



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

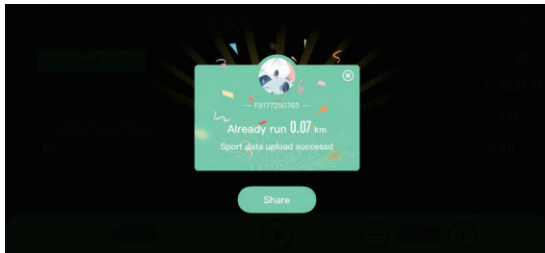


3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.

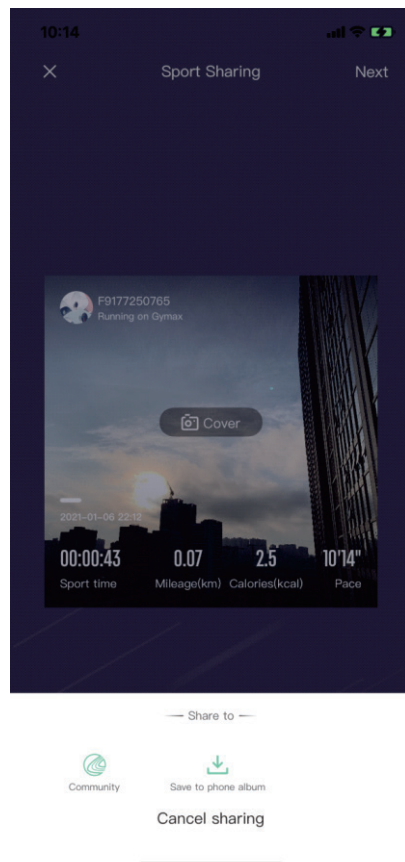




4. When users finish the exercise, the Gymax App will show users' total running distance.

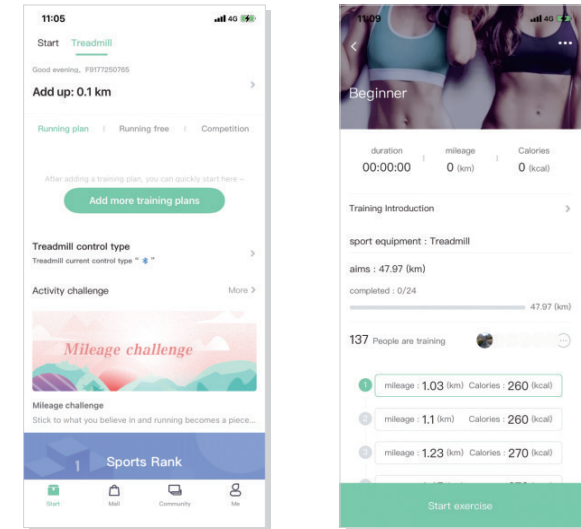


5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



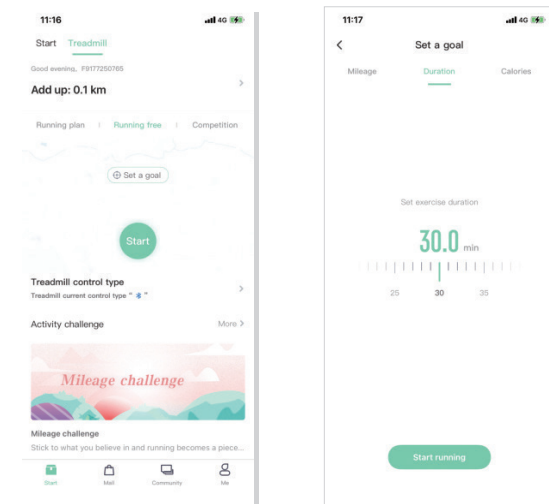
## Sports Plan

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



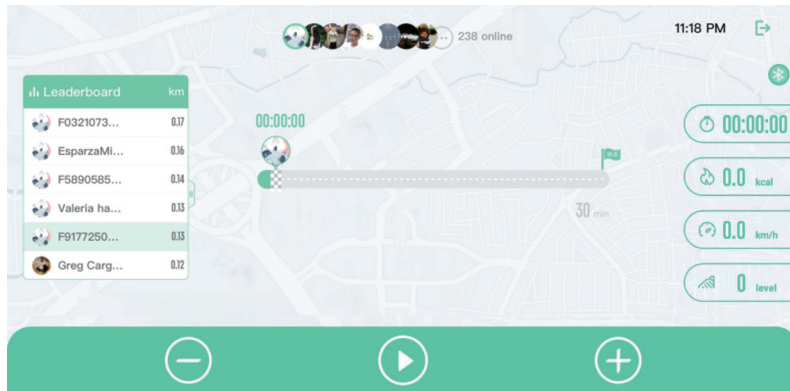
## Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



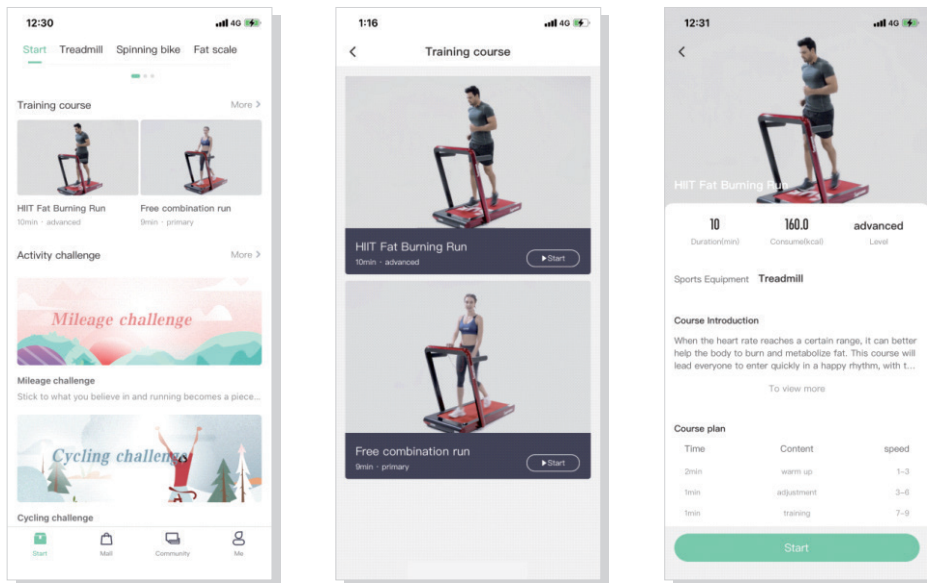


2. When the goal is reached, the exercise automatically ends.

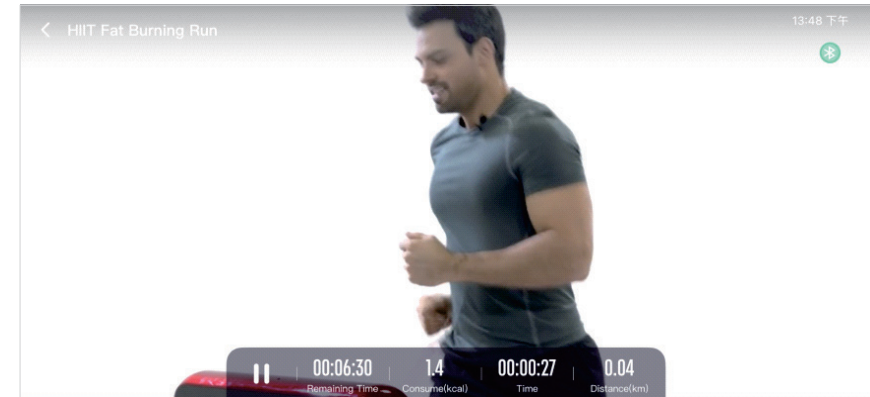


## Training Course

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

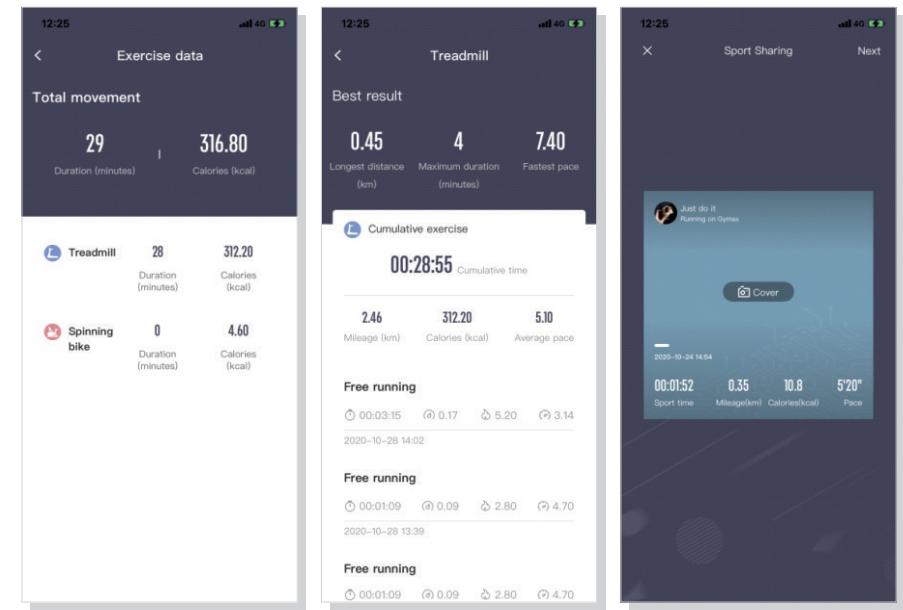


2. And then start training with a fitness coach.



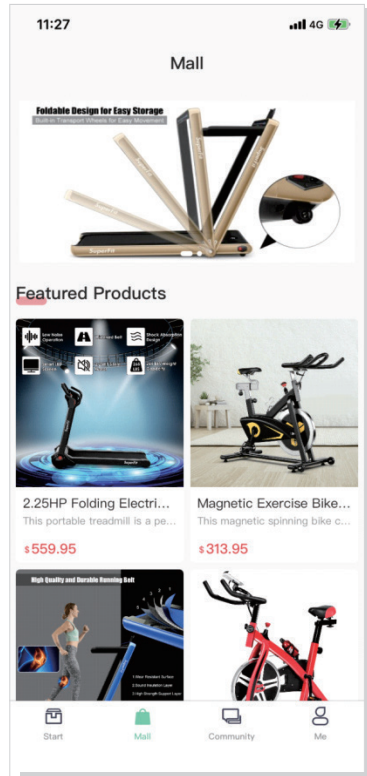
## Exercise Record

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



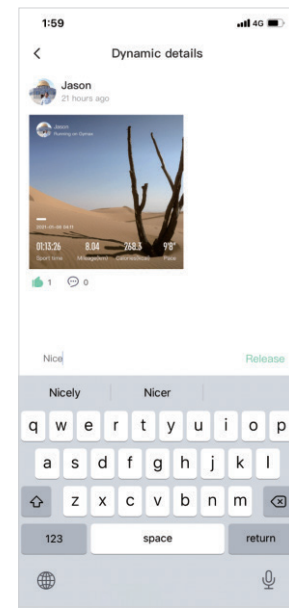
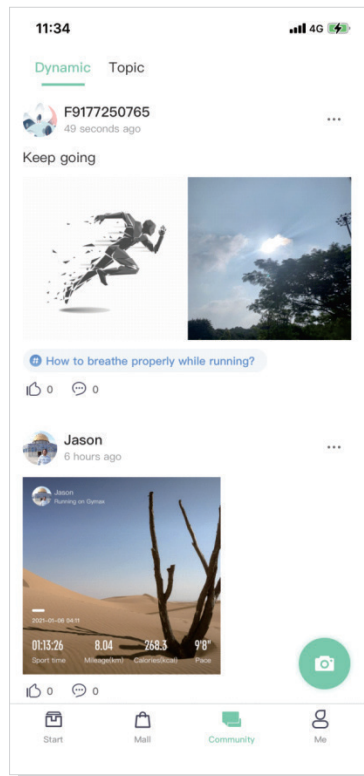
## Sports Mall

Users can purchase satisfied sports devices.

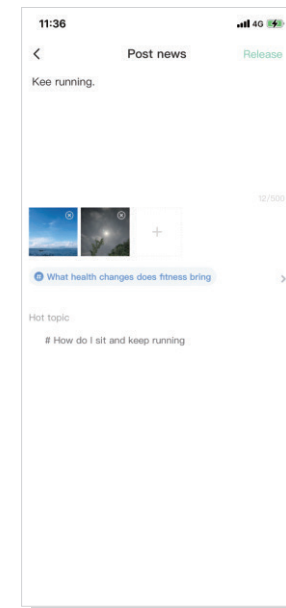


## Community dynamic

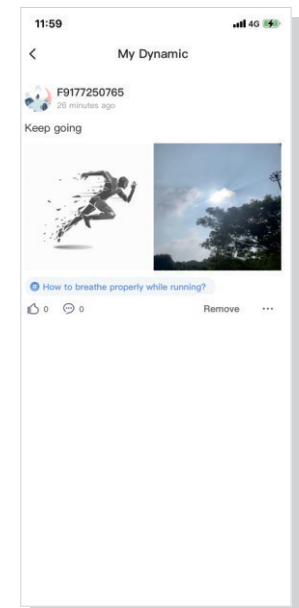
1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.



2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.

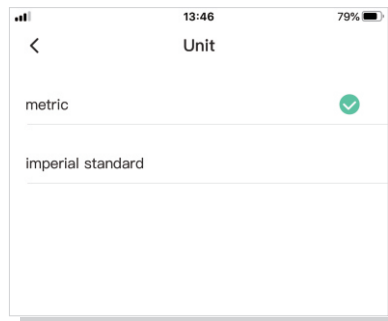
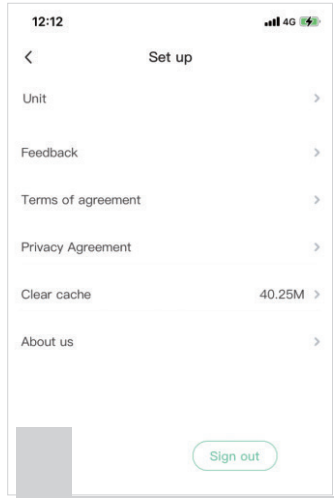


4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

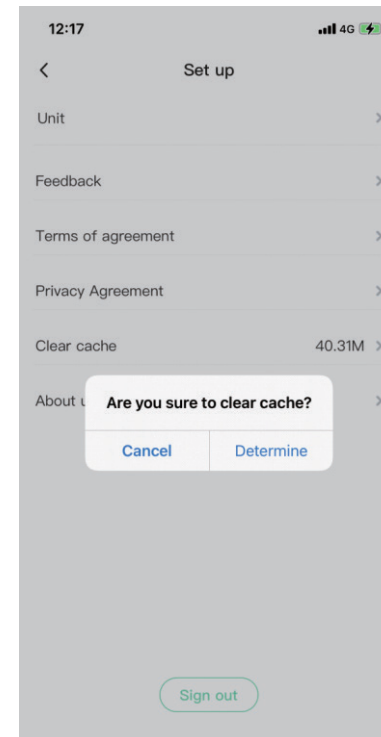
## Settings

### System Settings

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

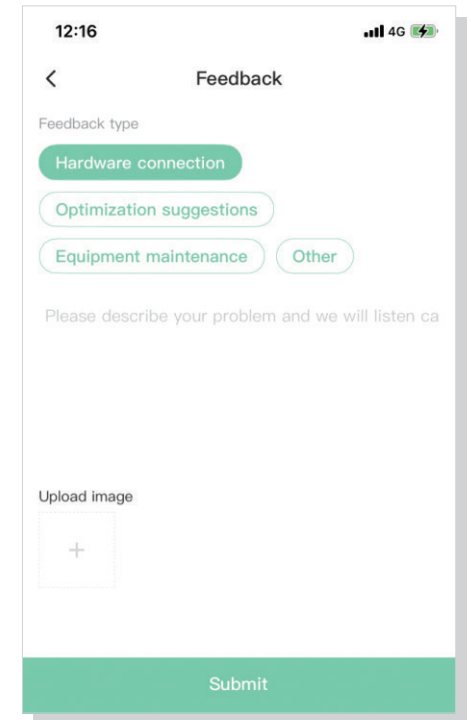


Unit settings (metric or imperial standard)



### 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.



### Feedback

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

## 1. Précautions de Sécurité & Instructions d'Avertissement

**REMARQUE:** Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et veiller aux précautions de sécurité suivantes.

- ◆ Le tapis roulant peut être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité, l'eau ne doit pas être éclaboussée sur le tapis roulant et aucun objet étranger ne doit être placé.
- ◆ Veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés avant de faire de l'exercice. Ne courez pas pieds nus sur le tapis roulant et gardez votre corps étiré.
- ◆ La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit avoir un circuit dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
- ◆ Les enfants doivent rester éloignés de la machine pour éviter les accidents.
- ◆ Il est nécessaire d'éviter un fonctionnement en surcharge pendant une longue période. Sinon, le moteur et le contrôleur seront endommagés. Le roulement, la bande de course et le marchepied seront usés et vieilliront. Veuillez effectuer l'entretien régulier.
- ◆ Réduisez la poussière intérieure, maintenez une certaine humidité dans la pièce et évitez une forte électricité statique. Sinon cela pourrait interférer avec le compteur électronique. Maintenez le contrôleur en fonctionnement normal.
- ◆ Veuillez éteindre le tapis roulant après l'exercice.
- ◆ Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lors de l'utilisation du tapis roulant.
- ◆ Veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité aux vêtements 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 mettre l'huile de silicone dans un endroit hors de portée des enfants pour éviter les conséquences graves causées par une ingestion accidentelle après utilisation.

**Avertissement: Veuillez respecter les réglementations suivantes afin de réduire les accidents ou les blessures aux autres.**

- ◆ Veuillez vérifier vos vêtements ou votre fermeture éclair avant d'utiliser le tapis de course.
- ◆ Ne portez pas de vêtements qui pourraient s'accrocher au tapis roulant.
- ◆ Ne placez pas le cordon d'alimentation près d'un objet chaud.
- ◆ Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis roulant.
- ◆ N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- ◆ L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis roulant.
- ◆ Les non-professionnels ne doivent pas ouvrir le protecteur supérieur et le boîtier arrière gauche et droit sans autorisation.
- ◆ Ce tapis roulant ne peut être utilisé que dans des circuits de 15 ampères.
- ◆ Une seule personne peut s'entraîner sur le tapis roulant lorsque la machine est démarrée.
- ◆ Veuillez arrêter immédiatement l'exercice et consulter un entraîneur de fitness lorsque vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice.

### Avertissement! Impératif!

Veuillez vous assurer de consulter un médecin professionnel avant de l'utiliser si vous recevez un traitement médical d'un médecin ou du patient suivant.

- (1) Avoir des maux de dos maintenant 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 souffrant de maladies chroniques telles que la hernie discale, le spondylolisthésis, la hernie cervicale)
- (2) Avoir une arthrite déformée, des rhumatismes, de la goutte.
- (3) Personnes anormales souffrant d'ostéoporose.
- (4) Avoir un obstacle au système circulatoire (maladie du cœur, des vaisseaux sanguins, hypertension)
- (5) Avoir des difficultés à respirer.

- (6) Utilisant de stimulateurs cardiaques artificiels ou d'appareils électroniques médicaux implantables.
  - (7) Avoir des tumeurs malignes.
  - (8) Avoir une thrombose ou une tumeur grave de l'environnement dynamique, une tumeur aiguë de l'environnement 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 causés par le diabète et des troubles de la circulation périphérique élevée.
  - (10) Avoir des lésions cutanées.
  - (11) Avoir une forte fièvre (100.4°F/38°C ou plus) due à une maladie, etc.
  - (12) Avoir des os dorsaux anormaux ou des os dorsaux tordus.
  - (13) Avoir une grossesse ou une grossesse ou des menstruations possibles.
  - (14) Se sentir anormal et devoir 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 arrêter immédiatement de l'utiliser et consulter votre médecin si vous ressentez une douleur dans le dos, un engourdissement dans les jambes, des étourdissements, des battements cardiaques anormaux et d'autres courbatures qui sont différentes d'une coordination normale ou médiocre ou d'autres sensations anormales pendant l'exercice.
  - ◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour du produit.
- En cas de non-respect, il peut y avoir un risque de blessure.
- ◆ Ne laissez pas les enfants jouer avec ce produit pour les protecteurs d'enfants.
- En cas de non-respect, il peut y avoir un risque de blessure.
- ◆ Veuillez confirmer s'il y a des personnes ou des animaux domestiques autour (arrière, avant inférieur) pendant l'utilisation ou le retrait du produit.

## Interdiction

- ◆ Ne pas l'utiliser dans un état de coque fissurée, détachée (structure interne exposée) ou soudure détachée.
- Sinon, il est facile de causer des accidents ou des blessures.
- ◆ Ne pas sauter vers le haut ou vers le bas pendant l'exercice.
- Il est susceptible de tomber ou de causer des blessures.
- ◆ Ne pas l'utiliser ou conserver dans des endroits humides comme à l'extérieur ou près de la salle de bain, ou dans des endroits où des gouttes d'eau sont attrapées.
  - ◆ Ne pas l'utiliser ou 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 l'utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés 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 pas placer d'objets lourds dessus. Ou ne pas laisser la ligne être serrée.
- Sinon, il est facile de provoquer un incendie ou un choc électrique.
- ◆ Ne pas l'utiliser avec 2 personnes ou plus en même temps. Ne pas laisser les personnes autour s'approcher lors de l'utilisation.
- Sinon, il est facile de provoquer des accidents et des blessures en cas de chute.
- ◆ Ne pas l'utiliser si vous ne pouvez pas exprimer votre conscience par vous-même ou par opération.
- Il est susceptible de se produire un accident ou une blessure.



## Ne pas désassembler le tapis roulant

- ◆ Le démontage, l'auto-réparation et la re-sélection sont strictement interdits.
- Il existe un risque de blessure dû à une défaillance mécanique.

## Éviter de toucher avec de l'eau

- ◆ Ne pas vaporiser d'eau ou d'autre liquide conducteur le corps principal ou la pièce de fonctionnement.
- Cela peut provoquer un choc électrique et un incendie.

## Interdiction

- ◆ Les personnes qui ne font habituellement pas d'exercice ne devraient pas soudainement faire de l'exercice intense.
- ◆ Ne pas l'utiliser après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué. Surtout après l'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 l'utiliser à l'école, au gymnase, etc. ou pour des utilisateurs non spécifiques.
- Il y aurait un risque de blessure.
- ◆ Ne pas l'utiliser lorsque vous mangez, buvez ou faites d'autres activités.
- ◆ Ne pas l'utiliser après avoir bu jusqu'à ce que vous vous sentiez léthargique.
- il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
- ◆ Ne pas l'utiliser avec quelque chose de dur dans la poche de votre pantalon.
- il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
- ◆ Ne pas utiliser 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 pas débrancher la fiche d'alimentation et ne pas mettre l'interrupteur d'alimentation sur « off » pendant l'utilisation.
- Cela peut causer des blessures.

## Ne jamais l'utiliser avec les mains mouillées

- ◆ Ne pas débrancher et ne pas insérer la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.
- Cela est susceptible de provoquer un choc électrique ou des blessures.

## Débranchez la fiche d'alimentation

- ◆ Veuillez débrancher la fiche d'alimentation de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas.
- La poussière et l'humidité réduiront les performances d'isolation et provoqueront des fuites et des incendies.
- ◆ Assurez-vous de débrancher la fiche d'alimentation de la prise pendant l'entretien.
- Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
- ◆ Veuillez cesser de l'utiliser si l'appareil ne démarre pas ou fonctionne anormalement. Débranchez immédiatement la prise de courant et confiez l'inspection et la réparation.
- Le non-respect peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
- ◆ Débranchez immédiatement la fiche d'alimentation en cas de panne de courant.
- Sinon, un accident ou une blessure peut survenir après le rétablissement du courant.
- ◆ Ne tenez pas le câble fermement. Tenez la fiche d'alimentation pour débrancher la fiche.
- Sinon, cela pourrait 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 fournit au canal la moindre résistance au courant afin de minimiser le risque de choc électrique si le fonctionnement de cette machine ne fonctionne pas normalement.

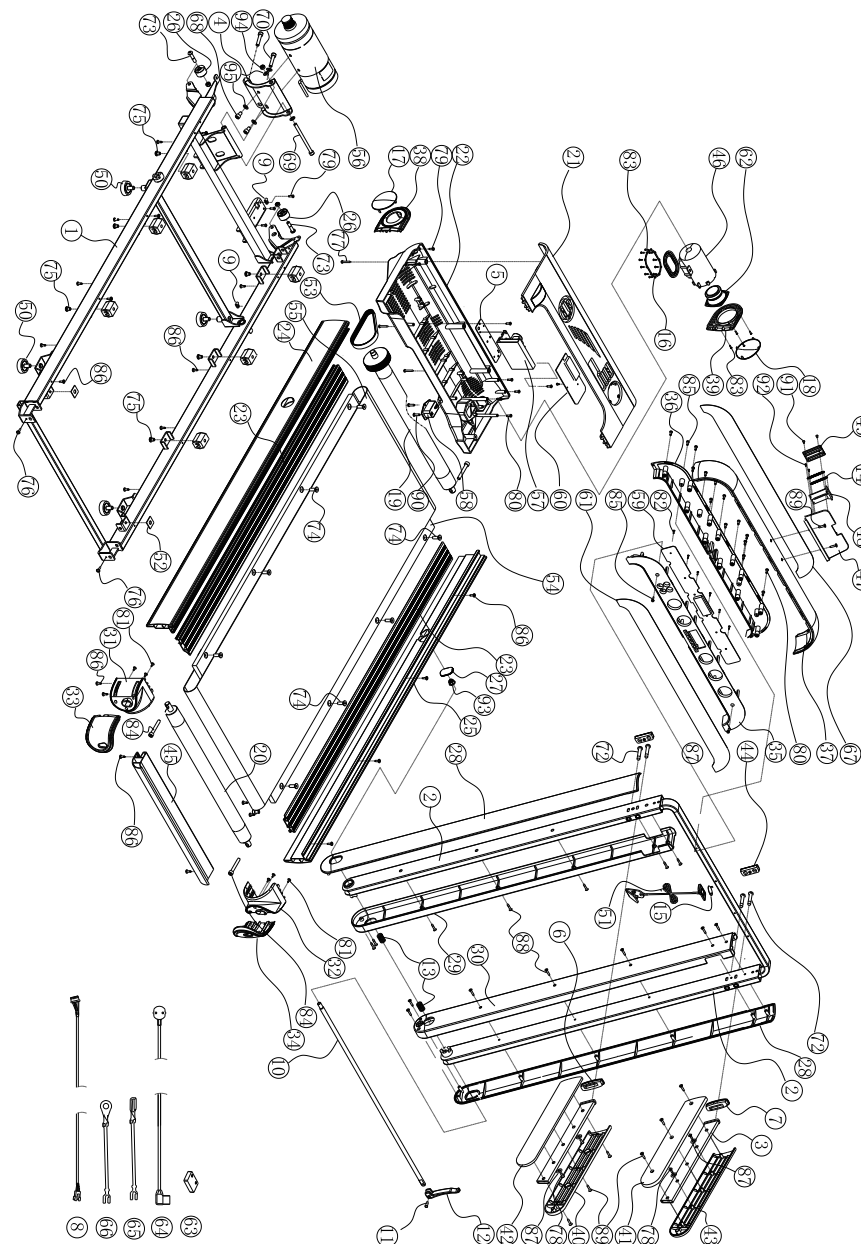
◆ Ce produit est équipé d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche pour l'appareil. Cette fiche doit être correctement installée, mise à la terre et branchée dans une prise électrique appropriée conformément aux codes ou réglementations locales.

## Danger

◆ Il existe un risque d'électrocution 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 fiche 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 est équipé d'une fiche de mise à la 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. Vues Éclatées



### 3. Détails des Vues Éclatées

No.	Description	Qté.
01	Pièces de soudure de châssis principal	1
02	Pièces de soudure de colonne montante	1
03	Pièces de soudure de guidon	2
04	Socle moteur	1
05	Partie de commande électrique	1
06	Manchon en caoutchouc de la main courante gauche	1
07	Manchon en caoutchouc de la main courante droite	1
08	Câble de signal	1
09	Serre-câble	2
10	Rotule de direction	1
11	Rivets semi-tubulaires	1
12	Poignée pliante	1
13	Ressort de compression	2
14	Ressort de support téléphonique	2
15	Fer à verrou de sécurité	1
16	Pièce de fixation du film de basse	1
17	Câble haut-parleur gauche	1
18	Câble haut-parleur droit	1
19	Rouleau avant	1
20	Rouleau arrière	1
21	Garde supérieure	1
22	Garde inférieure	1
23	Barre du haut	2
24	Barre latérale de gauche	1
25	Barre latérale droite	1
26	Roulette	2
27	Bouchon de trou de couvercle extérieur	1
28	Couvercle extérieure de la colonne montante	2
29	Couvercle intérieur de la colonne montante gauche	1
30	Couvercle intérieur de la colonne montante droite	1
31	Contre-pointe arrière gauche	1
32	Contre-pointe arrière droite	1

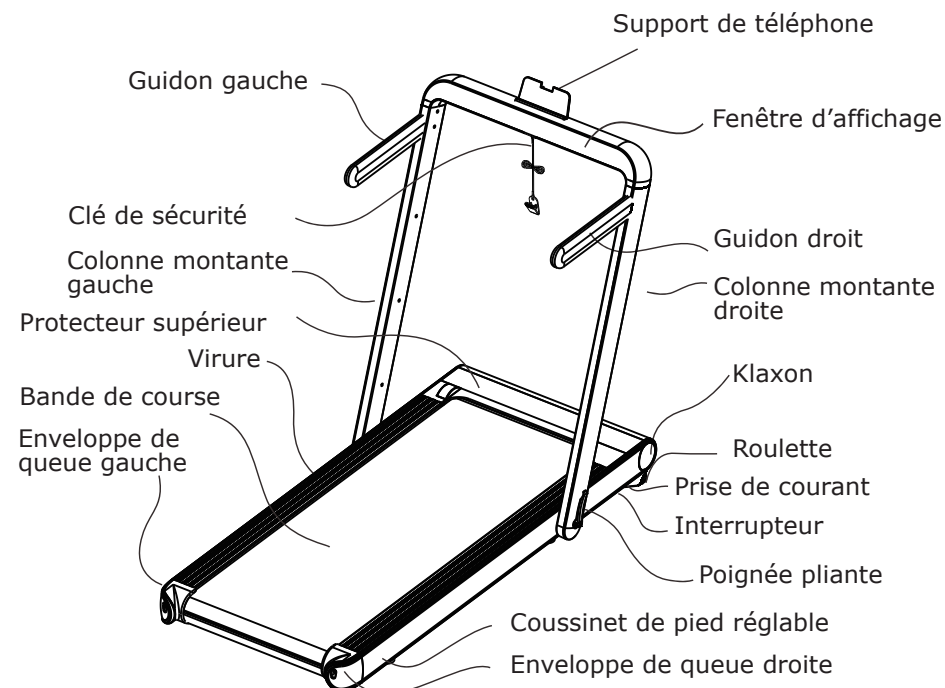
No.	Description	Qté.
33	Couvercle de queue arrière gauche	1
34	Couvercle de queue arrière droite	1
35	Capot supérieur de la montre électronique	1
36	Couvercle inférieur de montre électronique	1
37	Couvercle supérieur de la montre électronique	1
38	Bouclier couvercle gauche	1
39	Bouclier couvercle droit	1
40	Couvercle intérieur de la main courante gauche	1
41	Couvercle intérieure de la main courante droite	1
42	Couvercle extérieure de la main courante gauche	1
43	Couvercle extérieure de la main courante droite	1
44	Bouchon carré de colonne montante	2
45	Bande décorative de queue	1
46	Coque de haut-parleur	1
47	Panneau d'assistance téléphonique	1
48	Attelle de support de téléphone	1
49	Panneau arrière du support de téléphone portable	1
50	Coussinet de pied	4
51	Clé de sécurité	1
52	Tapis EVA pour marchepied	1
53	Courroie striée en V	1
54	Marchepied	1
55	Courroie de course	1
56	Moteur	1
57	Manette	1
58	Groupe d'interrupteurs d'alimentation	1
59	Carte PCB de montre électronique	4
60	Carte PCB de blindage supérieur	1
61	Montage en surface avant électronique	1
62	Haut-parleur	1
63	Bloc induction	1
64	Câble d'alimentation	1



No.	Description	Qté.
65	Ligne enfichable	2
66	Fil de terre	1
67	Montage en surface arrière électronique	1
68	Vis M8x12	2
69	Vis M8x140	1
70	Vis M8x40	2
71	Vis M8x20	2
72	Vis M8x65	4
73	Vis M8x35	2
74	Vis M8x25	8
75	Vis M8x10	6
76	Vis M5x16	2
77	Vis ST4.2x32	3
78	Vis ST4.2x9.5	4
79	Vis ST4.2x19	6
80	Vis ST4.2x16	22
81	Vis ST2.9x9.5	7
82	Vis ST2.9x6.5	14
83	Vis ST2.6x9.5	14
84	Vis M8x55	2
85	Vis cruciforme ST4.2x16	6
86	Vis autoperceuse ST4.2x16	23
87	Grand joint	4
88	Vis cruciforme	14
89	Vis cruciforme	8
90	Vis cruciforme	2
91	Vis cruciforme	2
92	Vis cruciforme	4
93	M10 Écrou	1
94	M8 Écrou	3
95	8.4x16 Rondelle plate	5

**Remarque:** Si la couleur et la structure des images de ce manuel sont légèrement différentes du produit réel, veuillez vous référer au produit réel. Il n'y aura plus d'avis !

## 4. Instructions du Produit



## Spécifications Techniques

<b>Tension de travail</b>	AC-110V 60Hz
<b>Charge maximale</b>	265 lbs/120kg
<b>Dimension</b>	Dimension Pliée: 60,7x30,7x6,5 pouces Dimension Dépliée: 57,7x30,7x47 pouces
<b>Dimension du tapis</b>	49. 2*19.7 pouces
<b>Puissance maximale du moteur</b>	4.75HP
<b>Vitesse</b>	0.6-10.5 mph
<b>Mode de contrôle</b>	Écran tactile, Télécommande
<b>Poids</b>	106 lbs/48kg
<b>Fonction</b>	Mode Marche , Mode Course

## Liste des Accessoires

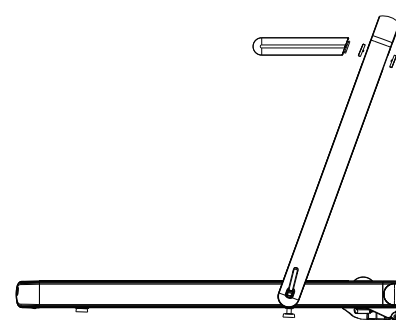
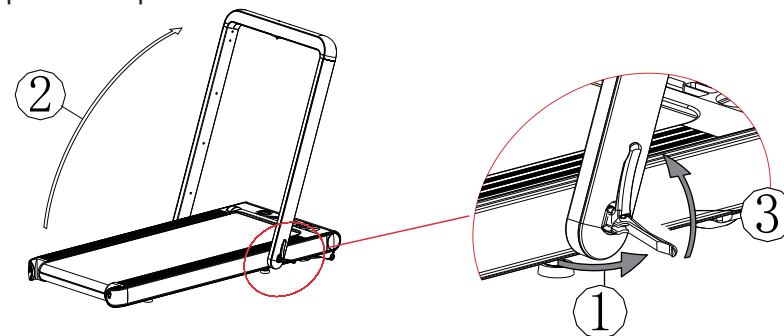
NO.	Description	Qté.	Remarque
1	ST4.2*22mm boulon	2	Fixer le support de téléphone
2	M8*65 boulons	4	fixer la main courante gauche et droite
3	5mm clé hexagonale interne	1	
4	6mm clé hexagonale interne	1	Régler la bande de course
5	Clé à fourche	1	
6	15mm clé à douille	1	Réglage de la force de la poignée pliante
7	Cordon d'alimentation	1	
8	Clé de sécurité	1	
9	Huile de méthylsilicone	2	
10	Support de téléphone	1	
11	Télécommande	1	
12	Manuel d'utilisation	1	

## 5. Procédure d'Installation

1. Ouvrez la boîte, sortez les matériaux ci-dessus de la boîte et posez le cadre principal sur le sol. Comme indiqué à l'étape 1.

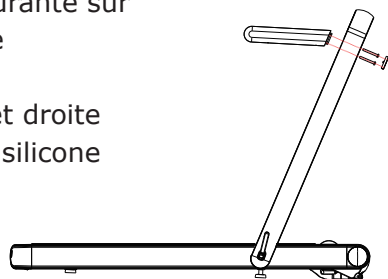


2. Comme indiqué à l'étape 1, ouvrez la poignée pliante dans la direction indiquée sur l'image. Pendant ce temps, l'extrémité inférieure de la colonne montante s'étendra naturellement des deux côtés. Soulevez la colonne montante vers le haut jusqu'à la position limite supérieure comme indiqué à l'étape 2. Appuyez sur la « poignée de pliage » et verrouillez la colonne montante comme indiqué à l'étape 3.

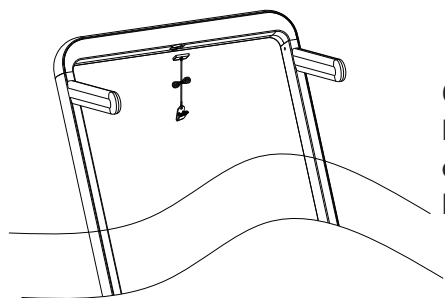
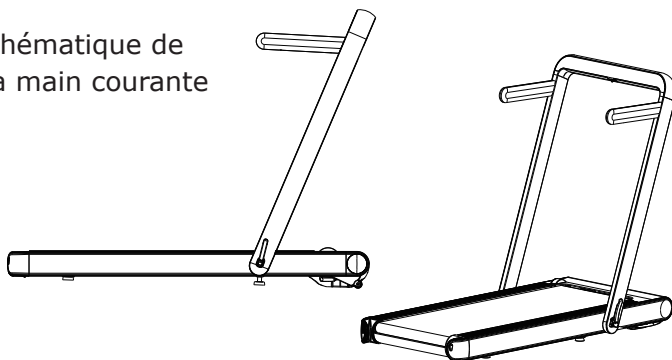


3. Retirez le couvercle en silicone de la main courante comme le montre l'illustration. Si vous êtes un utilisateur régulier de tapis de course, vous pouvez choisir d'installer l'accoudoir ou non. Mais pour votre sécurité lors de l'utilisation du tapis roulant, les mains courantes doivent être installées.

4. Utilisez une clé hexagonale de 5 mm et des vis M8 \* 65 mm pour fixer la main courante sur les côtés gauche et droit de la colonne montante du tapis roulant.  
Une fois les mains courantes gauche et droite assemblées, remettez le couvercle en silicone dans sa position d'origine.

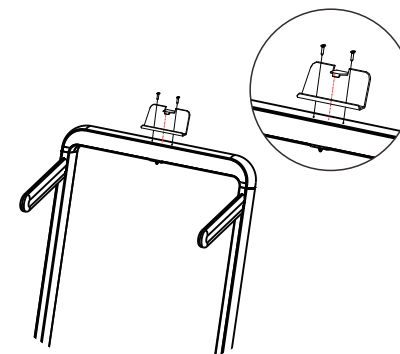


5. Diagramme schématique de l'installation de la main courante terminé.

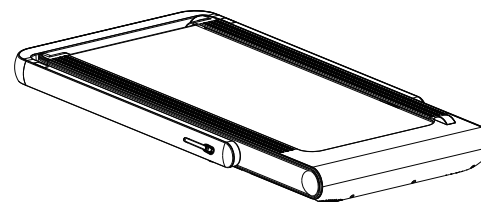
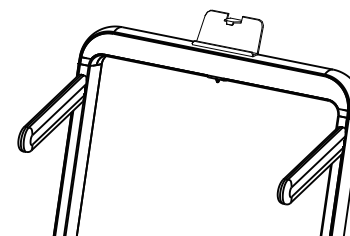


6. Placez la clé de sécurité sur l'étiquette jaune du compteur électronique. Comme le montre l'illustration.

7. Fixez le "support de téléphone" avec deux pièces de boulons ST4.2\*22mm sur la poutre montante.



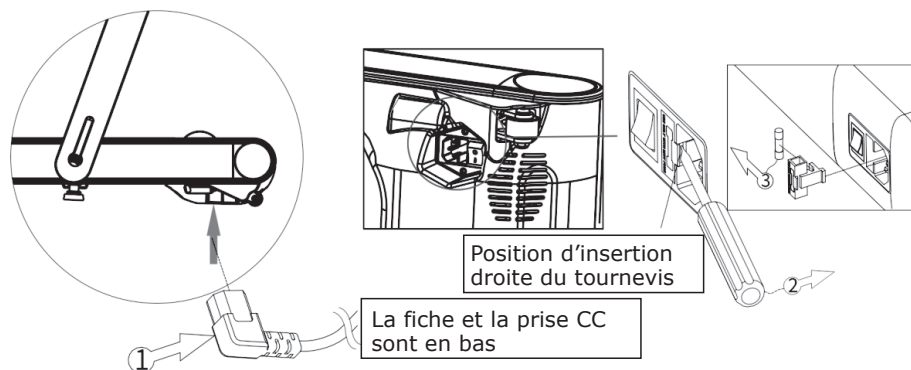
8. Schéma de principe de l'installation du support de téléphone terminé.



La vitesse du mode tablette est de 0,6 à 3 mph. Lorsque vous utilisez ce mode, veuillez démarrer le tapis roulant avec la télécommande portable.

**Remarque:** assurez-vous d'effectuer toutes les opérations conformément aux exigences ci-dessus. L'alimentation ne peut être mise sous tension qu'une fois toutes les inspections terminées. Veuillez vous référer attentivement aux instructions suivantes pour le fonctionnement et l'utilisation du tapis de course.

## 6. Méthode de remplacement du fusible

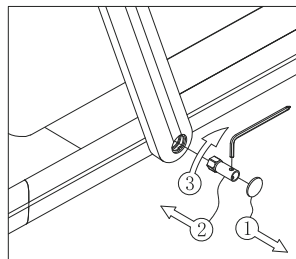


Débranchez la fiche d'alimentation de la prise de courant comme indiqué à l'étape 1. Retirez la douille de sécurité de la prise de courant avec un tournevis droit comme indiqué à l'étape 2. Retirez le fusible dans le sens indiqué sur l'image, et insérez-le après l'avoir remplacé.

**Remarque:** les spécifications du tube d'assurance du fusible de la machine pour 125 V/15 A  $\Phi 5 \times 20$  mm.

## 7. Réglage de la force de la poignée pliante

La machine a été réglée sur un niveau de tension légèrement plus approprié lors de la finition de la production, mais en raison de la force de poignet personnelle différente, les utilisateurs peuvent ajuster correctement la poignée pliante à leur goût. Ne le mettez pas trop lâche, un jeu lâche entraîne une distance importante entre la colonne montante et l'hôte de la position pliante, produisant un phénomène de secousse. Découpez le bouchon rond en caoutchouc au bas de la colonne montante comme indiqué à l'étape 1. Combinez la clé Allen et la clé à douille à un levier permettant d'économiser du travail, insérez la clé Allen dans le trou d'extrémité inférieur de la colonne montante gauche et fixez l'écrou hexagonal. Une rotation dans le sens des aiguilles d'une montre signifie serré, sinon c'est un peu lâche.



## 8. Suggestions et lignes directrices d'exercice

### Exercice d'échauffement

Faites des exercices d'échauffement pendant 5 à 10 minutes avant chaque opération

### Respiration

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

Il devrait y avoir une pause de 48 heures pour l'exercice des muscles de la même partie, c'est-à-dire que la même partie ne peut être entraînée qu'un jour sur deux.

### Charge

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique individuelle, puis entraînez-vous en fonction de la charge asymptotique. Il est normal qu'il y ait des douleurs musculaires lors de l'entraînement initial. Tant que vous continuez à pratiquer, la douleur peut être éliminée.

### Relaxation

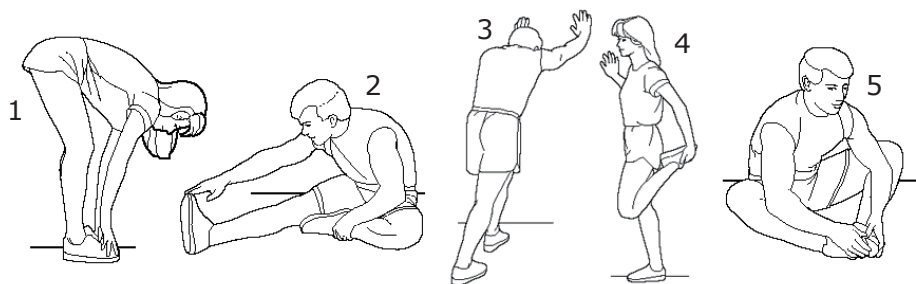
Faites 5 minutes d'exercices de récupération après chaque exercice, en particulier l'étirement des muscles du ministre. Évitez la coagulation des muscles à long terme et à maintenir la flexibilité des muscles.

### Régime

Ne mangez pas au moins 1 heure avant l'entraînement et une demi-heure après l'entraînement pour protéger votre système digestif. Ne buvez pas beaucoup d'eau pour éviter d'augmenter la charge sur le cœur et les reins.

## Exercices d'étirement

Il est important de vous étirer avant l'entraînement, quelle que soit l'intensité de l'entraînement. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, échauffez-vous en courant pendant 5 à 10 minutes, puis arrêtez-vous et étirez-vous comme suit 5 fois pendant 10 secondes ou plus sur chaque jambe. Continuez à vous étirer même après l'entraînement. Recommencez après l'exercice.



### 1. Étirer vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps pour détendre votre dos et vos épaules. 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 tendez une jambe. Ramenez 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 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 2).

### 3. Étirement mollet-achille et les ischio-jambiers

Debout avec les deux mains contre un mur ou un arbre, un pied en arrière. Gardez vos pattes arrière droites et vos talons au sol, penchés contre un mur ou un arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 3).

### 4. Étirement des quadriceps

Tenez le mur ou la table avec votre main gauche pour garder l'équilibre, puis étirez votre main droite vers l'arrière. Attrapez votre cheville droite et tirez lentement vers vos fesses, 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 la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez les deux pieds avec les deux mains et tirez vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir Figure 5).

## 9. Mode d'Emploi

### Instructions d'utilisation du compteur électronique

Entrez dans l'état de veille après 10 minutes s'il n'y a aucune opération pendant la veille. Actionnez n'importe quelle touche de connexion Bluetooth, bouton ou télécommande, qui peut réveiller l'appareil. Arrêtez-vous immédiatement lorsque la clé de sécurité tombe.

Cadran inférieur

Sous l'affichage apparaît :

1. Veille : affichage complet



2. Mode marche: 0,6-3 mph, vitesse d'affichage, une grille signifie 1 mph.



3. Mode de fonctionnement: clignotant de bas en haut à chaque étape, plus la vitesse est rapide, plus la vitesse de clignotement est rapide.

4. Sommeil: éteint l'affichage.



**Comme indiqué dans le tableau ci-dessus**

## Opération des Touches

START STOP	À l'état d'arrêt, appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis roulant ; Appuyez sur ce bouton dans l'état de fonctionnement, puis le tapis de course décélère pour s'arrêter.
▶ Pause/ Continue	La touche Pause est effective en état Running, et la touche Continue sera effective en état Pause.
↻	Pendant la course, vous pouvez appuyer sur le bouton de l'interrupteur pour afficher le temps, la vitesse, la distance, les calories et la fréquence cardiaque.
+ SPEED	Appuyez brièvement pour augmenter de 0,1 mph et appuyez longuement pour augmenter continuellement de 0,1 mph.
- SPEED	Appuyez brièvement pour réduire 0,1 mph et appuyez longuement pour réduire continuellement 0,1 mph.
5	Touche de démarrage rapide 5 mph en mode de fonctionnement, appuyez sur la touche pendant 1 à 3 secondes en état de fonctionnement, elle ajustera directement l'affichage de la vitesse à la valeur de vitesse correspondante. Il sera invalide en état de pause.
8	Touche de démarrage rapide 8 mph en mode de fonctionnement, appuyez sur la touche pendant 1 à 3 secondes en état de fonctionnement, elle ajustera directement l'affichage de la vitesse à la valeur de vitesse correspondante. Il sera invalide en état de pause.
🔊	Appuyez brièvement pour augmenter le volume et appuyez longuement pour augmenter le volume en continu. Lorsqu'il atteint le volume maximum ou minimum, il y aura un long bip sonore.
🔊	Appuyez brièvement pour diminuer le volume et appuyez longuement pour diminuer le volume en continu. Lorsqu'il atteint le volume maximum ou minimum, il y aura un long bip sonore.

Affichage : temps, vitesse, distance, calories, rythme cardiaque

Plage du temps : 0:00-99.59

Plage de vitesse : 0,6 à 10,5 mph

Plage de distance : 0-999,9 milles

Gamme de calories : 0-9999

Rythme cardiaque : 45-200

## 10. Échecs courants et méthode de traitement

Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter notre service client.

Problème	Cause possible	Méthode d'Entretien
le tapis roulant ne fonctionne pas	pas connecté	mettez la fiche pour insérer la prise
	l'alimentation n'est pas allumée	mettez l'interrupteur d'alimentation dans la position « ON »
	la clé de sécurité n'est pas en place	mettez la clé de sécurité dans la position correcte
	système de signal du circuit coupé	vérifiez la borne d'entrée du contrôleur et le circuit de signal
	fusible grillé	remplacez le fusible
la bande de course ne fonctionne pas en douceur	Insufficient lubrication	ajoutez du lubrifiant à l'huile de silicone
	Running belt is too tight	ajustez la tension de la bande de course
dérapage de la bande de course	Running belt is too loose	ajustez la tension de la bande de course
	Motor belt is too loose	ajustez la tension de la bande de course

### Code d'erreur:

E01	Le tableau suivant est anormal avec la communication de contrôle
E05	Sous contrôle de la protection actuelle
E07	La clé de sécurité tombe
E11	Communication anormale entre le tableau ci-dessus et le tableau ci-dessous

## 11. Entretien

### 1. Lubrification

Lorsque la bande de course a été utilisée pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec une huile de méthyle-silicone spéciale.

#### Conseils:

- ★ Moins d'1h par semaine      Lubrifier une fois tous les 6 mois
- ★ Moins de 3 heures par semaine      Lubrifier une fois tous les 3 mois
- ★ 3 à 6 heures par semaine      Lubrifier une fois tous les 2 mois

Ne pas trop lubrifier. Ce n'est pas plus il y a de lubrifiants, mieux c'est.

**N'oubliez pas:** une lubrification raisonnable est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis roulant.

**2. En ce qui concerne la façon de vérifier si vous avez besoin d'ajouter du lubrifiant, saisissez simplement la bande de course et touchez autant que possible le centre de la bande de course avec votre main. Vous n'avez pas besoin de rajouter de lubrifiant si vos mains sont tachées de silicone (un peu humides). Si la bande de course est sèche et qu'il n'y a pas de silicone dans les mains, vous devez ajouter du lubrifiant.**

★ Les étapes pour ajouter du lubrifiant sur la bande de course: (comme indiqué sur l'image droite)

★ Arrêtez de courir et pliez la machine.

★ Soulevez la bande de course du dessous du corps principal. Placez le pot d'huile aussi loin que possible au milieu de la bande de course. Vaporisez de l'huile de méthyl-silicone à l'intérieur de la bande de course et des deux côtés.

★ Utilisez la vitesse de 0.6mph pour lubrifier uniformément et marcher sur la bande de course de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de méthylsilicone peut être complètement absorbée par la bande de course.





### 3. Réglez la tension de la bande de course

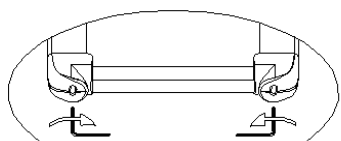
Tous les tapis roulants doivent être ajustés pour la tension avant la livraison et après l'installation. Cependant, la bande de course peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis roulant a des problèmes d'arrêt et de dérapage pendant l'exercice. Ajustez les boulons de la bande de course avec le synchrone gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre sur un demi-cercle comme unité lorsque ce phénomène se produit. Les pieds glisseront si la bande 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 bande de course et le rouleau, etc.

### 4. Réglage de la déviation de la bande de course

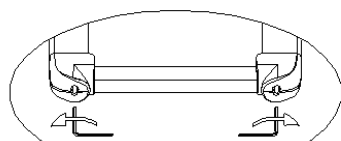
Tous les tapis roulants doivent être réglés avant la livraison et après l'installation. Mais la bande de course peut être déviée après une période d'utilisation qui peut être causée par les raisons suivantes :

- ① Le corps principal n'est pas placé en douceur.
- ② Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre de la bande de course.
- ③ Force inégale des pieds de l'utilisateur.

**La déviation causée par l'homme peut être rétablie à la normale après quelques minutes de rotation à vide. Il doit être ajusté avec une clé de 6 mm en demi-cercle comme unité pour la déviation de non-récupération automatique.**



Si la bande de course dévie vers la gauche, réglez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou réglez le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Si la bande de course dévie vers la droite, réglez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou réglez le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

La déviation de la bande de course est principalement maintenue par l'utilisateur selon le manuel. Une déviation de la bande de course endommagera gravement la bande de course. Ce point doit être trouvé à temps et corrigé immédiatement.

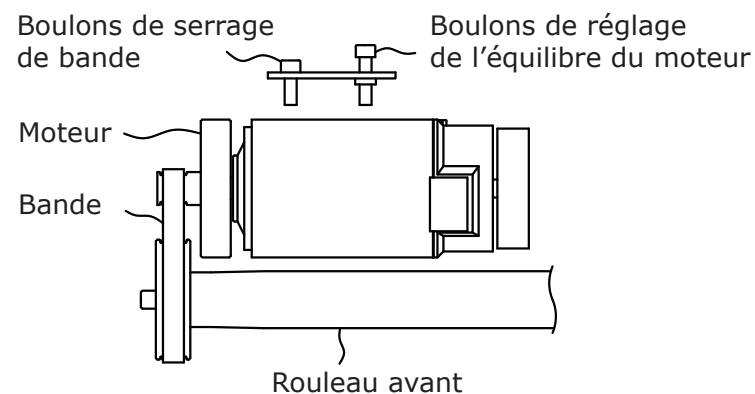
### 5. Réglage de la bande du moteur

Tous les tapis roulants ont été ajustés pour la bande du moteur avant et après l'installation, mais il peut y avoir du jeu et du glissement après une période d'utilisation. Pour le phénomène de lâche, de glissement, l'utilisateur doit principalement l'ajuster par lui-même.

#### Étapes de réglage:

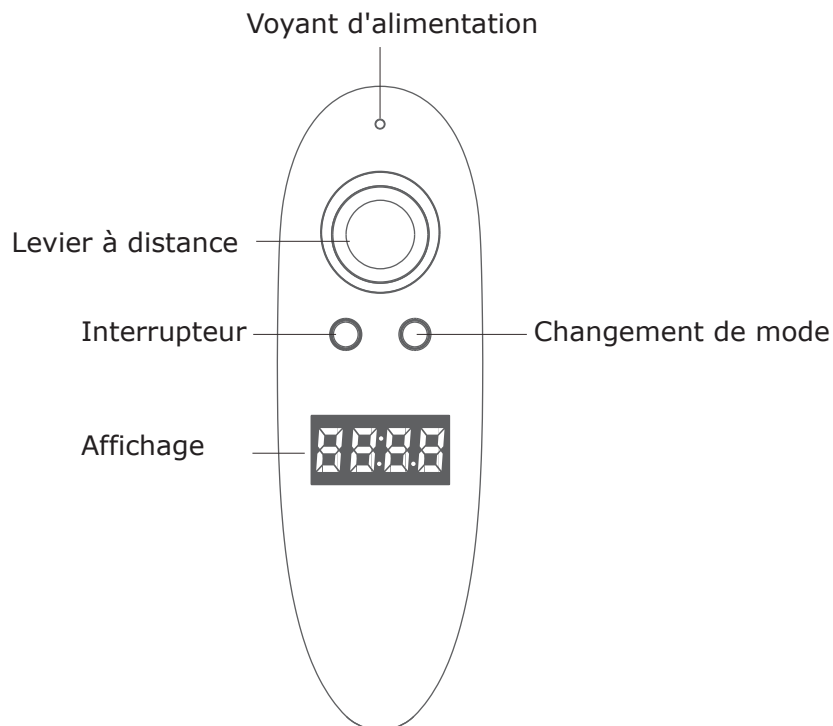
- ① Ajustez le parallélisme du moteur avec une clé. Tournez le boulon d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- ② Tournez le boulon de serrage de la bande dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-cercle.


**Remarque: nettoyez régulièrement la bande et la gorge de la poulie.**






## Instructions de la télécommande



1. Bouton d'alimentation : Veuillez maintenir une pression longue sur ce bouton pendant 2 secondes pour passer à l'état de mise sous tension après le chargement dans la batterie de la télécommande. Appuyez brièvement sur ce bouton pour vérifier l'état de la connexion Bluetooth. Lorsque « P0 » s'affiche, le Bluetooth n'est pas connecté. « P1 » signifie que Bluetooth est connecté. Continuez à appuyer sur ce bouton pendant 2 secondes pour entrer dans l'état d'arrêt.

2. Activez le mode de distribution réseau: lorsque la télécommande est allumée, maintenez enfoncé cet interrupteur d'alimentation et

ce bouton de commutation de mode jusqu'à ce que « P0-- » s'affiche pour indiquer qu'elle se trouve dans le réseau de distribution. À ce moment, maintenez enfoncés les boutons de démarrage rapide « 5 » et « 8 » du tapis de course en même temps. Et puis lâchez prise lorsque le système du tapis de course envoie deux sons « BIP ». Lorsque « P1 » s'affiche, la correspondance est réussie.

3. Bouton de changement de mode : Cliquez sur ce bouton pour voir le temps d'exercice actuel, cliquez à nouveau pour afficher la distance, les calories, la fréquence cardiaque et les répétitions du cycle.

4. Levier de la télécommande: lorsque le tapis de course est en mode veille, maintenez le « levier de la télécommande » enfoncé vers le haut pendant 3 s pour démarrer le tapis de course. Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur le « levier de la télécommande » vers le haut pour augmenter la vitesse de 0,1 mph, et continuez à appuyer sur le « levier de la télécommande » vers le haut pour augmenter la vitesse jusqu'à ce qu'elle atteigne la vitesse maximale. Appuyez sur le « levier de la télécommande » vers le bas pour réduire la vitesse de 0,1 mph, et continuez d'appuyer sur le « levier de la télécommande » vers le bas pour réduire la vitesse du tapis de course jusqu'à ce qu'il atteigne 1,0 mph ; et si vous continuez à appuyer sur le « levier de la télécommande » vers le bas pendant 3 secondes, le tapis de course s'arrêtera de fonctionner. Le volume diminue lorsque le « levier de la télécommande » tourne vers la gauche et augmente lorsque le « levier de la télécommande » tourne vers la droite.

5. Connexion Bluetooth: appuyez brièvement sur le bouton de mise sous tension et affichez « P0 » pour indiquer que Bluetooth est déconnecté. Et « P1 » pour indiquer Bluetooth connecté. Lorsque le Bluetooth de la télécommande est déconnecté pendant 5 minutes, la télécommande s'éteint automatiquement.

6. Détection de la fréquence cardiaque: lorsqu'il est sous tension, appuyez longuement sur le capteur avant de la télécommande, après environ 30 secondes, la télécommande affichera la fréquence cardiaque en temps réel.


1

Définition: le mode de contrôle de la fréquence cardiaque consiste à utiliser la fréquence cardiaque sans fil et à définir la fréquence cardiaque par comparaison (fréquence cardiaque cible : THR) pour ajuster automatiquement la vitesse. Lorsqu'il n'y a pas de signal de fréquence cardiaque sans fil, maintenez le signal pour participer au calcul.

2

HRC1 a une limite de vitesse de 11 km/h (6,8 mph).

3

Méthode de réglage HRC. Appuyez sur le bouton  pour entrer, appuyez sur les boutons «+» «-» pour régler le taux cible, et appuyez sur le bouton « démarrer » pour commencer à courir. Taux cible par défaut, 110 par défaut.

4

Relations de changement de vitesse

A: Fréquence de changement, HRC vérifie la fréquence cardiaque toutes les 30 secondes (la fréquence cardiaque est toujours affichée).

B : Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cible de 30 fois/minute, la vitesse sera augmentée de 2,0 km/h (1,2 mph).

C: Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est inférieure à la fréquence cible de 15 à 29 fois/minute, la vitesse sera augmentée de 1,0 km/h (0,6 mph).

D: Si la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure à la fréquence cible de 30 fois/minute, la vitesse sera réduite de 2,0 km/h (1,2 mph).

E: Si le rythme de l'utilisateur est supérieur au rythme cible de 15 à 29 fois/minute, la vitesse sera réduite de 1,0 km/h (0,6 mph).

F: Le taux de l'utilisateur est supérieur ou inférieur au taux cible 0-14 fois/minute, et la vitesse reste la même.

5

Dans les situations suivantes, il décélérera au minimum dans les 20 secondes, fonctionnera à la vitesse la plus basse pendant 15 secondes, puis s'arrêtera et émettra un « bip » toutes les secondes. Retourne immédiatement au travail si la fréquence cardiaque est détectée dans les 15 secondes.

R: Lorsque la fréquence cardiaque est détectée une fois toutes les 30 secondes et que la fréquence cardiaque n'est pas détectée deux fois de suite.

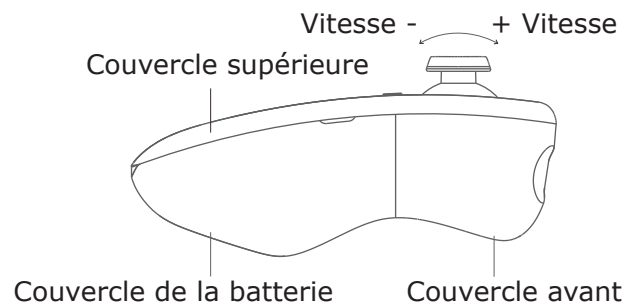
B: Lorsque la fréquence cardiaque de 1 km/h (0,6 mph) provoque une décélération.

6

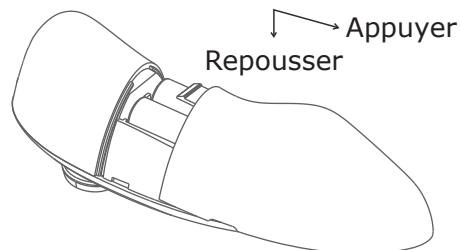
Lors d'une décélération à des vitesses supérieures à 1 km/h (0,6 mph), la vitesse ne peut pas être inférieure à 1 km/h (0,6 mph). Par exemple: la vitesse minimale du tapis de course est de 1 km/h (0,6 mph), lorsque le tapis de course tourne à 1,6 km/h (1 mph) et que la fréquence cardiaque provoque une décélération de 1 km/h (0,6 mph), il décélérera à 1 km/h (0,6 mph).

Lorsque la vitesse de démarrage est de 1 km/h (0,6 mph), n'utilisez pas le contrôle manuel de la vitesse avant la première minute de fonctionnement.

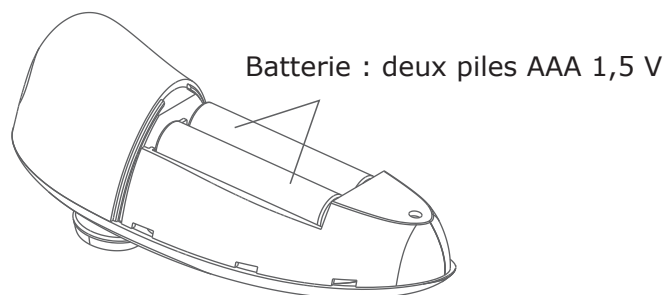
## Installation de la télécommande



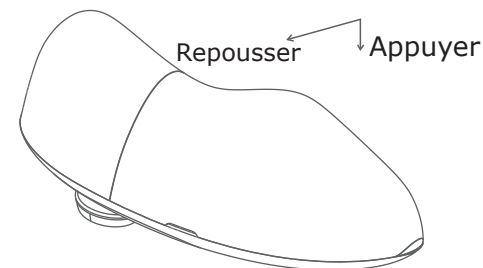
1/ Ouvrez le couvercle arrière de la télécommande, appuyez comme indiqué sur la figure, puis poussez pour retirer le couvercle arrière de la batterie;



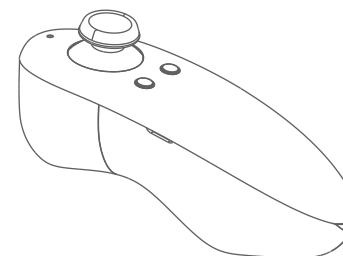
2/ Utilisez deux piles AAA 1,5 V;



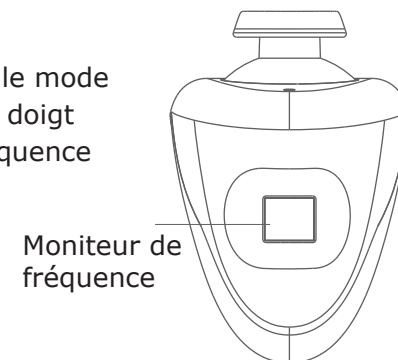
3/ Installez le couvercle arrière, poussez vers l'avant et appuyez vers le bas, comme indiqué sur la figure ;



4/ Une fois l'assemblage terminé, appuyez sur le bouton de l'interrupteur d'alimentation et utilisez Bluetooth pour connecter la télécommande. Lorsque la connexion est terminée, il y aura un « bip » indiquant que la télécommande est connectée avec succès;



5/ Pour utiliser le mode fréquence cardiaque, appuyez sur le bouton fréquence cardiaque, entrez dans le mode fréquence cardiaque, placez votre doigt sur la position de détection de fréquence cardiaque de la télécommande.



# Manuel d'Instructions de Gymax App<sup>v1.0.5</sup>

Ce manuel s'applique à la version Android et à la version IOS de l'APP officielle Gymax.

**IOS: Recherchez Gymax dans l'App Store pour le télécharger**

**Android: Rechercher et télécharger depuis le Google Play Store**

## Aperçu des Fonctions

L'APP Gymax IOS / Android avec la plate-forme Gymax offre aux utilisateurs le contrôle intelligent des appareils sportifs, l'enregistrement des données sportives, le centre sportif, le partage communautaire dynamique, les paramètres système et d'autres fonctions.

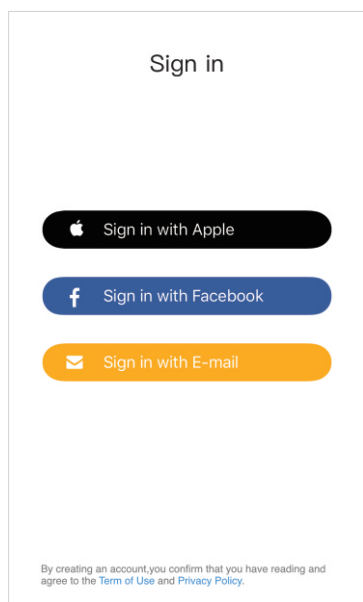
## Les fonctions principales

- > Identifiez-vous
- > Scènes Sportives
- > Centre Sportif
- > Communauté Dynamique
- > Paramètres

## Processus d'Identification

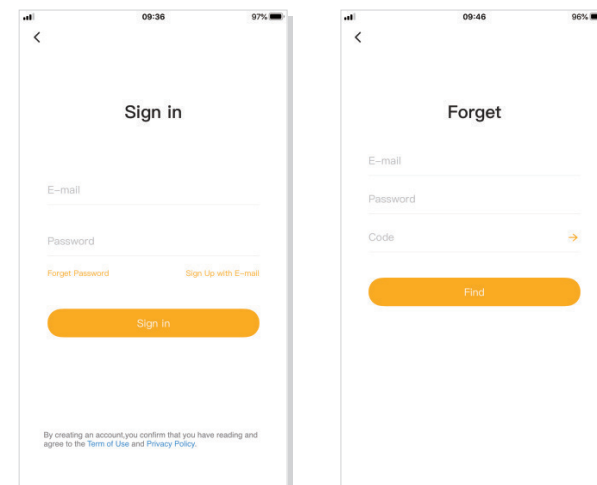
Identifiez-vous

Pour la commodité des utilisateurs, Gymax propose trois méthodes d'identification : Facebook et e-mail, et les utilisateurs iOS peuvent également s'identifier avec Apple. Les utilisateurs peuvent accéder rapidement à l'APP Gymax et l'utiliser.



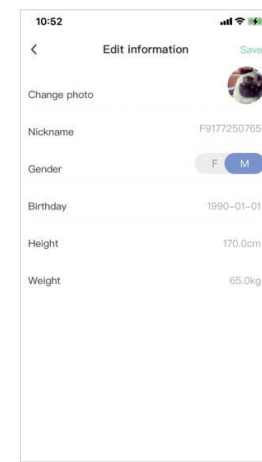
## Récupération de Mot de Passe

Si les utilisateurs oublient leurs mots de passe, ils peuvent cliquer sur « Mot de passe oublié » dans l'interface de connexion par e-mail pour accéder à l'interface de récupération du mot de passe, puis réinitialiser les mots de passe.



## Modifier les Informations

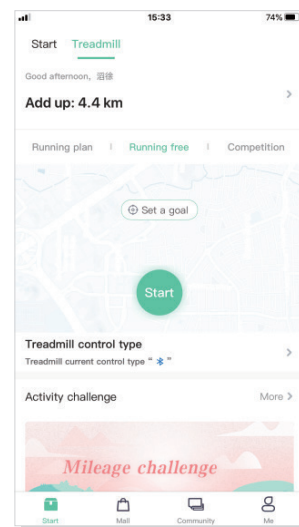
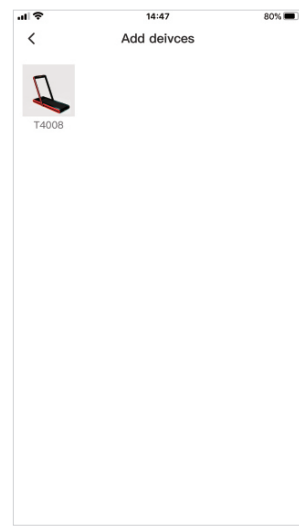
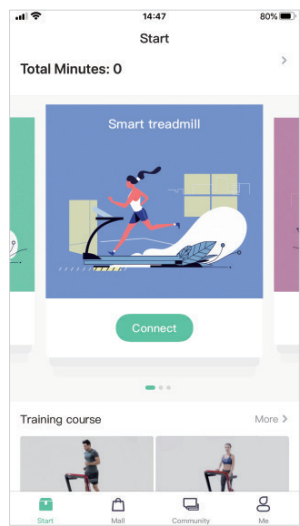
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l'album ou l'appareil photo.



## Scènes Sportives

### Connexion des services

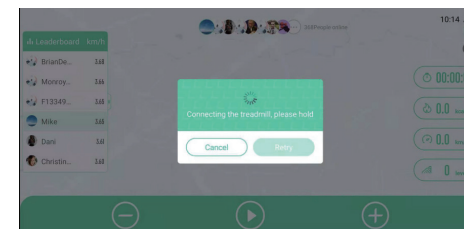
Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».



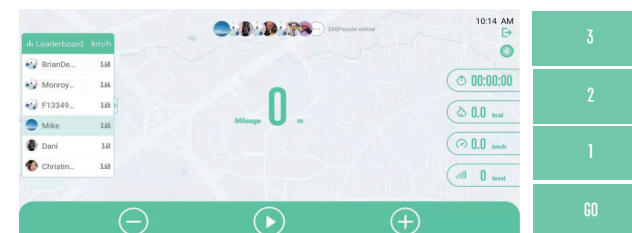
## Commencer l'Exercice

Sélectionnez la page de l'appareil, par exemple « Démarrer » sur l'interface « Tapis roulant », les utilisateurs obtiennent un accès gratuit au trajet, comme indiqué ci-dessous :

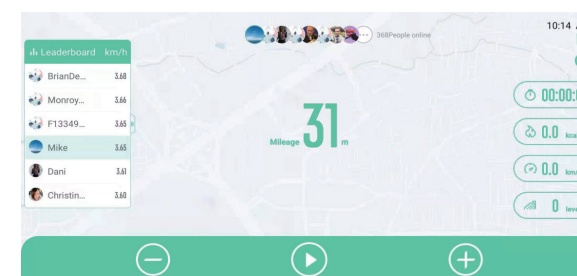
1. Attendez que GyMax se connecte automatiquement au tapis roulant.



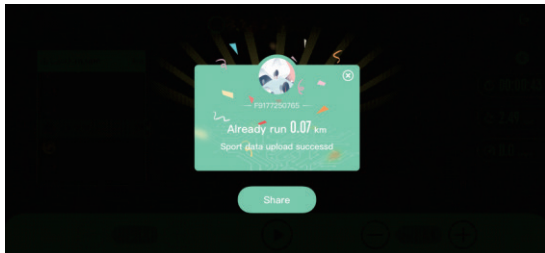
2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



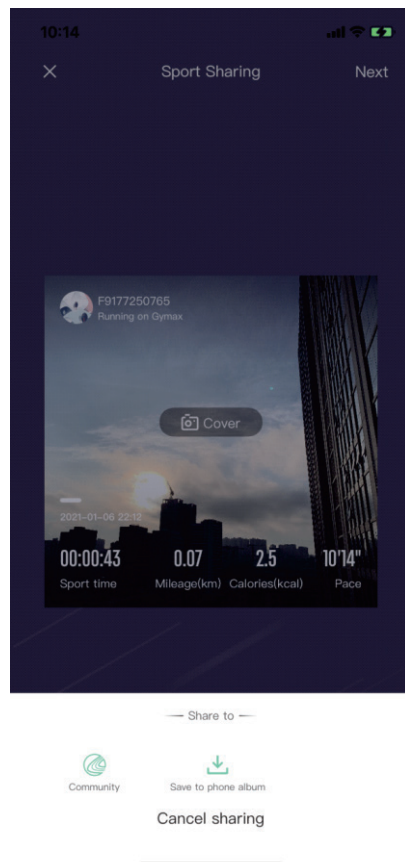
3. L'APP GyMax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement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



4. Lorsque les utilisateurs ont fini de s'entraîner, l'APP Gymax affiche le kilométrage total des utilisateurs.

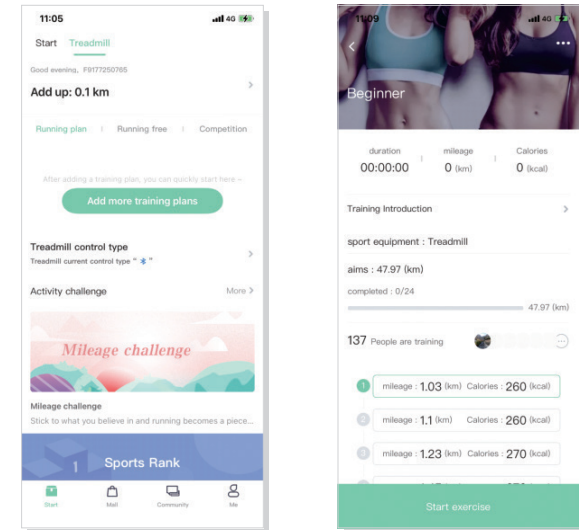


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



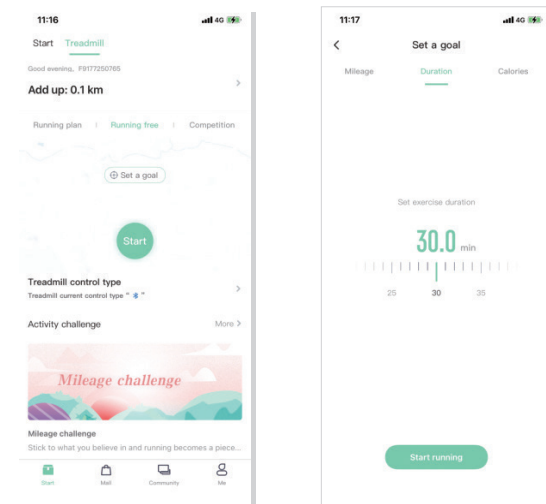
## Plan Sportif

Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Ajouter d'autres plans d'entraînement » pour ajouter les plans sportifs des utilisateurs.



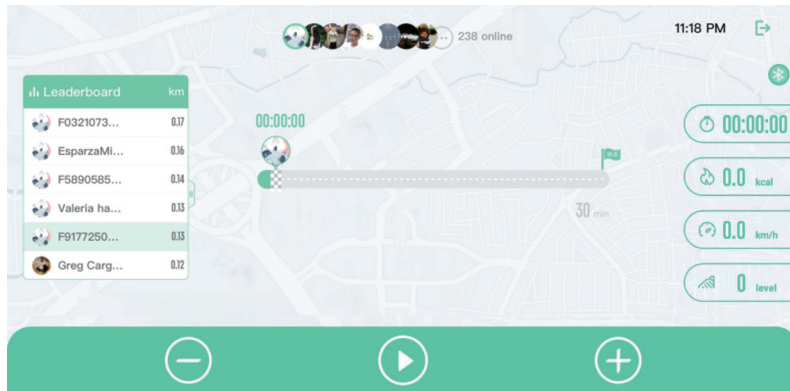
## Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.



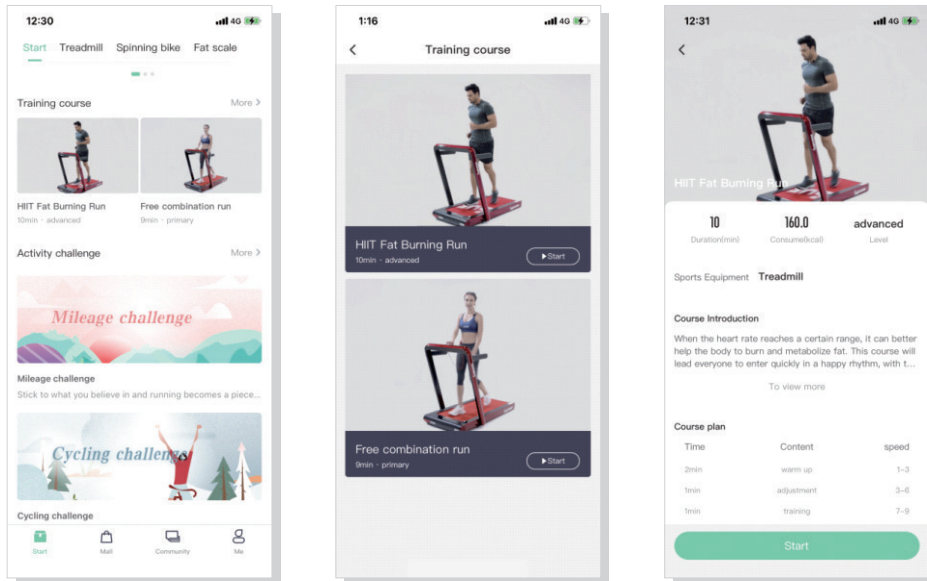


2. Lorsque l'objectif est atteint, l'exercice se termine automatiquement.

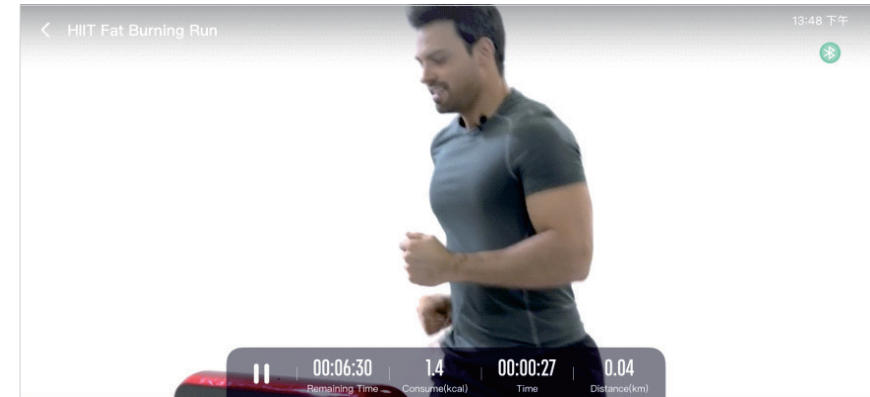


## Cours de Formation

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

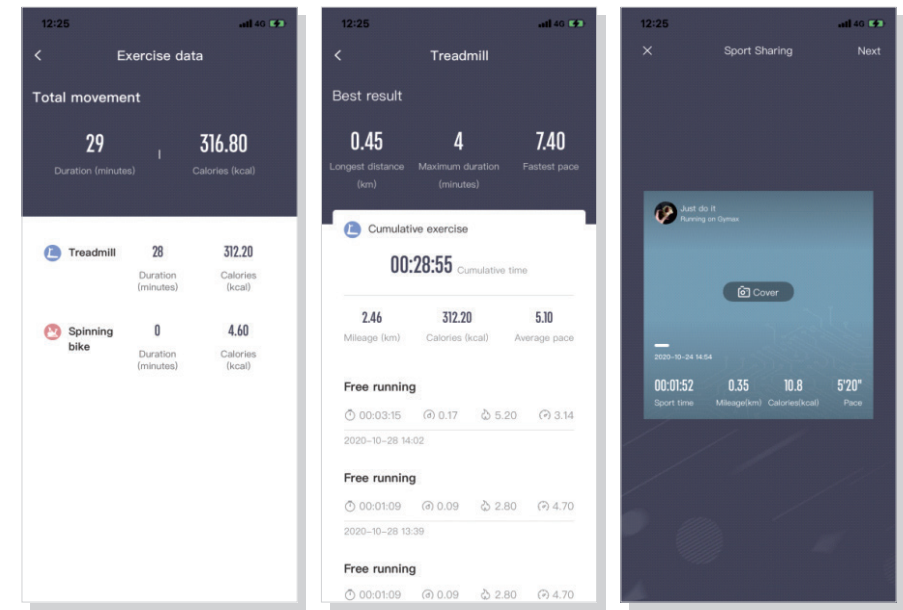


2. Et puis commencer à s'entraîner avec un instructeur de fitness.



## Record d'Exercice

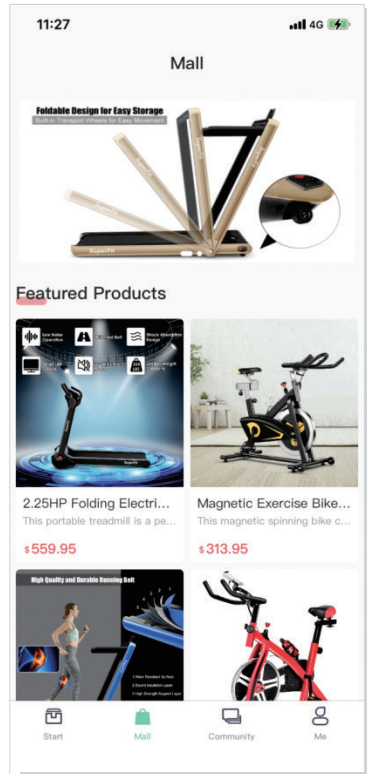
L'utilisateur peut afficher le record des données d'entraînement sur la page de l'appareil. (données sur l'exercice).





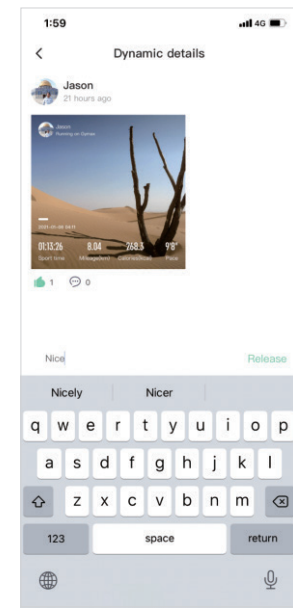
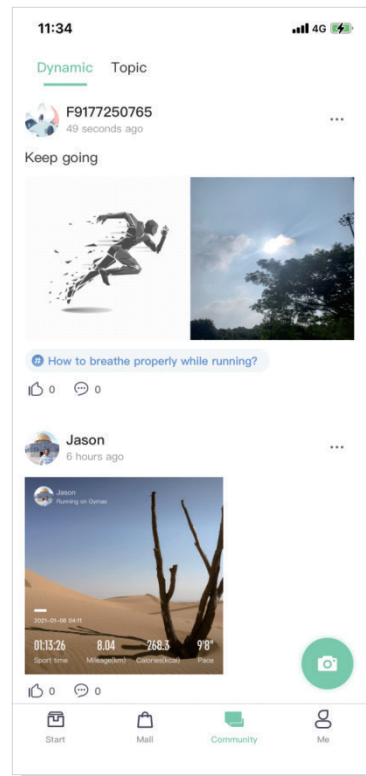
## Centre Sportif

Les utilisateurs peuvent acheter leur équipement de sport intelligent préféré.

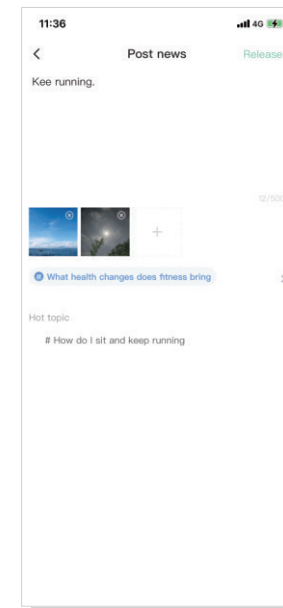


## Dynamique Communautaire

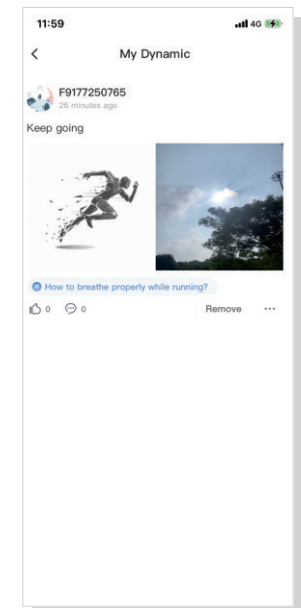
1. Dans la communauté sportive, les utilisateurs peuvent partager une communication dynamique entre eux.



2. Les utilisateurs peuvent commenter les dynamiques de la communauté.



3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques.

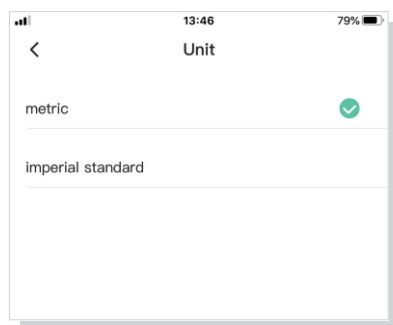
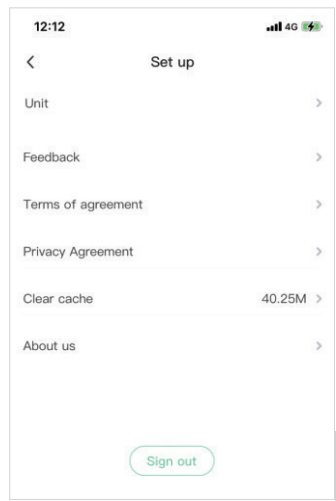


4. Les utilisateurs peuvent supprimer les dynamiques publiées dans Me-My Dynamic.

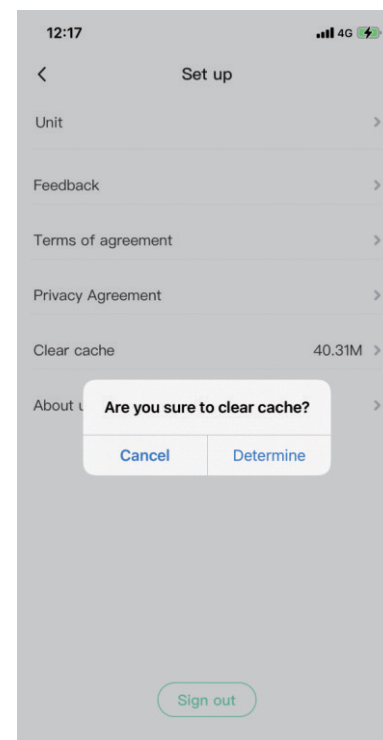
## Paramètres

Les paramètres du système

Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Me » pour accéder à la configuration, y compris les lecteurs, les commentaires, les conditions d'utilisation, l'accord de confidentialité et le nettoyage du cache, etc.

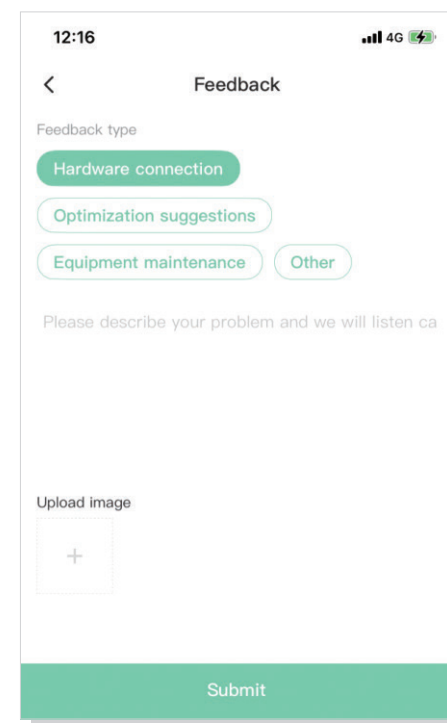


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



### Vider le Cache

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



### Retour d'Information

Les utilisateurs peuvent soumettre des suggestions et des problèmes pour améliorer le produit.