

Motorized Treadmill
Tapis Roulant

SP38090



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.



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.



WEEE WARNING:

Do not dispose of electrical appliances as unsorted municipal waste, use separate collection facilities. Contact your local government for information regarding the collection systems available. If electrical appliances are disposed of in landfills or dumps, hazardous substances can leak into the groundwater and get into the food chain, damaging your health and well-being.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING

Read all instructions before using this treadmill. It is important your treadmill receives regular maintenance to prolong its useful life. Failing to regularly maintain your treadmill may void your warranty.

Danger

To reduce the risk of electric shock disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

**DO NOT USE AN EXTENSION POWER CABLE:
DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED
PLUG BY USING IMPORPER ADAPTERS OR IN ANY
WAY MODIFY THE CORD SET.**

1. Install the treadmill on a flat level surface with access to the right voltage and frequency, grounded outlet.
2. Do not operate treadmill on deeply padded, plush or shag carpet. Damage to both carpet and treadmill may result.
3. Do not block the rear of the treadmill. Provide a minimum of 39"/1 meter radius clearance between the rear of the treadmill and any fixed object.
4. Place your unit on a solid, level surface when in use.
5. Never allow children on or near the treadmill.
6. When exercising, make sure the power key is clipped on your clothing. It is for your own safety to stop machine immediately when you fall or move too far back on the treadmill.
7. Keep hands away from all moving parts.
8. Never operate the treadmill if power cable is damaged.
9. Keep the power cable away from heat sources.
10. Do not operate where aerosol spray products are being used or where oxygen is being administered. Sparks from the motor may ignite a highly flammable environment.
11. Never drop or insert any object into any openings.
12. The treadmill is intended for home use only and not suitable for long term exercising.
13. To disconnect, turn all controls to the off position, remove the power key, and disconnect the power cable.
14. The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as exercise aids in determining heart rate trends in general.

15. Use handrails provided; they are for your safety.
16. Wear proper shoes. High heels, dress shoes, sandals or bare feet are not suitable for use on your treadmill. Quality athletic shoes are recommended to avoid leg fatigue.
17. Allowed operation temperature: from 5 to 40 °C/41-104 °F.

Remove the power key after use to prevent unauthorized treadmill operation.

IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

1. NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
2. NEVER operate treadmill on Generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any cover without first disconnecting the AC power.
4. NEVER expose this treadmill in rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near a pool, or in any other high humidity environment.

IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

1. Insert the power plug into the socket directly.
2. Be sure to read the entire manual before operating your machine.
3. Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.
4. Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the centre of the belt; which may result in serious injury.
5. In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, NEVER mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.
6. Always hold on to handrail while making control changes.
7. A power key is provided with this machine. Remove the power key will stop the walking belt immediately; the treadmill will shut off automatically. Insert the power key will reset the display.
8. Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

9. This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety, children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

10. Please consult your doctor at first before exercising, if you have one of the following diseases:

a. Cardiopathy, hypertension, sugar diabetes, respiratory disease, smoking, and other chronic diseases, complication disease.

b. If you are over age 35 and heavier than common weight.

c. Women in pregnant or in breasting period.

11. Please stop exercising immediately and consult your doctor when you feel giddy, surfeit, thorax ache or other symptoms.

12. Please drink adequate water after taking exercises on our treadmill for more than 20 minutes.

Warning: We suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the people who age up to 35 or had health issues. We take no responsibility for any troubles or injuries when not following our specifications. Treadmill will need to be carefully assembled and covered the motor shield, before connecting to the power.

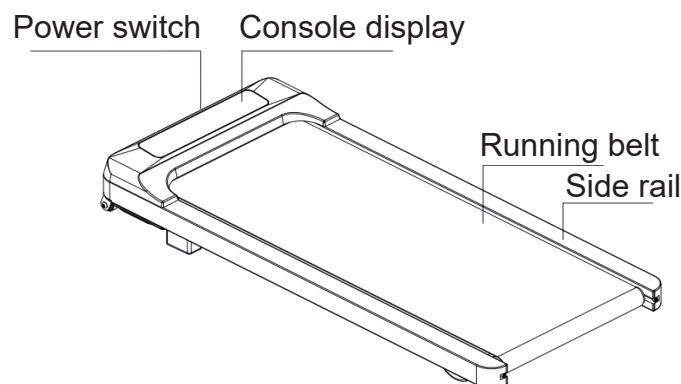
MAINTENANCE

BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help complete your goal of keeping fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring.

Speed range: 0.8-6mile/h

Programs: 15pcs pre-set programs (P1-P15) Max user weight: 243lbs/110kg



MAINTENANCE

Reasonable cleaning/lubricating should be made to extend the life time of this unit. Performance is maximized when the belt and mat are kept as clean as possible.

WARNING: THE MAT/DECK FRICTION MAY PLAY A MAJOR ROLE IN THE FUNCTION AND LIFE OF YOUR TREADMILL AND THAT IS WHY WE RECOMMEND YOU CONSTANTLY LUBRICATE THIS FRICTION POINT TO PROLONG THE USEFUL LIFE OF YOUR TREADMILL. FAILING TO DO THIS MAY VOID YOUR WARRANTY.

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

Maintenance and servicing

AFTER EACH USE (DAILY)

Clean and inspect, following these steps:

1. Turn off the treadmill with the on/off switch, and disconnect the power
2. Clean the running belt, deck, motor cover, and console casing with a damp cloth. Never use solvents, as they can cause damage to the treadmill.
3. Inspect the power cord.
4. Make sure the power cord is not underneath the treadmill or in any other area where it can become pinched or cut.
5. Check the tension and alignment of the running belt. Make sure that the treadmill belt will not damage any other components on the treadmill by being misaligned.

EVERY WEEK

Clean underneath the treadmill, following these steps:

1. Turn off the treadmill with the star/stop switch, and unplug the power cord at the wall outlet.
 2. Fold the treadmill into the upright position, making sure that the lock latch is secure.
 3. Move the treadmill to a remote location.
 4. Wipe or vacuum any dust particles or other objects that may have accumulated underneath the treadmill.
- Return the treadmill to its previous position.

EVERY MONTH -IMPORTANT!

1. Inspect all assembly bolts of the machine for proper tightness.
2. Turn off the treadmill with the start/stop switch, then unplug the power cord and wait 60 seconds.
3. Remove the motor cover. Wait until ALL LCD lights turn off.

Clean the motor and lower board area to eliminate any lint or dust particles that may have accumulated. Failure to do so may result in premature failure of key electrical components.

EVERY 6 MONTHS

It may be necessary to lubricate your treadmill running deck at least once every six months to maintain optimal performance of your treadmill.

1. Turn off the treadmill with the start/stop switch, and then unplug the power cord at the wall outlet.
2. Loosen both the rear roller bolts. (For best results, place two removable marks on both sides of the frame and note roller position). Once the belt is loosened, take the bottle of lubricant and apply it to the entire top surface of the running deck. Tighten both rear roller bolts (matching up the marks for proper position) to original position. After you have applied lubricant, plug in the power cord, key, start the treadmill and walk on the belt for two minutes to spread the lubricant.
3. Lubricate the air shocks with Teflon based spray.

EVERY 2 YEARS

It is necessary that you change your treadmill motor brushes, motor V- belt, treadmill running belt; once every 2 years to avoid damaging your treadmill.

General Cleaning

1. Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.
2. On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

General Care

1. Check parts for wear before use.
2. Pay particular attention to the fixing knobs and make sure they are tight.
3. Always replace the mat if worn and any other defective parts.
4. If in doubt do not use the treadmill and contact our helpline.

TAKE CARE TO PROTECT CARPETS AND FLOOR in case of leakages. This product is a machine that contains moving parts which have been greased/lubricated and could leak.

Belt/Deck/Roller Lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the useful life of your treadmill.

You should apply the lubrication after approximately the first 20 hours of operation. We recommend lubrication of the deck every 30 days.

See below procedures for lubricating:

1. Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
2. Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).

Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at there peak performance. If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 1200 hours before additional re-lubricate is necessary.

How to check the running mat for proper lubrication:

1. Disconnect the main power supply.
2. Fold the treadmill up into the storage position.
3. Feel the back surface of the running mat.

If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

If the surface is dry to the touch, apply a suitable silicone lubricant.

We recommend you use a silicone based spray to lubricate your Treadmill. This can be purchased from your local sports Retailer or a local hardware store.

Identification ways for the degree of tightness of running belt and poly V- belt.

When the running belt skips, please follow the steps as follows to make sure which belt needs to be adjusted, running belt or poly V-belt.

- a. Cut off power, screw off the bolt on cover of protection. Then take down the protecting cover from the treadmill
- b. Turn the speed to be around 2mile/h(3km/h), step on the running belt by pressure and try your best to make the running belt stop. If running belt stops, together with the front roll, but the motor still runs, under this condition, it means the poly V-belt needs to be adjusted.
- c. Turn the speed to be around 2mile/h(3km/h), step on the running belt by pressure and try your best to make the running belt stop. If running belt stops, but front roll still runs, under this condition, it means the running belt needs to be adjusted.

The adjustment steps for poly V-belt

Disconnect the power firstly and remove the front cover.

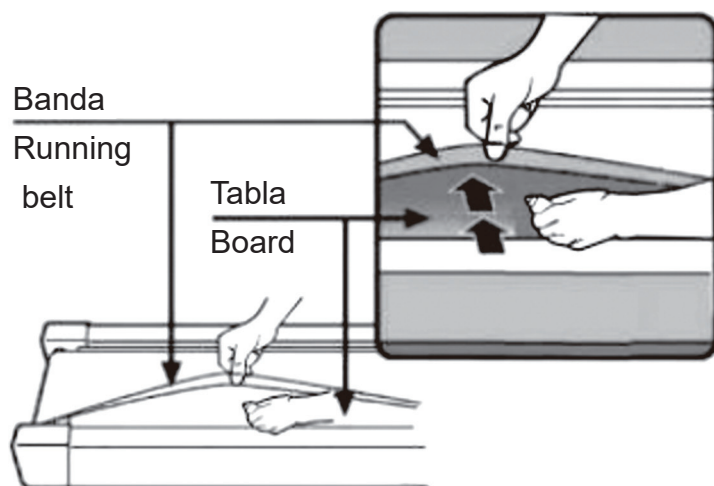
- a. Loosen the four screws for the motor, adjust them in a circuit clockwise, and then screw down the screws.

Keep the power on, and adjust the poly V-belt is loose or not following the point 3.1 above, if yes, please repeat the action same to point a) above.

Running board lubrication

The treadmill is equipped with lubricated running board, which needs constant maintenance. The friction between running board and running belt has a great effect on the treadmills' life. So please lubricate your machine termly. The steps are as follows:

- Cut off the power
- Wipe out the dust between running board and running belt with a clean cloth.
- Daubing the Silicon oil on the running board and running belt equably.
- While adding lubrication oil, please keep your clothes away from the machine for avoiding the injury.



Center the running belt:

DO NOT OVERTIGHTEN the running belt. This may cause reduced motor performance and excessive roller wear.

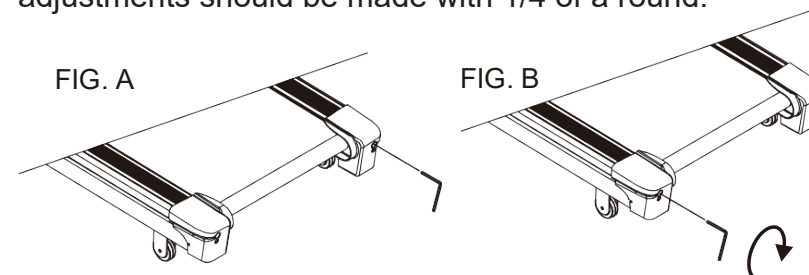
TO CENTER RUNNING BELT: Place treadmill on a flat surface.

SET THE SPEED OF THE MACHINE TO 2.5-3.7 mile/h(4-6 km/h), IF THE TREADMILL MAT MOVED TO LEFT HAND SIDE:

- Turn the left mat adjustment bolt clockwise 1/2 round.
- If more adjustment is necessary, turn the right hand adjustment bolt counter-clockwise 1/2 round.
- If more adjustment is required, repeat steps 1 and 2. Any final adjustments should be made with 1/4 of a round.

SET THE SPEED OF THE MACHINE TO 4 - 6 km/h, IF THE TREADMILL MAT MOVED TO RIGHT HAND SIDE :

- Turn the right mat adjustment bolt clockwise 1/2 round.
- If more adjustment is necessary, turn the left hand adjustment bolt counter-clockwise 1/2 round.
- If more adjustment is required, repeat steps 1 and 2. Any final adjustments should be made with 1/4 of a round.



Picture A

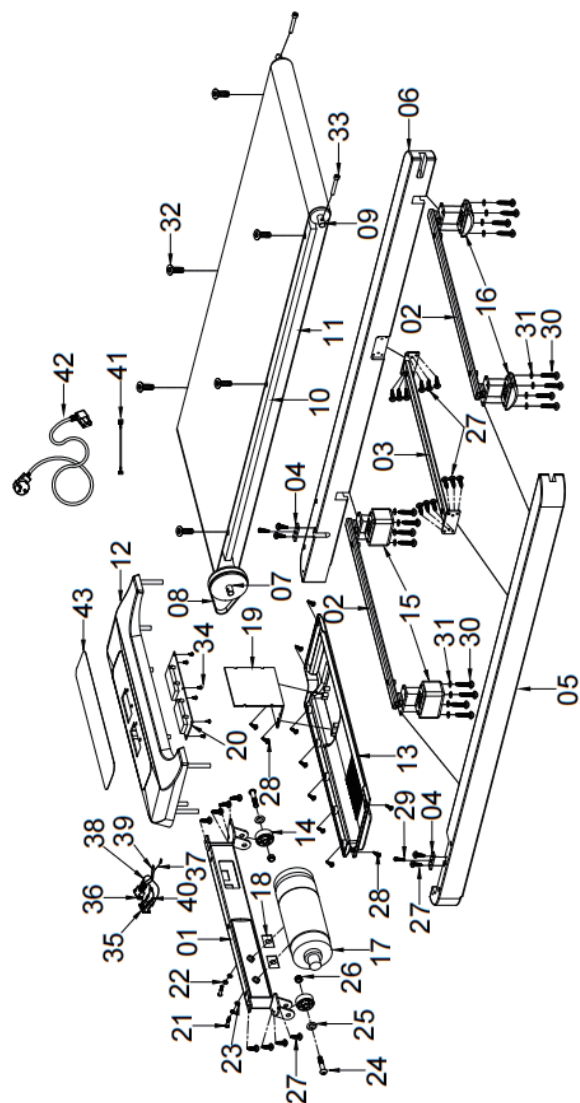
If the belts has drifted to the RIGHT

Picture B

If the belts has drifted to the LEFT

WARNING: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

EXPLODED VIEW

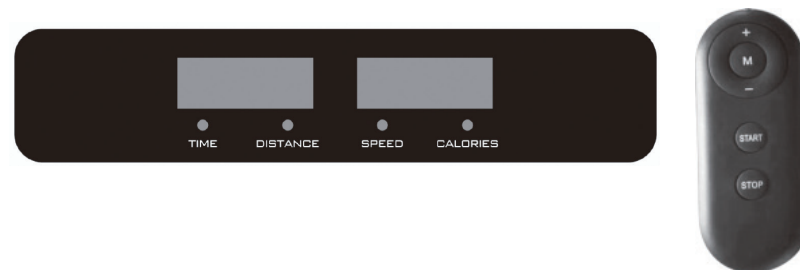


PARTS LIST

No.	Description	Unit qty
01	Front cross pipe welding	1
02	Supporting tube set	2
03	middle supporting tube set	1
04	Limited Iron Plate	2
05	left Sticks	1
06	Right Sticks	1
07	Front roller	1
08	Drive belt	1
09	Rear roller	1
10	Running borad	1
11	Running belt	1
12	upper motor cover	1
13	Lower motor cover	1
14	Moving wheels	2
15	Front foot pad	2
16	Back foot pad	2
17	motor	1
18	Shock absorber for motor	2
19	Controller board	1
20	Main console board	1
21	Screw M6*35	2

22	Spring washer	2
23	Flat washer	2
24	Bolt	2
25	Flat washer	2
26	Nut M8	2
27	Self tapping screws ST4.2*20	24
28	Self tapping screws ST4.2*20	11
29	Screw M6*35	2
30	Self tapping screws ST4.2*20	16
31	Flat washer	16
32	Screw M6*25	6
33	Bolt M6*45	2
34	Self tapping screws ST4.2*20	6
35	power plug and socket	1
36	Seesaw switch	1
37	AC input line (black)	1
38	AC output line (red)	1
39	AC input line (Red)	1
40	Power ground wire (yellow-green)	1
41	Signal Connection line	1
42	Power Cord	1
43	Sticker	1

OPERATION INSTRUCTION



NOTICE-VERY IMPORTANT!

Before using the remote control, you need to match it with the meter. The method of matching : before the meter is electrified, press and hold the start button of the remote control, then electrify with the meter. The buzzer will sound five times quickly, at the same time, the meter will also enter the standby state, indicating that the matching is successful, at this time you can release the button; if the meter enters the standby state, the buzzer will not ring quickly five times, indicating that the matching fails.

Parameter description:

Exercise parameters in different modes:

Minimum display speed 0.8mile/h(1.3 km/h)

Maximum display speed 6mile/h(10 km/h)

(P01-P15) minimum running time: 8 minutes.

(P01-P15) maximum running time: 99 minutes

LED display instructions:Speed ,time,distance , calories display

1.Keys instruction for remote control

a.Start button

When the meter is on standby, press this button to start the treadmill;

When the meter is under programmed state, press this button to start the treadmill.

b.STOP button

When the meter is running, press this button to stop the machine.

c.M button

Program button,when the meter is on standby, press this button to enter the automatic program setting

d . Speed +/-

The speed of the meter can be adjusted in the running state.

The data can be adjusted in the parameter setting state.

2.Exercise mode instruction

a.Manual mode function

Enter Manual mode: after the meter power on full display, enter initial standby state, at this point press the Start button, it will enter the operation of manual mode.

Operating Instructions: the initial operating speed is 0.8mile/h, time, distance, calories window from "0" to start a positive count, according to the speed adjustment button, which can adjust the data the operating speed.

b. Automatic program function

Enter the automatic program: in the initial standby state, press the program button to enter the automatic program selection, at this time, the window displays 30:00 minutes and blinks (the required running time can be set by the speed +/-key, the setting range is 8:00 ~ 99:00 minutes) , press the start key to enter the running of the automatic program.

Operating instruction:The automatic program is divided into 20 segments. The speed of each segment is set by the automatic program. The running time of each segment is 1/20 of the set time, the distance and calories window count from zero and adjusts the speed button to adjust the data of running speed. When the program runs to the next segment, the speed automatically adjusts to the built-in value of the next segment, when the set time countdown to zero, the meter begins to slowly stop running.

3.Instruction of dormancy function

When the treadmill stops running, without any operation for more than 10 minutes, then enters the dormant state, the electronic meter automatically shuts down the display, press any key to wake up the electronic meter, after full display, re-enters the initial standby state.

Note: Before using the remote control, you need to match it with the meter. The method of matching: before the meter is electrified, press and hold the start button of the remote control, then electrify with the meter. The buzzer will sound five times quickly, at the same time, the meter will also enter the standby state, indicating that the matching is successful, at this time you can release the button; if the meter enters the standby state, the buzzer will not ring quickly five times, indicating that the matching fails.

Program form

Program	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P5	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P6	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P7	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P8	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P9	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3
P13	2	1	2	1	1	2	2	3	4	2
P14	1	2	2	1	1	2	3	4	2	2
P15	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2

TROUBLE SHOOTING

This treadmill is designed in a way that in the event of an electrical fault, the machine will turn off automatically to prevent any injuries to the user and to prevent damage to the machine (i.e. motor).

When the treadmill behaves erratically, simply reset the treadmill by turning the power switch off, waiting for 1 minute then turning the power button back on.

Error signs

E01: Communication error between meter and control board

1.The communication wire of the electronic meter is not connected well, broken and in bad contact

Solution:Pls connect the wire again.

2.The meter has no signal output

Solution:Exchange the meter

3.No signal output from control board

Solution:Exchange the control board

E02: Abnormal voltage between motor and control board

1.The motor wire not connected well

2.there is no voltage output or abnormal voltage output from lower control to the motor .

Solution:Exchange the control board.

3.Motor broken

Solution:exchange the motor.

E03: Control board detects speed anomalies

1.Lower Control Board PWM drive circuit failure

Solution:exchange the control board.

E04: Motor overvoltage protection

1.The treadmill load greatly exceeds the rated operating voltage of the motor.

Solution: It is recommended to use in the rated working voltage range of the motor.

2.The motor ERR

Solution: Exchange the motor.

3.The lower control overpresses the measured line to be invalid.

Solution: Exchange the control board.

E05: Motor overcurrent protection

1.The treadmill load exceeds the rated operating current of the motor

Solution:Recommended in the motor's rated current range

2.Fault in lower control current limiting system

Solution: Exchange the control board.

E06:The control power supply voltage is too low

1.The supply voltage is too low

Solution:Please check if the power supply line is normal

2.The wire of control board failure.

Solution:Exchange the control board.

WARM - UP

WARM - UP GUIDELINES

Warming up is an important part of every workout. Warming up prepares the body for more strenuous exercise by: increasing circulation, delivering more oxygen to the muscles and raising the body temperature.

SUGGESTED STRETCHES

The following stretches provide a good warm-up or cool-down.

Move slowly as you stretch-never bounce.

HAM STRING STRETCH

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you, resting it against the extended leg's inner thigh.

Stretch toward your toe as far as possible, hold for 15 counts, and then relax. Repeat three times for both legs.



INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and knees pointing outward. Pull your feet as close into the groin area as possible. Hold for 15 counts, and then relax.

Repeat three times.

Stretches: Quadriceps and Hip Muscles



TOE TOUCHES

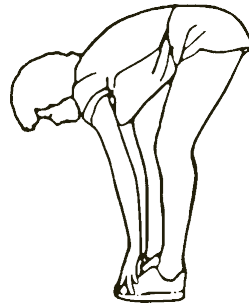
Standing with your knees slightly bent, slowly bend forward from the hips.

Allow your back and shoulders to relax as you stretch down toward your toes.

Go as far as you can and hold for 15 counts, and then relax.

Repeat three times.

Stretches: Hamstrings, Back of Knees and Back

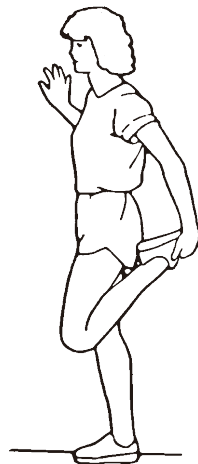


QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull up your foot.

Bring your heel as close to your bottom as possible. Hold for 15 counts. Repeat.

Stretches: Quadriceps and Hip Muscles.

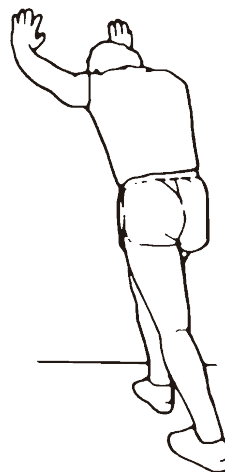


CALF / ACHILLES STRETCH

With one leg in front of the other and arms out, lean against the wall. Keep your back leg straight and back foot flat on the ground; then bend the front leg and lean forward by moving your hips toward the wall.

Hold, and then repeat on the other side. To further stretch, the Achilles tendons slightly bend the back leg as well.

Stretches: Calves, Achilles Tendons and Ankles.



Without our authorization, any contents of this manual are not allowed to be copied, saved or transferred.

We reserve rights to revise specification, equipment, and maintenance information for our R&D team keeps improving our product quality.

We have put our best effort into this manual to make it more comprehensive for all users. However, if you find a type or incorrect location of parts is stated in the manual, please feel free to contact with the shop where you purchased this machine.

Enjoy your fitness workout with our machine.



AVERTISSEMENT :

Ne pas jeter les appareils électriques avec les déchets municipaux non triés, mais utiliser des installations de collecte séparée.

Contactez votre administration locale pour obtenir des informations sur les systèmes de collecte disponibles.

Si les appareils électriques sont jetés dans des décharges ou des dépotoirs, des substances dangereuses peuvent s'infiltrer dans la nappe phréatique et entrer dans la chaîne alimentaire, nuisant ainsi à votre santé et à votre bien-être.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

AVERTISSEMENT

Lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis roulant. Il est important que le tapis roulant soit entretenu régulièrement afin de prolonger sa durée de vie. Le fait de ne pas entretenir régulièrement le tapis roulant peut entraîner l'annulation de la garantie.

Danger

Pour réduire le risque d'électrocution, débrancher le tapis roulant de la prise électrique avant toute opération de nettoyage et/ou d'entretien.

**NE PAS UTILISER DE RALLONGE ÉLECTRIQUE :
NE PAS ESSAYER DE DÉSACTIVER LA PRISE AVEC MISE
À LA TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS
IMPROPRES OU EN MODIFIANT DE QUELQUE MANIÈRE
QUE CE SOIT LE CORDON D'ALIMENTATION.**

1. Installez le tapis roulant sur une surface plane avec accès à la bonne tension et fréquence, prise mise à la terre.
2. Ne pas utiliser le tapis roulant sur une moquette très rembourrée, pelucheuse ou à poils ras. La moquette et le tapis roulant risquent d'être endommagés.
3. Ne pas bloquer l'arrière du tapis roulant. Prévoir un espace d'au moins 39"/1 mètre de rayon entre l'arrière du tapis roulant et tout objet fixe.
4. Placer l'appareil sur une surface solide et plane lorsqu'il est utilisé.
5. Ne jamais laisser les enfants monter sur le tapis roulant ou s'en approcher.
6. Lorsque vous faites de l'exercice, assurez-vous que la clé d'alimentation est accrochée à votre vêtement. Pour votre propre sécurité, arrêtez immédiatement l'appareil si vous tombez ou si vous reculez trop sur le tapis roulant.
7. Garder les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
8. Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant si le câble d'alimentation est endommagé.
9. Tenir le câble d'alimentation à l'écart des sources de chaleur.
10. Ne pas faire fonctionner le tapis roulant dans un endroit où l'on utilise des produits en aérosol ou dans un endroit où l'on administre de l'oxygène. Les étincelles produites par le moteur peuvent enflammer un environnement hautement inflammable.
11. Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objet dans les ouvertures.
12. Le tapis roulant est destiné à un usage domestique uniquement et ne convient pas à un exercice de longue durée.

13. Pour débrancher l'appareil, mettre toutes les commandes en position d'arrêt, retirer la clé de contact et débrancher le câble d'alimentation.

14. Les capteurs de pouls ne sont pas des appareils médicaux. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des relevés de fréquence cardiaque. Les capteurs de pouls sont conçus uniquement comme des aides à l'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

15. Utilisez les mains courantes fournies ; elles sont là pour votre sécurité.

16. Portez des chaussures appropriées. Les talons hauts, les chaussures de ville, les sandales ou les pieds nus ne conviennent pas à l'utilisation du tapis roulant. Des chaussures de sport de qualité sont recommandées pour éviter la fatigue des jambes.

17. Température de fonctionnement autorisée : de 5 à 40 °C / 41-104 °F.

Retirez la touche d'alimentation après utilisation pour empêcher le fonctionnement non autorisé du tapis roulant.

INFORMATIONS ÉLECTRIQUES IMPORTANTES

AVERTISSEMENT!

1. N'utilisez JAMAIS une prise murale d'interruption de circuit de défaut de mise à la terre (GFCI) avec ce tapis roulant. Éloignez le cordon d'alimentation de toute partie mobile du tapis roulant, y compris le mécanisme d'élévation et les roues de transport.

2. N'utilisez JAMAIS le tapis roulant sur le générateur ou l'onduleur d'alimentation.

3. NE retirez JAMAIS un couvercle sans d'abord débrancher l'alimentation secteur.

4. N'exposez JAMAIS ce tapis roulant sous la pluie ou l'humidité. Ce tapis roulant n'est pas conçu pour être utilisé à l'extérieur, près d'une piscine ou dans tout autre environnement très humide.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

1. Insérer directement la fiche d'alimentation dans la prise de courant.

2. Veillez à lire l'intégralité du manuel avant d'utiliser votre machine.

3. Comprenez que les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse souhaitée sur la console de l'ordinateur et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur obéira progressivement à la commande.

4. Soyez prudent lorsque vous participez à d'autres activités pendant que vous marchez sur votre tapis roulant, comme regarder la télévision, lire, etc. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous faire dévier du centre de la bande, ce qui peut entraîner des blessures graves.

5. Afin d'éviter de perdre l'équilibre et de subir des blessures inattendues, il ne faut JAMAIS monter ou descendre du tapis roulant lorsque la bande est en mouvement. Cet appareil démarre à une vitesse très faible. Le simple fait de se tenir sur la bande pendant l'accélération lente est approprié une fois que vous avez appris à utiliser cette machine.

6. Tenez toujours la main courante lorsque vous modifiez les commandes.

7. Une touche d'alimentation est fournie avec cette machine. Retirez la touche d'alimentation arrêtera immédiatement la ceinture de marche; Le tapis roulant s'éteindra automatiquement. Insérez la touche d'alimentation pour réinitialiser l'affichage.

8. Ne pas exercer une pression excessive sur les touches de commande de la console. Elles sont réglées avec précision pour fonctionner correctement avec une légère pression du doigt.

9. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (y compris des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles n'aient reçu une surveillance ou des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité ; les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

10. Veuillez consulter votre médecin avant de faire de l'exercice si vous souffrez d'une des maladies suivantes :

a. Cardiopathie, hypertension, diabète sucré, maladie respiratoire, tabagisme et autres maladies chroniques, complications.

b. Si vous avez plus de 35 ans et que vous pesez plus lourd que le poids commun.

c. Les femmes enceintes ou en période d'allaitement.

11. Veuillez arrêter immédiatement l'exercice et consulter votre médecin si vous ressentez des vertiges, une sensation de surcharge, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes.

12. Veuillez boire suffisamment d'eau après avoir fait des exercices sur notre tapis roulant pendant plus de 20 minutes.

Avertissement: Nous vous suggérons de consulter votre médecin ou professionnel de la santé avant de commencer votre entraînement, en particulier pour les personnes âgées de moins de 35 ans ou ayant des problèmes de santé. Nous n'assumons aucune responsabilité pour tout problème ou blessure lorsque nous ne respectons pas nos spécifications. Le tapis roulant devra être soigneusement assemblé et recouvert du bouclier du moteur avant de se connecter à l'alimentation.

ENTRETIEN

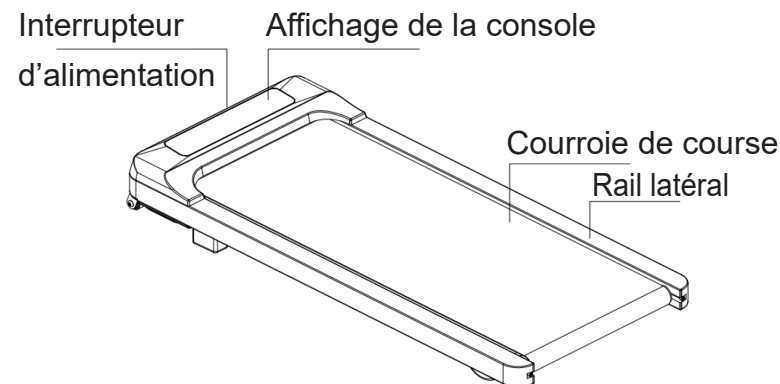
BRÈVE DESCRIPTION

Ce tapis roulant motorisé peut vous aider à atteindre votre objectif de rester en forme. Avec sa forme unique, élégante et digne, il prend un peu de place lorsqu'il est plié par un ressort à essence.

Plage de vitesse: 0,8-6mile / h (1,3-10 km / h)

Programmes: 15 programmes préréglés (P1-P15)

Poids maximum de l'utilisateur: 243lbs / 110kg



ENTRETIEN

Un nettoyage et une lubrification raisonnables doivent être effectués pour prolonger la durée de vie de cet appareil. Les performances sont optimisées lorsque la bande et le tapis sont maintenus aussi propres que possible.

AVERTISSEMENT : LE FROTTEMENT TAPIS / PONT PEUT JOUER UN RÔLE MAJEUR DANS LE FONCTIONNEMENT ET LA DURÉE DE VIE DE VOTRE TAPIS ROULANT ET C'EST POURQUOI NOUS VOUS RECOMMANDONS DE LUBRIFIER CONSTAMMENT CE POINT DE FRICTION POUR PROLONGER LA DURÉE DE VIE UTILE DE VOTRE TAPIS ROULANT. NE PAS LE FAIRE PEUT ANNULER VOTRE GARANTIE.

AVERTISSEMENT : DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION AVANT L'ENTRETIEN.

AVERTISSEMENT : ARRÊTEZ LE TAPIS ROULANT AVANT DE PLIER.

Maintenance et entretien

APRÈS CHAQUE UTILISATION (QUOTIDIENNE)

Nettoyez et inspectez en procédant comme suit :

1. Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche / arrêt et débranchez l'alimentation
2. Nettoyez la courroie de course, le pont, le couvercle du moteur et le boîtier de la console avec un chiffon humide. N'utilisez jamais de solvants, car ils peuvent endommager le tapis roulant.
3. Inspectez le cordon d'alimentation.
4. Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas sous le tapis roulant ou dans toute autre zone où il peut être pincé ou coupé.

5. Vérifiez la tension et l'alignement de la courroie de roulement. Assurez-vous que la ceinture du tapis roulant n'endommagera pas d'autres composants du tapis roulant en étant mal alignée.

CHAQUE SEMAINE

Nettoyez sous le tapis roulant en suivant ces étapes :

1. Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur étoile/stop et débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. Pliez le tapis roulant en position verticale, en vous assurant que le loquet de verrouillage est bien fixé.
3. Déplacez le tapis roulant vers un endroit éloigné.
4. Essuyez ou passez l'aspirateur sur les particules de poussière ou autres objets qui pourraient s'être accumulés sous le tapis roulant.
5. Remettez le tapis roulant dans sa position précédente.

CHAQUE MOIS -IMPORTANT!

1. Inspectez tous les boulons d'assemblage de la machine pour s'assurer qu'ils sont bien étanches.
2. Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation et attendez 60 secondes.
3. Retirez le couvercle du moteur. Attendez que TOUS les voyants LCD s'éteignent.

Nettoyez la zone du moteur et de la carte inférieure pour éliminer les peluches et les particules de poussière qui peuvent s'y être accumulées. Le non-respect de cette consigne peut entraîner une défaillance prématurée des principaux composants électriques.

TOUS LES 6 MOIS

Il peut être nécessaire de lubrifier votre platelage de course sur tapis roulant au moins une fois tous les six mois pour maintenir une performance optimale de votre tapis roulant.

1. Éteignez le tapis roulant avec l'interrupteur marche/arrêt, puis débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale.
2. Desserrez les deux boulons du rouleau arrière. (Pour de meilleurs résultats, placez deux marques amovibles des deux côtés du cadre et notez la position du rouleau). Une fois la courroie desserrée, prenez la bouteille de lubrifiant et appliquez-la sur toute la surface supérieure du plateau de course. Serrez les deux boulons à rouleaux arrière (en faisant correspondre les marques pour une position correcte) à la position d'origine. Après avoir appliqué du lubrifiant, branchez le cordon d'alimentation, la clé, démarrez le tapis roulant et marchez sur la ceinture pendant deux minutes pour étaler le lubrifiant.
3. Lubrifiez les amortisseurs d'air avec un spray à base de téflon.

TOUS LES 2 ANS

Il est nécessaire que vous changiez vos brosses de moteur de tapis roulant, courroie trapézoïdale moteur, ceinture de course de tapis roulant; une fois tous les 2 ans pour éviter d'endommager votre tapis roulant.

Nettoyage général

1. Utilisez un chiffon doux et humide pour essuyer le bord de la courroie et la zone située entre le bord de la courroie et le cadre. Une solution d'eau et de savon doux et une brosse à récurer en nylon nettoieront le dessus de la bande texturée. Cette opération doit être effectuée une fois par mois. Laissez sécher avant de l'utiliser.
2. Tous les mois, passez l'aspirateur sous le tapis roulant pour éviter l'accumulation de poussière. Une fois par an, il est conseillé de retirer le bouclier du moteur et d'aspirer les saletés qui peuvent s'y accumuler.

Entretien général

1. Vérifiez l'usure des pièces avant utilisation.
2. Portez une attention particulière aux boutons de fixation et assurez-vous qu'ils sont bien serrés.
3. Remplacez toujours le tapis s'il est usé et toute autre pièce défectueuse.
4. En cas de doute, n'utilisez pas le tapis roulant et contactez notre ligne d'assistance.

PRENEZ SOIN DE PROTÉGER LES TAPIS ET LE SOL en cas de fuites. Ce produit est une machine qui contient des pièces mobiles qui ont été graissées/lubrifiées et qui pourraient fuir.

Lubrification à courroie/ plate-forme /rouleaux

Le frottement de tapis/ plate-forme peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis roulant, c'est pourquoi nous vous recommandons de lubrifier constamment ce point de frottement pour prolonger la durée de vie de votre tapis roulant.

Vous devriez appliquer la lubrification après environ les 20 premières heures de fonctionnement. Nous recommandons de lubrifier la plate-forme tous les 30 jours.

Voir ci-dessous les procédures de lubrification :

1. Utilisez un chiffon doux et sec pour essuyer la zone entre la ceinture et le pont.
2. Étalez le lubrifiant sur la surface intérieure de la courroie et du pont uniformément (assurez-vous que la machine est éteinte et que l'alimentation est coupée).
3. Lubrifiez périodiquement les rouleaux avant et arrière pour les maintenir à leurs performances optimales. Si la ceinture / le pont / le rouleau du tapis roulant est maintenu raisonnablement propre, il est possible de s'attendre à plus de 1200 heures avant qu'un relubrification supplémentaire ne soit nécessaire.

Comment vérifier la lubrification correcte du tapis de roulement :

1. Débranchez l'alimentation principale.
2. Repliez le tapis roulant en position de rangement.

3. Sentez la surface arrière du tapis de course.

Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquez un lubrifiant silicone approprié.

Nous vous recommandons d'utiliser un spray à base de silicone pour lubrifier votre tapis roulant. Cela peut être acheté auprès de votre détaillant de sport local ou d'une quincaillerie locale.

Moyens d'identification du degré d'étanchéité de la courroie de roulement et de la courroie -V en polyéthylène.

Lorsque la courroie de course saute, veuillez suivre les étapes suivantes pour vous assurer que la courroie de roulement ou la courroie -V en polyéthylène doit être ajustée.

- a. Couper l'alimentation électrique, dévisser le boulon du couvercle de protection. Retirer ensuite le couvercle de protection du tapis roulant.
- b. Régler la vitesse à environ 2 miles / h (3 km / h), appuyer sur le tapis roulant et faire de son mieux pour qu'il s'arrête. Si la courroie s'arrête en même temps que le rouleau avant, mais que le moteur continue de tourner, cela signifie que la courroie -V en polyéthylène doit être ajustée.
- c. Réglez la vitesse à environ 2 miles / h (3 km / h), appuyez sur la courroie en exerçant une pression et faites de votre mieux pour arrêter la courroie. Si la courroie de course s'arrête, mais que le roulis avant fonctionne toujours, dans cette condition, cela signifie que la courroie de course doit être ajustée.

Les étapes de réglage pour la courroie -V en polyéthylène

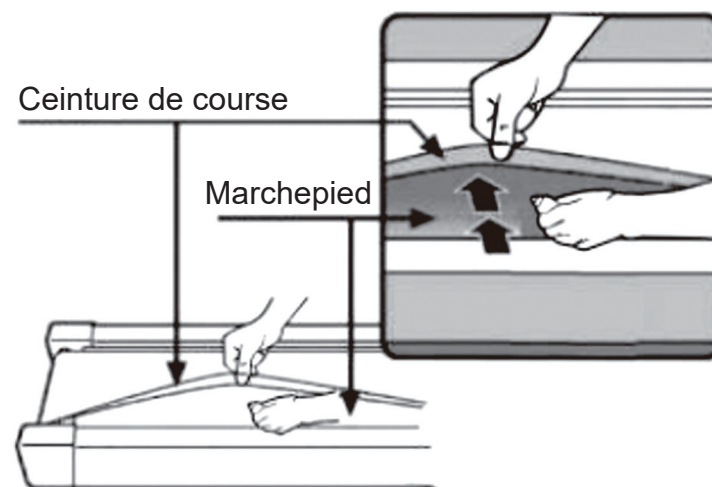
Débranchez d'abord l'alimentation électrique et retirez le capot avant.

- a. Desserrez les quatre vis du moteur, ajustez-les dans le sens des aiguilles d'une montre, puis revissez les vis.
- b. Maintenez l'appareil sous tension et vérifiez si la courroie trapézoïdale est lâche ou non en suivant le point 3.1 ci-dessus, si oui, répétez l'action comme au point a) ci-dessus.

Lubrification du marchepied

Le tapis roulant est équipé d'un marchepied lubrifié, qui nécessite un entretien constant. Le frottement entre le marchepied et la courroie de course a un effet important sur la durée de vie des tapis roulants. Veuillez donc lubrifier votre machine à intervalles réguliers. Les étapes sont les suivantes :

- a. Couper l'alimentation
- b. Essuyez la poussière entre le marchepied et la ceinture de course avec un chiffon propre.
- c. Appliquer de l'huile de silicone sur le marchepied et la courroie de manière uniforme.
- d. Lors de l'ajout d'huile de lubrification, veuillez garder vos vêtements loin de la machine pour éviter les blessures.



Centrer la ceinture de course :

NE PAS TROP SERRER la ceinture de course. Cela peut entraîner une réduction des performances du moteur et une usure excessive des rouleaux.

POUR CENTRER LA CEINTURE DE COURSE : Placez le tapis roulant sur une surface plane.

RÉGLEZ LA VITESSE DE LA MACHINE À 2,5-3,7 MILE / H (4-6 KM / H), SI LE TAPIS ROULANT S'EST DÉPLACÉ VERS LA GAUCHE:

1. Tournez le boulon de réglage du tapis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 tour.
2. Si un réglage supplémentaire est nécessaire, tournez le boulon de réglage à droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre 1/2 tour.
3. Si d'autres ajustements sont nécessaires, répétez les étapes 1 et 2. Tout ajustement final doit être effectué avec 1/4 de tour.

RÉGLEZ LA VITESSE DE LA MACHINE À 4 - 6 KM/H, SI LE TAPIS DE COURSE SE DÉPLACE VERS LA DROITE :

1. Tournez le boulon de réglage du tapis droit dans le sens des aiguilles d'une montre 1/2 tour.
2. Si un réglage supplémentaire est nécessaire, tournez le boulon de réglage à gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de 1/2 tour.
3. Si d'autres ajustements sont nécessaires, répétez les étapes 1 et 2. Tout ajustement final doit être effectué avec 1/4 de tour.

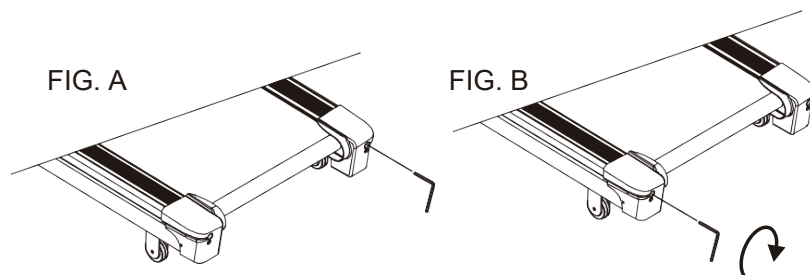


Image A

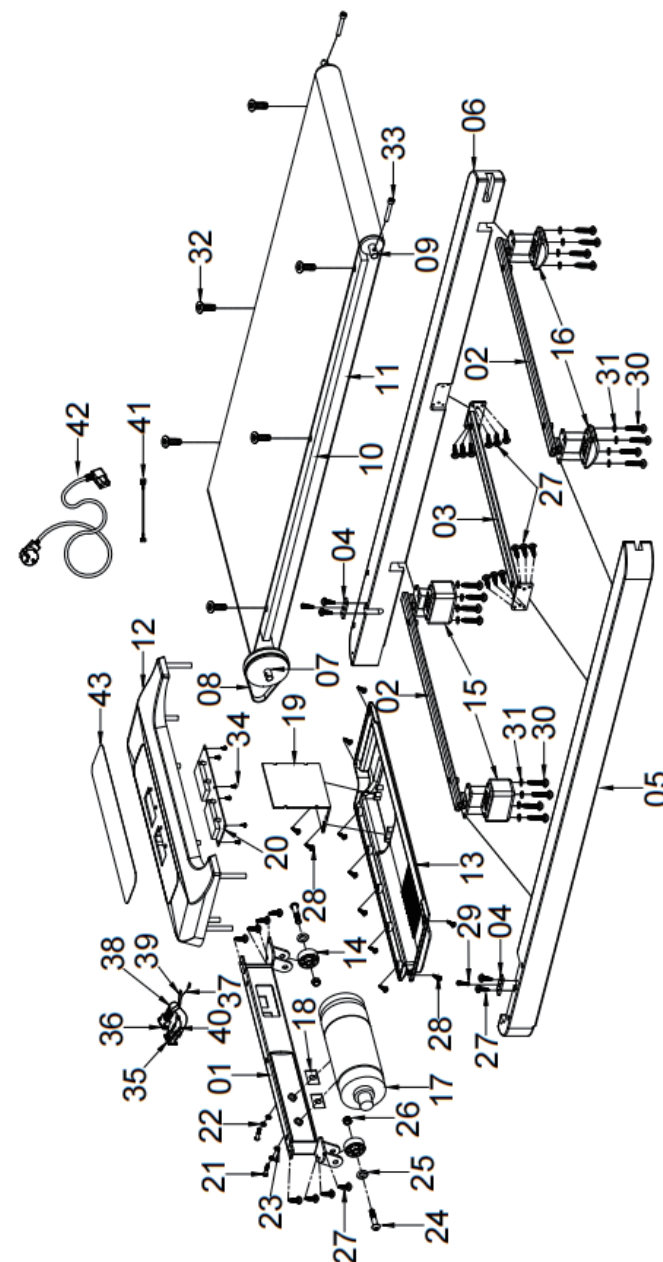
Si les courroies ont
dérivé vers la DROITE

Image B

Si les ceintures ont
dérivé vers la GAUCHE

**AVERTISSEMENT : DÉBRANCHEZ TOUJOURS LE
TAPIS ROULANT DE LA PRISE ÉLECTRIQUE AVANT
DE NETTOYER OU D'ENTREtenir L'APPAREIL.**

VUE ÉCLATÉE

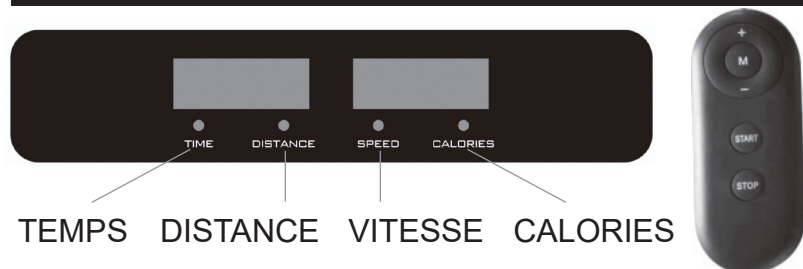


LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
01	Soudage du tube transversal avant	1
02	Ensemble de tubes de support	2
03	Ensemble de tubes de support du milieu	1
04	Plaque de fer limitée	2
05	Bâtons gauches	1
06	Bâtons droits	1
07	Rouleau avant	1
08	Courroie d'entraînement	1
09	Rouleau arrière	1
10	Marchepied	1
11	Courroie de roulement	1
12	Couvercle supérieur du moteur	1
13	Couvercle inférieur du moteur	1
14	Roues mobiles	2
15	Patin avant	2
16	Patin arrière	2
17	Moteur	1
18	Amortisseur pour le moteur	2
19	Tableau de commande	1
20	Tableau de commande principale	1
21	Vis M6*35	2

22	Rondelle élastique	2
23	Rondelle plate	2
24	Boulon	2
25	Rondelle plate	2
26	Écrou M8	2
27	Vis autotaraudeuse ST4.2*20	24
28	Vis autotaraudeuse ST4.2*20	11
29	Vis M6*35	2
30	Vis autotaraudeuse ST4.2*20	16
31	Rondelle plate	16
32	Vis M6*25	6
33	Boulon M6*45	2
34	Vis autotaraudeuse ST4.2*20	6
35	Prise et prise d'alimentation	1
36	Interrupteur de scie	1
37	Ligne d'entrée CA (noire)	1
38	Ligne de sortie CA (rouge)	1
39	Ligne d'entrée CA (rouge)	1
40	Fil de mise à la terre (jaune-vert)	1
41	Ligne de connexion du signal	1
42	Cordon d'alimentation	1
43	Autocollant	1

INSTRUCTIONS D'UTILISATION



REMARQUEZ-TRÈS IMPORTANT !

Avant d'utiliser la télécommande, vous devez l'associer au compteur. La méthode d'appariement : avant que le compteur ne soit électrifié, appuyez et maintenez enfoncé le bouton de démarrage de la télécommande, puis électrifiez avec le compteur. Le buzzer sonnera cinq fois rapidement, en même temps, le compteur entrera également en état de veille, indiquant que la correspondance est réussie, à ce moment, vous pouvez relâcher le bouton; Si le compteur passe en mode veille, le buzzer ne sonnera pas rapidement cinq fois, ce qui indique que l'appariement échoue.

Description des paramètres :

Paramètres d'exercice dans différents modes:

Vitesse d'affichage minimale 0,8 mile/h (1,3 km/h)

Vitesse d'affichage maximale 6 mile/h (10 km/h)

(P01-P15) durée minimale: 8 minutes.

(P01-P15) durée maximale: 99 minutes

Instructions d'affichage LED: vitesse, temps, distance, affichage des calories

1. Instructions de touches de télécommande

a. Bouton de démarrage

Lorsque le compteur est en veille, appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis roulant;

Lorsque le compteur est sous état programmé, appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis roulant.

b. Bouton STOP

Lorsque le compteur est en marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine.

c. Bouton M

Programme, lorsque le compteur est en veille, appuyez sur ce bouton pour entrer dans le réglage automatique du programme

d. Vitesse +/-

La vitesse du compteur peut être ajustée en état de marche.

Les données peuvent être ajustées dans l'état de paramétrage.

2. Instruction en mode exercice

a. Fonction de mode manuel

Entrez en mode manuel: une fois le compteur allumé en plein écran, entrez l'état de veille initial, appuyez sur le bouton de démarrage, il entrera dans le fonctionnement du mode manuel.

Instructions de fonctionnement : la vitesse de fonctionnement initiale est de 0,8 mile / h, le temps, la distance, la fenêtre de calories de « 0 » pour commencer un comptage positif, selon le bouton de réglage de la vitesse, qui peut ajuster les données de la vitesse de fonctionnement.

b. Fonction de programme automatique

Entrez le programme automatique: dans l'état de veille initial, appuyez sur le bouton du programme pour entrer dans la sélection automatique du programme, à ce moment, la fenêtre affiche 30:00 minutes et clignote (le temps de fonctionnement requis peut être réglé par la touche vitesse +/-, la plage de réglage est de 8:00 ~ 99:00 minutes), appuyez sur la touche de démarrage pour entrer dans l'exécution du programme automatique.

Instructions de fonctionnement : Le programme automatique est divisé en 20 segments. La vitesse de chaque segment est réglée par le programme automatique. Le temps de fonctionnement de chaque segment est de 1/20 du temps réglé, la distance et la fenêtre de calories comptent à partir de zéro et ajuste le bouton de vitesse pour ajuster les données de vitesse de course. Lorsque le programme s'exécute sur le segment suivant, la vitesse s'ajuste automatiquement à la valeur intégrée du segment suivant, lorsque le compte à rebours réglé sur zéro, le compteur commence à s'arrêter lentement de fonctionner.

3. Instruction de la fonction en veille

Lorsque le tapis roulant cesse de fonctionner, sans aucune opération pendant plus de 10 minutes, puis entre en veille, le compteur électronique éteint automatiquement l'affichage, appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller le compteur électronique, après affichage complet, rentre dans l'état de veille initial.

Remarque : Avant d'utiliser la télécommande, vous devez la faire correspondre avec le compteur. La méthode d'appariement : avant que le compteur ne soit électrifié, appuyez sur le bouton de démarrage de la télécommande et maintenez-le enfoncé, puis électrifiez le compteur. L'avertisseur sonore sonnera cinq fois rapidement, en même temps, le compteur entrera également en état de veille, indiquant que l'appariement est réussi, à ce moment-là vous pouvez relâcher le bouton ; si le compteur entre en état de veille, l'avertisseur sonore ne sonnera pas cinq fois rapidement, indiquant que l'appariement échoue.

Formulaire de programme

Programme	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	1	2	2	1	1	2	2	3	4	1
P2	1	2	1	2	1	2	3	4	1	2
P3	1	2	1	2	3	2	4	2	1	2
P4	2	1	2	1	2	3	3	1	2	1
P5	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2
P6	2	2	1	2	3	2	3	2	3	1
P7	2	1	2	2	1	2	1	2	3	1
P8	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3
P9	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1
P10	1	2	2	1	2	2	3	2	3	2
P11	2	3	4	4	3	3	2	3	3	1
P12	2	2	1	2	2	3	2	3	2	3
P13	2	1	2	1	1	2	2	3	4	2
P14	1	2	2	1	1	2	3	4	2	2
P15	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2

DÉPANNAGE

Ce tapis roulant est conçu de manière à ce qu'en cas de défaut électrique, la machine s'éteigne automatiquement pour éviter toute blessure à l'utilisateur et pour éviter d'endommager la machine (c'est-à-dire le moteur).

Lorsque le tapis roulant se comporte de manière erratique, réinitialisez simplement le tapis roulant en éteignant l'interrupteur d'alimentation, en attendant 1 minute, puis en rallumant le bouton d'alimentation.

Signes d'Erreur

E01 : Erreur de communication entre le compteur et le tableau de commande

1. Le fil de communication du compteur électronique n'est pas bien connecté, cassé et en mauvais contact

Solution: Connecter le fil à nouveau.

2. Le compteur n'émet aucun signal.

Solution : Remplacer le compteur.

3. Aucun signal n'est émis par le tableau de commande

Solution : Remplacer le tableau de commande

E02 : Tension anormale entre le moteur et le tableau de commande

1. Le fil du moteur n'est pas bien connecté

2. Il n'y a pas de tension de sortie ou une tension anormale de sortie de la commande inférieure vers le moteur.

Solution : Remplacer le tableau de commande

3. Le moteur est cassé.

Solution : Remplacer le moteur.

E03 : Le tableau de commande détecte des anomalies de vitesse

1. Défaillance du circuit d'entraînement PWM de tableau de commande inférieur

Solution : Remplacer le tableau de commande

E04 : Protection contre les surtensions du moteur

1. La charge du tapis roulant dépasse largement la tension de fonctionnement nominale du moteur.

Solution : Il est recommandé d'utiliser la plage de tension de fonctionnement nominale du moteur.

2. Panne de moteur

Solution : Remplacer le moteur.

3. Le contrôle inférieur surcharge la ligne mesurée qui devient invalide.

Solution : Remplacer le tableau de commande

E05 : Protection contre les surintensités du moteur

1. La charge du tapis roulant dépasse le courant de fonctionnement nominal du moteur.

Solution : Recommandé dans la plage de courant nominal du moteur

2. Défaut dans le système de limitation de courant de la commande inférieure

Solution : Remplacer le tableau de commande

E06 : La tension d'alimentation de la commande est trop faible

1. La tension d'alimentation est trop faible

Solution : Vérifiez que la ligne d'alimentation est normale.

2. Le fil de tableau de commande est défectueux.

Solution : Remplacer le tableau de commande

ÉCHAUFFEMENT

LIGNES DIRECTRICES POUR L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement est une partie importante de chaque entraînement. L'échauffement prépare le corps à des exercices plus intenses en: augmentant la circulation, fournissant plus d'oxygène aux muscles et augmentant la température corporelle.

ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

Les étirements suivants fournissent un bon échauffement ou un bon refroidissement.

Soyez lent lorsque vous vous étirez et ne rebondissez jamais.

ÉTIREMENT D'ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers vous, en la reposant contre l'intérieur de la cuisse de la jambe étendue.

Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible, maintenez pendant 15 fois, puis détendez-vous.

Répétez trois fois pour les deux jambes.

Étirements : ischio-jambiers, bas du dos et aine



ÉTIREMENT INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec la plante des pieds ensemble et les genoux pointés vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près que possible dans la région de l'aîne. Maintenez la position pendant 15 fois, puis détendez-vous.

Répétez trois fois.

Étirements : quadriceps et muscles de la hanche



CONTACT DES ORTEILS

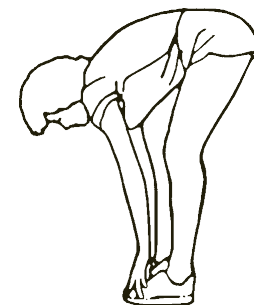
Debout avec les genoux légèrement pliés, penchez-vous lentement en avant à partir des hanches.

Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils.

Allez aussi loin que vous le pouvez et maintenez pendant 15 comptes, puis détendez-vous.

Répétez trois fois.

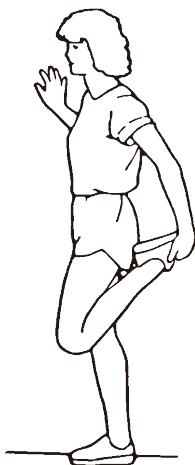
Étirements : ischio-jambiers, arrière des genoux et dos



ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, tendez la main derrière vous et levez le pied. Amenez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez pendant 15 comptes. Répéter.

Étirements : quadriceps et muscles de la hanche.



Sans notre autorisation, il est interdit de copier, de sauvegarder ou de transférer le contenu de ce manuel.

Nous nous réservons le droit de réviser les spécifications, l'équipement et les informations relatives à l'entretien pour que notre équipe de recherche et développement puisse continuer à améliorer la qualité de nos produits.

Nous avons fait de notre mieux pour rendre ce manuel plus complet pour tous les utilisateurs. Toutefois, si vous constatez qu'un type ou un emplacement incorrect de pièces est indiqué dans le manuel, n'hésitez pas à contacter le magasin où vous avez acheté cette machine.

Profitez de votre entraînement avec notre machine.

ÉTIREMENT MOLLET/ACHILLE

En plaçant une jambe devant l'autre et en tendant les bras, appuyez-vous contre le mur. Gardez la jambe arrière droite et le pied arrière à plat sur le sol, puis pliez la jambe avant et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur.

Maintenez, puis répétez de l'autre côté. Pour s'étirer davantage, les tendons d'Achille plient légèrement la jambe arrière.





Étirements : Mollets, tendons d'Achille et chevilles.



EN







Return / Damage Claim Instructions

-  **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
-  **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
-  **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
-  **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

-  **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
-  **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
-  **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
-  **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.