

**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 !

US office: Fontana **UK** office: Ipswich **AU** office: Truganina

DE office: Hamburg **FR** office: Saint Vigor d'Ymonville **PL** office: Gdańsk



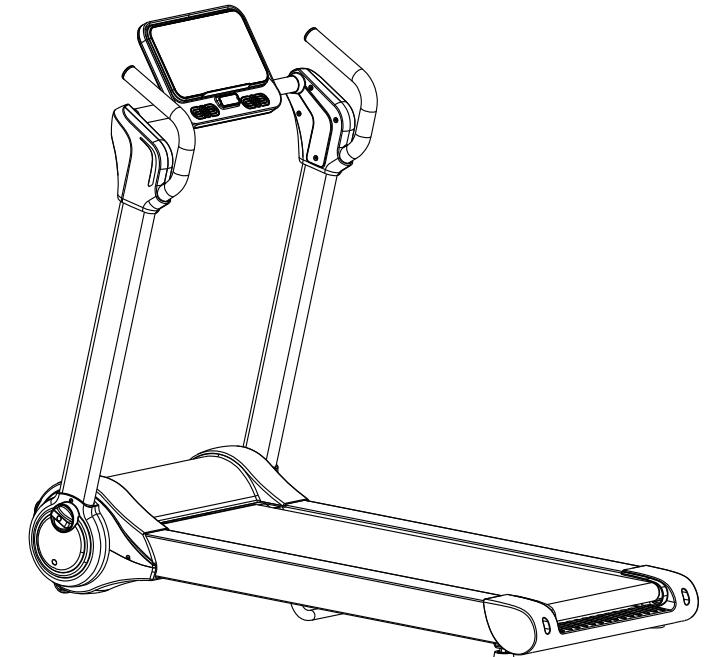
Contact Us !

Do NOT return this item.

Contact our friendly customer service department for help first.



US:cs.us@costway.com
UK:cs.uk@costway.com
AU:cs.au@costway.com



USER'S MANUAL

Folding Treadmill SP37610



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.

Warning

Please talk to your doctor before you start an exercise program. Please be sure to consult your doctor or a professional before you start if you are over the age of 35 or not feeling well, and this is your first time fitness exercises. Please follow the instructions to install and use this product.

Cautions

- Please choose a bright and well-ventilated place to install treadmill.
- Please keep your children and pets away from the treadmill. Do not leave your child alone in the room where the treadmill is kept.
- Please do not put the treadmill in a damp place. It will cause trouble.
- Please do not wear clothes that are too long or too baggy for your fitness exercises. In case they are hung on the treadmill. Usually wear running shoes or exercise shoes with rubber soles.
- The treadmill is a special equipment. Do not modify or as the other use.
- Please don't put the treadmill and miscellaneous things together.
- To be safe, please check the screws and other accessories on the treadmill for locking before using.
- Please do warm up before exercise to prevent injury.
- If you feel dizziness, nausea, chest tightness or other abnormal symptoms in the process of exercise, please stop exercising immediately and consult a professional doctor if necessary.
- Please use the treadmill under the guidance of a professional health physician for disabled person. Please follow the instructions to install and use this product.

Safety Instructions

Many safety questions had been considered in the design and manufacture of this product, but please follow the instructions below just in case. We do not accept any consequences arising from abnormal operations.

To ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions carefully before using.

1. Please consider your physical condition and properly and regularly train to ensure that you have enough physical strength for training when starting training with this product. Mistakes or excessive training will not benefit our health.
2. This product is not suitable for children. Do not use if you feel unwell physically or mentally unless they are under the supervision or direction of a person responsible for their safety regarding the use of the product. Children should be monitored to make sure they do not play with equipment.
3. This product is suitable for family use, is not suitable for professional training and testing, and cannot be used for medical purposes.
4. If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or professional maintenance personnel to avoid danger.
5. Please check all parts before use to ensure that screws and nuts are locked.
6. Please wear comfortable tight clothes to avoid the clothes being hung by the machine. Don't let children or pets play around in case of accidents.
7. Please put the product on a smooth, clean and flat ground. Make sure there is no sharp objects nearby. Keep away from water and heat sources.

8. Keep your hands away from all moving parts. Do not put your hands and feet in the gap under the running belt.
9. This product is only for one person at run time.
10. Make sure screws and bolts are tightened after assembly.
11. Please use the accessories provided by the manufacturer.
12. This product is HC grade, with a maximum weight capacity of 264.5 LBS.
13. There should be at least a 39.4x78.75inch (1000x2000mm) safe area behind the treadmill when in use.

Special Safety Instructions

The Power

- Choose a place in reach of a socket when placing the treadmill.
- Plug the power cord directly into the socket. No looseness is allowed.
- Please use a qualified socket to avoid danger. If the plug and socket are not compatible. Please do not move the socket. Please let the electrician deal with it.
- The voltage 110V AC power will be supplied.
- Do not let the power cord to be connected to the roller. Do not put the power cord on the running belt. Do not use damaged plugs.
- Please remove the plug from the socket before cleaning and maintenance.

Warning: Failure to unplug may result in personal injury and device damage.

- Please inspect each part before using.
- Please do not use the product outdoors in high temperature and sunshine.
- Please turn off the machine and unplug it when you leave.

Installation Notice

- Please read the assembly instructions carefully before assembly.
- Take out all the packing materials and put them on the clean floor, so that you can check them and make your installation more convenient.
- Carefully check that all parts are complete according to the packing list.
- Please pay attention to safety when you are using tools or carrying.
- Please do not install according to your personal preference. Please make sure tools and packing materials are not dangerous. Plastic and foam are dangerous to children.
- Assemble the product according to the instructions. Please read the assembly steps and instructions carefully.
- This product must be carefully installed, if necessary, please ask a professional to install.

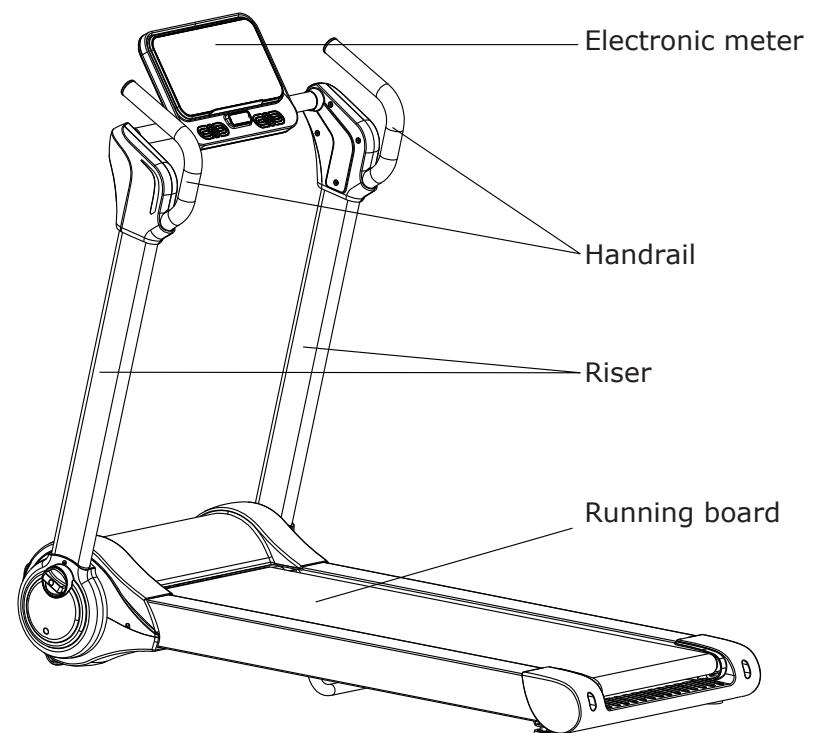
Warning: Carefully install the product. Do not damage the product.

Kids are not allowed to use this product.

• Parts List

No.	Item name	Qty.
1	Running board	1
2	Riser	2
3	Electronic meter	1
4	Handrail	2

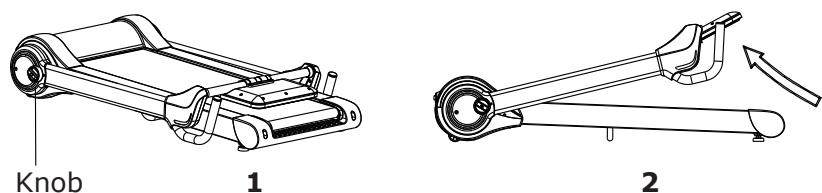
• Structure Drawing



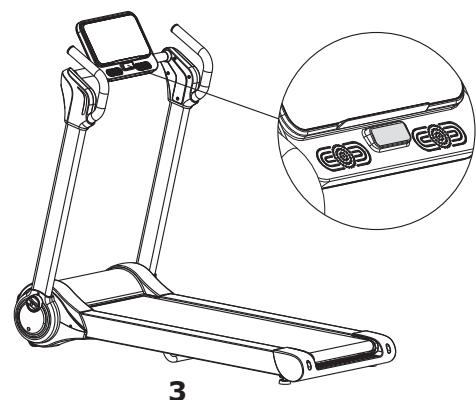
Installation Instructions

1. Unpack the box, take out the accessory bag, and place the whole machine on the ground.

2. Rotate the left and right knobs of the riser 4-5 turns counterclockwise, then lift the riser to the limit, and then lock the left and right knobs clockwise. (If the knob does not turn normally or smoothly, please shake the riser slightly. Because it may cause the clamping position to be too tight during packaging and transportation)

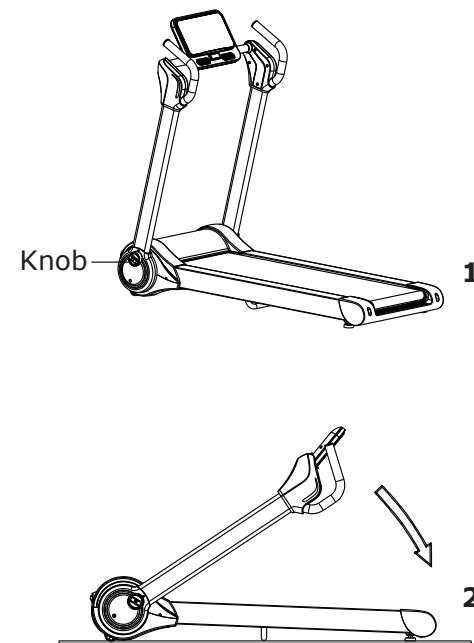


3. Put the electrical meter on right way and place the safety key on the yellow position.



Folding Instruction

Rotate the left and right knobs of the riser 4-5 turns counterclockwise (Note: please hold the riser with your hands), then slowly lower the riser, and then tighten the left and right knobs clockwise.



• Packing list

No.	Item name	Qty.
1	Whole treadmill	1
2	Accessory Bag	1
3	User Manual/Certification	1

• Accessories Bag List

No.	Item name	Qty.	Note
1	5mm Allen wrench	1	
2	6mm Allen wrench	1	
3	Silicone oil	2	
4	Safety key	1	Red
5	Power cord	1	

• Technical Parameter

Voltage	AC 110V 60Hz
Max User Weight	264.5LBS
Size	Folding Size: 11.8*30.5*55.9 inch
	Expanding Size: 55.9*30.5*49.5 inch
Running Area	43.3*16.5 inch
Peak Motor Power	2.25HP
Speed	0.6-8 Mph
Exercise Mode	Running/Walking

Operation Instructions



Display Window Instructions

1. Window 1 : Displays time/step/speed values
2. Window 2: Displays distance/calorie values. When an error occurs, this window displays the corresponding error prompt code.
3. START/STOP Key: START the treadmill in stopping state, STOP the treadmill in working state.
4. "Speed +" Key: In the working state, press the key to increase the speed.
5. "Speed -" Key: In the working state, press the key to lower the speed.
6. "QUICK SPEED KEY": 3MPH and 5MPH quick speed key, in the running state of the treadmill, directly set the speed to specify the value.

Start Up Instructions

Operating instructions in manual normal mode:

1. Attach the safety key to the safety key position on the panel, turn on the power switch, and the buzzer will sound once. Then enter manual normal mode.
2. Press the "START" key. The windows display: 3333 — 2222 — 1111, and each time the buzzer is sounded, the motor is started.
3. The starting speed is: 0.6MPH. At this time, you can press the "speed +/-" key, quick speed keys "3MPH/5MPH" to adjust the speed.

Safety Key Function Instruction

The safety key is composed of light touch switch, clothes clip and nylon rope. In any state, as long as the safety key is out of position, the treadmill stops running, the electronic meter board is forbidden to operate. And the screen displays "E07" with a prompt sound. After placing the security lock every time, the screen will display for several seconds, and then enter the system default working state.

Bluetooth Function

You can hold the phone in the phone holder and then play the phone music after connecting via Bluetooth.

• Data Display Range

	Start	Display Range
Time (Minutes/ Seconds)	0:00	0:00-99:59
Speed (MPH)	0.0	0.0-8.0
Distance (Mile)	0.00	0.00-99.9
Calories (KC)	0.0	0.0-999

Problem	Possible Cause	Maintenance Methods
E01	Poor communication	The signal line is not plugged in, plug it in again
E02	Power assault	Power tube breakdown, replace the electronic controller
E05	Overload protection	Overload, replace electronic controller
E07	Safety lock drop	Put the safety lock in the correct position
abnormal display	External disturbance	Turn off the power switch. Turn it on after 1 minute

Common Failures and Processing Methods

Please contact our customer 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

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:

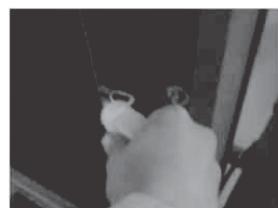
★ 1 hour or less per week	Lubricate once every 6 months
★ Less than 3 hours per week	Lubricate once every 3 months
★ 3-6 hours per week	Lubricate once every 2 months
★ More than 6 hours per week	Lubricate once every 1 months

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

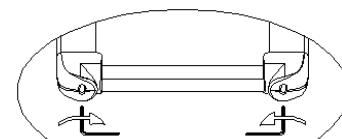
All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use. For example, the treadmill has problems with stopping and slipping during exercise. Adjust bolts of running belt with the left and right synchronous 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

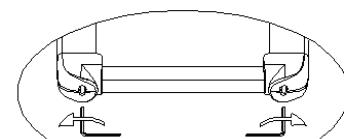
All treadmills need to be adjusted the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons.

- 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.

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.

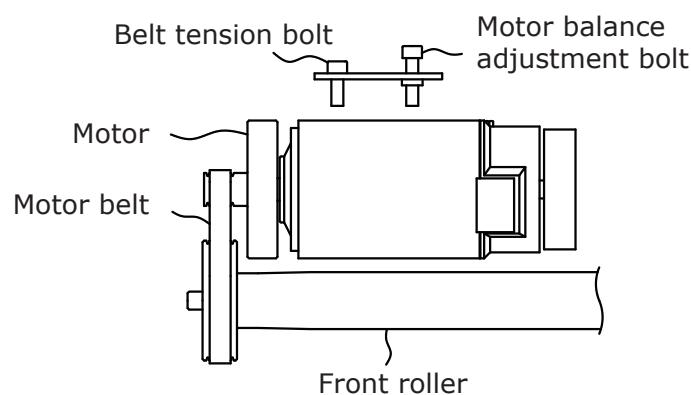
5. Adjustment of the motor belt (as shown below)

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.



Exercise Advice & Guidelines

warm-up exercise

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

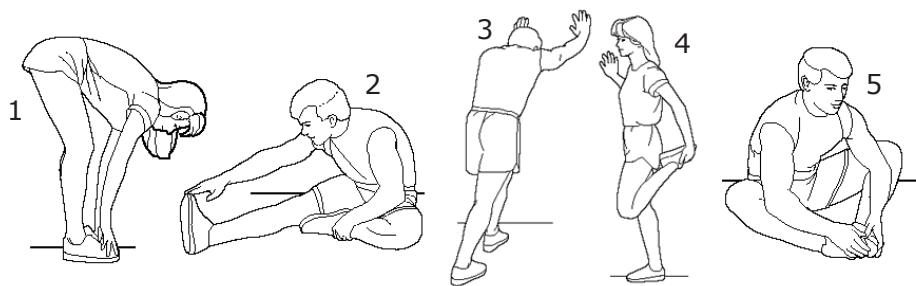
The reductive action should be done for 5mins after practicing every time. Especially extend flabby for ministry muscle. Avoid long-term coagulation of muscles and maintain muscle flexibility.

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)

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

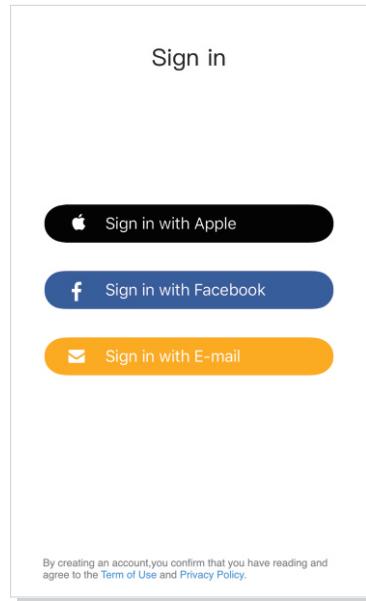
Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

The Main functions

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

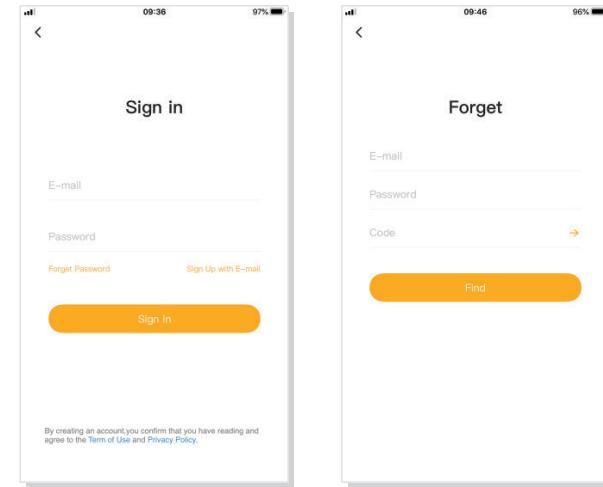
Sign in Process

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.



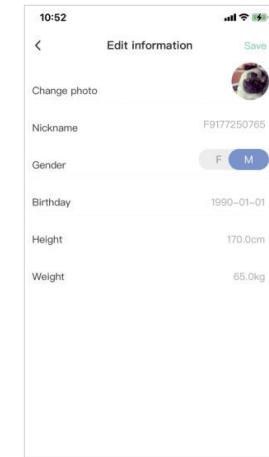
Retrieve Password

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

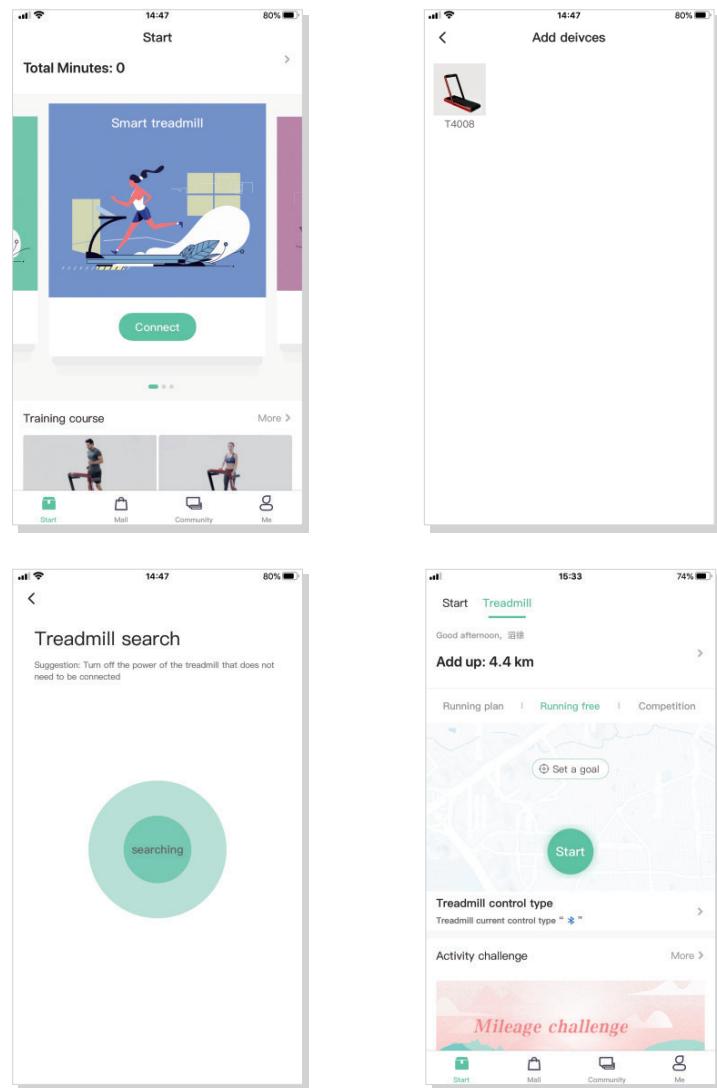
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



Sports Scenes

Connecting services

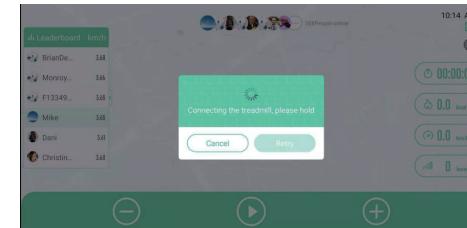
On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.



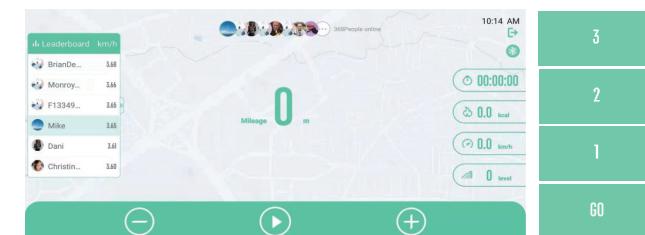
Starting exercise

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

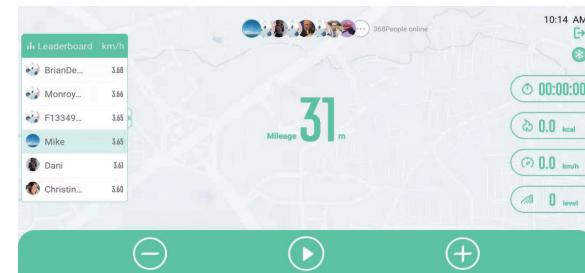
1. Waiting for Gymax to automatically connect to the treadmill.



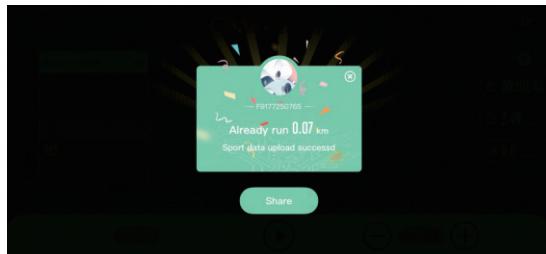
2. When the connection status sign is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click , then the treadmill starts running and enters the countdown.



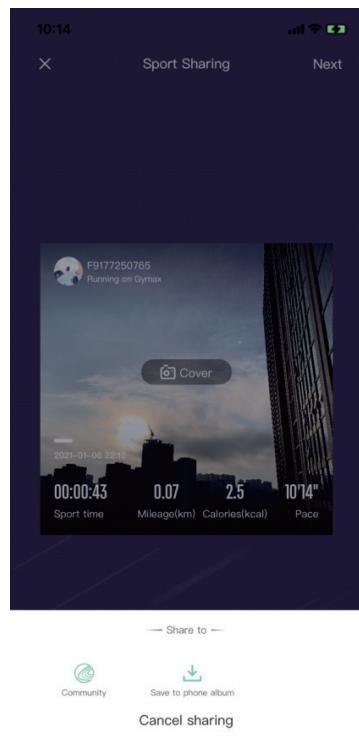
3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.



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

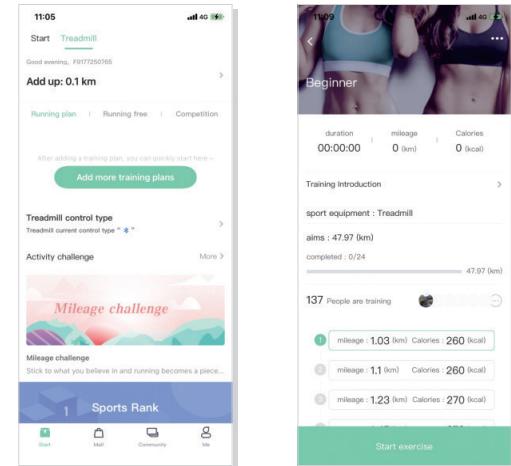


5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



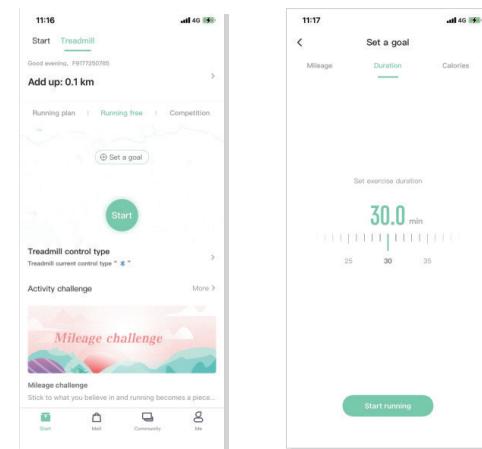
Sports Plan

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

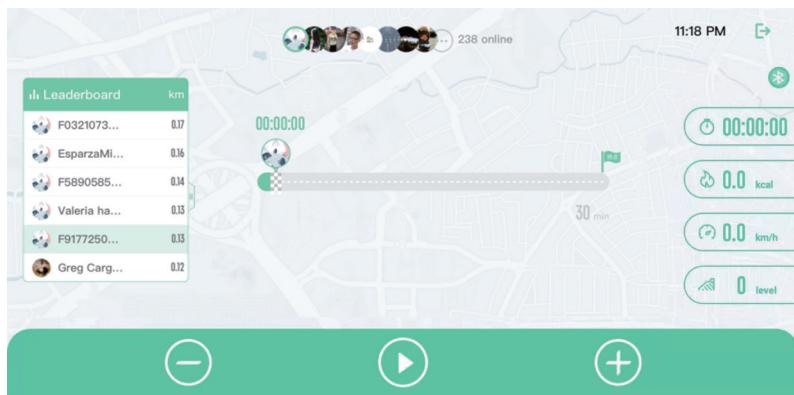


Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



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

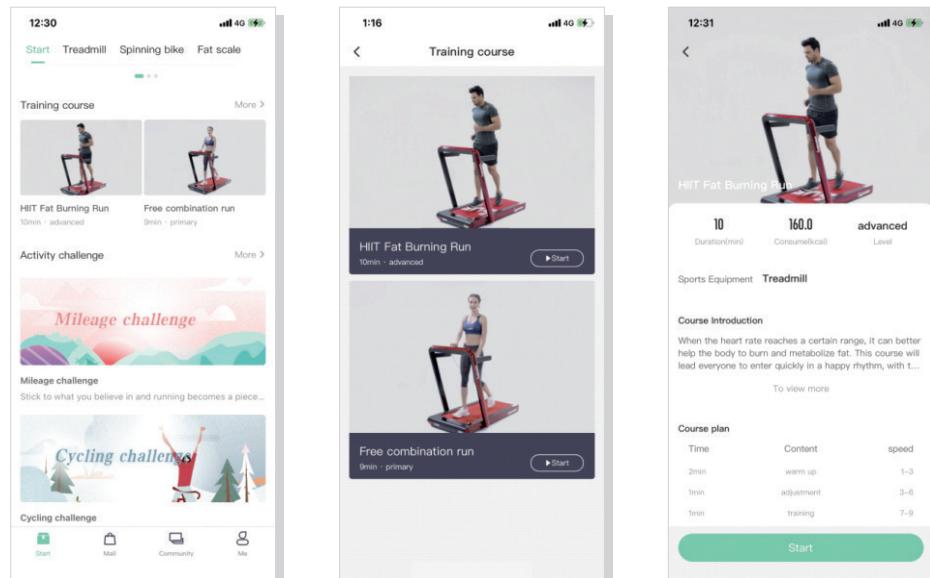


2. And then start training with a fitness coach.



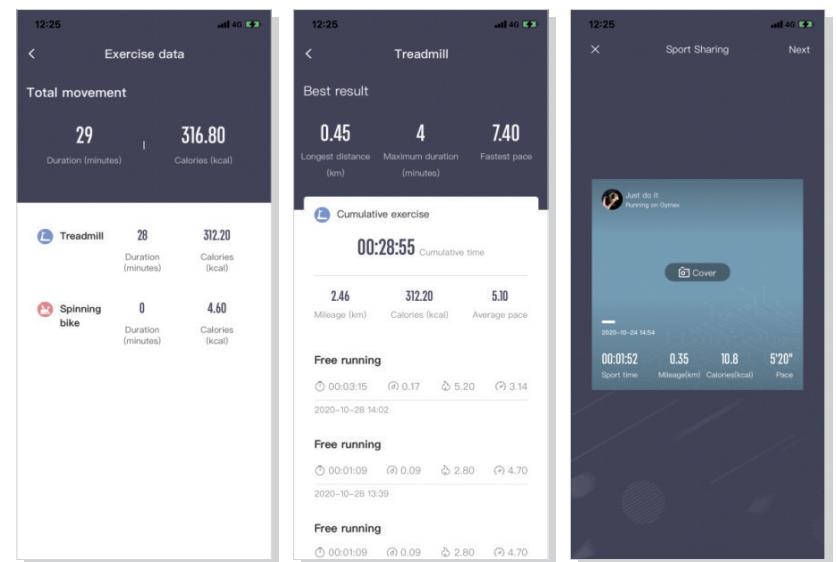
Training Course

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



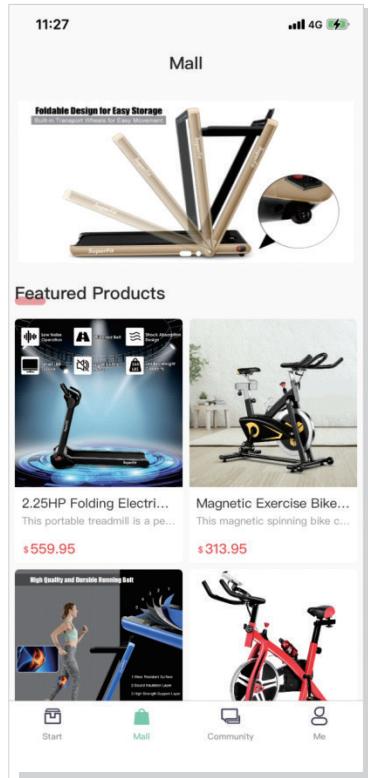
Exercise Record

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



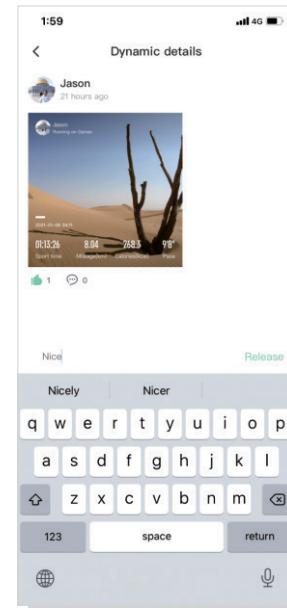
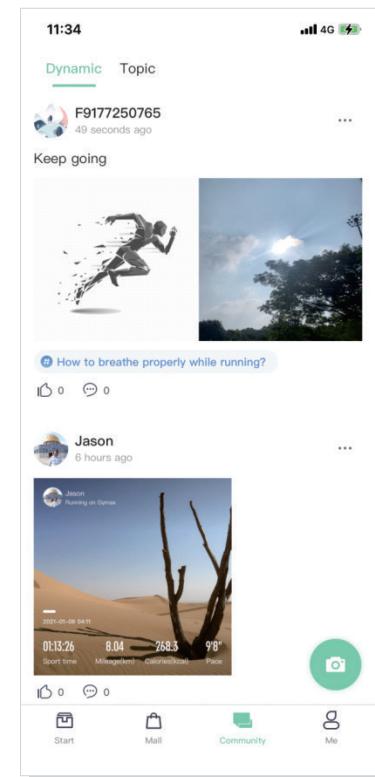
Sports Mall

Users can purchase satisfied sports devices.

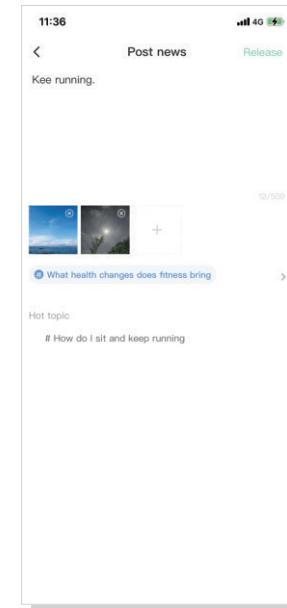


Community dynamic

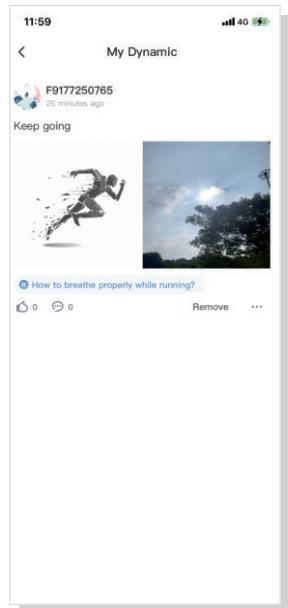
1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.



2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.

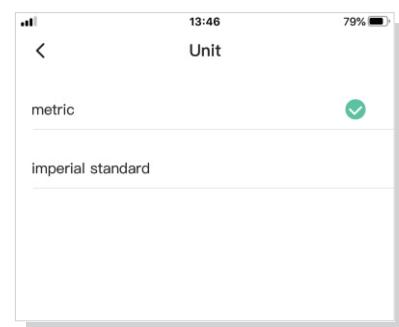
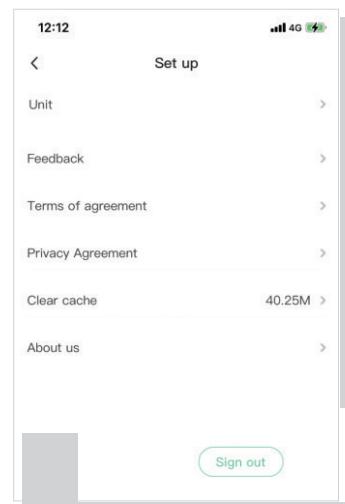


4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

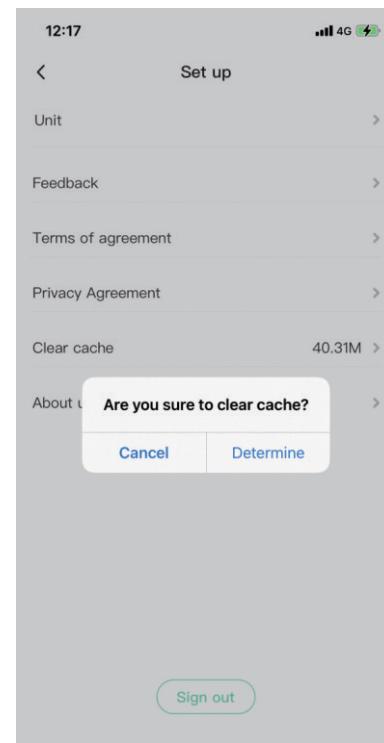
Settings

System Settings

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

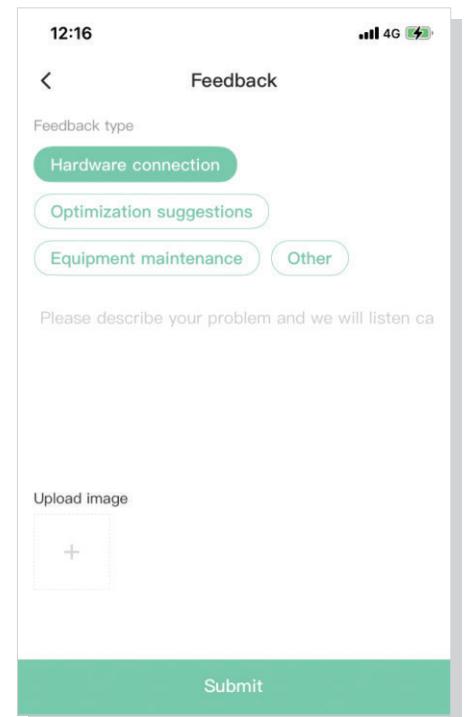


Unit settings (metric or imperial standard)



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.

**VEUILLEZ NOUS DONNER L'OCCASION DE L'AMÉLIORER !**

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

US office: Fontana **UK** office: Ipswich **AU** office: Truganina
DE office: Hamburg **FR** office: Saint Vigor d'Ymonville **PL** office: Gdańsk



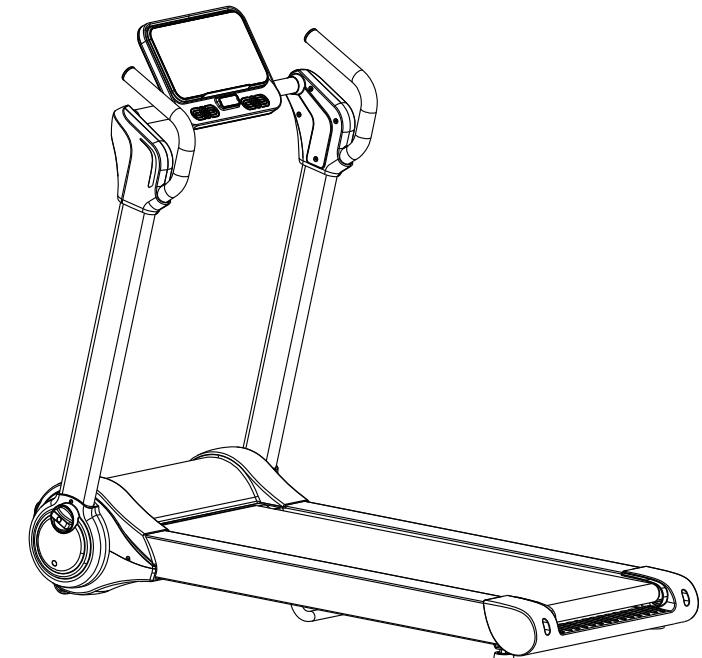
Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.

Contactez notre service à la clientèle pour obtenir de l'aide.



FR:cs.fr@costway.com



MANUEL DE L'UTILISATEUR

Tapis Roulant Pliable SP37610



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

Avertissement

Veuillez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercices. Veuillez à consulter votre médecin ou un professionnel avant de commencer si vous avez plus de 35 ans ou si vous ne vous sentez pas bien, et si c'est la première fois que vous faites des exercices de fitness. Veuillez suivre les instructions pour installer et utiliser ce produit.

Cautions

- Veuillez choisir un endroit lumineux et bien ventilé pour installer le tapis roulant.
- Veuillez tenir vos enfants et vos animaux domestiques à l'écart du tapis roulant. Ne laissez pas votre enfant seul dans la pièce où se trouve le tapis roulant.
- Veuillez ne pas placer le tapis roulant dans un endroit humide. Cela causerait des problèmes.
- Veuillez ne pas porter de vêtements trop longs ou trop amples pour vos exercices de fitness. Au cas où ils seraient accrochés sur le tapis roulant. Portez généralement des chaussures de course ou d'exercice avec des semelles en caoutchouc.
- Le tapis roulant est un équipement spécial. Ne le modifiez pas et ne l'utilisez pas à d'autres fins.
- Ne mettez pas le tapis roulant et divers objets ensemble.
- Par mesure de sécurité, vérifiez le verrouillage des vis et des autres accessoires du tapis roulant avant de l'utiliser.
- Veuillez vous échauffer avant l'exercice pour éviter toute blessure.
- Si vous ressentez des étourdissements, des nausées, une oppression thoracique ou d'autres symptômes anormaux au cours de l'exercice, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et consulter un médecin professionnel si nécessaire.
- Veuillez utiliser le tapis roulant sous la direction d'un médecin professionnel pour les personnes handicapées. Veuillez suivre les instructions d'installation et d'utilisation de ce produit.

Consignes de sécurité

De nombreuses questions de sécurité ont été prises en compte dans la conception et la fabrication de ce produit, mais au cas où, veuillez suivre les instructions ci-dessous. Nous n'acceptons pas les conséquences d'un fonctionnement anormal.

Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire attentivement les instructions avant de l'utiliser.

1) Lorsque vous commencez à vous entraîner avec ce produit, tenez compte de votre condition physique et entraînez-vous de manière appropriée et régulière, afin de vous assurer que vous avez suffisamment d'endurance pour vous entraîner. Un entraînement erroné ou excessif ne sera pas bon pour la santé.

2) Ce produit ne convient pas aux enfants. Ne l'utilisez pas si vous vous sentez mal physiquement ou mentalement, sauf s'ils sont sous la surveillance ou la direction d'une personne responsable de leur sécurité concernant l'utilisation du produit. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'équipement.

3) Ce produit est adapté à un usage familial, ne convient pas à la formation et aux tests professionnels et ne peut être utilisé à des fins médicales.

4) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou par un personnel d'entretien professionnel pour éviter tout danger.

5) Veuillez vérifier toutes les pièces avant de les utiliser pour vous assurer que les vis et les écrous sont bloqués.

6) Veuillez porter des vêtements confortables et serrés pour éviter que les vêtements ne soient accrochés par la machine. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques jouer autour en cas d'accident.

7) Veuillez poser le produit sur un sol lisse, propre et plat. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus à proximité. Tenez-le éloigné des sources d'eau et de chaleur.

8) Gardez vos mains éloignées de toutes les pièces mobiles. Ne mettez pas vos mains et vos pieds dans l'espace situé sous le tapis roulant.

9) Ce produit est destiné à une seule personne à la fois.

10) Assurez-vous que les vis et les boulons sont serrés après l'assemblage.

11) Veuillez utiliser les accessoires fournis par le fabricant.

12) Ce produit est de qualité HC, avec une capacité de poids maximale de 264,5 LBS.

13) Il doit y avoir au moins une zone de sécurité de 39.4x78.75inch (1000x2000mm) derrière le tapis roulant lorsqu'il est utilisé.

Instructions Spéciales de Sécurité

La force

- Choisissez un endroit à portée d'une prise de courant lorsque vous placez le tapis roulant.

- Branchez le cordon d'alimentation directement dans la prise. Aucun desserrage n'est autorisé.

- Veuillez utiliser une prise qualifiée pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles. Ne déplacez pas la prise. Laissez l'électricien s'en occuper.

- Le voltage est de 110V AC.

- ★Ne laissez pas le cordon d'alimentation être connecté au rouleau. Ne pas mettre le cordon d'alimentation sur la bande de roulement. N'utilisez pas de fiches endommagées.

- ★Veuillez retirer la fiche de la prise avant le nettoyage et l'entretien.

Avertissement: Le fait de ne pas débrancher l'appareil peut entraîner des blessures corporelles et endommager l'appareil.

- Veuillez inspecter chaque pièce avant de l'utiliser.

- Veuillez ne pas utiliser le produit à l'extérieur, à des températures élevées et au soleil.

- Veuillez éteindre l'appareil et le débrancher lorsque vous partez.

Notice d'Installation

- Veuillez lire attentivement les instructions d'assemblage avant de procéder au montage.
- Sortez tous les matériaux d'emballage et posez-les sur un sol propre, afin de pouvoir les vérifier et rendre votre installation plus pratique.
- Vérifiez soigneusement que toutes les pièces sont complètes, conformément à la liste d'emballage.
- Faites attention à la sécurité lorsque vous utilisez des outils ou que vous les transportez.
- Veuillez ne pas installer selon vos préférences personnelles. Veuillez vous assurer que les outils et les matériaux d'emballage ne sont pas dangereux. Le plastique et la mousse sont dangereux pour les enfants.
- Assemblez le produit conformément aux instructions. Veuillez lire attentivement les étapes et les instructions d'assemblage.
- Ce produit doit être installé avec soin, si nécessaire, veuillez demander à un professionnel de l'installation.

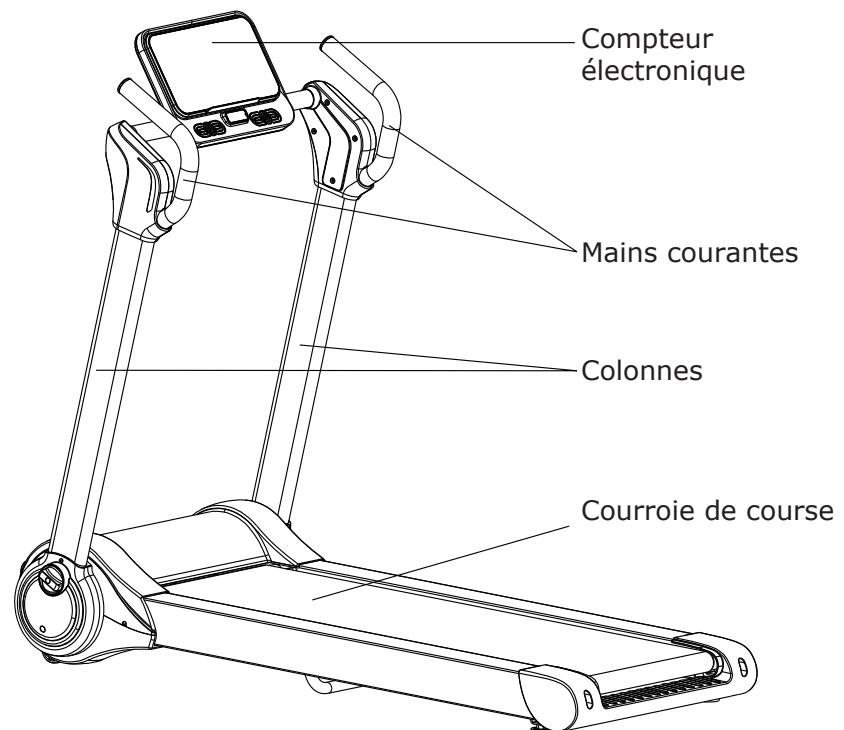
Avertissement: Installez le produit avec précaution. Ne pas endommager le produit.

Les enfants ne sont pas autorisés à utiliser ce produit.

• Liste des Pièces

N°	Nom	Qté.
1	Courroie de course	1
2	Colonnes	2
3	Compteur électronique	1
4	Mains courantes	2

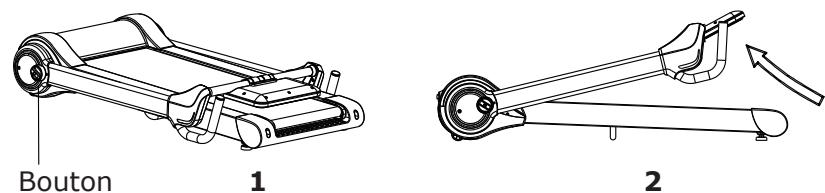
• Dessin de Structure



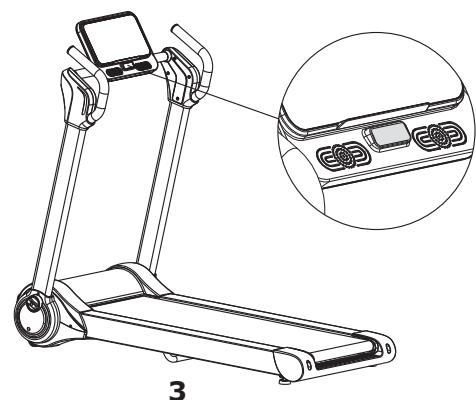
Instructions d'Installation

1. Déballez la boîte, sortez le sac à accessoires et posez l'ensemble de la machine sur le sol.

2. Tournez les boutons gauche et droit de l'élévateur de 4-5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis soulevez la colonne jusqu'à la limite, et enfin verrouillez les boutons gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre. (Si le bouton ne tourne pas normalement ou en douceur, veuillez secouer légèrement la colonne. Car cela peut entraîner une position de serrage trop serrée pendant l'emballage et le transport).

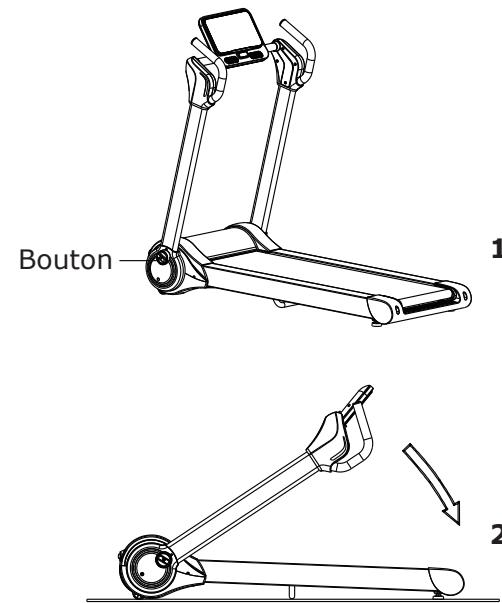


3. Placez le compteur électrique dans le bon sens et placez la clé de sécurité sur la position jaune.



Instruction de Pliage

Tournez les boutons gauche et droit de la colonne de 4 à 5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (Remarque : veuillez tenir la colonne montante avec vos mains), puis abaissez lentement la colonne, et enfin serrez les boutons gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre.



• Liste d'Emballage

N°	Nom	Qté.
1	Tapis roulant complet	1
2	Sac à accessoires	1
3	Manuel d'utilisation/Certification	1

• Liste de Sac à Accessoires

N°	Nom	Qté.	Note
1	Clé hexagonale de 5 mm	1	
2	Clé hexagonale de 6 mm	1	
3	Huile de silicone	2	
4	Serrure de sécurité	1	Rouge
5	Cordon d'alimentation	1	

• Paramètres Techniques

Voltage	AC 110V 60Hz
Poids Maximal d'Utilisateur	264.5LBS
Taille	Taille Pliable: 11.8*30.5*55.9 inch Taille d'extension: 55.9*30.5*49.5 inch
Surface de Course	43.3*16.5 inch
Puissance Maximale du Moteur	2.25HP
Vitesse	0.6-8 Mph
Mode d'Exercice	Course/Marche

Guide d'Utilisation



Instructions Relatives à la Fenêtre d'Affichage

- 1.Fenêtre 1 : Affichage des valeurs de temps/pas/vitesse
- 2.Fenêtre 2 : Affiche les valeurs de distance/calories. Lorsqu'une erreur se produit, cette fenêtre affiche le code d'invite d'erreur correspondant.
- 3.Touche START/STOP : Démarrer le tapis roulant en état d'arrêt, arrêter le tapis roulant en état de marche.
- 4.Touche "Speed +" : En état de marche, appuyez sur la touche pour augmenter la vitesse.
- 5.Touche "Vitesse -" : En état de marche, appuyez sur la touche pour réduire la vitesse.
- 6."TOUCHE DE VITESSE RAPIDE" : Touche de vitesse rapide 3MPH et 5MPH, dans l'état de fonctionnement du tapis roulant, réglez directement la vitesse pour spécifier la valeur.

Instructions de Démarrage

Mode d'emploi en mode manuel normal:

- 1.Fixez la clé de sécurité à la position de la clé de sécurité sur le panneau, mettez l'interrupteur d'alimentation en marche, et le buzzer retentira une fois. Passez ensuite en mode manuel normal.
- 2.Appuyez sur la touche "START". La fenêtre affiche : 3333 - 2222 - 1111, et chaque fois que le buzzer retentit, le moteur est démarré.
- 3.La vitesse de départ est de 0,6MPH. A ce moment, vous pouvez appuyer sur la touche "vitesse +/-", les touches de vitesse rapide "3MPH/5MPH" pour régler la vitesse.

Clé de Sécurité Fonctions Instructions

La clé de sécurité est composée d'un interrupteur à contact lumineux, d'une pince à linge et d'une corde en nylon. Dans n'importe quel état, tant que la clé de sécurité n'est pas en position, le tapis roulant s'arrête de fonctionner, la carte électronique du compteur est interdite de fonctionnement. Et l'écran affiche "E07" avec un son d'invite. Après avoir placé la clé de sécurité à chaque fois, l'écran s'affiche pendant plusieurs secondes, puis entre dans l'état de fonctionnement par défaut du système.

Fonction Bluetooth

Vous pouvez tenir le portable dans le support, puis écouter la musique après connexion via Bluetooth.

• Gamme d'Affichage des Données

	Début	Gamme d'Affichage
Temps (Minutes/ Seconds)	0:00	0:00-99:59
Vitesse (MPH)	0.0	0.0-8.0
Distance (Mile)	0.00	0.00-99.9
Calories (KC)	0.0	0.0-999

• Pannes Courantes et Traitements

Veuillez contacter notre service clientèle si vous avez d'autres questions.

Problèmes	Causes Possibles	Méthodes d'Entretien
Tapis roulant ne fonctionne pas	Pas de connexion	Branchez la fiche dans la prise
	Le courant n'est pas allumé	Mettez l'interrupteur d'alimentation en position "ON".
	Baisse du verrou de sécurité	Mettez le verrou de sécurité dans la position correcte
	Interruption du système de signalisation des circuits	Vérifiez la borne d'entrée du contrôleur et le circuit de signal
	Le fusible a sauté	Remplacer le fusible
Courroie de course ne tourne pas rond	Lubrification insuffisante	Ajouter un lubrifiant à base d'huile de silicium
	La courroie de course est trop serrée	Régler le serrage de la courroie de course
Courroie de course a glissé	La courroie de course est trop lâche	Régler le serrage de la courroie de course
	La courroie du moteur est trop lâche	Régler le serrage de la courroie du moteur

Questions	Causes Possibles	Méthodes d'Entretien
E01	mauvaise communication	la ligne de signal n'est pas branchée, rebranchez-la
E02	assaut de puissance	panne du tube de puissance, remplacement de la commande électronique
E05	protection contre la surcharge	charge excessive, remplacer la commande électrique
E07	baisse du verrouillage de sécurité	mettre le verrouillage de sécurité dans position correcte
affichage anormal	perturbation extérieure	éteindre l'interrupteur, le rallumer après une minute

Maintenance du Produit

1. Lubrification

Après une certaine période d'utilisation, la courroie de course doit être lubrifiée avec une huile méthyl-silicone spécialement configurée.

Advice:

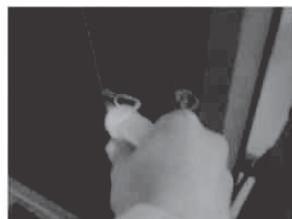
- ★ 1 heure ou moins par semaine Lubrifier une fois tous les 6 mois
- ★ Moins de 3 heures par semaine Lubrifier une fois tous les 3 mois
- ★ 3 à 6 heures par semaine Lubrifier une fois tous les 2 mois
- ★ Plus de 6 heures par semaine Lubrifier une fois tous les 1 mois

Ne pas trop lubrifier. Il n'est pas vrai que plus de lubrifiant est meilleur.

N'oubliez pas: Une bonne lubrification est un facteur important pour améliorer la durée de vie de votre tapis roulant.

2. Quant à la façon de vérifier si vous devez ajouter du lubrifiant. Saisissez simplement la courroie de course et touchez le milieu avec vos mains autant que possible. Vous n'avez pas besoin d'ajouter du 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 graissage sur le tapis roulant (comme indiqué sur la photo) ;
- ★ Arrêter la courroie de course et replier la machine ;
- ★ Soulevez la courroie de course sur le fond, étendez l'huile au milieu de la courroie de course autant que possible, pulvérisez de l'huile de méthyl-silicone sur le côté intérieur, et enduisez les deux côtés avec de l'huile de méthyl-silicone ;
- ★ Vous pouvez utiliser la vitesse de 0,6 mph du tapis roulant pour lubrifier et marcher uniformément sur la courroie de course de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de méthyl-silicone peut être complètement absorbée par la courroie de course.



3. Ajuster le serrage de la courroie de course.

Le serrage de tous les tapis roulants doit être réglé avant la livraison et après l'installation. Cependant, la courroie de course peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis roulant a eu des problèmes d'arrêt et de glissement pendant l'exercice. Lorsque ce phénomène se produit, ajustez les boulons de réglage de la courroie de course dans le sens des aiguilles d'une montre avec un demi-cercle comme unité, à gauche et à droite de manière synchrone. Si la courroie de course est trop lâche, elle

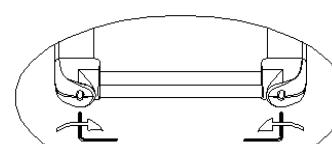
avec le rouleau feront glisser vos pieds, mais trop serrée n'est pas bon, et il est facile d'augmenter la charge du moteur et d'endommager le moteur, la courroie de course et le rouleau.

4. Réglage de la déviation de la courroie de course

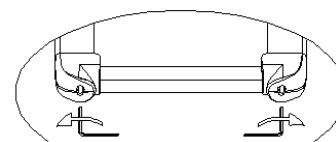
Tous les tapis roulant doivent faire l'objet d'un réglage de la courroie de course avant la livraison et après l'installation. Mais la courroie de course peut être déviée après une période d'utilisation, ce qui peut être causé par les raisons suivantes.

- ① Le corps principal n'est pas placé en douceur.
- ② Les pieds des utilisateurs ne sont pas au centre de la courroie de course.
- ③ Les pieds des utilisateurs ont une force inégale.

La déviation causée par humaines peut revenir à la normale après quelques minutes de rotation à vide. Pour une déviation qui ne se rétablit pas automatiquement, il faut l'ajuster avec la clé de 6mm à un demi-cercle comme unité.



Veuillez ajuster le boulon gauche 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 dévie vers la gauche.



Veuillez ajuster le boulon droit 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 dévie vers la droite.

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.

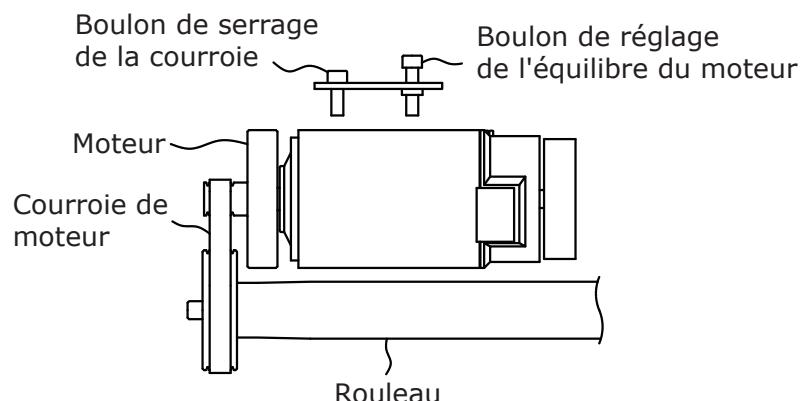
5. Réglage de la courroie du moteur (comme indiqué ci-dessous)

Tous les tapis roulants ont été réglés pour la courroie du moteur avant et après l'installation, mais il peut y avoir du mou et du glissement après une période d'utilisation, ce qui est principalement réglé par l'utilisateur.

Étapes de réglage:

- ① Réglez le parallélisme du moteur à l'aide d'une clé. Tournez le boulon de réglage de l'équilibre du moteur d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- ② Tournez le boulon de serrage de la courroie d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

REMARQUE : Nettoyez régulièrement la courroie et la gorge de la poulie.



Conseils et Directives d'Exercices

Échauffement

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

Respiration

Ne retenez pas votre respiration 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 hors d'haleine, le mouvement doit être arrêté immédiatement.

Fréquence

L'exercice d'un même muscle doit garder 48 heures de repos. C'est-à-dire qu'il ne faut entraîner la même zone que tous les 2 jours.

Charge

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de la condition physique individuelle, puis entraînez-vous en fonction de la charge asymptotique. Les courbatures sont un phénomène normal au début de l'entraînement. Tant que vous continuez à vous entraîner, les courbatures peuvent être éliminées.

Détendez-vous

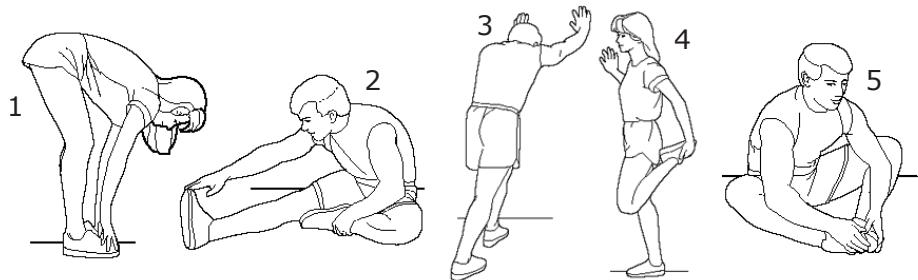
L'action réductrice devrait être faite pendant 5mins après avoir pratiqué chaque fois. Surtout étendre les muscles flasques pour le ministère. Évitez la coagulation à long terme des muscles et maintenez la souplesse des muscles.

Régime alimentaire

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

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. 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. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, puis penchez lentement votre corps pour détendre votre dos et vos épaules. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez trois fois (voir figure 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Amenez l'autre jambe près de l'intérieur de la jambe. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).

3. Étirer le mollet et l'ischio-jambier

Debout, les deux mains sur le mur et un pied derrière. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez pour chaque jambe 3 fois (voir figure 3)

4. Étirement des quadriceps

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

5. Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Attrapez les deux pieds avec les deux mains et mettez-les en direction de l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez, répétez 3 fois (voir figure 5).

Manuel d'Instructions de Gymax App v1.0.5

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.

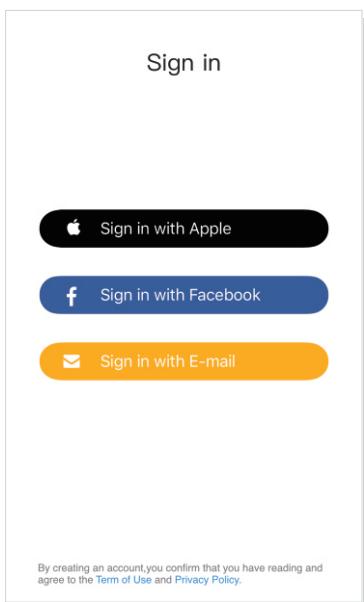
Les fonctions principales

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

Processus d'Identification

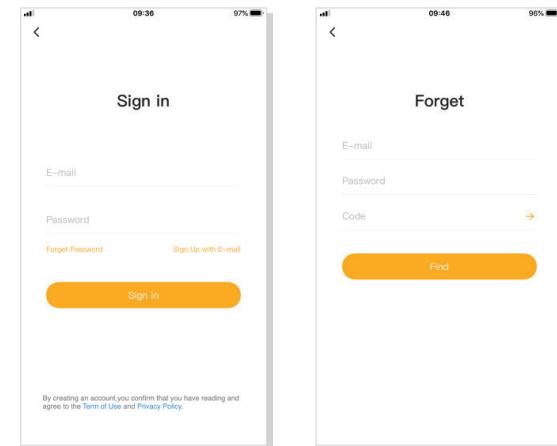
Identifiez-vous

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.



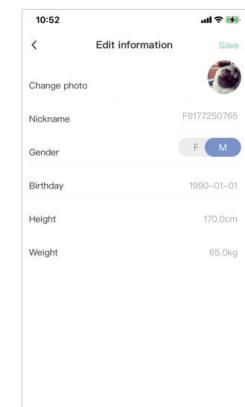
Récupération de Mot de Passe

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

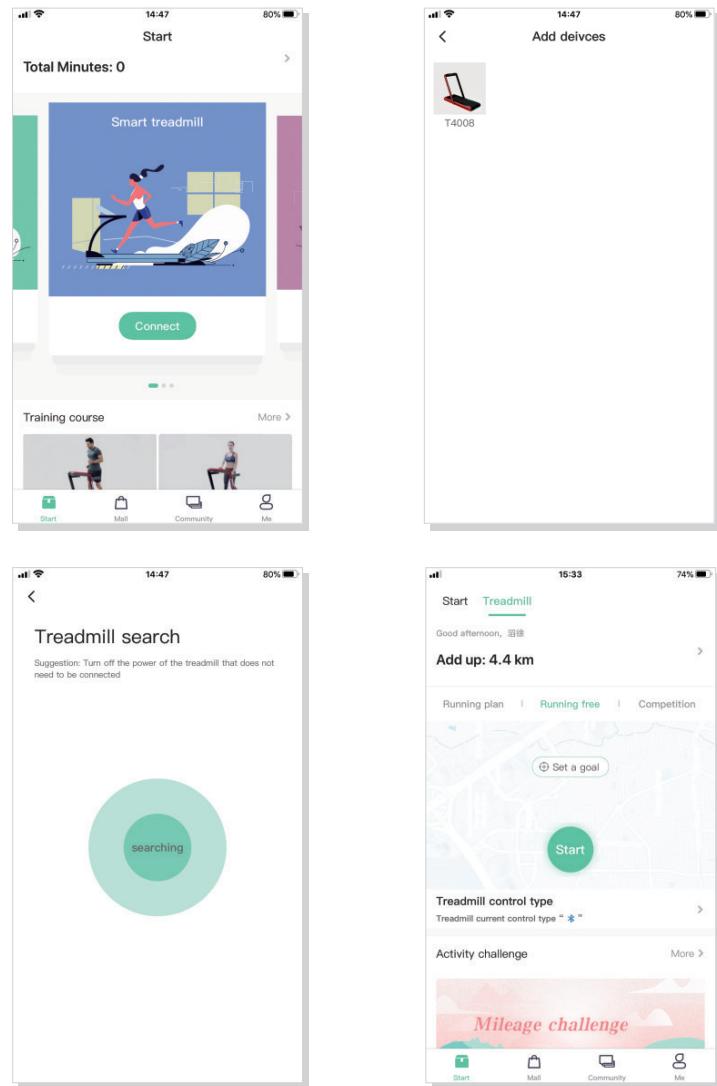
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l'album ou l'appareil photo.



Scènes Sportives

Connexion des services

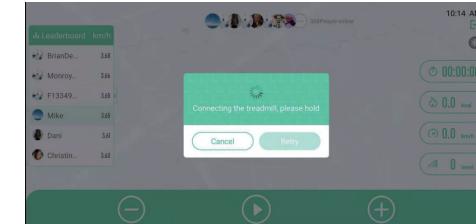
Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».



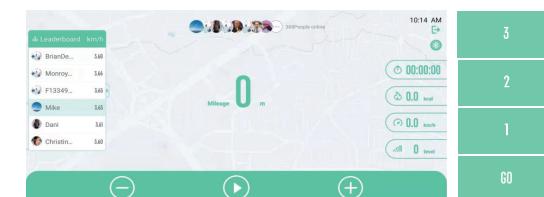
Commencer l'Exercice

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.



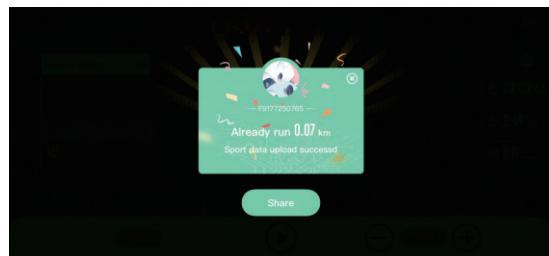
2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



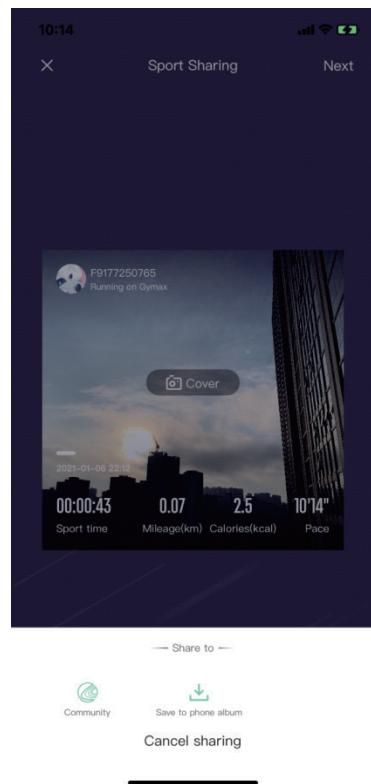
3. L'APP Gymax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement 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.

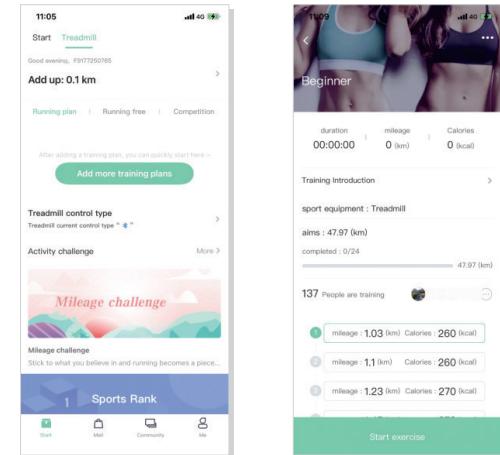


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



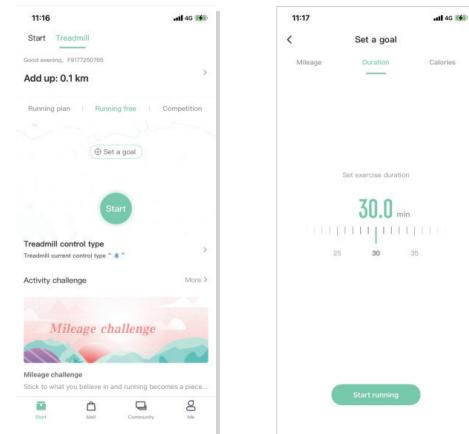
Plan Sportif

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

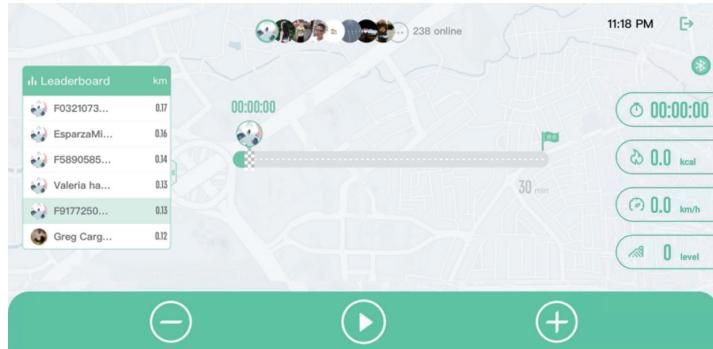


Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.

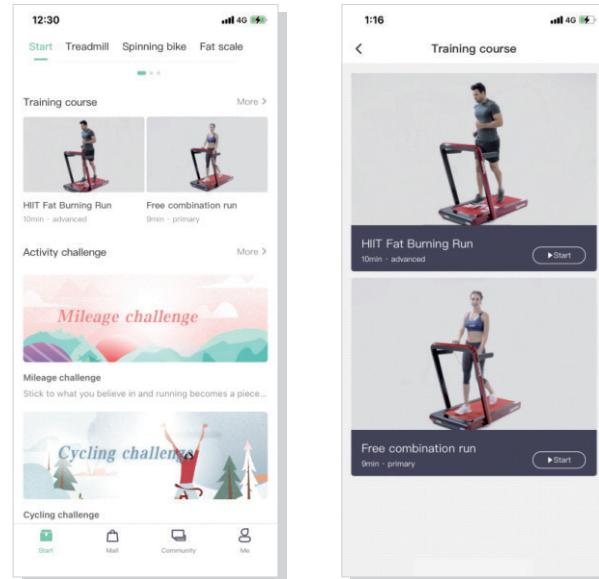


2. Lorsque l'objectif est atteint, l'exercice se termine automatiquement.



Cours de Formation

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

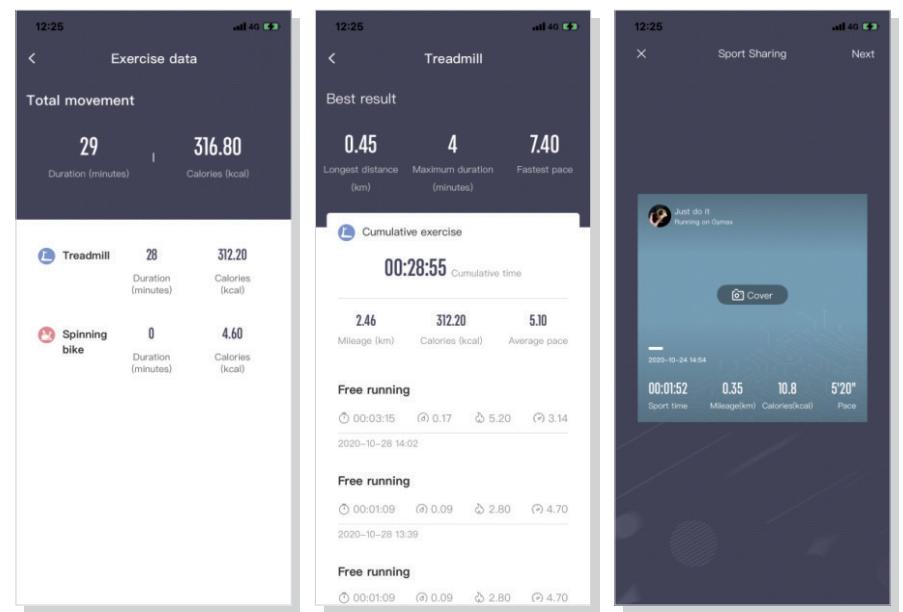


2. Et puis commencer à s'entraîner avec un instructeur de fitness.



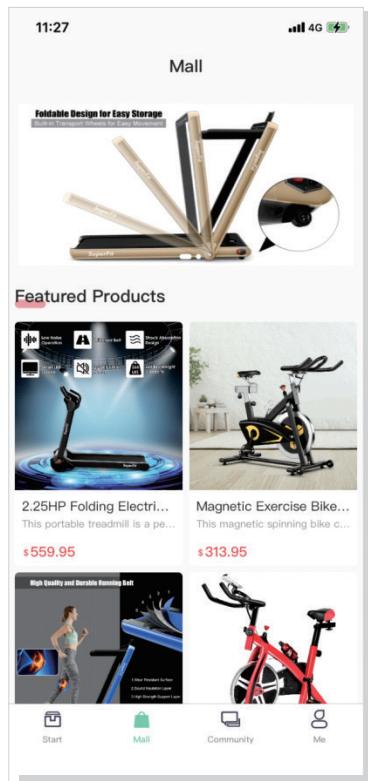
Record d'Exercice

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



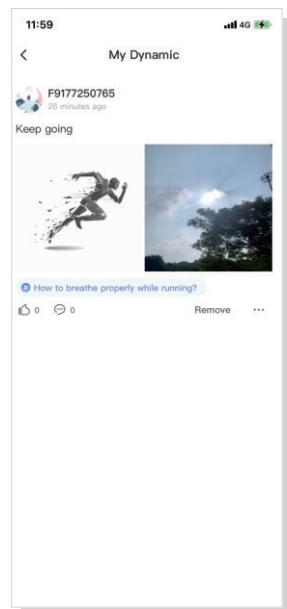
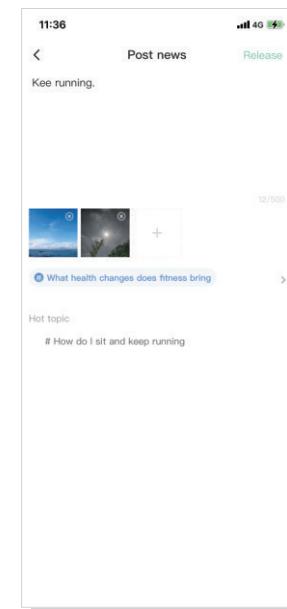
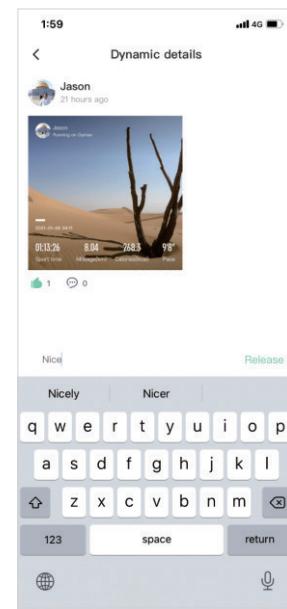
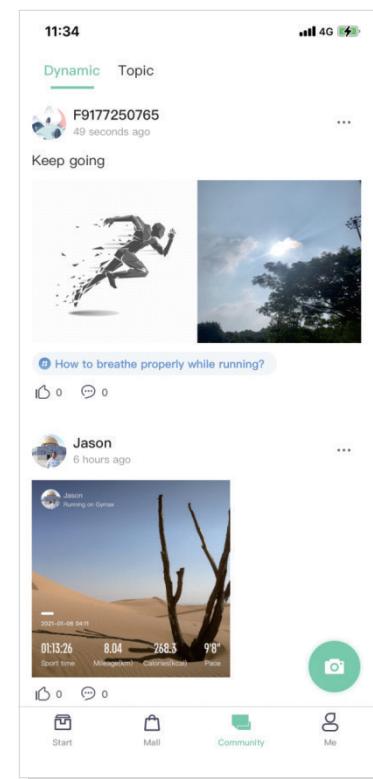
Centre Sportif

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.

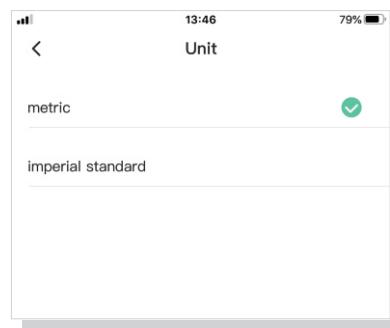
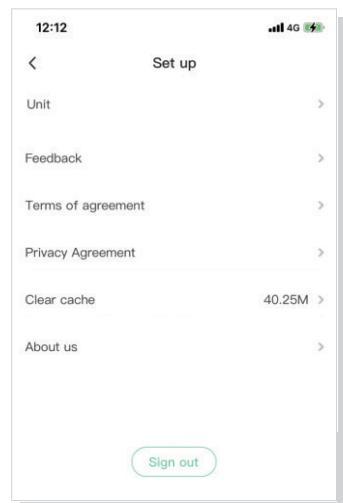
3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques de la communauté.

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

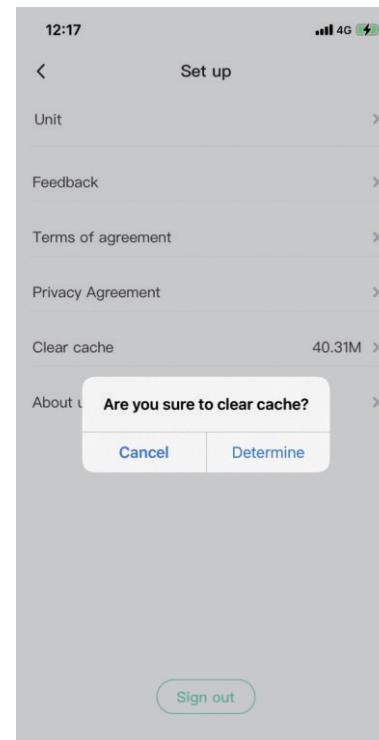
Paramètres

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.

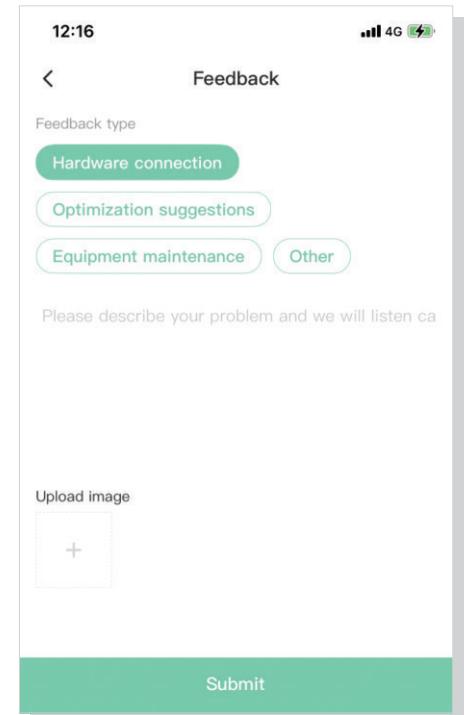


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



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.