

EN

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

DE

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

FR

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

ES

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

IT

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

PL

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

US office: Fontana

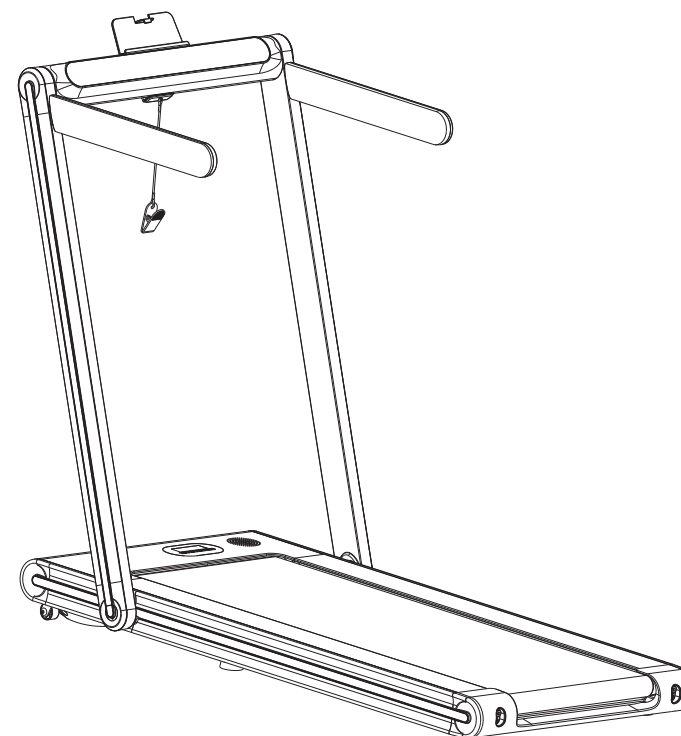
UK office: Ipswich

AU office: Truganina

DE office: Hamburg

FR office: Saint Vigor d'Ymonville

PL office: Gdańsk

**USER'S MANUAL/MANUEL DE L'UTILISATEUR****SP37747US**

Folding Treadmill / Tapis de Course Pliable



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.

Safety Instruction

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

- The treadmill is suitable to be placed indoors to avoid moisture, water cannot be splashed on the treadmill, and no foreign objects can be placed.
- Before exercising, please wear suitable sportswear and sports shoes. It is strictly forbidden to exercise barefoot on the treadmill.
- The power plug must be grounded, and the socket must have a dedicated loop to avoid sharing it with other electrical equipment.
- Keep children away from the machine to avoid accidents.
- Overtime and overload operation should be avoided, otherwise it will cause damage to the motor and controller, speed up the wear and tear of the bearings, running belt, and running board. Please do regular maintenance work.
- Reduce indoor dust and maintain a certain indoor humidity to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal operation of the electric meter and controller.
- Please turn off the power of the treadmill after exercise.
- When using a treadmill, keep indoor air circulation.
- In case of emergency, please attach the safety lock cable clip to your clothes when exercising.
- If you feel uncomfortable or abnormal during use, please stop exercising and consult a doctor.
- After the silicone oil is used up, it must be stored in a place out of reach of children to avoid misuse and serious consequences.
- The safe area behind the treadmill is: 40 inch x 80 inch.
- Emergency jump away: While holding the supporter with both hands to prop up the body, step on the side bars with both feet and jump off the treadmill from one side.

Warning: In order to reduce accidents or injury to others, please observe the following rules:

- Before using the treadmill, please check whether your clothes are fastened or zippered.
- Don't wear clothes that can be caught by the treadmill.
- Do not put the power cord near hot objects.
- Do not let children approach the treadmill.
- Do not use the treadmill outside.
- The power must be cut off before moving the treadmill.
- Non-professional personnel are not allowed to open the upper guard, left and right rear tailstocks by themselves.
- This treadmill is limited to 15 amp circuits.
- Only one person can exercise on the treadmill when the machine is started.
- If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness coach.

Warning

When receiving medical treatment or the following patients, please be sure to use it after consulting with a specialist.

- (1)Those who are suffering from back pain or who have suffered injuries to their legs, waist, and neck in the past. Numbness in legs, waist, neck and hands (Patients with chronic diseases such as falling syndrome, cervical spine herniation, etc.).
- (2)Those who have deformed arthritis, dampness, and pain.
- (3)Persons with abnormalities such as osteoporosis.
- (4)Those who have circulatory system disorders (visceral diseases, management disorders, hypertension, etc.).
- (5)Persons with respiratory organ disorders.
- (6)Those who are using a human discipline regulator, and those who have implanted an internal medical electronic device.

- (7)Those with malignant tumors.
 - (8) Patients with thrombosis, severe lipoma, acute venous tumor and other symptoms of blood circulation disorders or various skin infections.
 - (9) Patients with high peripheral circulation disorders and perceptual disorders caused by diabetes, etc.
 - (10) People with trauma to their skin.
 - (11) Those who have a fever due to illness, etc. (100.4 °F or above).
 - (12) Those with abnormal or curved back.
 - (13) Those who are pregnant or may be pregnant or are menstrual.
 - (14) People who feel abnormal and need to rest.
 - (15) Those who are obviously in poor physical condition.
 - (16) Users who want rehabilitation.
 - (17) People who feel abnormal in their bodies besides those mentioned above. --It may cause an accident or poor physical condition.
- Stop using it immediately and consult a doctor if you feel abnormal pain or coordination during exercise, such as lumbago, numbness in legs and feet, dizziness, or heartbeat.
 - Do not allow children to use or play around this product. Risk of injury if you do not comply.
 - Children's protectors should be careful not to allow children to play with this product. Risk of injury if you do not comply.
 - Be sure to check the surroundings (rear, lower, front of the product) during use, when loading and taking out the product, and when sliding it, there are no people or pets.

Prohibition

- Do not use it in cases where the shell is cracked, or detached (internal structure exposed) or where the welding part is detached. -- Or accidents or injuries may occur.

- Do not jump on or off during exercise. -- Injuries may result from a fall.
- Do not use or store it in places with moisture and water droplets outside or near the bathroom.
- Do not use or store in direct sunlight, such as around the stove and other high temperature places and heating appliances such as electric carpets. -- Otherwise, electricity leakage and fire may occur.
- Do not use when the power cord or power plug is damaged or the socket is loose. -- Otherwise it may lead to electric shock, short circuit and fire.
- Do not damage or force to bend or twist the power cord. Do not place heavy weights on it and do not make the line clamped. -- Otherwise it could lead to fire or electric shock.
- Do not use it by 2 or more people at the same time, and be careful not to let people get close to you during use, -- Otherwise accidents or injuries may occur as a result of falls.
- Do not use if the operators cannot express themselves or the users cannot operate by themselves. -- Accidents or injuries may occur.

Do Not Detach the Product

Disassembly, repair and reelection are strictly prohibited. Risk of injury due to mechanical failure.

Avoid Contact with Water

Do not wet the main body or operating part with water or other conductive liquid. -- May result in electric shock and fire.

Prohibition

- People who do not normally exercise should not suddenly do strenuous exercise.
- Do not use it after eating or when you are tired, just finish exercising or when your physical state is abnormal. --May cause damage to health.

- This product is suitable for home use, not for schools, gymnasiums and other a large number of non-specific users. -- Risk of injury.
- Do not use with food or other activities.-Do not use after drinking or the senses become dulled. -- Accidents or injuries may occur.
- Don't use it with something hard in your pants pocket. -- May result in accident or injury.
- Do not attach needles, garbage or water to the power plug. -- May cause electric shock or short circuit, fire.
- Do not pull out the power plug or turn the power switch to "Off" during use. -- May result in injury.

Never Use with Wet Hands

- Do not pull out or insert the power plug with wet hands. -- May result in electrocution and injury.

Unplug the Power

- Unplug the source from the socket when not in use. Dust and moisture can degrade insulation, cause electrical leakage and fire.
- During maintenance, be sure to pull out the power plug from the socket. Failure to comply may result in electrocution or injury.
- When the product doesn't start or is in a strange state, stop using and immediately pull out the power plug and ask certified technician for help. Failure to comply may result in electrocution or injury.
- In case of power failure, pull out the power plug immediately. Otherwise, accidents or injuries may occur when power is restored.
- When unplugging the power plug, do not hold the wire part, must hold the power plug out. -- Otherwise, short circuit, electric shock and fire may occur.

Grounding Instructions

-The product must be grounded. If the unit does not function properly, grounding will provide the path of least resistance for current to reduce the risk of electric shock.

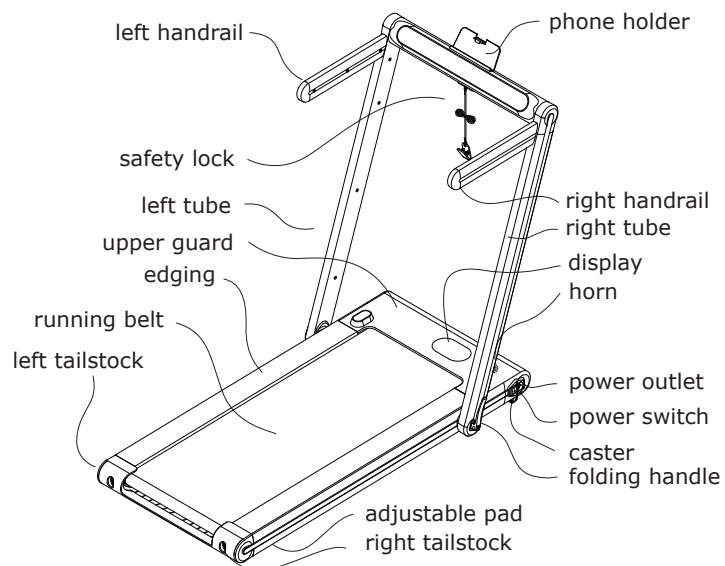
-The product is equipped with a wire with an equipment grounding conductor and a grounding plug. The plug must be inserted into a suitable socket that has been properly installed and grounded in full accordance with local regulations or ordinances.

Danger

-Improper connection of the equipment grounding conductor may result in electric shock hazard. If you have questions about the correct grounding of this product, please entrust certified technician for inspection. Even if the plug that comes with the product does not match the socket, it cannot be modified, Please entrust a professional electrician to install a suitable socket.

-Comes with an earthing plug. Make sure the product is connected to a socket with the same shape. The product cannot connect with adapters.

Product Instruction



Packing List

NO.	Name	QTY	Remark
1	Treadmill	1	
2	Accessory Kit	1	shown in Attached List

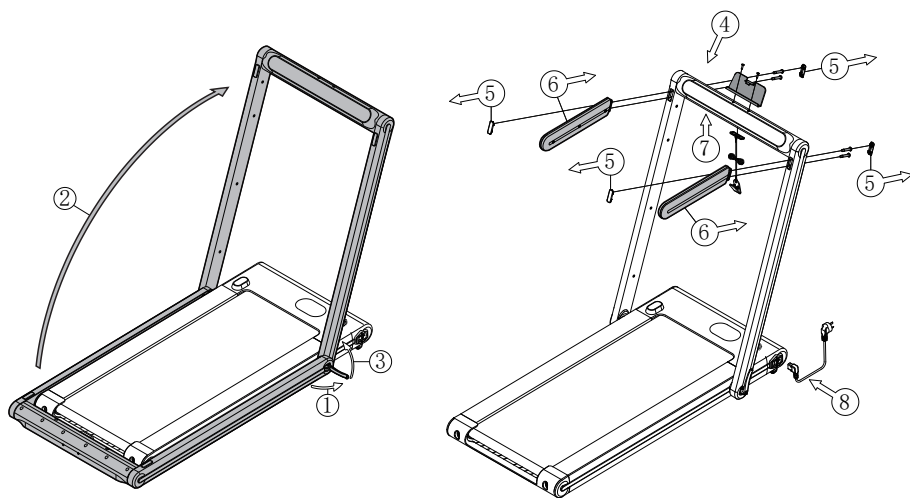
Technical Parameter

Working Voltage	AC-110V 60Hz
Weight Capacity	265 lbs
Size	Folding Size: 54.5"x27"x5"
	Unfolding Size: 52"x27"x43.5"
Running Area	39"x16"
Peak Power	2.25HP
Speed	0.6-9.0MPH
Control Mode	Electronic Meter
Net Weight	75 lbs

Attached List(Accessories)

NO.	Name	QTY	Remark
1	ST4.2*22mm screw	2	fix phone holder
2	M8* 45mm bolt	4	Fix left and right handrail
3	5mm wrench	1	
4	6mm wrench	1	adjust running belt
5	13- 15mm wrench	1	
6	15mm wrench	1	folding handle force adjustment
7	power cord	1	
8	safety lock	1	
9	silicone oil	1	
10	phone holder	1	
11	remote control	1	
12	left/right handrail	1	
13	instruction, certification	1	

Assembly Steps

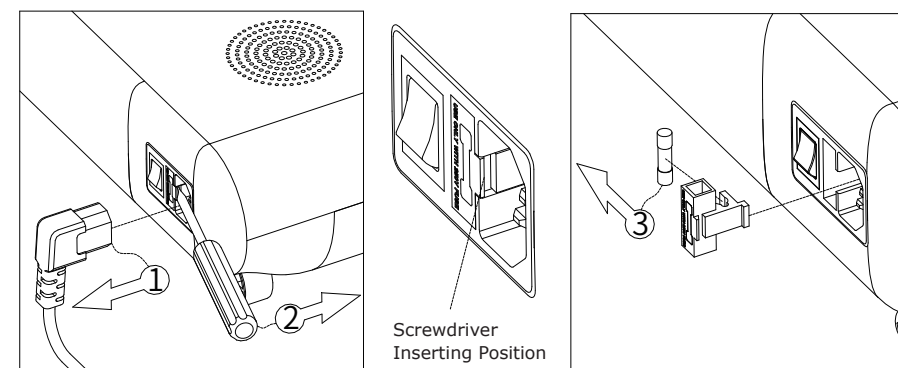


-Take the treadmill out of the packing box and lay it flat on the carpet or cushion as shown in the figure. As shown in step 1, open the "folding handle" in the direction shown. At this time, the lower end of the tube will naturally expand both sides; as shown in step 2, lift the tube up to the upper limit position; as shown in step 3, press down the "folding handle" to lock the tube.

-As shown in step 4, fix the "phone holder" to the beam with 2 "ST4.2*22mm screws"; as shown in step 5, pull out 4 rubber plugs; as shown in step 6, insert the left and right handrails into the corresponding positions, and use 2 "M8*45mm bolts" to lock them respectively. Then, insert 2 rubber plugs back into the square holes before. Keep the remaining 2 rubber plugs by yourself; as shown in step 7, put the "safety lock" into the corresponding position under the beam; as shown in step 8, insert the power cord into the power socket, and the installation is completed.

Caution: After assembly, check again that all screws and bolts are locked tightly.

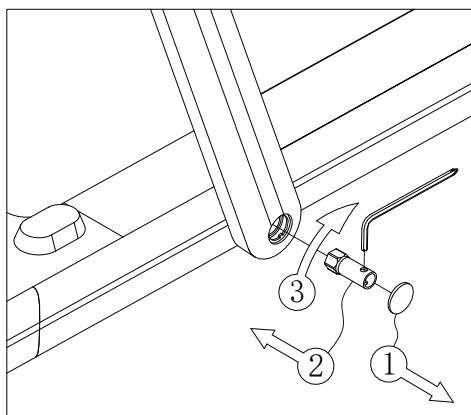
Replacement Method of Fuse



- As shown in step 1: unplug the power plug from the power socket;
- As shown in step 2: use a screwdriver to lift the fuse out of the power socket;
- As shown in step 3: Take out the fuse according to the direction shown, and then insert it after replacement.

Note: The specification of the fuse of this machine is 125V/15A, $\Phi 5 \times 20$ mm.

Adjustment of Folding Handle



The folding handle has been adjusted to a slightly appropriate tension force when the machine leaves the factory. However, due to the strength of the individual wrist, the user can adjust the folding handle appropriately according to their own preferences. It will cause the shaking phenomenon if the gap between the riser and the folded part is too large. As shown in the

steps in the figure, pull out the round plug; combine the hexagon wrench and socket wrench into a labor-saving lever, insert the hexagonal end of the socket wrench into the hole, and turn it clockwise with the hexagonal wrench to tighten, counterclockwise to loosen.

Exercise Suggestions and Guidelines

Warm up

Warm up for 5-10 minutes before each operation.

Breathe

Do not hold your breath during operation. Normally prepare to release action and inhale through the nose, exhale through the mouth. The breathing should be coordinated with movement. If the breathing is too rapid, the movement should be stopped immediately.

Frequency

The exercise of the same muscle should keep 48 hours of rest. That is, only train the same area every other day.

Load

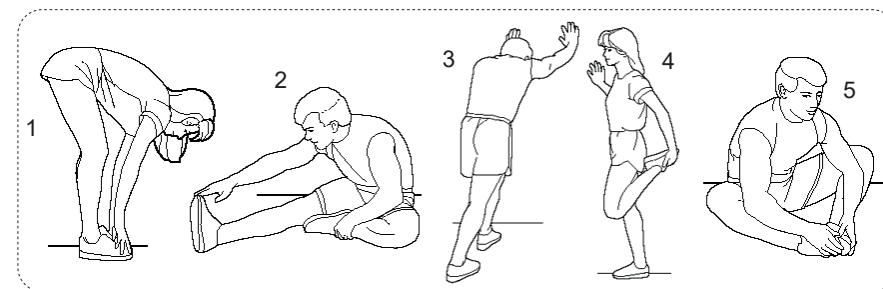
Determine the amount of training according to the individual physical condition, and then practice according to asymptotic load. It is normal phenomenon for muscle soreness at the beginning of training. As long as continue to practice, the soreness can be eliminated.

Relax

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

Diet

Do not eat at least 1 hour before training and half an hour after training to protect your digest system. Avoid drinking plenty of water to avoid increasing burden of heart and kidney.



Stretching Exercises

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

1.Stretch down

Bent your knees slightly and slowly bend your body to relax your back and shoulders. And try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (see figure 1)

2. Hamstring stretch

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Bring the other leg in close to the inside of the leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. (see figure 2)

3. Calf and hamstring stretch

Stand with two hands on a wall or tree. One foot is behind. Keep your hind legs straight and on your heels, leaning against a wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg. (see figure 3)

4. Quadriceps stretch

Keep balance with right hand to hold the wall or table. Then extend your left hand backward. Hold your left ankle and slowly pulling toward your hips until you feel tension in front of your thighs muscles. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg. (see figure 4)

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

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

Operating Instructions

Pair the remote control with the treadmill

- 1.After the power is turned on, check whether the machine is normal.
- 2.Pull out the safety lock (Figure 1), point the remote control at the display in 10 seconds, and at the same time, press the start/stop key of the remote control. After 3 seconds, the system will make "di di" sound, representing the remote control and the treadmill have been paired, and letting you use the remote control to control the treadmill.

Figure 1

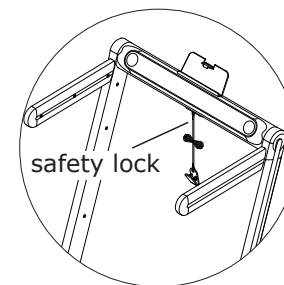
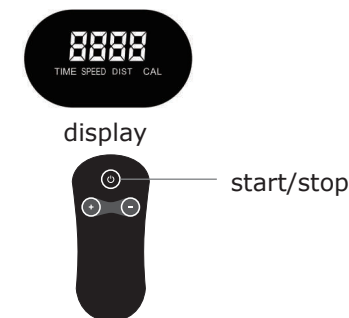


Figure 2



How to Use the Treadmill

1. After the power is turned on, check whether the machine is normal.
2. The running belt runs at 0.6-9mph in running mode.
3. Clip the safety lock to the front of the user's clothes.
4. Before exercise, check whether the stability and function of the treadmill is normal. It is strictly forbidden to start the treadmill by standing on the running belt. Before running, stand on the edging and hold the handrail. When starting up, hold the handrail with one hand and press the "START/STOP" key of the electronic meter with the other hand. The treadmill starts with a delay of 3 seconds and runs at 0.6 mph. Press the "+" key and the motor speeds up to 1.5 - 2mph (the most comfortable speed for beginner to run). Grab the handrail with both hands and step onto the running belt with both feet first.
5. After a few minutes, you can slowly increase the speed of running according to the electronic meter "+" key; You can also press the "-" key to slow down the speed.
6. You can stop the treadmill at any time by pressing the "START/STOP" key of the electronic meter.
7. Place your phone on the phone holder. After the electronic meter is powered on, turn on Bluetooth in the phone Settings and search. After searching for Bluetooth(Superfit), click Superfit. After the Bluetooth and phone are paired with link, the phone can play songs. Control the volume carefully so as not to damage the circuit.

Display and Instruction



1. Functions of the Display:

Time/speed/distance/calorie: toggle and display time, speed, distance and calorie data every 5 seconds.

time display range: 0:00-99:59

speed display range: 0.0-9.0

distance display range: 0.00-99.99

calorie display range: 0.00-999.9



2. Function keys of the the electronic meter: start/stop, +speed, -speed, 4mph, 8mph, pause/continue.

- A. start/stop: In the stopped state, press this key to start the treadmill. Press this key in the running state, the treadmill will decelerate and stop.
- B. -speed: During the exercise, press the key to reduce speed.
- C. +speed: During the exercise, press the key to increase speed.
- D. pause/continue: During exercise, pressing this key will pause the treadmill. In the paused state, press this key to let the treadmill continue running.
- E. 4mph: Running speed is 4mph.
- F. 8mph: Running speed is 8mph.

Startup Instructions

1. Put the safety lock on right position on the panel, turn on the power switch, the buzzer will sound. Then enter the manual normal mode.
2. Press the "start" key, the time display will show a countdown of 3 seconds. The buzzer will beep every second, and then start up.
3. The starting speed is: 0.6 mph. At this time, you can press the +speed, -speed keys to adjust the speed.
4. Running in the normal mode, the time is running in normal mode. The speed is fixed and can be adjusted manually.

Functions of Safety Lock

In any state, pull off the safety lock, the display will show "E07", and the buzzer will beep BI-BI-BI sound 3 times. If it is running, it will stop immediately. When the safety lock is off, operations such as starting cannot be performed.

Energy-saving Mode

This system has energy-saving mode. If there is no key command input in 10 minutes in the standby state, the system will enter energy-saving mode, turn off the display automatically. Press any key to wake up the system again.

Common Faults and Solutions

If you have any questions, please contact our customer service.

Fault	Possible Causes	Maintenance
the treadmill doesn't work	no power supply	put the plug into the socket
	power is not turned on	turn the power switch to the ON position
	the safety lock is not in the correct position	put the safety lock in the correct position
	circuit signal system break	check the controller input and signal line
	fuse burned out	change fuse
the running belt does not run smoothly	insufficient lubrication	add methyl silicone oil lubricant
	running belt is too tight	adjust the running belt
running belt is slippery	running belt is too loose	adjust the running belt
	motor belt is too loose	adjust the motor belt

Faults in Electronic Meter and Solutions

Fault	Possible Causes	Maintenance
E01	bad communication	the signal line is not plugged in properly. Plug it in
E02	breakdown	power tube breakdown. Replace electric control
E03	no sensing signal	the sensor cable is not plugged in. Plug it in
E04	the controller or motor is abnormal	overload. Replace the controller and motor
E05	overload protection	overload. Replace the electric control
E06	system self-check failed	system failure. Replace electronic control
E07	the safety lock is not in the correct position	put the safety lock in the correct position
Abnormal Display	external interference	turn off the power switch, and then turn it on after 1 minute

Product Maintenance

Proper maintenance is the way to keep your treadmill in its good condition. Wrong maintenance will damage or shorten the life of the treadmill.

a. Due to wear and damage, frequent inspections are required; worn or damaged accessories, such as motors, electronic controls, power cords, and running belts. After being repaired, their use safety is the same as when they were shipped.

b. Immediately replace those defective parts or stop use the equipment until repaired; (such as power cord)

c. Pay special attention to the easily worn components; (such as running belt)

d. If the power cord is damaged, it must be replaced by professional personnel to avoid danger.

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:

- Use time less than 3 hours a week lubricate every 5 months
- Using 4 ~7 hours a week lubricate every 2 months
- Use time more than 7 hours a week lubricate every month

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

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

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



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

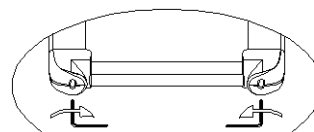
3. Adjust tightness of running belt. All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use. For example, the treadmill had stopping and slipping problems during exercise. When this phenomenon occurs, adjust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

4. Running belt deviation adjustment

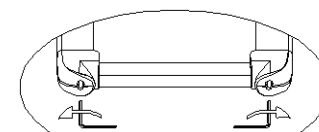
All treadmills need to be adjusted the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons.

- ① The main body is not placed smoothly.
- ② The feet of users are not in the center of the running belt.
- ③ The feet of users are uneven force.

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



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



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

Tips: It is mainly maintained by the user according to the manual. Running belt deviation will seriously damage the running belt. The mistake must be found in time and corrected.

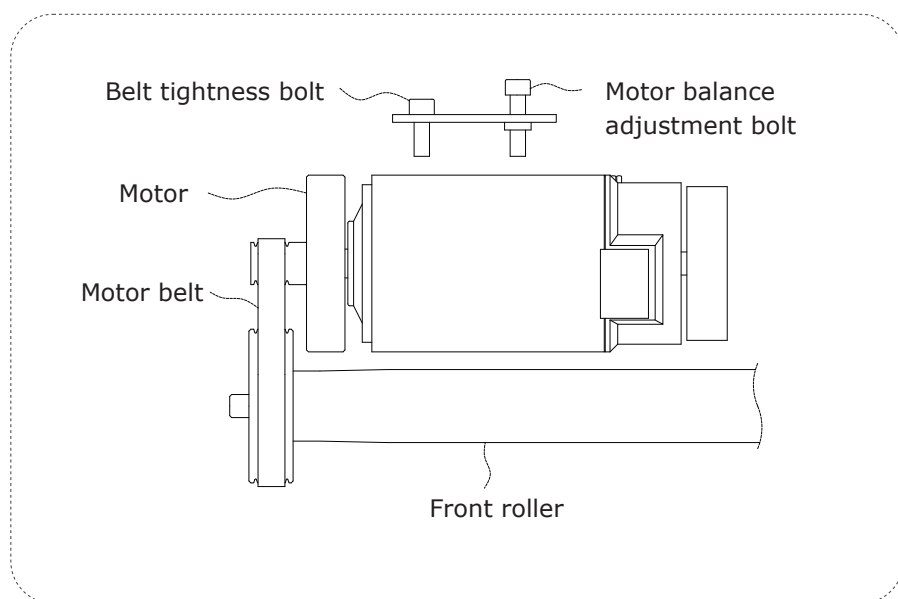
5. Adjustment of the motor belt (as shown below)

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

Adjustment steps:

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

NOTE: Clean the belt and pulley groove regularly.



Gymax App Instruction Manual v1.0.5

This document is applicable to the Android version and iOS version of the official APP ofGymax.

ios: Search Gymax in App Store to download

Android: search and download from Google Play store

Functions Overview

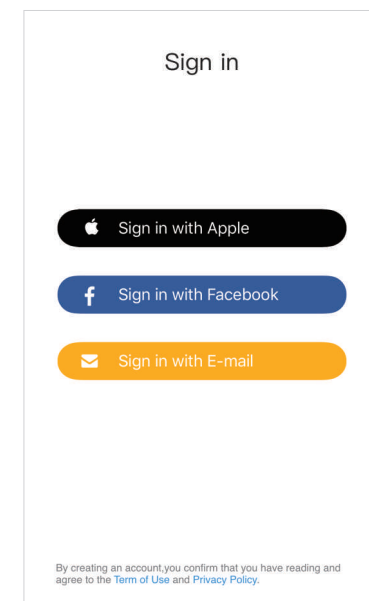
Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

The Main Functions

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

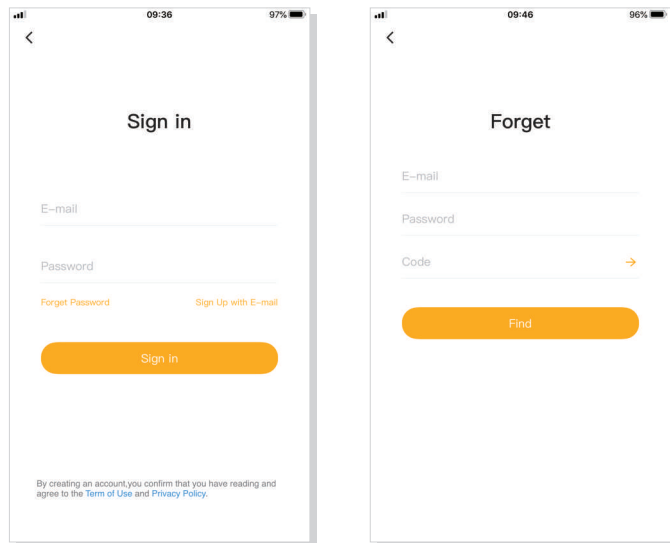
Sign in Process

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



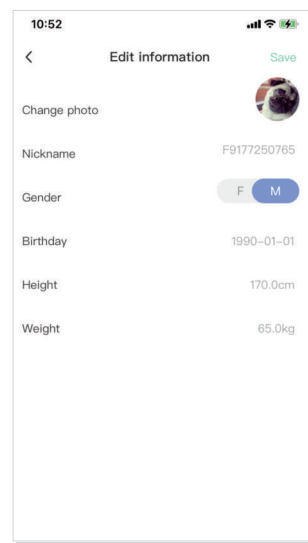
Retrieve Password

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



Edit Information

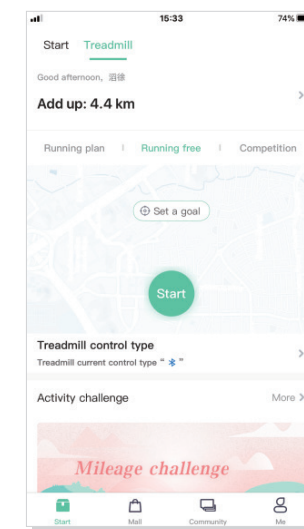
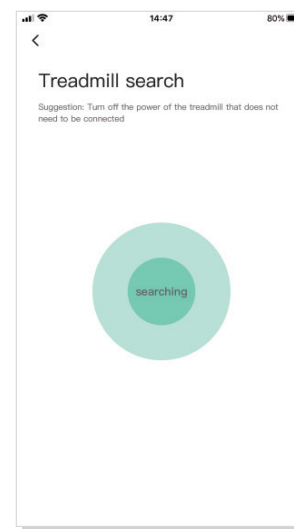
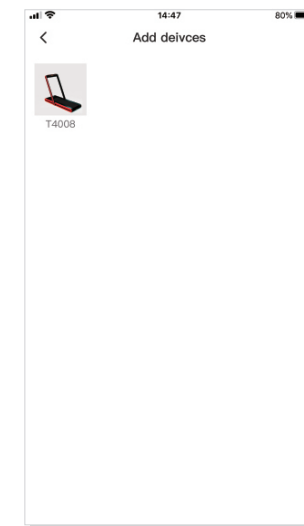
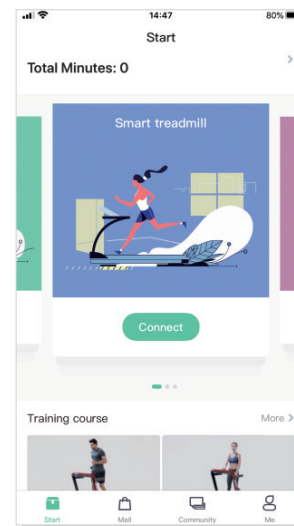
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



Sports Scenes

Connecting services

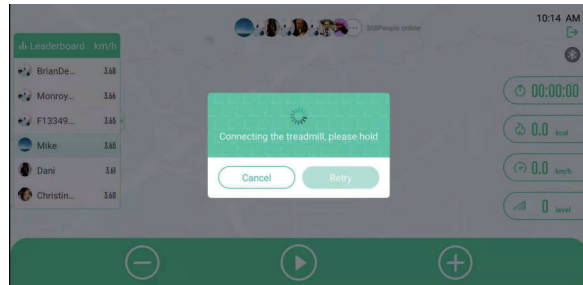
On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.



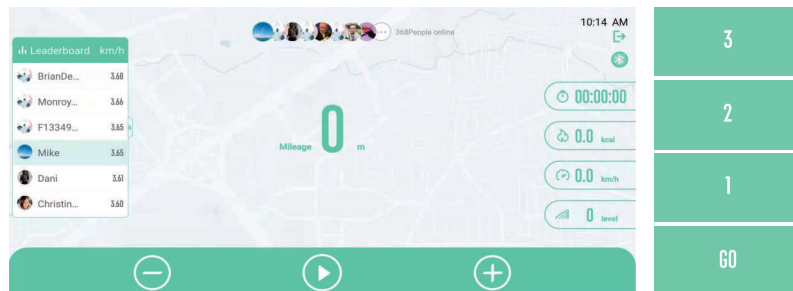
Starting exercise

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

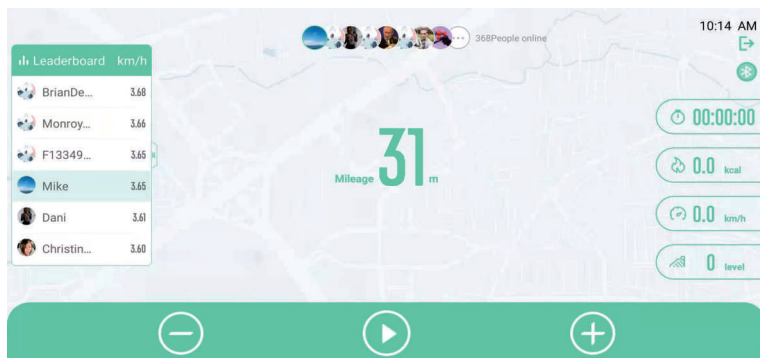
1. Waiting for Gymax to automatically connect to the treadmill.



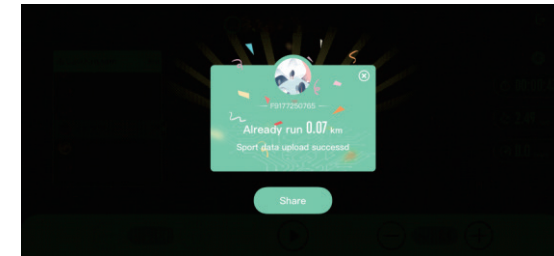
2. When the connection status sign  is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click , then the treadmill starts running and enters the countdown. 3.2.1 GO.



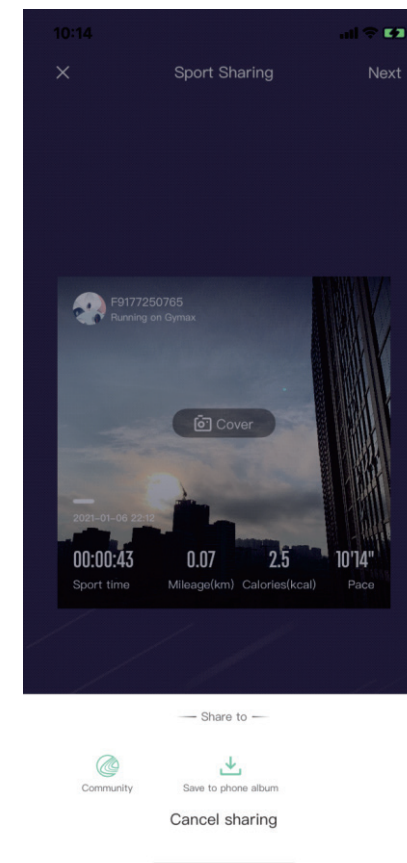
3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.



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

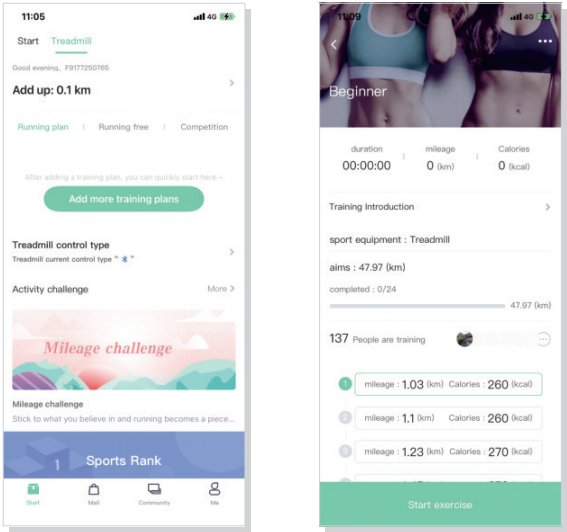


5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.

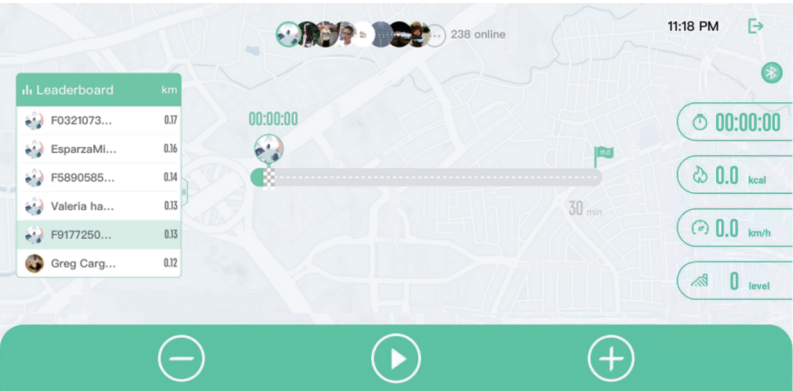


Sports Plan

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

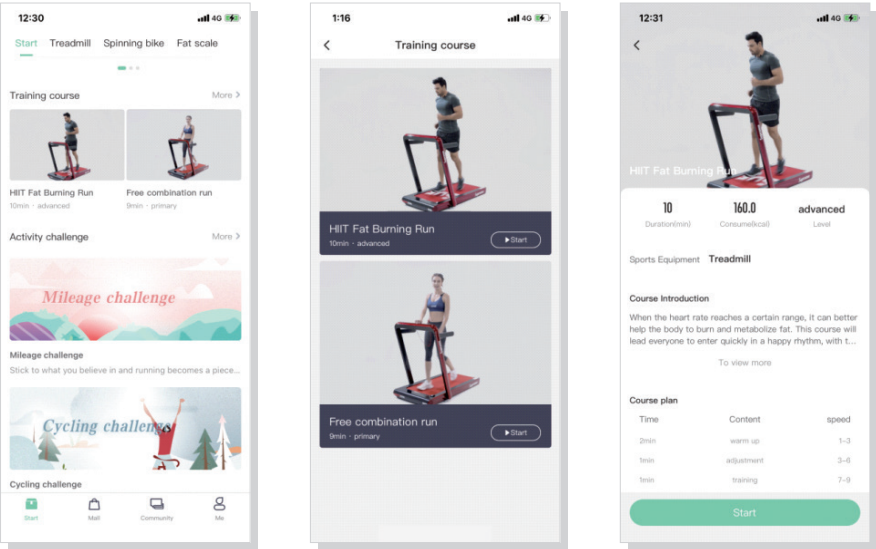


2. When the goal is reached, the exercise automatically ends.



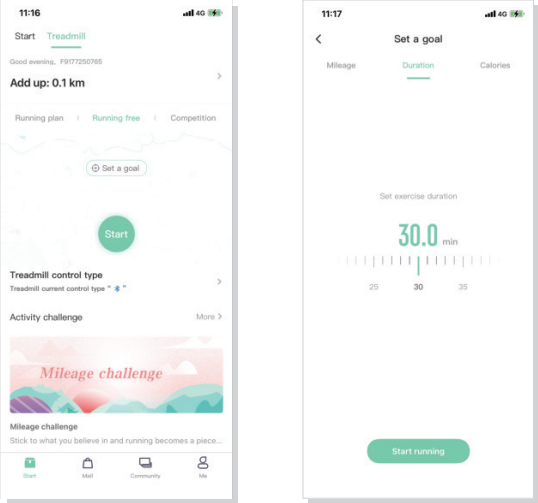
Training Course

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

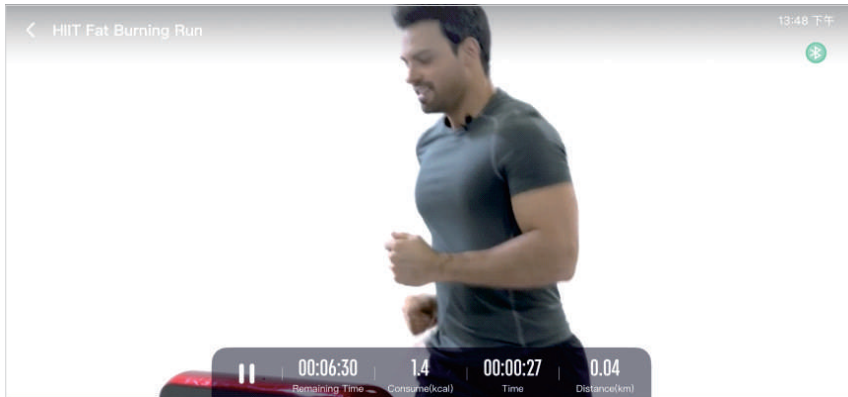


Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.

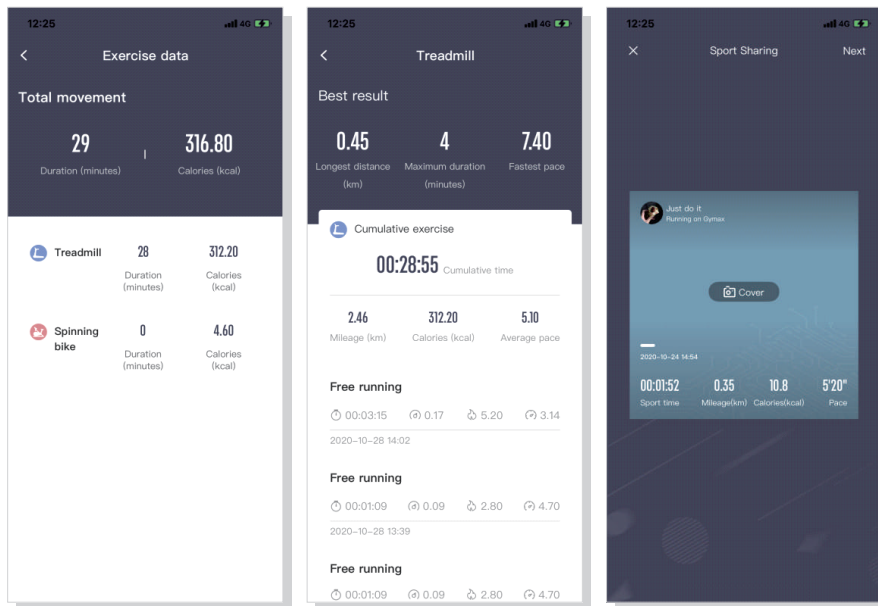


2. And then start training with a fitness coach.



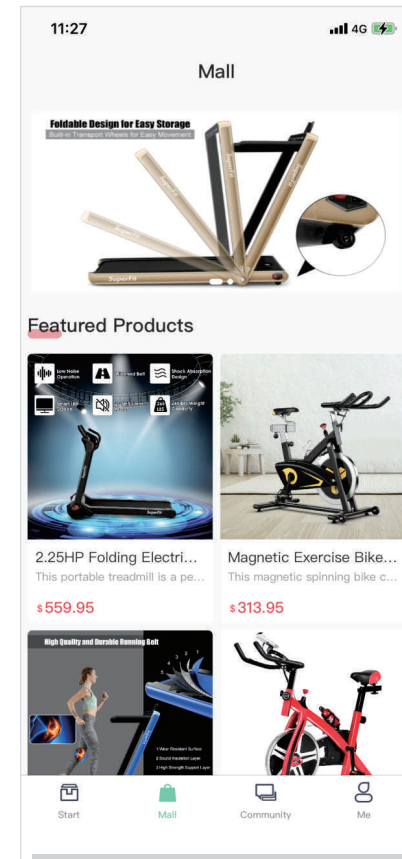
Exercise Record

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



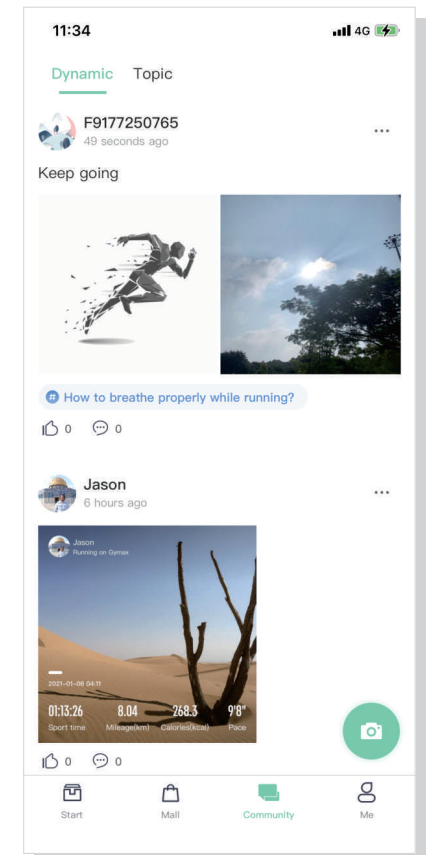
Sports Mall

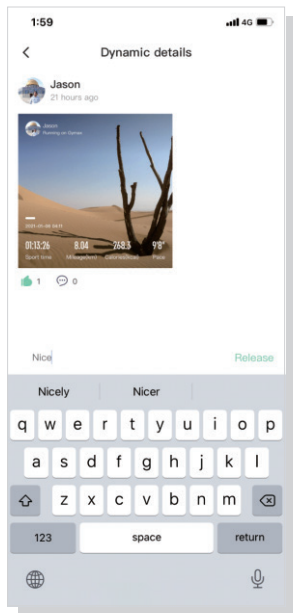
Users can purchase satisfied sports devices.



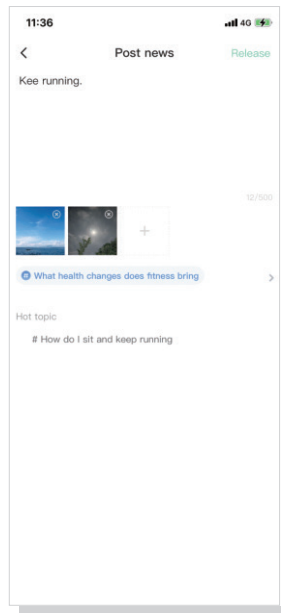
Community dynamic

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

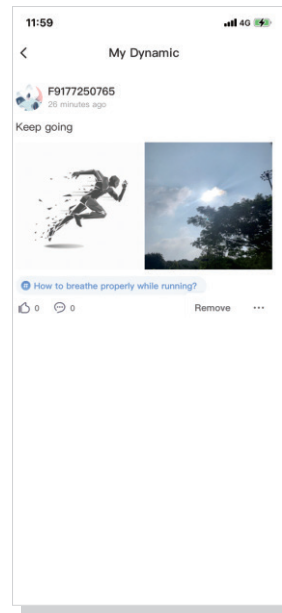




2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.

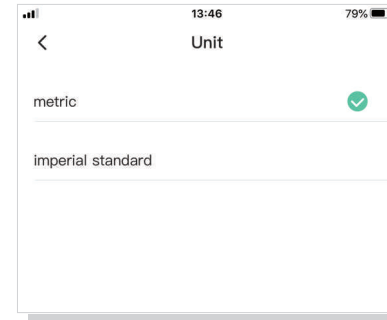
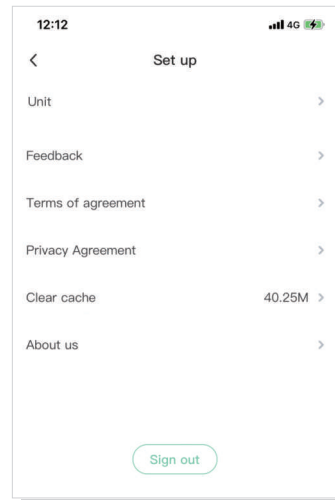


4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

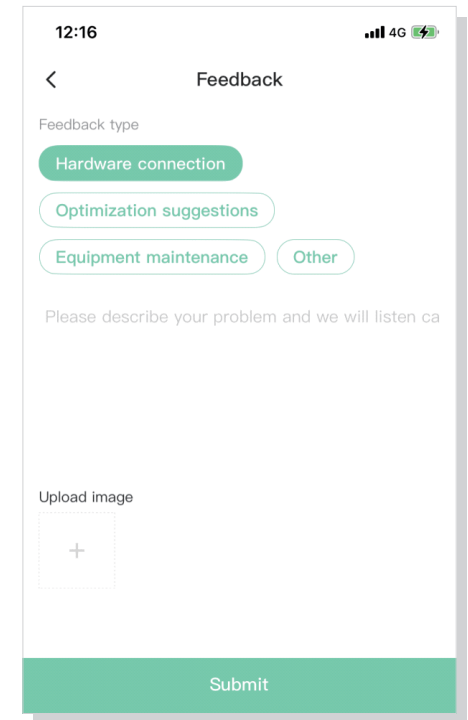
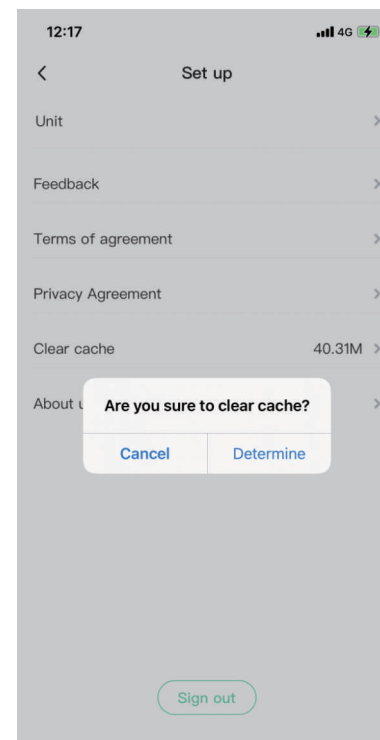
Settings

System Settings

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



Unit settings (metric or imperial standard)



Feedback

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

Clear Cache

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



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.

Instruction de Sécurité

Remarque : Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes :

- Le tapis de course est adapté pour être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité, l'eau ne peut pas être éclaboussée sur le tapis roulant et aucun objet étranger ne peut être placé.
- Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport adaptés. Il est strictement interdit de s'entraîner pieds nus sur le tapis de course.
- La fiche d'alimentation doit être mise à la terre et la prise doit avoir une boucle dédiée pour éviter de la partager avec d'autres équipements électriques.
- Tenez les enfants éloignés de la machine pour éviter les accidents.
- Les heures supplémentaires et les surcharges doivent être évitées, sinon cela endommagera le moteur et le contrôleur, accélérera l'usure des roulements, de la courroie de course et du marchepied. Veuillez effectuer des travaux d'entretien réguliers.
- Réduisez la poussière intérieure et maintenez une certaine humidité intérieure pour éviter une forte électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec le fonctionnement normal du compteur électrique et du contrôleur.
- Veuillez éteindre l'alimentation du tapis de course après l'exercice.
- Lorsque vous utilisez le tapis de course, maintenez la circulation de l'air intérieur.
- En cas d'urgence, veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements lors de l'exercice.
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Une fois l'huile de silicone épuisée, elle doit être conservée dans un endroit hors de portée des enfants pour éviter une mauvaise utilisation et des conséquences graves.
- La zone de sécurité derrière le tapis roulant est de : 100 cm x 200 cm.
- Saut d'urgence : Tout en tenant le supporteur à deux mains pour soutenir le corps, montez sur les barres latérales avec les deux pieds et sautez du tapis roulant d'un côté.

Avertissement : Afin de réduire les accidents ou les blessures aux autres, veuillez respecter les règles suivantes :

- Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez vérifier si vos vêtements sont attachés ou zippés.
- Ne portez pas de vêtements qui peuvent être happés par le tapis roulant.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds.
- Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis de course.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
- L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis de course.
- Le personnel non professionnel n'est pas autorisé à ouvrir eux-mêmes le protecteur supérieur, les contrepontes arrière gauche et droite.
- Ce tapis roulant est limité à des circuits de 15 ampères.
- Une seule personne peut s'entraîner sur le tapis de course lorsque la machine est démarrée.
- Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et consulter un coach de fitness.

Avertissement

Lorsque vous recevez un traitement médical ou les patients suivants, assurez-vous de l'utiliser après avoir consulté un spécialiste.

- (1) Ceux qui souffrent de maux de dos ou qui ont subi des blessures aux jambes, à la taille et au cou dans le passé. Engourdissement des jambes, de la taille, du cou et des mains (Patients atteints de maladies chroniques telles que le syndrome de chute, l'hernie cervicale, etc.).
- (2) Ceux qui ont de l'arthrite déformée, de l'humidité et de la douleur.
- (3) Personnes atteintes d'anomalies telles que l'ostéoporose.
- (4) Ceux qui ont des troubles du système circulatoire (maladies viscérales, troubles de la gestion, hypertension, etc.).
- (5) Personnes atteintes de troubles des organes respiratoires.
- (6) Ceux qui utilisent un régulateur de discipline humaine et ceux qui ont implanté un appareil électronique médical interne.

- (7) Ceux qui ont des tumeurs malignes.
 - (8) Patients présentant une thrombose, un lipome sévère, une tumeur veineuse aiguë et d'autres symptômes de troubles de la circulation sanguine ou diverses infections cutanées.
 - (9) Patients souffrant de troubles de la circulation périphérique élevée et de troubles de la perception causés par le diabète, etc.
 - (10) Personnes ayant subi un traumatisme cutané.
 - (11) Ceux qui ont de la fièvre due à une maladie, etc. (38°C ou plus).
 - (12) Ceux qui ont un dos anormal ou courbé.
 - (13) Celles qui sont enceintes ou susceptibles de l'être ou qui ont leurs règles.
 - (14) Les personnes qui se sentent anormales et qui ont besoin de se reposer.
 - (15) Ceux qui sont manifestement en mauvaise condition physique.
 - (16) Utilisateurs souhaitant une réhabilitation.
 - (17) Les personnes qui se sentent anormales dans leur corps en plus de celles mentionnées ci-dessus. -- Cela peut provoquer un accident ou une mauvaise condition physique.
- Arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin si vous ressentez une douleur ou une coordination anormale pendant l'exercice, comme un lumbago, un engourdissement des jambes et des pieds, des étourdissements ou des battements de cœur.
 - Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour de ce produit. Risque de blessure en cas de non-respect.
 - Les protecteurs d'enfants doivent veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit. Risque de blessure en cas de non-respect.
 - Assurez-vous de vérifier l'environnement (arrière, bas, avant du produit) pendant l'utilisation, lors du chargement et du retrait du produit, et lors du glissement, il n'y a pas de personnes ou d'animaux domestiques.

Interdiction

- Ne pas l'utiliser dans les cas où la coque est fissurée, ou détachée (structure interne exposée) ou où la partie soudée est détachée. -- Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir.

- Ne sautez pas dessus ou hors pendant l'exercice. -- Des blessures peuvent résulter d'une chute.
- Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits avec de l'humidité et des gouttelettes d'eau à l'extérieur ou à proximité de la salle de bain.
- Ne pas utiliser ou stocker à la lumière directe du soleil, comme autour du poêle et d'autres endroits à haute température et appareils de chauffage tels que les tapis électriques. -- Sinon, des fuites d'électricité et un incendie peuvent se produire.
- Ne pas utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche d'alimentation est endommagé ou que la prise est desserrée. -- Sinon, cela peut entraîner un choc électrique, un court-circuit et un incendie.
- Ne pas endommager ou forcer à plier ou tordre le cordon d'alimentation. Ne placez pas de poids lourds dessus et ne coincez pas la ligne. -- Sinon, cela pourrait provoquer un incendie ou un choc électrique.
- Ne l'utilisez pas à 2 personnes ou plus en même temps et veillez à ce que personne ne s'approche de vous pendant l'utilisation, -- Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir à la suite de chutes.
- Ne pas utiliser si les opérateurs ne peuvent pas s'exprimer ou si les utilisateurs ne peuvent pas opérer par eux-mêmes. -- Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir.

Ne pas détacher le produit

Le démontage, la réparation et la réélection sont strictement interdits. Risque de blessure dû à une défaillance mécanique.

Éviter le contact avec l'eau

Ne mouillez pas le corps principal ou la partie fonctionnelle avec de l'eau ou un autre liquide conducteur. -- Peut entraîner un choc électrique et un incendie.

Interdiction

- Les personnes qui ne font pas d'exercice normalement ne doivent pas faire soudainement d'exercice intense.
- Ne l'utilisez pas après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué, finissez juste de faire de l'exercice ou lorsque votre état physique est anormal. -- Peut nuire à la santé.

- Ce produit est adapté à un usage domestique, pas aux écoles, gymnases et autres un grand nombre d'utilisateurs non spécifiques. -- Risqué de blessure.
- Ne pas utiliser avec de la nourriture ou d'autres activités. - Ne pas utiliser après avoir bu ou les sens deviennent émoussés. -- Des accidents ou des blessures peuvent survenir.
- Ne l'utilisez pas avec quelque chose de dur dans la poche de votre pantalon. -- Peut entraîner un accident ou des blessures.
- Ne branchez pas d'aiguilles, de déchets ou d'eau sur la prise d'alimentation. -- Peut provoquer un choc électrique ou un court-circuit, un incendie.
- Ne débranchez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur « Off » pendant l'utilisation. -- Peut entraîner des blessures.

Ne jamais utiliser avec les mains mouillées

- Ne débranchez pas et n'insérez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées. -- Peut entraîner une électrocution et des blessures.

Débranchez l'alimentation

- Débranchez la source de la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée. La poussière et l'humidité peuvent dégrader l'isolation, provoquer des fuites électriques et des incendies.
- Pendant l'entretien, veillez à débrancher la fiche d'alimentation de la prise. Le non-respect peut entraîner une électrocution ou des blessures.
- Lorsque le produit ne démarre pas ou est dans un état étrange, arrêtez de l'utiliser et débranchez immédiatement la prise d'alimentation et demandez de l'aide à un technicien certifié. Le non-respect peut entraîner une électrocution ou des blessures.
- En cas de panne de courant, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation. Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir lors du rétablissement du courant.
- Lorsque vous débranchez la fiche d'alimentation, ne tenez pas la partie filaire, vous devez tenir la fiche d'alimentation débranchée. -- Sinon, un court-circuit, un choc électrique et un incendie peuvent survenir.

Instructions de mise à la terre

- Le produit doit être mis à la terre. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, la mise à la terre fournira le chemin de moindre résistance pour le courant afin de réduire le risque de choc électrique.

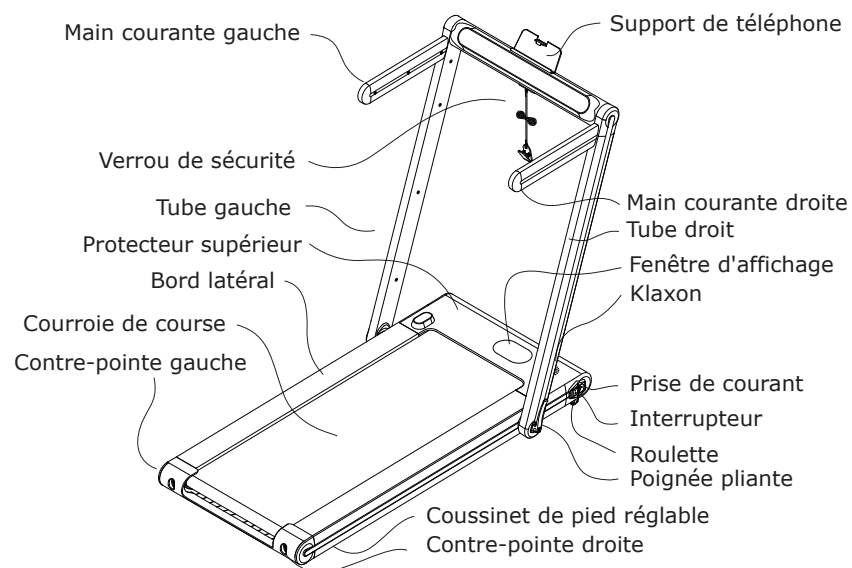
- Le produit est équipé d'un câble avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise appropriée qui a été correctement installée et mise à la terre conformément aux réglementations ou ordonnances locales.

Danger

- Une connexion incorrecte du conducteur de mise à la terre de l'équipement peut entraîner un risque d'électrocution. Si vous avez des questions sur la mise à la terre correcte de ce produit, veuillez confier l'inspection à un technicien certifié. Même si la fiche fournie avec le produit ne correspond pas à la prise, elle ne peut pas être modifiée, veuillez confier à un électricien professionnel pour installer une prise adaptée.

- Livré avec une prise de terre. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise de même forme. Le produit ne peut pas se connecter avec des adaptateurs.

Instructions du Produit



Liste de Colisage

N°	Nom	QTÉ	Remarque
1	Tapis de course	1	
2	Kit d'accessoires	1	Montré dans la Liste Jointe

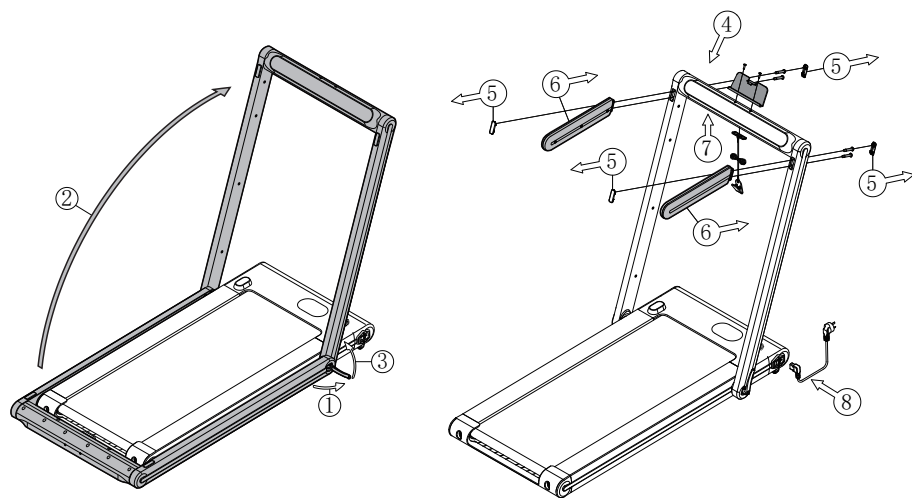
Paramètres Techniques

Tension de travail	AC-110V 60Hz
Capacité de poids	120 kg
Taille du produit	Taille pliée: 138,4x68,9x13,3cm
	Taille dépliée: 133x68,9x110,6cm
Zone de course	100x40cm
Puissance maximale du moteur	2,25HP
Vitesse	0,6-9,0mph
Mode de contrôle	Compteur électrique
Poids net	34 kg

Liste Jointe (Accessoires)

N°	Nom	Qté.	Remarque
1	Vis ST4.2*22mm	2	Fixer le support de téléphone
2	Boulon M8*45mm	4	Fixer la main courante gauche et droite
3	Clé de 5mm	1	
4	Clé de 6mm	1	Régler la courroie de course
5	Clé 13-15mm	1	
6	Clé de 15mm	1	Réglage de la force de la poignée pliante
7	Cordon d'alimentation	1	
8	Verrou de sécurité	1	
9	Huile de silicone	1	
10	Support de téléphone	1	
11	Télécommande	1	
12	Main courante gauche/droite	1	
13	Instruction, certification	1	

Étapes d'Assemblage

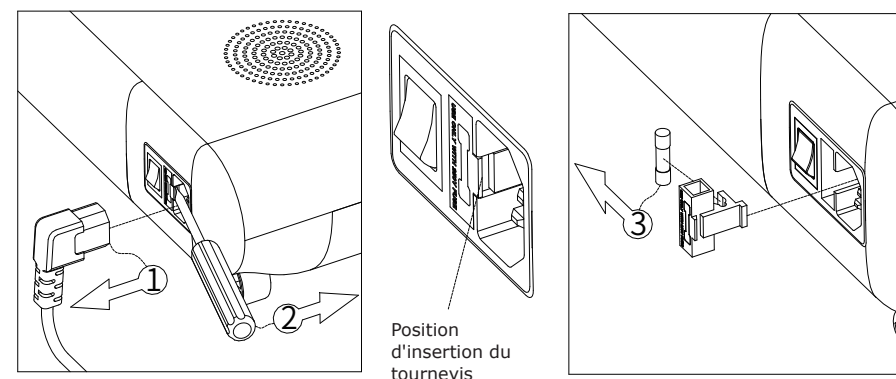


- Sortez le tapis de course de la boîte d'emballage et posez-le à plat sur le tapis ou le coussin comme indiqué sur la figure. Comme indiqué à l'étape 1, ouvrez la « poignée pliante » dans la direction indiquée. À ce moment, l'extrémité inférieure du tube s'étendra naturellement des deux côtés ; comme indiqué à l'étape 2, soulevez le tube jusqu'à la position limite supérieure ; comme indiqué à l'étape 3, appuyez sur la « poignée pliante » pour verrouiller le tube.

- Comme indiqué à l'étape 4, fixez le « support de téléphone » à la poutre avec 2 vis ST4.2*22mm ; comme indiqué à l'étape 5, retirez 4 bouchons en caoutchouc ; comme indiqué à l'étape 6, insérez les mains courantes gauche et droite dans les positions correspondantes et utilisez 2 boulons M8*45 mm pour les verrouiller respectivement. Ensuite, insérez 2 bouchons en caoutchouc dans les trous carrés avant. Gardez les 2 bouchons en caoutchouc restants par vous-même ; comme indiqué à l'étape 7, placez le « verrou de sécurité » dans la position correspondante sous la poutre ; comme indiqué à l'étape 8, insérez le cordon d'alimentation dans la prise de courant et l'installation est terminée.

Attention : Après l'assemblage, vérifiez à nouveau que toutes les vis et tous les boulons sont bien verrouillés.

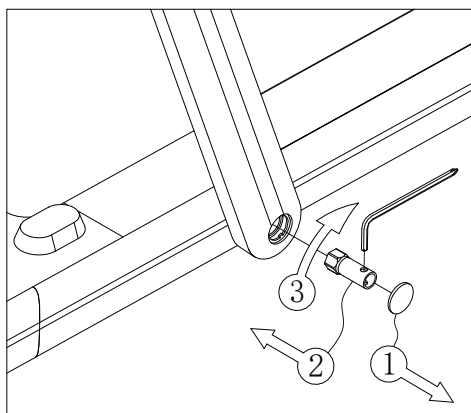
Méthode de Remplacement du Fusible



- Comme indiqué à l'étape 1 : débranchez la fiche d'alimentation de la prise de courant ;
- Comme indiqué à l'étape 2 : utilisez un tournevis pour retirer le fusible de la prise de courant ;
- Comme indiqué à l'étape 3 : retirez le fusible dans le sens indiqué, puis insérez-le après remplacement.

Remarque : La spécification du fusible de cette machine est de 125V/15A, Ø5*20mm.

Réglage de la Poignée Pliante



La poignée pliante a été ajustée à une force de tension légèrement appropriée lorsque la machine quitte l'usine. Cependant, en raison de la force du poignet individuel, l'utilisateur peut ajuster la poignée pliante de manière appropriée en fonction de ses propres préférences. Cela provoquera le phénomène de secousse si l'écart entre le tube et la partie pliée est trop grand.

Comme indiqué dans les étapes de la figure, retirez la fiche ronde ; combinez la clé hexagonale et la clé à douille dans un levier d'économie de main-d'œuvre, insérez l'extrémité hexagonale de la clé à douille dans le trou et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre avec la clé hexagonale pour serrer, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour desserrer.

Suggestions et Lignes Directrices d'Exercices

Réchauffement

Faites des exercices d'échauffement 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 trop rapide, le mouvement doit être arrêté immédiatement.

Fréquence

Il devrait y avoir une pause de 48 heures pour l'exercice des muscles de la même partie. Autrement dit, entraînez-vous uniquement dans la même zone tous les deux jours.

Charge

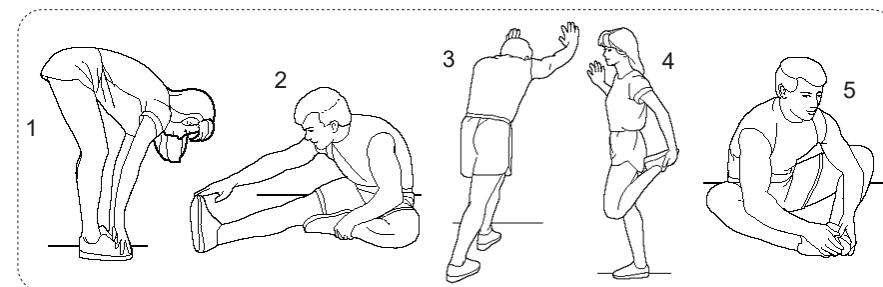
Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de la condition physique individuelle, puis entraînez-vous en fonction de la charge asymptotique. C'est un phénomène normal de douleurs musculaires au début de l'entraînement. Tant que vous continuez à pratiquer, la douleur peut être éliminée.

Relaxation

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

Régime

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



Exercices 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. Faites-le à nouveau après vous être entraîné.

1. Étirer vers le bas

Pliez légèrement les genoux et penchez lentement votre corps pour détendre votre dos et vos épaules. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois. (voir figure 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

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

3. Étirement du mollet et des ischio-jambiers

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

4. Étirement des quadriceps

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

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

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez les deux pieds avec les deux mains et tirez vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (voir figure 5).

Mode d'Emploi

Jumeler la télécommande avec le tapis de course

1. Après avoir allumé l'alimentation, vérifiez si la machine est normale.
2. Retirez le verrou de sécurité (Figure 1), pointez la télécommande vers l'écran dans 10 secondes et, en même temps, appuyez sur la touche marche/arrêt de la télécommande. Après 3 secondes, le système émettra un son « didi... », indiquant que la télécommande et le tapis de course ont été jumelés, et vous permettant d'utiliser la télécommande pour contrôler le tapis de course.

Figure 1

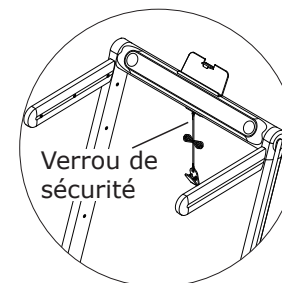
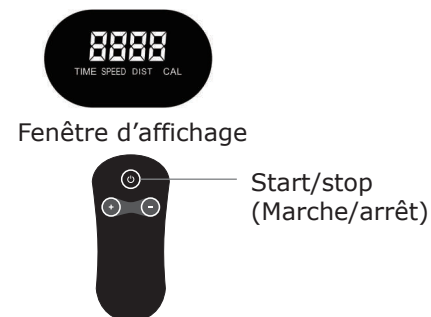


Figure 2



Comment utiliser le tapis roulant

1. Après avoir allumé l'alimentation, vérifiez si la machine est normale.
2. La courroie de course fonctionne à 0,6-9 mph en mode course.
3. Clipsez le verrou de sécurité sur le devant des vêtements de l'utilisateur.
4. Avant l'exercice, vérifiez si la stabilité et le fonctionnement du tapis de course sont normaux. Il est strictement interdit de démarrer le tapis roulant en se tenant debout sur la courroie de course. Avant de courir, placez-vous sur le bord latéral et tenez la main courante. Au démarrage, tenez la main courante d'une main et appuyez sur la touche « marche/arrêt » (« start/stop ») du compteur électronique de l'autre main. Le tapis roulant démarre avec un délai de 3 secondes et tourne à 0,6 mph. Appuyez sur la touche « + » et le moteur accélère jusqu'à 1,5 à 2 mph (la vitesse la plus confortable pour les débutants). Saisissez la main courante avec les deux mains et montez sur la courroie de course avec les deux pieds en premier.
5. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter lentement la vitesse de course en fonction de la touche « + » du compteur électronique ; Vous pouvez également appuyer sur la touche « - » pour ralentir la vitesse.
6. Vous pouvez arrêter le tapis de course à tout moment en appuyant sur la touche « marche/arrêt » du compteur électronique.
7. Placez votre téléphone sur le support de téléphone. Une fois le compteur électronique allumé, activez le Bluetooth dans les paramètres du téléphone et recherchez. Après avoir recherché Bluetooth (Superfit), cliquez sur Superfit. Une fois le Bluetooth et le téléphone couplés avec le lien, le téléphone peut lire des chansons. Contrôlez soigneusement le volume afin de ne pas endommager le circuit.

Fenêtre d'affichage et instructions



1. La fenêtre LED affiche les fonctions suivantes :

Fenêtre temps/vitesse/distance/calories : bascule et affiche les données de temps, de vitesse, de distance et de calories toutes les 5 secondes.

Plage d'affichage de l'heure : 0:00-99:59

Plage d'affichage de la vitesse : 0,0-9,0

Plage d'affichage des distances : 0,00-99,99

Plage d'affichage des calories : 0,00-999,9



2. Boutons de fonction du compteur électronique : marche/arrêt, vitesse +, vitesse -, 4mph, 8mph, pause/continue.

A. Marche/arrêt : À l'état arrêté, appuyez sur cette touche pour démarrer le tapis roulant. Appuyez sur cette touche dans l'état de marche, le tapis roulant ralentira et s'arrêtera.

B. Vitesse - : Pendant l'exercice, appuyez sur la touche pour réduire la vitesse.

C. Vitesse + : Pendant l'exercice, appuyez sur la touche pour augmenter la vitesse.

D. Pause/continuer : Pendant l'exercice, appuyez sur cette touche pour mettre le tapis de course en pause. En mode pause, appuyez sur cette touche pour laisser le tapis roulant continuer à fonctionner.

E. 4 mph : La vitesse de course est de 4 mph.

F. 8 mph : La vitesse de course est de 8 mph.

Instructions de démarrage

1. Mettez le verrou de sécurité dans la bonne position sur le panneau, allumez l'interrupteur d'alimentation, le buzzer retentira. Entrez ensuite en mode manuel normal.

2. Appuyez sur la touche « marche », la fenêtre de temps affichera un compte à rebours de 3 secondes. Le buzzer émettra un bip toutes les secondes, puis démarrera.

3. La vitesse de démarrage est de : 0,6 mph. À ce stade, vous pouvez appuyer sur les touches vitesse +, vitesse - pour régler la vitesse.

4. En mode normal, le temps est un timing positif, la vitesse est fixe et peut être ajustée manuellement.

Fonctions de verrou de sécurité

Dans n'importe quel état, retirez le verrou de sécurité, la fenêtre affiche « E07 » et le buzzer émet trois bips. S'il est en cours de marce, il s'arrêtera immédiatement. Lorsque le verrou de sécurité est désactivé, les opérations telles que le démarrage ne peuvent pas être effectuées.

Mode d'économie d'énergie

Ce système dispose d'un mode d'économie d'énergie. S'il n'y a pas d'entrée de commande de touche dans les 10 minutes en état de veille, le système entrera en mode d'économie d'énergie et éteindra automatiquement l'écran. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver le système.

Défauts Courants et Solutions

Si vous avez des questions, veuillez contacter notre service client.

Problème	Cause Possible	Méthode d'Entretien
le tapis roulant ne fonctionne pas	pas d'alimentation	mettez la fiche dans la prise
	l'alimentation n'est pas allumée	mettez l'interrupteur d'alimentation dans la position « ON »
	le verrou de sécurité n'est pas dans la position correcte	mettez le verrou de sécurité dans la position correcte
	système de signal du circuit coupé	vérifiez l'entrée du contrôleur et la ligne de signal
	fusible grillé	remplacez le fusible
la courroie de course ne fonctionne pas en douceur	lubrification insuffisante	ajoutez du lubrifiant à l'huile de silicone
	la courroie de course est trop serrée	ajustez la courroie de course
la courroie de course est glissante	la courroie de course est trop lâche	ajustez la courroie de course
	la courroie du moteur est trop lâche	ajustez la courroie du moteur

Défauts du Compteur Électronique et Solutions

Problème	Cause Possible	Méthode d'Entretien
E01	mauvaise communication	la ligne de signal n'est pas branchée correctement, rebranchez-la
E02	agression de puissance	panne du tube de puissance, remplacez le contrôleur électronique
E03	aucun signal de capteur	la ligne du capteur n'est pas branché correctement, rebranchez-la
E04	contrôleur ou moteur anormal	surcharge, remplacez le contrôleur ou le moteur
E05	protection de surcharge	surcharge, remplacez le contrôleur
E06	échec de l'auto-vérification du système	défaillance du système, remplacez le contrôleur
E07	le verrou de sécurité n'est pas dans la position correcte	mettez le verrou de sécurité dans la position correcte
Abnormal Display	interférence externe	éteignez l'interrupteur d'alimentation, puis rallumez-le après 1 minute

Entretien du Produit

Un bon entretien est le moyen de garder votre tapis roulant en bon état. Un mauvais entretien endommagera ou raccourcira la durée de vie du tapis roulant.

a. En raison de l'usure et des dommages, des inspections fréquentes sont nécessaires ; accessoires usés ou endommagés, tels que les moteurs, les commandes électroniques, les cordons d'alimentation et les courroies de course. Après réparation, leur sécurité d'utilisation est la même que lors de leur expédition.

b. Remplacez immédiatement ces pièces défectueuses ou arrêtez d'utiliser l'équipement jusqu'à ce qu'il soit réparé ; (comme le cordon d'alimentation)

c. Portez une attention particulière aux composants facilement usés ; (comme la courroie de course)

d. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par du personnel professionnel pour éviter tout danger.

1. Lubrification

Une fois que la courroie de course a été utilisée pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec une huile de méthyle-silicone spécialement configurée.

Conseils:

- Moins de 3 heures par semaine lubrifiez tous les 5 mois
- 4 à 7 heures par semaine lubrifiez tous les 2 mois
- Plus de 7 heures par semaine lubrifiez tous les mois

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

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

2. En ce qui concerne la manière de vérifier si vous avez besoin d'ajouter du lubrifiant. Saisissez simplement la courroie de course et touchez le milieu de la courroie de course avec vos mains autant que possible. Vous n'avez pas besoin d'ajouter de lubrifiant si vous avez du silicone sur la 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 lubrification sur le marchepied (comme indiqué sur l'image);

★ Arrêtez le tapis roulant et repliez la machine ;

★ Soulevez la courroie de course en bas, étendez l'huile au milieu de la courroie de course autant que possible, vaporisez de l'huile de méthyl-silicone sur le côté intérieur de la courroie de course et enduisez les deux côtés de la courroie de course avec de l'huile de méthyl-silicone;

★ Vous pouvez utiliser la vitesse du tapis roulant de 0,6 mph pour lubrifier uniformément et marcher sur la courroie de course de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de méthylsilicone peut être complètement absorbée par la courroie de course.

3. Réglez la tension de la courroie de course

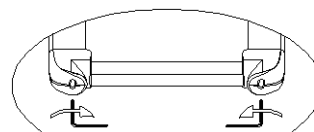
Tous les tapis roulants doivent être ajustés pour la tension avant la livraison et après l'installation. Cependant, la courroie de course peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis roulant a des problèmes d'arrêt et de glissement pendant l'exercice. Lorsque ce phénomène se produit, ajustez les boulons de réglage de la courroie de course dans le sens des aiguilles d'une montre sur un demi-cercle comme unité, gauche et droite de manière synchrone. Si la courroie de course est trop lâche, la courroie de course et le rouleau feront glisser vos pieds, mais trop serré 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

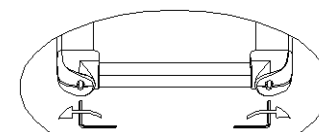
Tous les tapis de course doivent être ajustés avant la livraison et après l'installation. Mais la courroie de course peut être déviée après une période d'utilisation qui peut être causée par les raisons suivantes :

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

La déviation causée par l'homme peut être ramenée à la normale après quelques minutes de rotation à vide. Pour une déviation de non-récupération automatique, il doit être ajusté avec une clé de 6 mm à un demi-cercle comme unité.



Veillez régler 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 est déviée vers la gauche.



Veillez régler 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 est déviée vers la droite.

Conseils : Il est principalement entretenu par l'utilisateur selon le manuel. La déviation de la courroie de course endommagera sérieusement la courroie de course. L'erreur doit être trouvée à temps et corrigée.

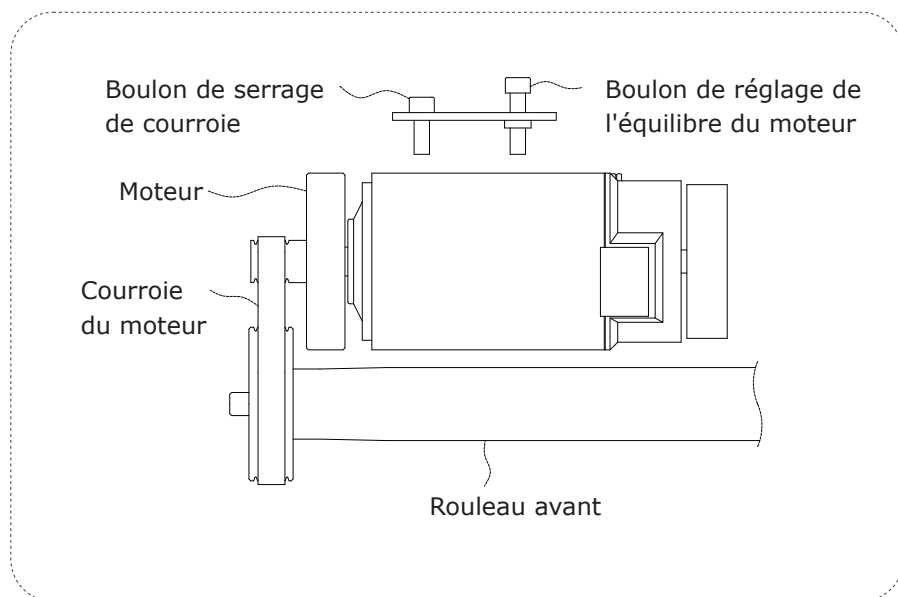
5. Réglage de la courroie du moteur (comme illustré ci-dessous)

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

Étapes de réglage :

- ① Réglez le parallélisme du moteur avec 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 d'un demi-tour les boulons de serrage de la courroie dans le sens des aiguilles d'une montre.

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



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.

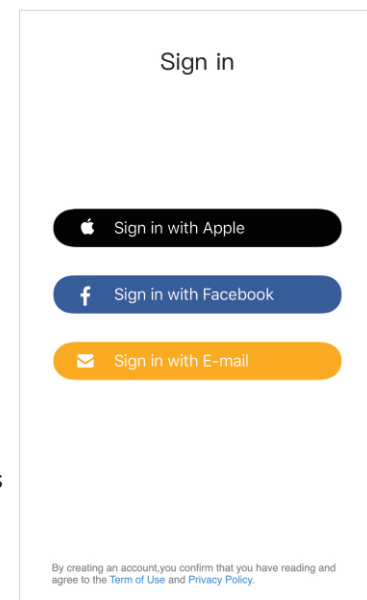
Les fonctions principales

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

Processus d'Identification

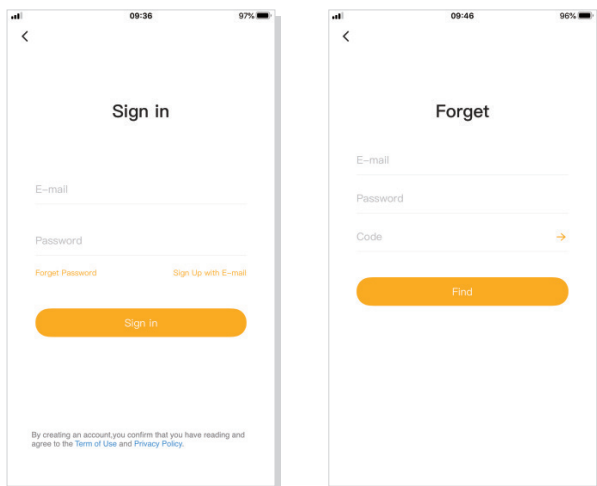
Identifiez-vous

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.



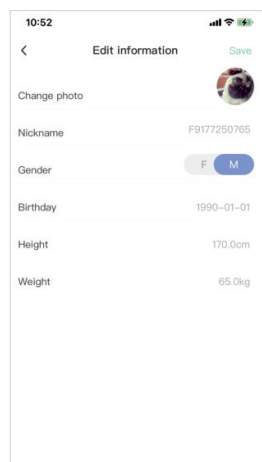
Récupération de Mot de Passe

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

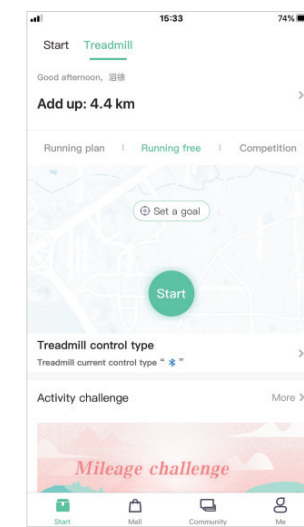
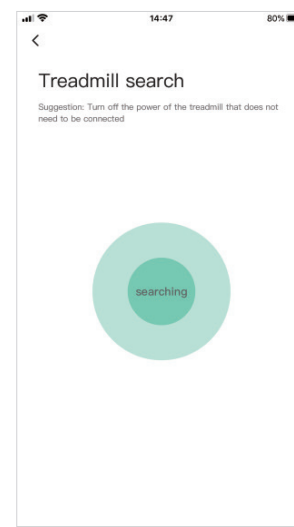
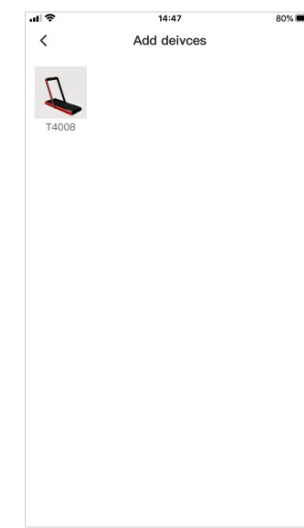
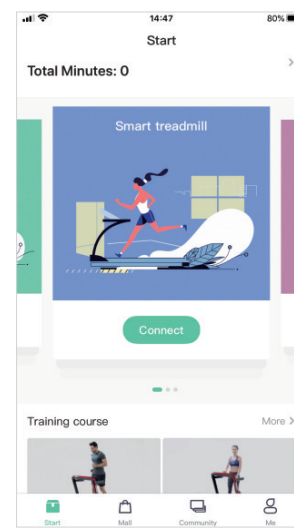
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l'album ou l'appareil photo.



Scènes Sportives

Connexion des services

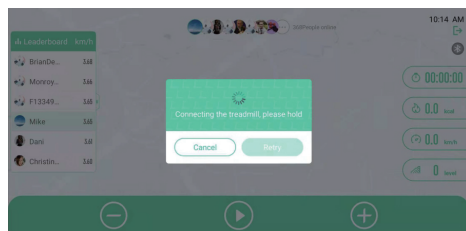
Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».



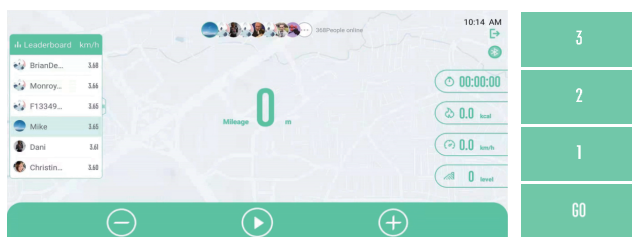
Commencer l'Exercice

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 :

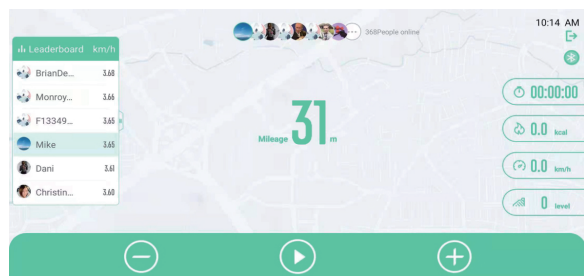
1. Attendez que GyMax se connecte automatiquement au tapis roulant.



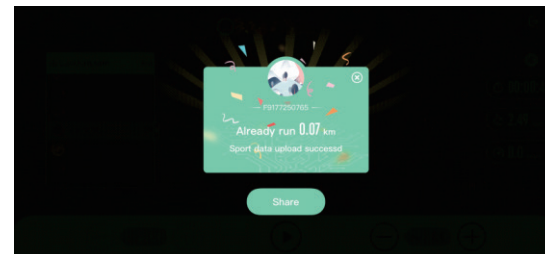
2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion  s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



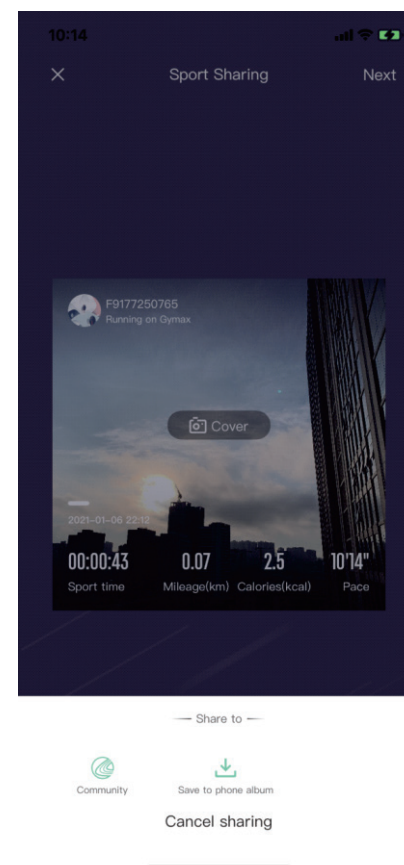
3. L'APP GyMax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement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

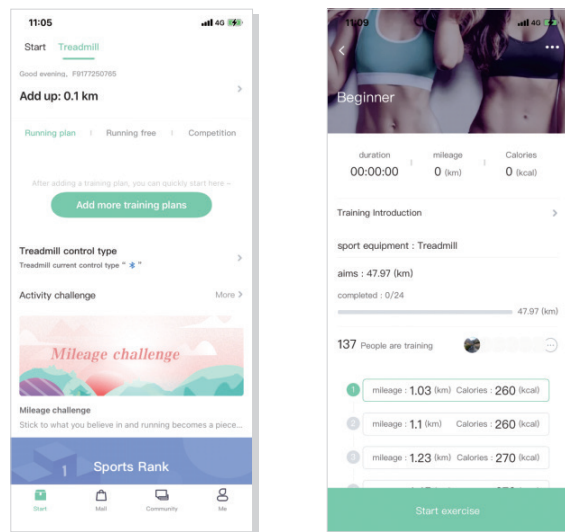


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



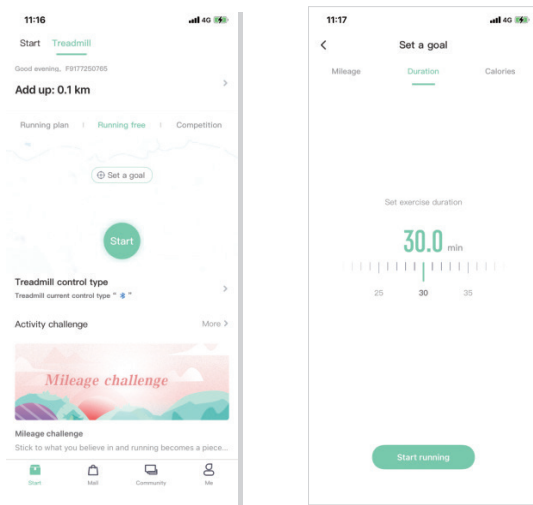
Plan Sportif

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

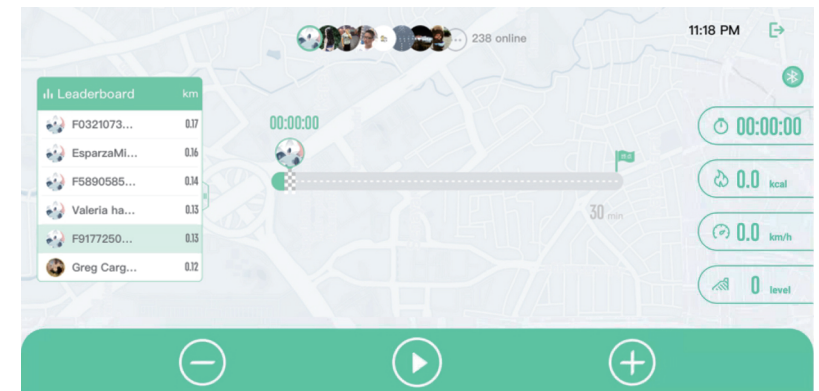


Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.

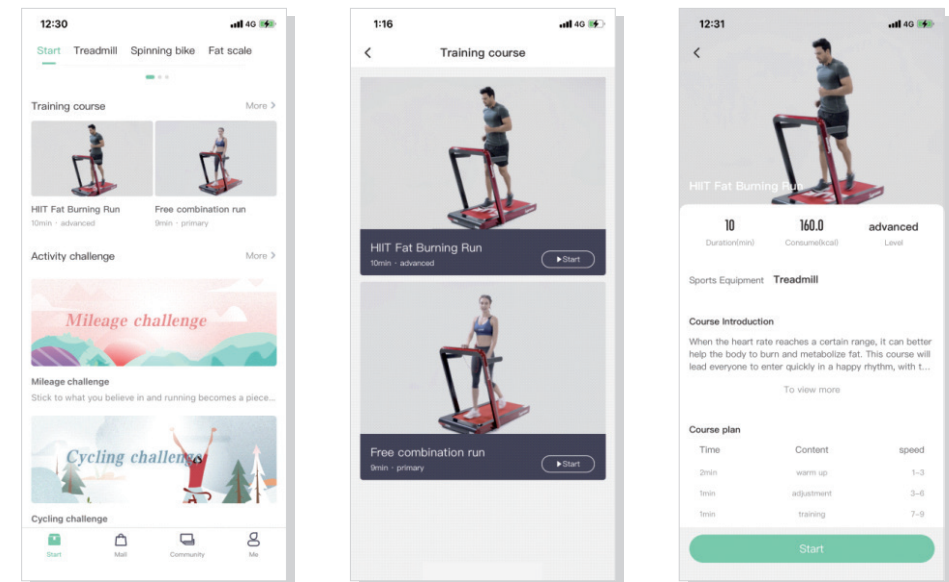


2. Lorsque l'objectif est atteint, l'exercice se termine automatiquement.

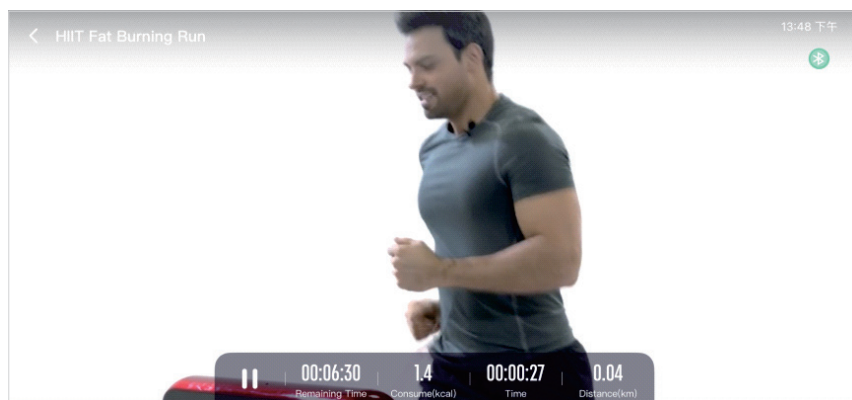


Cours de Formation

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

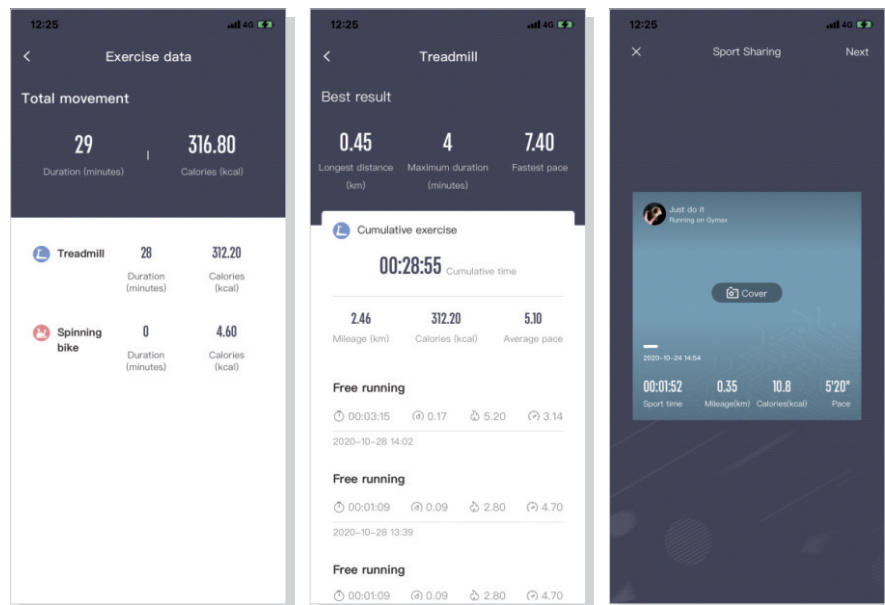


2. Et puis commencer à s'entraîner avec un instructeur de fitness.



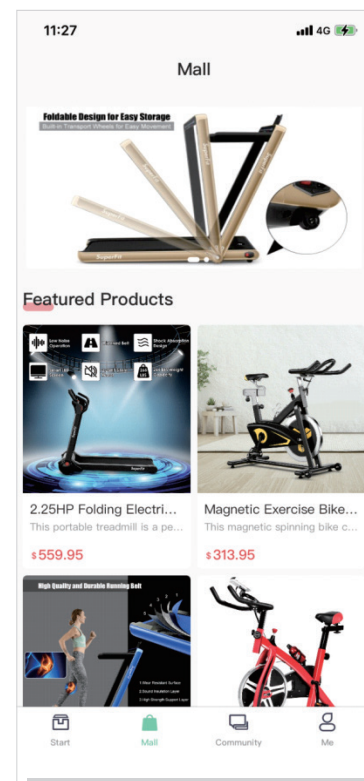
Record d'Exercice

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



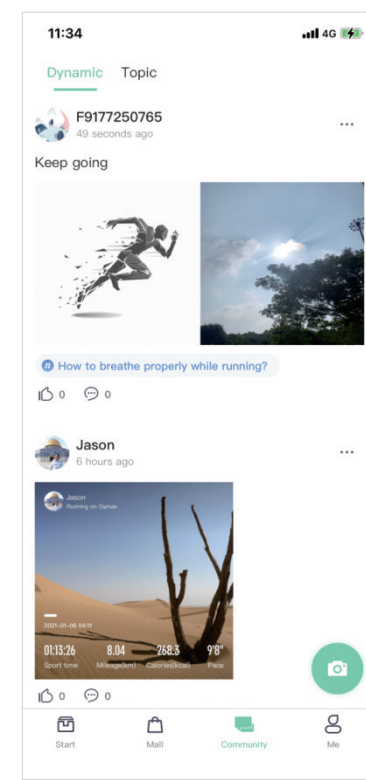
Centre Sportif

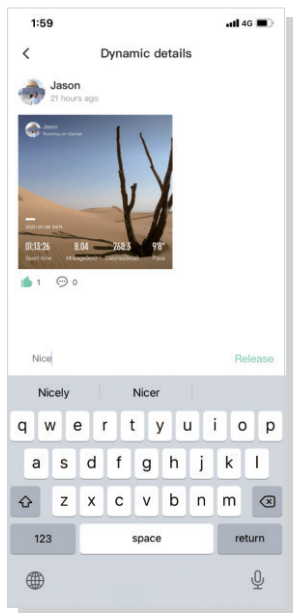
Les utilisateurs peuvent acheter leur équipement de sport intelligent préféré.



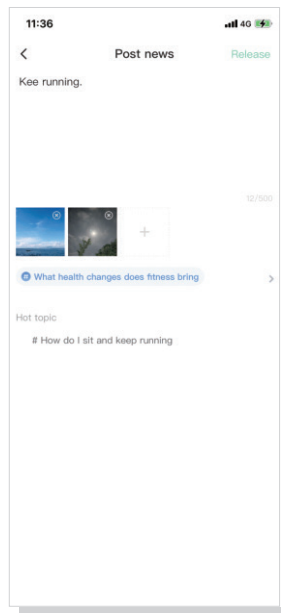
Dynamique Communautaire

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

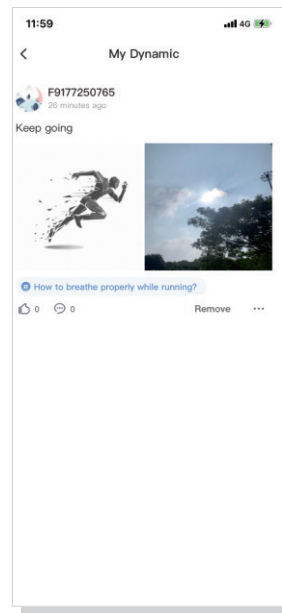




2. Les utilisateurs peuvent commenter les dynamiques de la communauté.



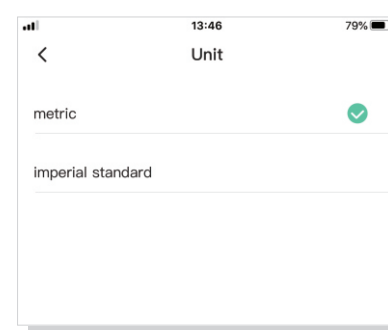
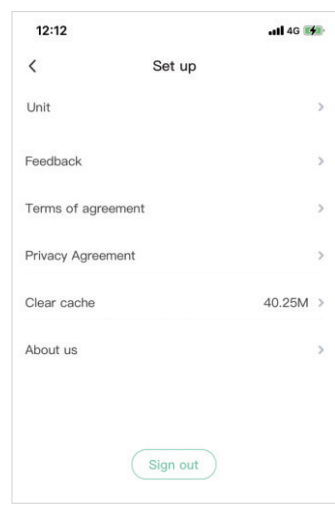
3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques.



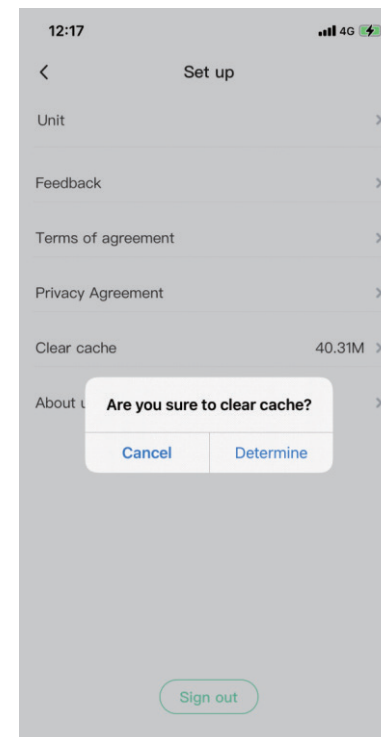
4. Les utilisateurs peuvent supprimer les dynamiques publiées dans Me-My Dynamic.

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.

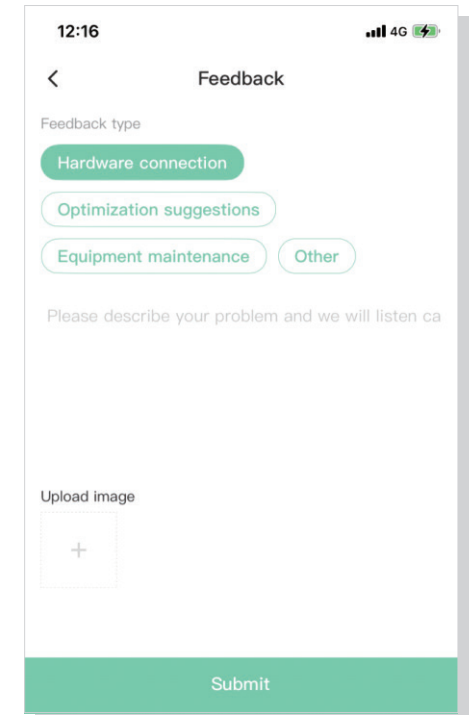


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



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.