



Motorized Treadmill  
Tapis de Course Motorisé

**SP3800**



## 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.

Thank you very much for purchasing our product.  
Please read this manual carefully before use it and keep the manual at proper place.

## SAFETY INSTRUCTIONS

**CAUTION:** User weight on this product should not exceed 220 lbs.

### IMPORTANT:

Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. Instructions for assembly includes correct fitting of guards and other device, and warnings about the likely injuries to young children if exercise equipment is operated without properly fitted guards.

Product may vary slightly from picture.

### WARNING:

Before using this product, please consult your personal physician for a complete physical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor. If any discomfort should result from your use of this product, stop exercising and consult your doctor. Proper usage of this product is essential. Please read your manual carefully before exercising.

Please keep all children and pets away from the equipment during use and when equipment is unattended. The appliance is not intended for use by young children or infirm persons without supervision. Young children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

Always wear appropriate clothing, including athletic shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught during exercise.

**Make sure that all bolts and nuts are tightened when equipment is in use.**

Periodic maintenance is required on all exercise equipment in order to keep it in good condition.

Observe the following prior to use of the treadmill:

**DANGER:** To reduce the risk of electric shock, please observe the following: Always unplug the treadmill from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling or servicing.

**NOTE:** Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Disconnect it by turning off the master power switch, and unplug from outlet.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or is not working properly, if it has been dropped or damaged or has been exposed to water.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual.

Should any problems arise, discontinue use and consult us.

- Do not use outdoors.
- Do not operate where aerosol (spray can) products are being used or where oxygen is being administered.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Close supervision is necessary if this treadmill is used by, or near children, persons with disabilities, or pets.
- Keep dry, do not operate in a wet or moist condition. Save these instructions.
- Do not operate under a blanket. Excessive heating can occur and cause fire, electrical shock, or injury to persons.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Never insert any object into any opening.
- Only one person at a time should use the machine.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. Do not use attachment not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine.

- Never operate this machine if it is not functioning properly.
- This machine should not be used for medical purposes.
- Except for the assembly and maintenance described in this manual, perform maintenance on the device yourself. This equipment is for home use only.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- 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.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- Keep the treadmill with sides at least 23.6" from any walls, and always allow a clear space measuring 118" wide by 236" length for this equipment on a stable horizontal surface. Be sure the area around the treadmill remains clear during use and has adequate clearance.

**WARNING:** Connect the treadmill to properly grounded outlet only.

- This product must be grounded. If it should malfunction or break down, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This treadmill is equipped with a cord having equipment grounding connector and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER:** Improper connection of the treadmill grounding connector can result in the risk of electric shock. Check with a qualified electrician, if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the treadmill. If it will not fit your outlet, have a properly grounded outlet installed by a qualified electrician.

- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands, feet under the treadmill.
- Do not use the treadmill on a carpet.

- Before each use, check that the running belt is aligned and centered on the treadmill deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.

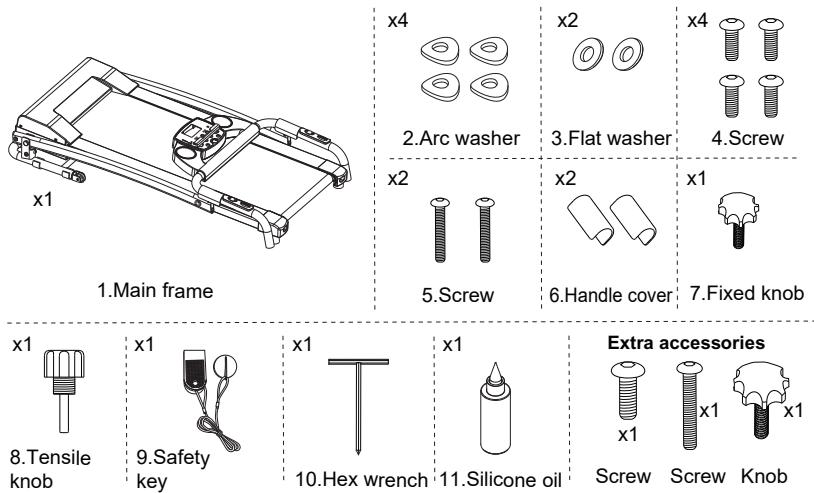
## **STARTING YOUR WORKOUT**

- Please tighten up all screws before starting it.
  - Connect the Power Cord to a electrical outlet and press the Power Switch. The equipment is ready for use.
  - Ensure you do warm-up well before using the equipment as this will help to prevent muscle strain.
  - After eating, allow 1-2 hours before exercising as this will help to prevent muscle strain.
  - Start your workout gradually and build up - do not try to do too much or too quickly - 30 minutes 3 times a week should be enough.
  - When starting the treadmill, always stand with both feet on the step-on side rails.
  - Please ensure Safety Key is well put.
  - Please pull up Safety Key if you feel discomfort during use.
  - Please start from the lowest speed when using the machine.
  - Please change speed slowly.
  - Do not adjust running belt during using.

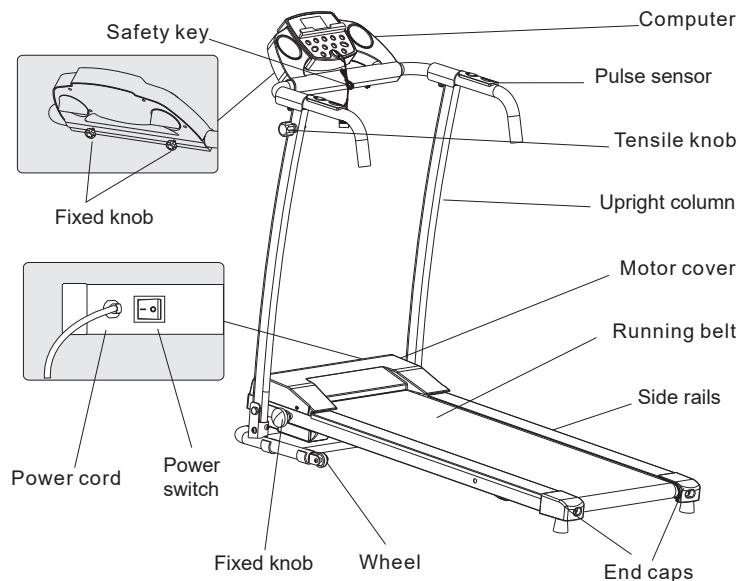
End each workout with a warm down session - a few minutes of stretching to help prevent strains, pulls and cramps.

**CAUTION:** Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

## PRODUCT PARTS



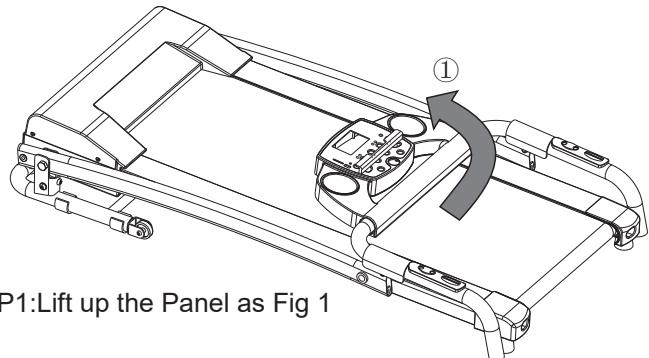
## **MAIN PARTS OF NAME:**



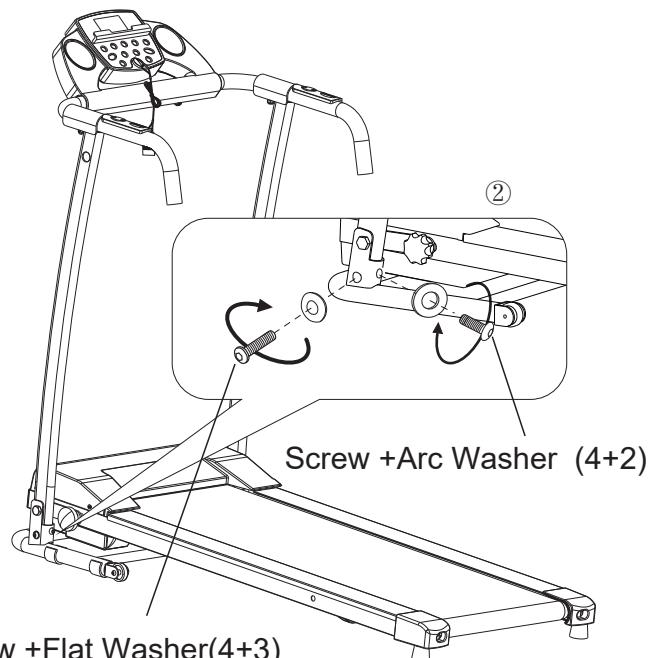
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Warning: Do not connect the Treadmill to a power source before completing assembly.

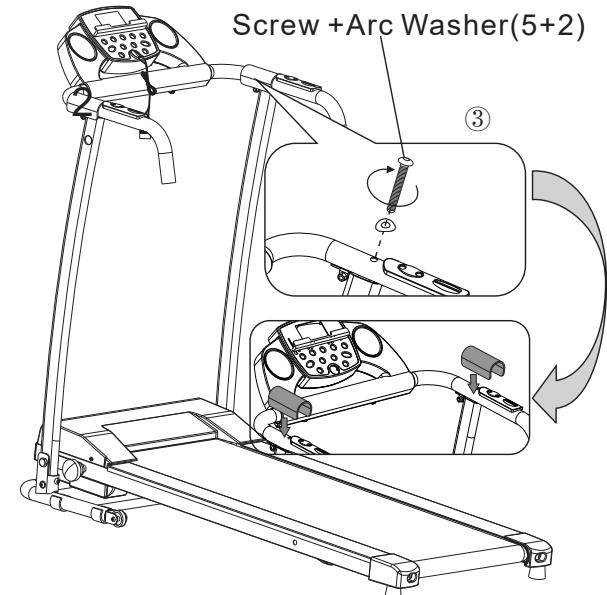
Open the carton, remove the main frame and the components and place it on the floor in an open area.



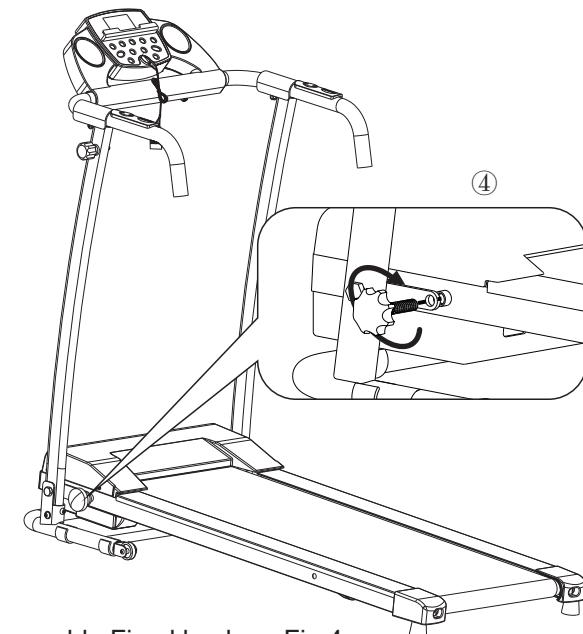
STEP1:Lift up the Panel as Fig 1



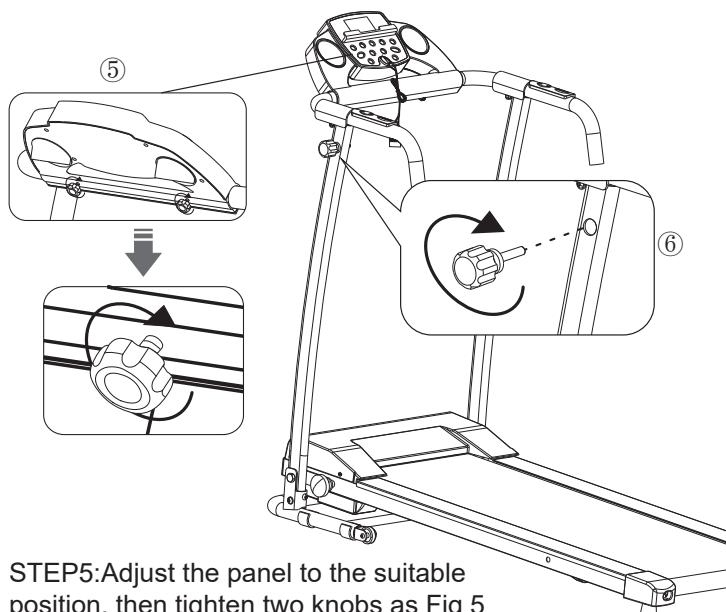
STEP2:Assemble four screws as Fig 2



STEP3:Assemble two screws as Fig 3

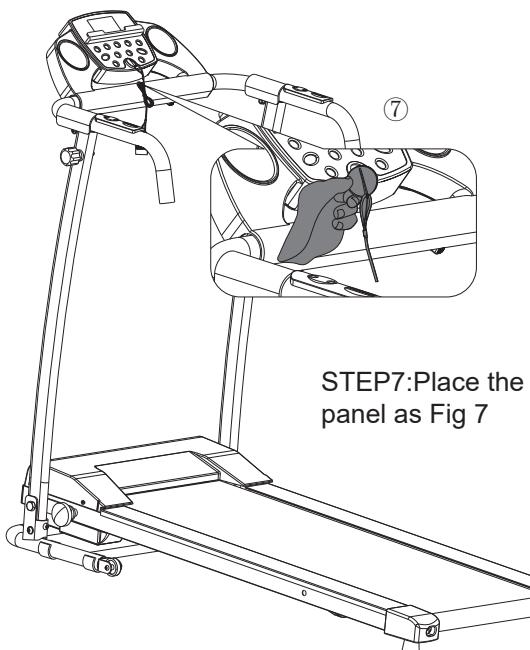


STEP4:Assemble Fixed knob as Fig 4



STEP5:Adjust the panel to the suitable position, then tighten two knobs as Fig 5

STEP6:Assemble Tensile knob as Fig 6

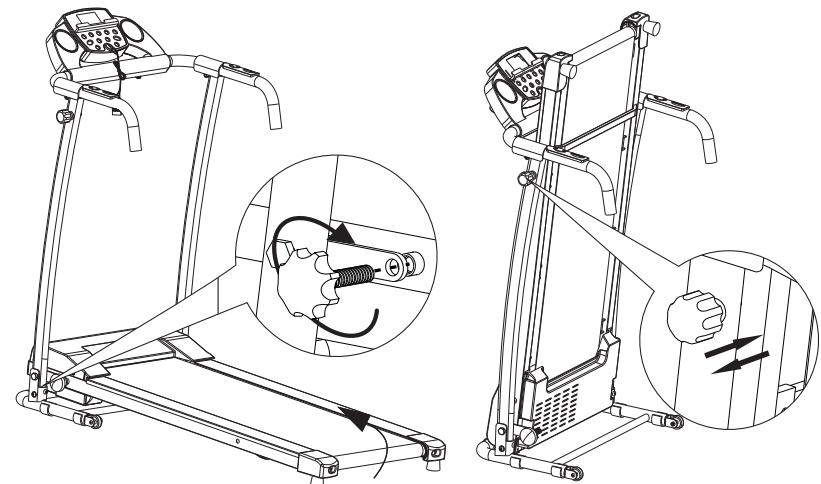


STEP7:Place the Safety key on the panel as Fig 7

**NOTE :** Ensure that the Power Switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet.

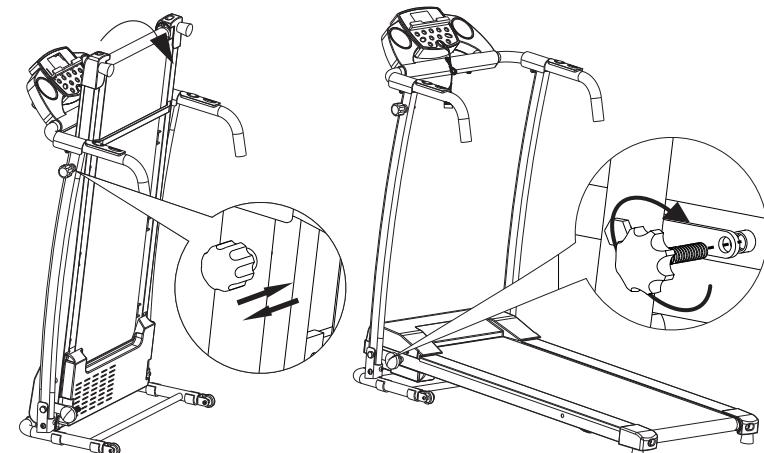
### FOLDING UP :

Turn out the fixed knob, then lift the running board to fold the machine, then release the knob to fix the machine.

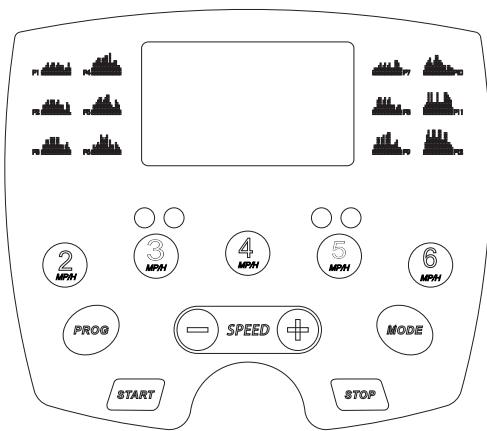


### UNFOLDING :

Pull out the fixed knob and release the tensile knob, then fall down the running board and fix the machine with the fixed knob, then use the machine after electrifying.



## CONSOLE INSTRUCTION



### OPERATION(MANUAL)

1. Plug the power, then place safety key on the computer and turn on the power switch which is located at the front of the treadmill.
2. The window will display "0.0". Then press the "START" key or easy key on left handlebar to start the treadmill, after 5 second countdown, the treadmill will start at the speed of 0.5MPH.
3. You may press the speed "+" or speed "-" key or easy key on right handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Each increment or reduction will be of 0.1MPH. The speed range is from 0.5MPH to 7.5MPH.
4. You may also use the Quick Speed keys (2/3/4/5/6) on the console to directly access a preset speed.
5. Press the "STOP" key to stop the treadmill. For emergency stop, remove the Safety Key. The Running Belt will stop automatically.

### HANDLEBAR PULSE SENSORS

Grab the Pulse Sensors located on the left & right handlebars and hold for 6 seconds. The console screen will display your heart frequency during exercise. It will not function if only one side of the handlebar is sensed. The Pulse window will display your current heart rate in beats per minute, with a range from 40 to 199.

## DISPLAY WINDOW AND KEY

1. LCD display window:  
SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, PROGRAM.
2. Functional keys:  
SPEED+, SPEED-, START, STOP, MODE, PROGRAM.
3. Quick keys for speed selection: (2,3,4,5,6).
4. When the display window shows " - - ", place the Safety key into the computer to activate operations.
5. For emergency stop, remove the Safety key. The running belt will stop automatically and the window will display " - - ".

## MODE KEY

1. Press the "MODE" key to access countdown Mode. You may set a target Time, or Distance, or burned Calories by using the speed "+" or "-" key to adjust to the desired amount. Press the "START" key to start your set workout.
2. Press "STOP" key to stop the treadmill.
3. The system will shut down and stop after your desired goal has been reached and machine will stop.

## PROGRAM(PROG) KEY

1. Before starting treadmill, press the "PROG." button to select program, you may select P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. The TIME window will display a flashing preset time 30:00 minutes, press the "+" or "-" to increase or decrease desired workout time. The TIME range is from 8:00 to 99:00 minutes.
3. Press the "START" button to start the treadmill and press the "STOP" button to stop the treadmill.
4. Under program mode, the preset workout time is 30 minutes, 1/20 minutes per interval.

Note: "MODE" key and "PROGRAM" key must be selected before starting.

PROGRAM	TIME	INTERVALS = Set Time / 20 sections of various levels of intensity																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## DAILY MAINTENANCE

### WARNING:

Turn off and unplug the treadmill before proceeding with any maintenance or visual inspections. Failure to do so may result in serious injury.

### AT THE END OF EVERY EXERCISE SESSION ALWAYS

1. Use the Power Switch to turn the treadmill off.
2. Always position and store the Power Cord where it is clear from all pathways.
3. Unplug the Power Cord from the electrical outlet. This is especially important if you are not going to use your treadmill for extended periods.
4. Wipe all treadmill surface with a dry cloth or towel especially perspiration on the handlebars, console, running belt or other treadmill components.
5. Check and tighten screws at fixing point.
6. Do not hang clothes or other objects on the machine.

## STORAGE

- Store your treadmill in a clean and dry environment. Ensure the Power Switch is off and the power cord is unplugged from the electrical outlet.

## MOVING

- The treadmill has been designed and equipped with wheels for easy mobility. Before moving, ensure the Power Switch is in the 'OFF' position and the power cord is unplugged from the electrical outlet. Tilt the base frame of the treadmill and then roll the treadmill to the desired position.

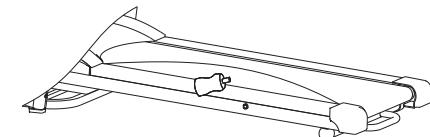
## LUBRICATE YOUR TREADMILL

The treadmills have already been spread with "Silicone Oil" in advance before leaving the factory. Silicone oil is without volatility and has gradually permeated through the running belt. There will be no need to re-spread the oil in normal circumstances.

To maintain the running belt, we have included a small bottle of "Silicone Oil". "Silicone Oil" may be re-spread once the resistance has been increased and the running belt starts rubbing against the running deck. To hold open of the center of the running deck. Allow the silicone oil to 'set' for one minute before using the treadmill.

**NOTE:** Only use "Silicone Oil" lubricants for this equipment. In addition, do not add any other oil ingredient; otherwise the treadmill will be damaged. Do not over-lubricate the walking board.

Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.



# RUNNING BELT ADJUSTMENT

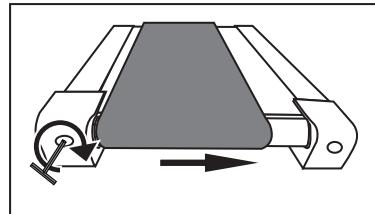
a) Adjust speed to 1.5 MPH

b) If the running belt is deflecting to the right, adjust the bolt on the right one half turn clockwise using the Allen key, and adjust the bolt on the left one half turn anti-clockwise. (see pic 1)

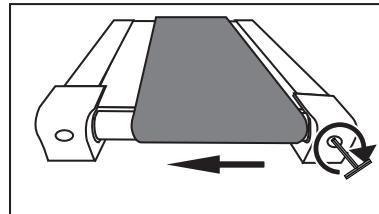
c) If the running belt is deflecting to the left, adjust the bolt on the left one half turn clockwise using the Allen key, and adjust the bolt on the right one half turn anti-clockwise. (see pic 2)

d) If the running belt is not deflected, but is slipping, adjust both left and right bolts one half turn clockwise to tighten, or one half turn anti-clockwise to loosen if the belt is too tight. (See pic 3 and 4)

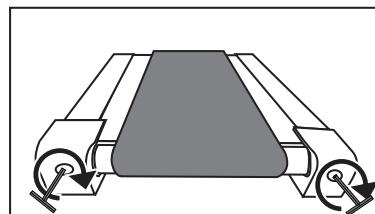
e) After adjustment, check the running belt, and adjust further if required.



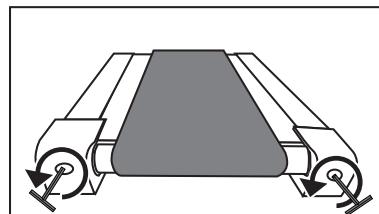
Pic 1. The adjustment for deflection to the right



Pic 2. The adjustment for deflection to the left

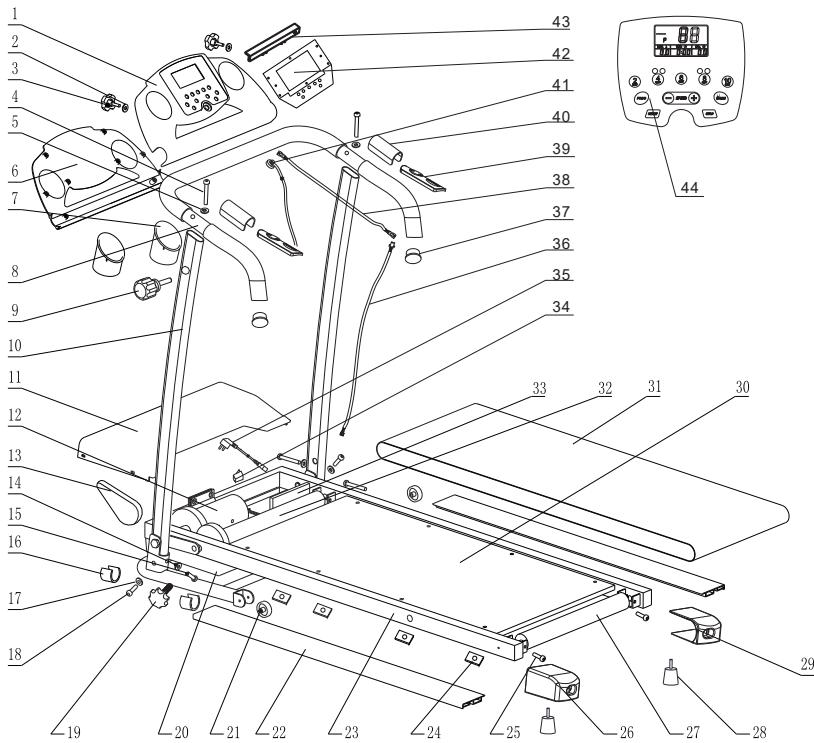


Pic 3. Tightening the running belt



Pic 4. Loosening the running belt

# OVERVIEW DRAWING



## PARTS LIST

No.	Name	PCS
1	Computer upper cover	1
2	Washer	2
3	Fixed knob	2
4	Screw	2
5	Washer	2
6	Computer lower cover	1
7	Cup holder	2
8	Handlebar	1
9	Tensile knob	1
10	Upright column L	1
11	Motor upper cover	1
12	Motor	1
13	Belt	1
14	Washer	2
15	Screw	2
16	Foot pad	4
17	Washer	2
18	Screw	2
19	Fixed knob	1
20	Motor lower cover	1
21	Wheel	2
22	Side rail	2

23	Main frame	1
24	Pad	8
25	Screw	3
26	End cap L	1
27	Rear roller	1
28	Foot pad	2
29	End cap R	1
30	Running board	1
31	Running belt	1
32	Front roller	1
33	PCB	1
34	Power switch	1
35	Power cord	1
36	Down connect line	1
37	Cap	2
38	Up connect line	1
39	Handrail key	2
40	Handrail cap	2
41	Safety key	1
42	Display panel	1
43	Ipad holder	1
44	Sticker	1

Nous vous remercions d'avoir acheté notre produit. Veuillez lire attentivement ce manuel avant de l'utiliser et conservez-le dans un endroit approprié.

## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

**ATTENTION:** Le poids de l'utilisateur sur ce produit ne doit pas dépasser 220 livres(100 kg).

### IMPORTANT :

Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour pouvoir vous y référer ultérieurement. Les instructions d'assemblage comprennent la mise en place correcte des protections et autres dispositifs, ainsi que des avertissements concernant les risques de blessures pour les jeunes enfants si l'équipement d'exercice est utilisé sans protections correctement mises en place.

Le produit peut varier légèrement par rapport à la photo.

### AVERTISSEMENT :

Avant d'utiliser ce produit, veuillez consulter votre médecin personnel pour un examen physique complet. Les exercices fréquents et intenses doivent être approuvés par votre médecin. En cas de gêne liée à l'utilisation de ce produit, arrêtez l'exercice et consultez votre médecin. Il est essentiel d'utiliser correctement ce produit. Veuillez lire attentivement le manuel avant de faire de l'exercice.

Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de l'appareil pendant son utilisation et lorsqu'il n'est pas surveillé. L'appareil n'est pas destiné à être utilisé par de jeunes enfants ou des personnes infirmes sans surveillance. Les jeunes enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Portez toujours des vêtements appropriés, y compris des chaussures de sport, lorsque vous faites de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer pendant l'exercice.

**Veillez à ce que tous les boulons et écrous soient serrés lorsque l'appareil est utilisé.**

Tous les appareils d'exercice doivent faire l'objet d'un entretien périodique afin de les maintenir en bon état.

Observez les points suivants avant d'utiliser le tapis de course :

**DANGER:** Pour réduire le risque d'électrocution, veuillez observer ce qui suit: Débranchez toujours le tapis roulant de la prise électrique immédiatement après l'avoir utilisé et avant de le nettoyer, de l'assembler ou de le réparer.

**REMARQUE:** Le non-respect de ces instructions peut entraîner des blessures et endommager le tapis roulant.

- Ne jamais laisser le tapis roulant sans surveillance lorsqu'il est branché. Le débrancher en éteignant l'interrupteur principal et en le débranchant de la prise de courant.
- Ne jamais utiliser le tapis roulant si le cordon ou la fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il a été endommagé ou s'il a été exposé à l'eau.
- Ne pas essayer de procéder à un entretien ou à des réglages autres que ceux décrits dans ce manuel.

En cas de problème, cessez d'utiliser l'appareil et consultez-nous.

- Ne pas utiliser à l'extérieur.
- Ne pas utiliser l'appareil dans un endroit où des produits en aérosol sont utilisés ou dans un endroit où de l'oxygène est administré.
- Ne pas tirer le tapis roulant par son cordon d'alimentation ou utiliser le cordon comme poignée.
- Une surveillance étroite est nécessaire si le tapis roulant est utilisé par ou à proximité d'enfants, de personnes handicapées ou d'animaux domestiques.
- Conservez à l'abri de l'humidité, ne pas faire fonctionner le tapis roulant dans un endroit humide ou mouillé. Conservez ces instructions.
- Ne pas utiliser le tapis roulant sous une couverture. Un échauffement excessif peut se produire et provoquer un incendie, une électrocution ou des blessures.
- Tenez le cordon électrique à l'écart des surfaces chauffées.

- N'insérez jamais d'objet dans une ouverture.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- N'utilisez la machine que pour l'usage auquel elle est destinée, tel qu'il est décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
- Ne jamais utiliser cette machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- Cette machine ne doit pas être utilisée à des fins médicales.
- En dehors de l'assemblage et de l'entretien décrits dans ce manuel, n'effectuez pas vous-même l'entretien de l'appareil. Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou des personnes de qualification similaire afin d'éviter tout danger.
- 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 pu bénéficier d'une surveillance ou d'instructions concernant l'utilisation de l'appareil de la part d'une personne responsable de leur sécurité.
- Des blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Gardez le tapis de course avec les côtés à au moins 23,6" de tout mur, et laissez toujours un espace libre de 118" de large par 236" de long pour cet équipement sur une surface horizontale stable. S'assurer que la zone autour du tapis de course reste dégagée pendant l'utilisation et qu'elle dispose d'un espace suffisant.

**AVERTISSEMENT:** Ne branchez le tapis de course que sur une prise de courant correctement mise à la terre.

• Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournit un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque d'électrocution. Ce tapis de course est équipé d'un cordon muni d'un connecteur de mise à la terre et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et règlements locaux.

**DANGER:** Une mauvaise connexion du connecteur de mise à la

terre du tapis de course peut entraîner un risque d'électrocution. En cas de doute sur la mise à la terre de l'appareil, consulter un électricien qualifié. Ne pas modifier la fiche fournie avec le tapis de course. Si elle n'est pas adaptée à votre prise de courant, faites installer une prise de courant correctement mise à la terre par un électricien qualifié.

- Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne jamais placer les mains ou les pieds sous le tapis de course.
- Ne pas utiliser le tapis de course sur une moquette.

Avant chaque utilisation, vérifiez que la bande de course est alignée et centrée sur la plate-forme du tapis de course et que toutes les fixations visibles sur le tapis de course sont suffisamment serrées et sécurisées.

## DÉBUT DE L'ENTRAÎNEMENT

Veuillez serrer toutes les vis avant de commencer.

Branchez le cordon d'alimentation sur une prise électrique et appuyez sur l'interrupteur d'alimentation. L'appareil est prêt à être utilisé.

Veuillez à bien vous échauffer avant d'utiliser l'appareil afin d'éviter les tensions musculaires.

Après avoir mangé, attendez 1 à 2 heures avant de faire de l'exercice, afin d'éviter les tensions musculaires.

Commencez votre entraînement progressivement et augmentez vos efforts - n'essayez pas d'en faire trop ou trop vite - 30 minutes 3 fois par semaine devraient suffire.

Lorsque vous démarrez le tapis roulant, tenez-vous toujours debout, les deux pieds sur les rails latéraux de la marche. Veillez à ce que la clé de sécurité soit bien placée. Tirez la clé de sécurité vers le haut si vous ressentez une gêne pendant l'utilisation.

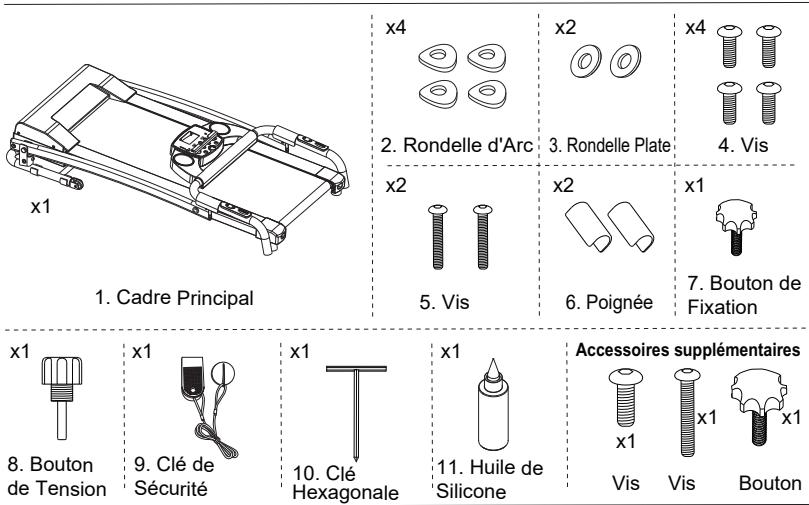
Lors de l'utilisation de l'appareil, commencez par la vitesse la plus basse.

Changez lentement de vitesse

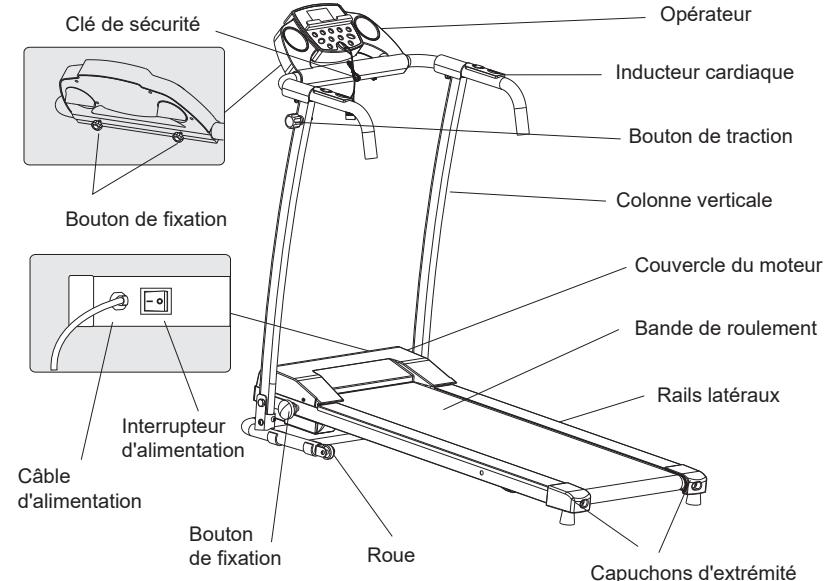
Ne réglez pas la ceinture de course pendant l'utilisation. Terminez chaque séance d'entraînement par une séance d'échauffement - quelques minutes d'étirement pour aider à prévenir les tensions, les tractions et les crampes.

**ATTENTION:** Lisez attentivement toutes les instructions avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel du propriétaire pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

# PIÈCES DU PRODUIT

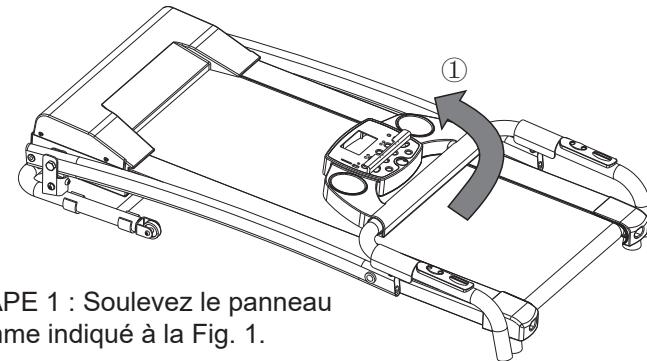


## PRINCIPALES PARTIES DU NOM:

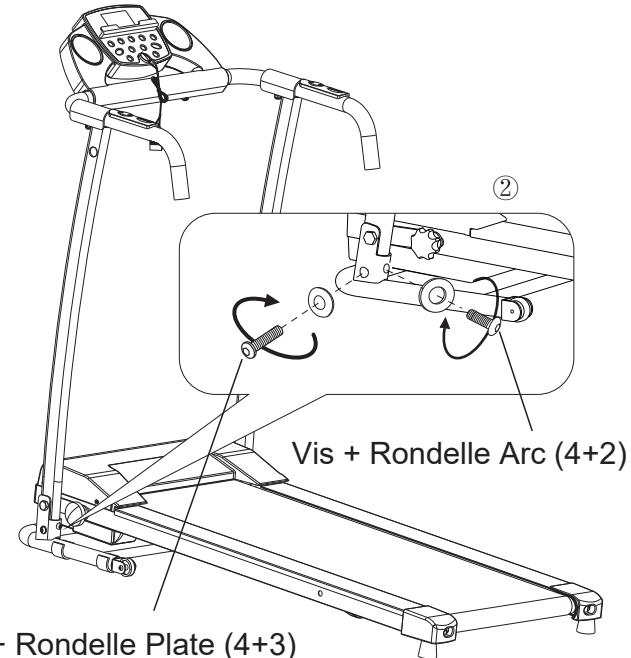


# INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

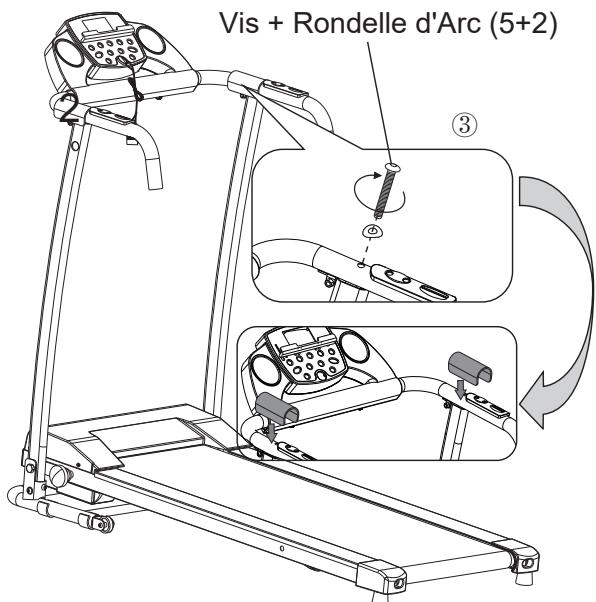
Avertissement: Ne pas brancher le tapis roulant à une source d'alimentation avant d'avoir terminé l'assemblage.  
Ouvrez le carton, retirez le cadre principal et les composants et placez le tapis roulant sur le sol dans un endroit ouvert.



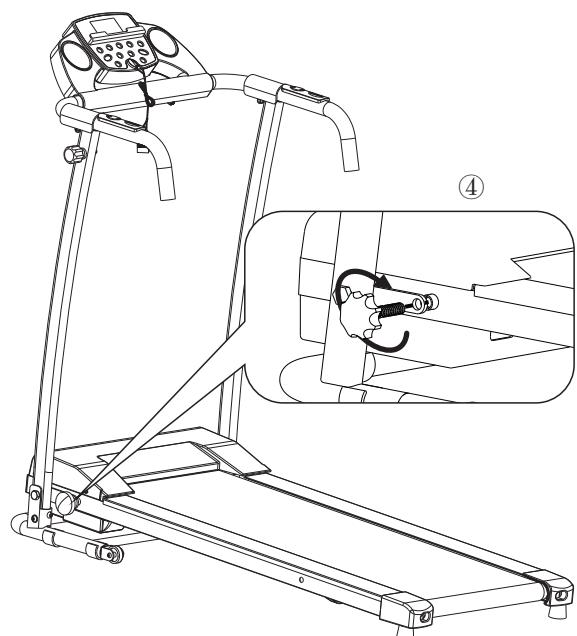
ÉTAPE 1 : Soulevez le panneau comme indiqué à la Fig. 1.



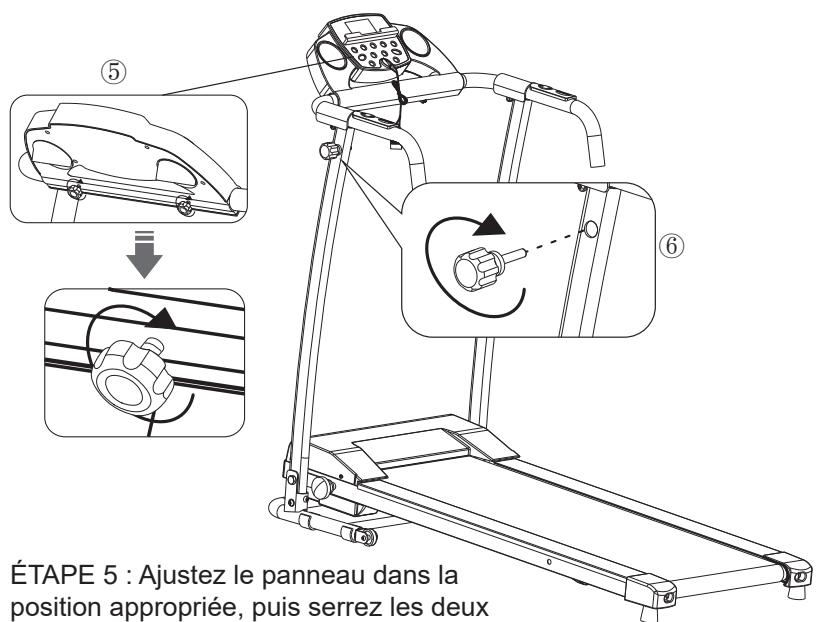
ÉTAPE 2 : Assemblez les quatre vis comme indiqué à la figure 2.



ÉTAPE 3: Assemblez les deux vis comme indiqué à la Fig. 3.

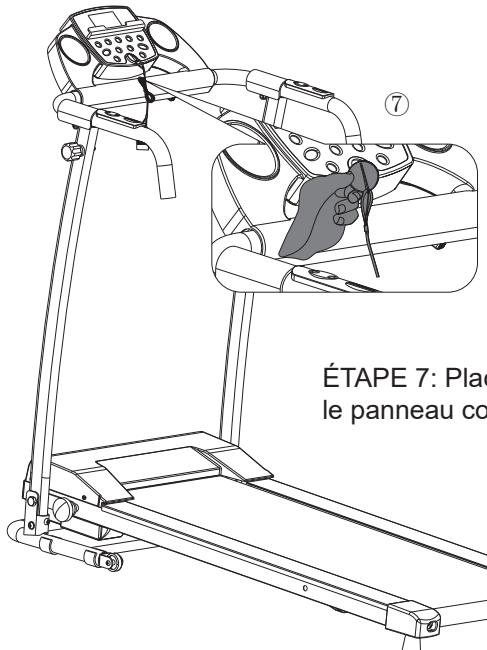


ÉTAPE 4: Assemblez le bouton de fixation comme indiqué à la Fig. 4



ÉTAPE 5 : Ajustez le panneau dans la position appropriée, puis serrez les deux boutons comme indiqué à la figure 5.

ÉTAPE 6: Assemblez le bouton de tension comme sur la Fig. 6

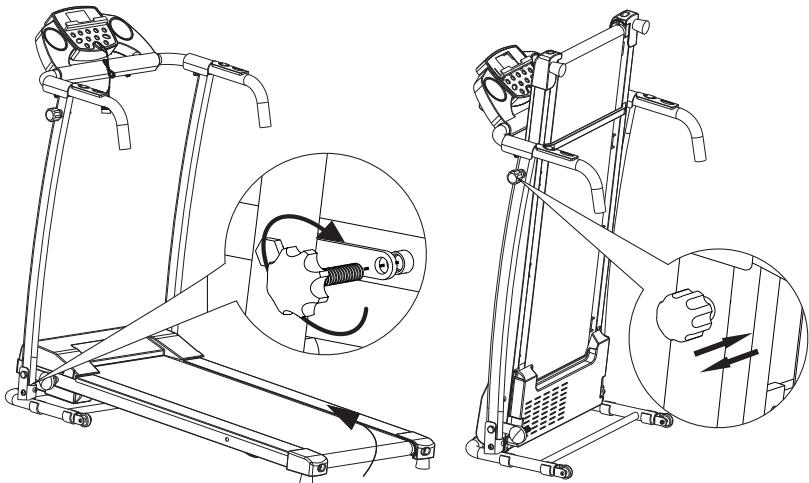


ÉTAPE 7: Placez la clé de sécurité sur le panneau comme indiqué à la Fig. 7.

**REMARQUE:** Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est en position OFF et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise électrique.

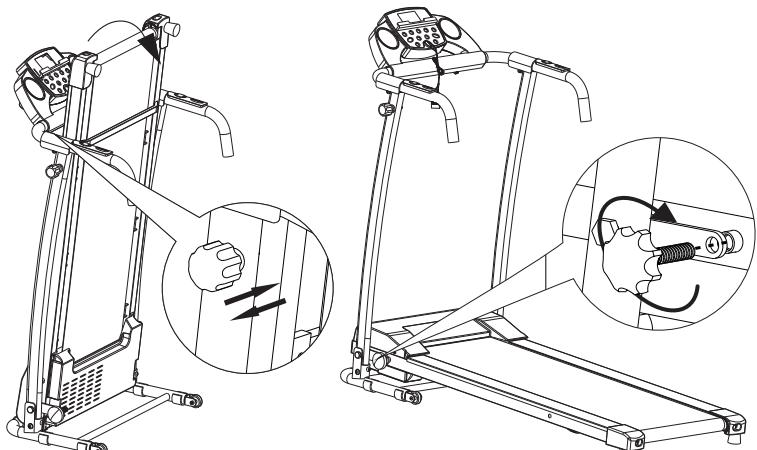
### PLIAGE:

Tournez le bouton de fixation, puis soulevez le marchepied pour replier la machine, puis relâchez le bouton pour fixer la machine.

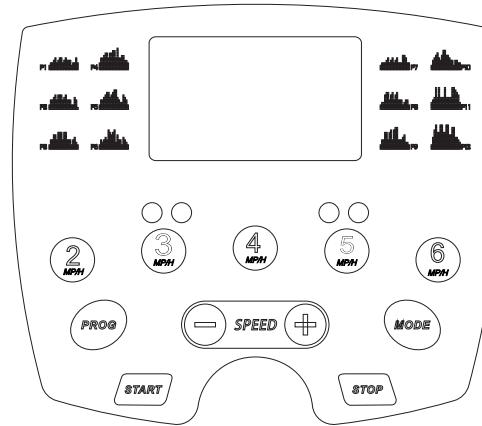


### DÉPLIAGE:

Retirez le bouton fixe, puis abaissez le marchepied et fixez la machine à l'aide du bouton fixe, puis utilisez la machine après l'avoir électrifiée.



## INSTRUCTIONS DE LA CONSOLE



### FONCTIONNEMENT(MANUEL)

1. Branchez l'alimentation, puis placez la clé de sécurité sur l'ordinateur et mettez en marche l'interrupteur d'alimentation qui se trouve à l'avant du tapis roulant.
2. La fenêtre affiche "0.0". Appuyez ensuite sur la touche "START" ou sur la touche easy du guidon gauche pour démarrer le tapis roulant. Après un compte à rebours de 5 secondes, le tapis roulant démarre à la vitesse de 0,5 mph.
3. Vous pouvez appuyer sur la touche "+" ou "-" de la vitesse ou sur la touche "easy" du guidon droit pour augmenter ou diminuer la vitesse de course pendant l'exercice. Chaque augmentation ou réduction sera de 0.1MPH. La plage de vitesse est comprise entre 0,5 et 7,5 mph.
4. Vous pouvez également utiliser les touches de vitesse rapide (2/3/4/5/6) sur la console pour accéder directement à une vitesse préréglée.
5. Appuyez sur la touche "STOP" pour arrêter le tapis roulant. Pour un arrêt d'urgence, retirez la clé de sécurité. La bande de course s'arrête automatiquement.

### CAPTEURS DE POULS DU GUIDON

Saisissez les capteurs de pouls situés sur les guidons gauche et droit et maintenez-les enfouis pendant 6 secondes. L'écran de la console affichera votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. Il ne fonctionnera pas si un seul côté du guidon est détecté. La fenêtre de pouls affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute, dans une fourchette de 40 à 199.

# FENÊTRE D'AFFICHAGE ET CLÉ

1. Fenêtre d'affichage LCD SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, PROGRAM.
2. Boutons fonctionnels : VITESSE+,VITESSE-,START,STOP,MODE,PROGRAMME.
3. Boutons de sélection rapide de la vitesse : (2,3,4,5,6).
4. Lorsque la fenêtre d'affichage indique "\_\_\_", placez la clé de sécurité dans l'ordinateur pour activer les opérations.
5. Pour l'arrêt d'urgence, retirer la clé de sécurité. La courroie s'arrête automatiquement et la fenêtre affiche "\_\_\_".

## CLÉ DE MODE

1. Appuyez sur la touche "MODE" pour accéder au mode compte à rebours. Vous pouvez fixer un objectif de temps, de distance ou de calories brûlées en utilisant les touches de vitesse "+" ou "-" pour régler la quantité souhaitée. Appuyez sur la touche "START" pour commencer votre séance d'entraînement.
2. Appuyez sur la touche "STOP" pour arrêter le tapis roulant.
3. Le système s'éteint et s'arrête lorsque l'objectif souhaité a été atteint et que la machine s'arrête.

## BOUTON DE PROGRAMMATION(PROG)

1. Avant de démarrer le tapis roulant, appuyez sur la touche "PROG." pour sélectionner le programme, vous pouvez sélectionner P1, P2, P3, P4, P5, P6, P7, P8, P9, P10, P11, P12.
2. La fenêtre TIME affiche une durée prédéfinie clignotante de 30:00 minutes, appuyez sur les boutons "+" ou "-" pour augmenter ou diminuer la durée d'entraînement souhaitée. La plage de temps est comprise entre 8:00 et 99:00 minutes.
3. Appuyez sur le bouton "START" pour démarrer le tapis roulant et sur le bouton "STOP" pour l'arrêter.
4. En mode programme, la durée d'entraînement préglée est de 30 minutes, 1/20 minutes par intervalle.

Remarque: les boutons "MODE" et "PROGRAMME" doivent être sélectionnés avant de commencer.

PROGRAMME	TEMPS	INTERVALLES = Temps programmé /20 sections de différents niveaux d'intensité																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	vitesse	2	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P2	vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	vitesse	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	vitesse	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## ENTRETIEN QUOTIDIEN

### AVERTISSEMENT:

Éteignez et débranchez le tapis roulant avant de procéder à toute opération d'entretien ou d'inspection visuelle. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves.

### À LA FIN DE CHAQUE SÉANCE D'EXERCICE, TOUJOURS

1. Utiliser l'interrupteur d'alimentation pour éteindre le tapis roulant.
2. Toujours placer et ranger le cordon d'alimentation à l'écart de toutes les voies de passage.
3. Débrancher le cordon d'alimentation de la prise électrique. Ceci est particulièrement important si vous n'utilisez pas votre tapis roulant pendant de longues périodes.
4. Essuyer toute la surface du tapis roulant avec un chiffon sec ou une serviette, en particulier la transpiration sur le guidon, la console, le tapis de course ou d'autres composants du tapis roulant.
5. Vérifier et serrer les vis au point de fixation.
6. Ne pas suspendre de vêtements ou d'autres objets sur l'appareil.

## RANGEMENT

Rangez votre tapis roulant dans un endroit propre et sec.

Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise électrique.

## DÉPLACEMENT

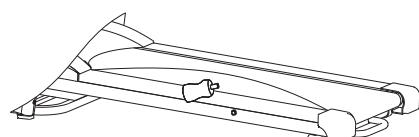
Le tapis roulant a été conçu et équipé de roues pour faciliter son déplacement. Avant de le déplacer, s'assurer que l'interrupteur d'alimentation est en position "OFF" et que le cordon d'alimentation est débranché de la prise électrique. Incliner le cadre de base du tapis roulant, puis faire rouler le tapis roulant jusqu'à la position souhaitée.

## LUBRIFIER VOTRE TAPIS ROULANT

Les tapis roulants ont déjà été enduits d'huile de silicone avant de quitter l'usine. L'huile de silicone n'est pas volatile et s'est progressivement infiltrée dans la bande de roulement. Il n'est pas nécessaire de réappliquer l'huile dans des circonstances normales.

Pour l'entretien de la courroie de transmission, nous avons inclus une petite bouteille d'huile de silicone". "Il est possible de remettre de l'huile de silicone une fois que la résistance a augmenté et que la courroie commence à frotter contre le plateau de roulement. Tenez ouvert le centre de la table de roulement. Laissez l'huile de silicone prendre pendant une minute avant d'utiliser le tapis roulant.

REMARQUE: N'utilisez que de l'huile de silicone pour lubrifier cet équipement. En outre, n'ajoutez aucun autre ingrédient à l'huile, sinon ne lubrifiez pas trop la planche de marche.



L'excès de lubrifiant doit être essuyé avec une serviette propre.

## RÉGLAGE DE LA BANDE DE ROULEMENT

a) Réglez la vitesse à 1,5 MPH.

b) Si la courroie de transmission dévie vers la droite, réglez le boulon de droite d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen, et réglez le boulon de gauche d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. (voir image 1)

c) Si la courroie de transmission dévie vers la gauche, réglez le boulon de gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen, et réglez le boulon de droite d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. (voir image 2)

d) Si la courroie n'est pas déviée, mais qu'elle glisse, réglez les deux boulons gauche et droit d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour la tendre, ou d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour la desserrer si la courroie est trop tendue. (Voir images 3 et 4)

e) Après le réglage, vérifiez la courroie de roulement et procédez à un nouveau réglage si nécessaire.

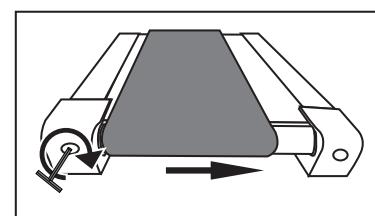


Illustration 1. Réglage de la déviation vers la droite

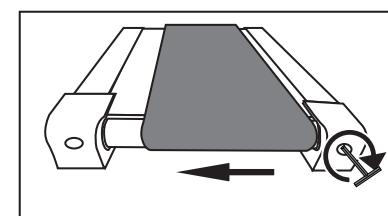


Illustration 2. Réglage de la déviation vers la gauche

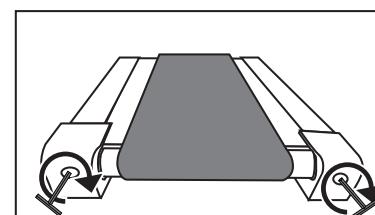


Illustration 3. Serrage de la bande de roulement

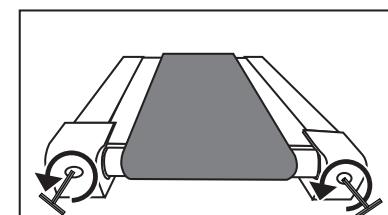
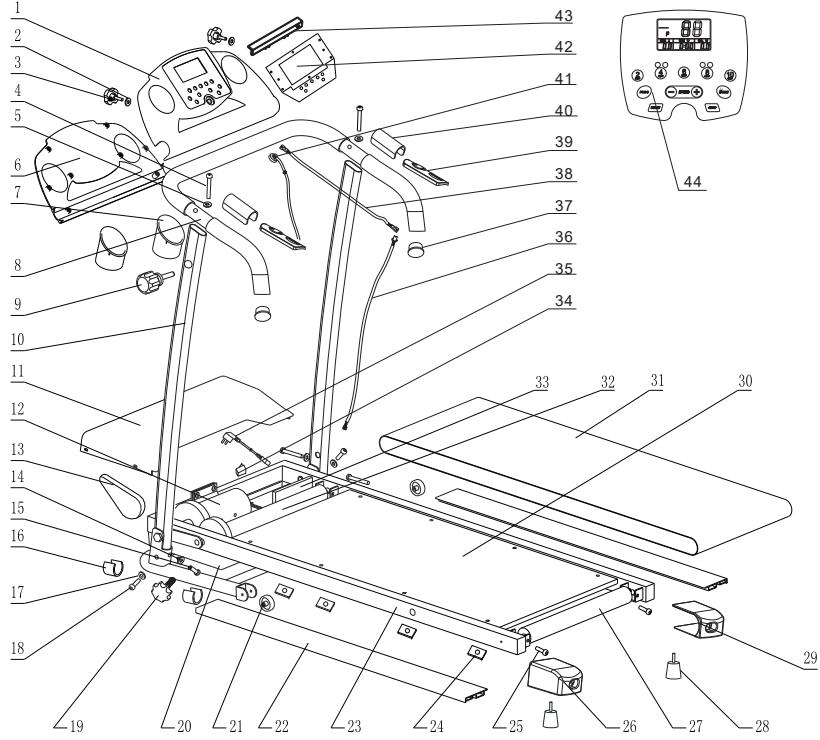


Illustration 4. Desserrage de la bande de roulement

## SCHÉMA D'ENSEMBLE



## LISTE DES PIÈCES

Réf	Nom	PCS
1	Couvercle supérieur de l'ordinateur	1
2	Rondelle	2
3	Bouton de fixation	2
4	Vis	2
5	Rondelle	2
6	Couvercle inférieur de l'ordinateur	1
7	Porte-gobelet	2
8	Guidon	1
9	Bouton de tension	1
10	Colonne verticale L	1
11	Couvercle supérieur du moteur	1
12	Moteur	1
13	Bandé	1
14	Rondelle	2
15	Vis	2
16	Patin de pied	4
17	Rondelle	2
18	Vis	2
19	Bouton de fixation	1
20	Couvercle inférieur du moteur	1
21	Roue	2
22	Barre latérale	2

23	Cadre principal	1
24	Tampon	8
25	Vis	3
26	Capuchon d'extrémité L	1
27	Rouleau arrière	1
28	Patin de pied	2
29	Capuchon d'extrémité R	1
30	Marchepied	1
31	Courroie de roulement	1
32	Rouleau avant	1
33	PCB	1
34	Interrupteur d'alimentation	1
35	Cordon d'alimentation	1
36	Ligne de liaison descendante	1
37	Capuchon	2
38	Ligne de connexion supérieure	1
39	Clé de la main courante	2
40	Capuchon de main courante	2
41	Clé de sécurité	1
42	Panneau d'affichage	1
43	Support d'Ipad	1
44	Autocollant	1

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.