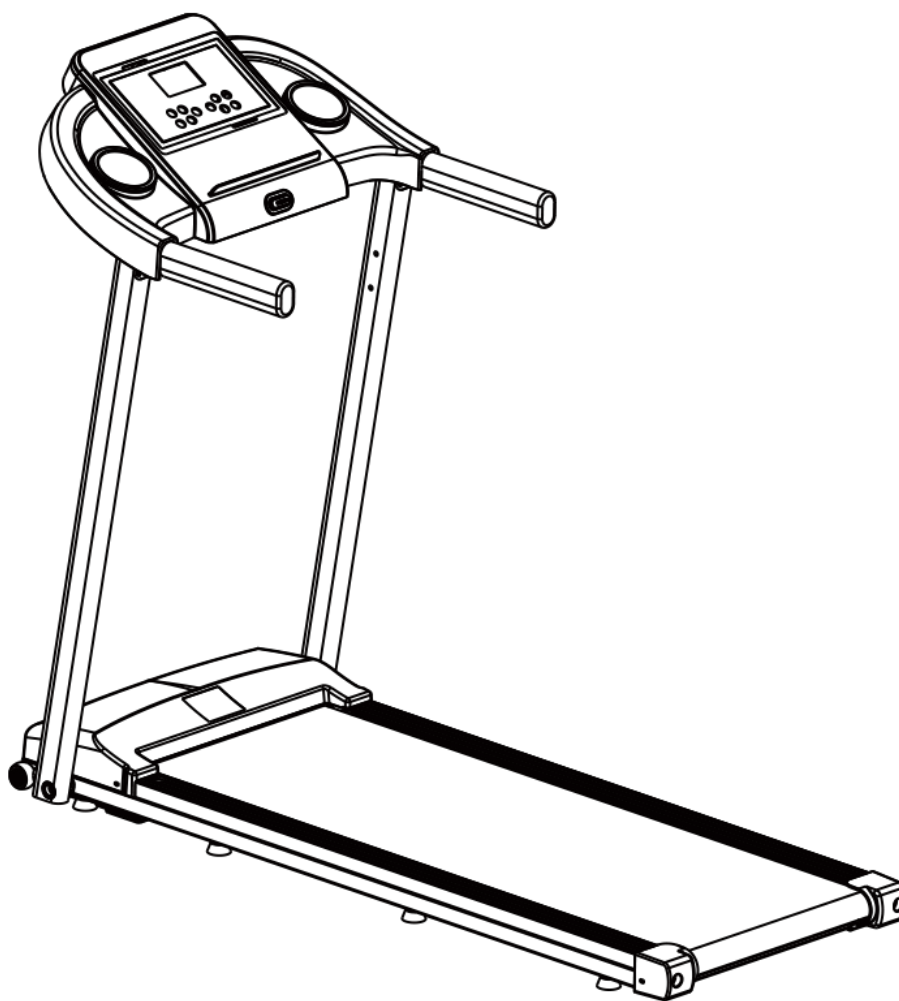




Manuel d'Utilisation
Tapis Roulant

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

SOMMAIRE

1	CONSIGNES DE SÉCURITÉ	1
2	SPÉCIFICATIONS DU PAQUET	2
3	SPÉCIFICATIONS DE MONTAGE.....	3
4	INSTRUCTION DU CONTRÔLE ÉLECTRONIQUE.....	5
5.	MODE MANUEL	6
6	MODE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE	8
7	DESCRIPTION DU PROGRAMME	8
8	PLAGE D'AFFICHAGE DE CHAQUE VALEUR	9
9	FONCTION DU VERROU DE SÉCURITÉ	9
10	ARRÊT	9
11	INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN	9
12	LUBRIFIANTS.....	11
13	ERREURS ET DÉPANNAGE	11
14	DIRECTIVES EN MATIERE D'EXERCICE	13
15	EXERCICES D'ECHAUFFEMENT	13

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Pour la sécurité de tous les utilisateurs, veuillez lire attentivement tout le contenu de ce manuel avant la mise en service. Nous ne sommes pas responsables des blessures causées suite à une mauvaise utilisation.



RISQUE

Veuillez ne pas utiliser l'appareil de mesure du rythme cardiaque avec d'autres moniteurs cardiaques sans fil, car il peut provoquer des interférences électriques.

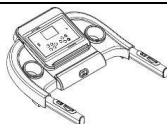
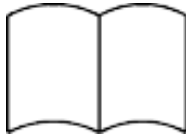


AVERTISSEMENT

Veuillez suivre les instructions ci-dessous afin d'éviter tout accident pour vous ou pour les autres.

1. Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez vous assurer qu'il est entièrement mis à la terre afin d'éviter tout accident ou danger.
2. Lorsque vous courez, veuillez bloquer le clip du verrou de sécurité (rouge) dans la bonne position des vêtements afin de faciliter, en cas d'urgence, le retrait du verrou de sécurité et l'arrêt de la machine en toute sécurité.
3. Avant l'exercice de remise en forme, veuillez consulter votre médecin.
 - 3.1 Veuillez porter des vêtements de sport appropriés pour l'exercice (ne portez pas de chaussures à semelles souples pour la course, sinon les chutes de chaussures se coinceront dans le moteur et le système de commande, ce qui entraînera un dysfonctionnement de l'appareil).
 - 3.2 Gardez la pièce propre et bien rangée : évitez que la saleté ne soit absorbée par le tapis roulant, ce qui entraînerait un fonctionnement multifonctionnel. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100 kg.
4. Ce produit est destiné à être utilisé par une seule personne à la fois. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques jouer sur ou autour pour éviter les accidents.
5. L'espacement minimal requis pour le tapis roulant, après installation (la distance par rapport au mur et aux meubles), l'avant et les côtés ne doit pas être inférieur à 100 cm et l'arrière à 200 cm.
6. Ne pas utiliser l'appareil si le câble d'alimentation est endommagé.
7. Si le tapis roulant est endommagé ou cassé, n'utilisez pas l'appareil et contactez votre revendeur local pour le faire réparer.
8. Ne touchez aucune pièce mobile avec vos mains. Ne poussez pas et n'insérez pas d'objets dans l'appareil.
9. Cet appareil convient uniquement à un usage intérieur et ne doit pas être utilisé à l'extérieur ou dans un gymnase.
10. Placez le tapis roulant sur une surface propre et plane et dans une pièce bien ventilée. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus à proximité. Ne l'utilisez pas à proximité de sources d'eau ou de feu.
11. Utilisez la main courante pour monter et descendre de l'appareil. Assurez-vous que le tapis roulant s'est complètement arrêté avant de descendre. En cas d'urgence, vous devez débrancher le verrou de sécurité : le tapis roulant s'arrêtera immédiatement.
12. Ne faites pas fonctionner le tapis roulant si vous utilisez un appareil à oxygène
13. Pour maintenir le fonctionnement normal de l'appareil, n'installez pas d'accessoires qui ne sont pas fournis par le fabricant d'origine sur cet appareil.
14. Toutes les pièces de l'appareil doivent être maintenues en sécurité.
15. Veuillez couper l'alimentation électrique et débrancher le câble d'alimentation après avoir utilisé le tapis roulant.

2 SPÉCIFICATIONS DU PAQUET

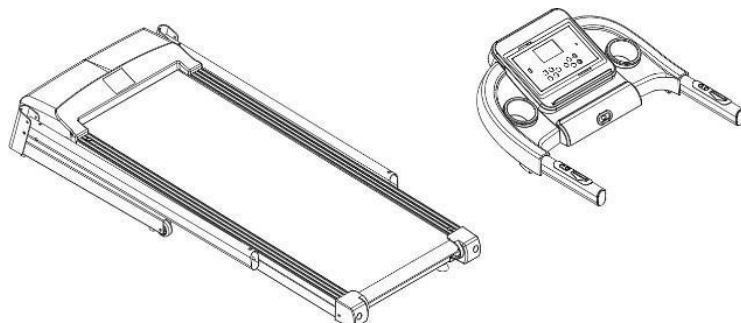
Numero	Spare parts	
1	Cadre principal	
2	Support de la montre électronique	
3	Manuel d'instructions	
4	Pack de vis	Illustré ci-dessous

Pack de vis

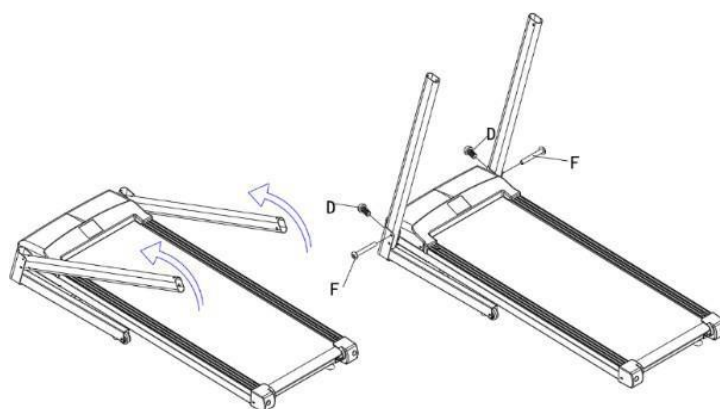
Numéro de série	Pièces détachées	Nombre
A	Clé de sécurité	1
B	Clé hexagonale de 6 mm	1
C	Huile de lubrification	1
D	Vis à tête hexagonale demi-ronde M8 * 15	6
E	Rondelle plate M8	4
F	Vis à tête hexagonale demi-ronde M8 * 45	2

3 SPÉCIFICATIONS DE MONTAGE

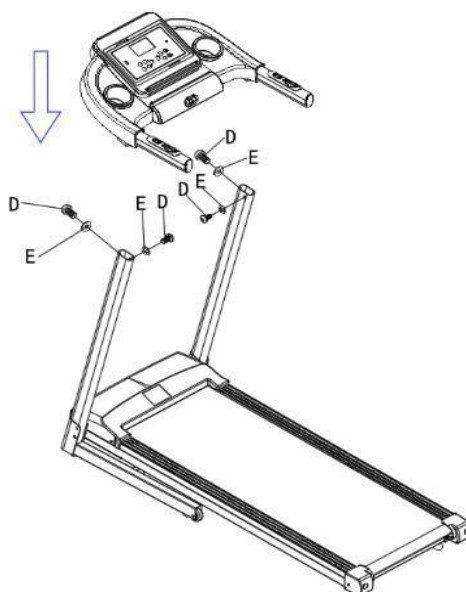
Étape 1 : Soulevez le cadre principal et la montre électronique hors du carton, puis ouvrez la courroie de fixation du cadre.



Étape 2 : Déplier le cadre : veuillez tenir la colonne avec votre main et la tirer doucement vers le haut dans la direction indiquée par la flèche sur l'icône et la fixer sur la base avec les vis F# m8 * 45 et D# M8 * 15.



Étape 3 : Insérez d'abord le support de montre électronique dans la colonne dans le sens de la flèche, puis fixez le support de montre électronique sur la colonne avec le joint E# M8 et D# M8 * 15.

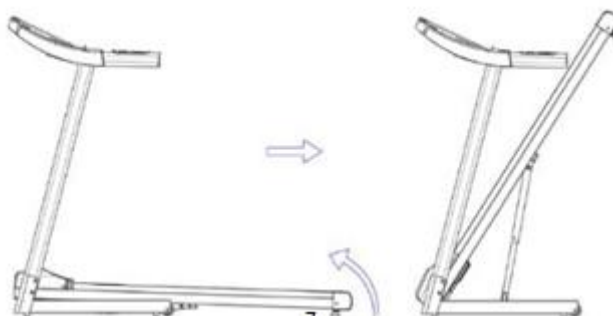


Étape 4: Utilisation du produit : mettre en marche l'interrupteur d'alimentation, l'écran de la montre électronique s'allume, appuyer sur la touche de démarrage avant que la machine ne puisse fonctionner ! (Note : le verrou de sécurité doit être placé sur la position de l'étiquette jaune au milieu sous l'instrument pour démarrer le tapis roulant normalement ; si "E7" s'affiche dans la fenêtre de la montre électronique, cela signifie que le verrou de sécurité n'est pas à sa place).

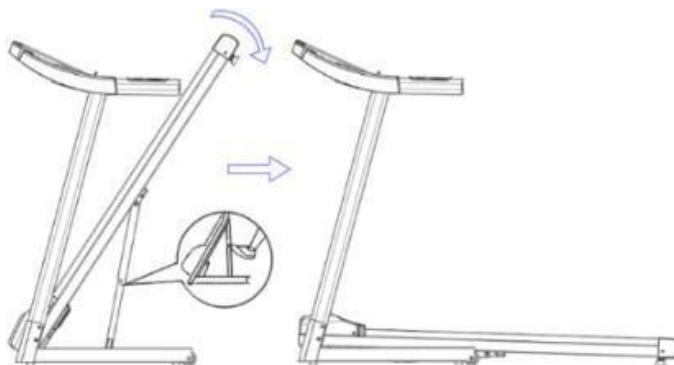


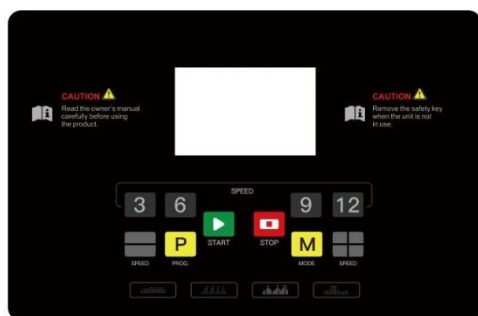
Fonction d'arrêt d'urgence : après avoir retiré le verrou de sécurité, l'alimentation électrique est coupée, et la partie à faible courant conserve l'alimentation électrique. Cette opération n'est pas contrôlée par le logiciel. Pour votre sécurité : veuillez utiliser le verrou de sécurité lorsque vous faites de l'exercice !

Étape 5: Pliage du produit : lorsque vous devez transporter ou ne pas utiliser ce produit pendant une longue période, veuillez le plier comme indiqué dans la figure suivante : tenez l'extrémité arrière de la plate-forme de course à la main, et soulevez lentement le tapis de course dans la direction indiquée par la flèche jusqu'à ce que le ressort pneumatique émette un "clic".



Étape 6: Déploiement du produit : pour déplier le produit, donnez un léger coup de pied dans la position de serrage du ressort pneumatique, comme indiqué sur la figure suivante.





5.1 Affichage Écran :

4.1.1 "SPEED" (VITESSE)

La valeur de la vitesse actuelle est affichée en état de marche, et la plage d'affichage de la vitesse est de 1,0-12KM / H.

Pendant le compte à rebours, "3", "2" et "1" sont affichés.

4.1.2 "TIME" (TEMPS)

Affiche la durée de l'exercice. L'affichage compte de 0:00 à un maximum de 99:59. Une fois que le compteur atteint le temps sélectionné, l'écran affiche un compte à rebours de 0:00 à partir du temps réglé, lorsque le compte à rebours atteint 0:00, le tapis roulant diminue lentement sa vitesse et s'arrête. Lorsque le tapis roulant s'arrête complètement, il passe en mode veille.

4.1.3 "DIS." (DISTANCE)

Affiche la distance de déplacement. Le compte avant sera compris entre 0,0 et 99,9, et il sera recompté après un dépassement. Le décompte inverse diminuera de la valeur réglée à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant cesse de fonctionner à une vitesse régulière et s'arrête, puis entre en état de veille après s'être complètement arrêté.

4.1.4 "CAL." (CALORIES)

Affiche la valeur des calories brûlées de 000 à 990 lors du comptage avant, et recompte après le débordement, compte à rebours de la valeur définie à 0 lors du comptage arrière, lorsque le tapis de course descend doucement lors du compte à rebours à 0. Fenêtre de fréquence cardiaque "PULSE" :

4.1.5 "PULSE" (PULSATION)

Lorsqu'un signal de fréquence cardiaque est détecté, le marqueur en forme de cœur clignote, et la valeur du pouls est affichée. Lorsque le tapis de course est mis sous tension, il y a un affichage de la fréquence cardiaque dans les 5 secondes qui suivent le maintien du rythme cardiaque. La valeur initiale est la mesure réelle.

4.2 Fonctions des touches :

4.2.1 **"PROG"** est la touche de sélection du programme : En mode veille, appuyez d'abord sur cette touche pour sélectionner les programmes intégrés "P01-P02 -...- P12" dans l'ordre-> Mode test de graisse corporelle-> Mode manuel->.

4.2.2 **"MODE"** est la touche de sélection du mode : Appuyez sur cette touche pour faire défiler "15:00", "1.0", "50.0" ("15:00" est le mode de décompte du temps, "1.0" est le mode de décompte de la distance, "50.0" est le mode de décompte des calories). Lors de la sélection

des différents modes, vous pouvez utiliser les touches de réglage plus et moins pour régler la valeur de compte à rebours correspondante ; après avoir terminé, appuyez sur la touche "START" pour démarrer le tapis de course.

- 4.2.3 "START" est la touche de démarrage : Lorsque l'appareil est sous tension et que le verrou de sécurité est enclenché, appuyez sur cette touche à tout moment pour lancer le fonctionnement du tapis de course.
- 4.2.4 "STOP" est le bouton d'arrêt : pendant l'exercice, vous pouvez utiliser ce bouton pour arrêter le fonctionnement du tapis roulant et le remettre à zéro. Après l'arrêt, appuyez et maintenez le bouton d'arrêt pour entrer dans l'état de veille. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le compteur.
- 4.2.5 "+" and "-" sont les touches de vitesse plus et moins : état de veille, utilisées pour ajuster la valeur réglée. Elle est utilisée pour ajuster la vitesse après le démarrage. La plage de réglage est de 0,1 km/temps. Continuez à appuyer sur cette touche pendant plus d'une seconde pour augmenter ou diminuer automatiquement la vitesse.
- 4.2.6 Touche de vitesse : 6-9KM /H.
- 4.2.7 "Chanson précédente" "Chanson suivante" Changement rapide de la musique Bluetooth.
- 4.2.8 Allumez l'interrupteur d'alimentation et fixez correctement le verrou de sécurité magnétique à la position de verrouillage de sécurité sous le panneau.
- 4.2.9 Appuyez sur la touche "START", le système entre dans un compte à rebours de 3 secondes, le buzzer retentit et la fenêtre de vitesse affiche le compte à rebours. À la fin du compte à rebours de 3 secondes, le tapis roulant commence à fonctionner à une vitesse de 1,0KM /H.
- 4.2.10 Après le démarrage, vous pouvez utiliser les touches "+" et "-" pour ajuster la vitesse du tapis roulant selon vos besoins.
- 4.2.11 Opérations pendant l'exercice :
- 4.2.12 En appuyant sur la touche "-", vous réduisez la vitesse de course du tapis roulant.
- 4.2.13 En appuyant sur la touche "+", vous augmentez la vitesse de course du tapis roulant.
- 4.2.14 Appuyer sur la touche "STOP" pour réduire la vitesse de course afin d'arrêter la course.

5. MODE MANUEL:

- ◆ En mode veille, appuyez directement sur la touche "START", le tapis roulant se met en marche à une vitesse de 1,0KM/H et les autres fenêtres commencent à compter à partir de 0, puis appuyez sur les touches "+" et "-" pour modifier la vitesse.
- ◆ En mode veille, appuyez sur la touche "MODE" pour entrer dans le mode de décompte du temps. La fenêtre "TIME" affiche "15:00" et clignote. Appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler le temps d'exercice. La plage de réglage est la suivante : 5 : 00--99:00.
- ◆ En mode compte à rebours du temps, appuyez sur la touche "MODE" pour passer en mode compte à rebours de la distance. La fenêtre "DIS" affiche "1.0" et clignote. Appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler la distance de déplacement et la plage de réglage de la distance. C'est le cas : 0.5-99.9.
- ◆ En mode de compte à rebours de la distance, appuyez sur la touche "MODE" pour entrer dans le mode de compte à rebours des calories. La fenêtre "CAL" affiche "50.0" et clignote. Appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler les calories entre 10,0 et 990.
- ◆ Sélectionnez l'un des trois modes de compte à rebours et appuyez sur la touche "START" une

fois le réglage terminé. Le tapis roulant se met en marche après un délai de 3 secondes. Appuyez sur les touches "+" et "-" pour régler la vitesse. Le tapis roulant s'arrête de fonctionner.

1. Programmes intégrés :

Ce système comporte 12 programmes intégrés (P01-P12). En mode veille, appuyez sur la touche "PROG". La fenêtre des programmes affiche "P01" pour sélectionner le programme souhaité, et la fenêtre "TIME" clignote ; l'heure préréglée est 30:00, appuyez sur les touches "+", "-" pour régler le temps d'exercice requis, puis appuyez sur la touche "START" pour lancer le programme intégré, le programme intégré est divisé en 10 segments, chaque segment de temps d'exercice = temps réglé / 10. Lors de la saisie, il y a 3 invites "Bi-Bi-Bi-" dans le système pendant une période. La vitesse du système change avec le changement de segment de programme. Pendant cette période, vous pouvez appuyer sur les touches "+" et "-" pour modifier la vitesse, mais elle reprendra lorsque le programme entrera dans le segment suivant. À cette vitesse, après l'exécution d'un programme, le système émet 3 bips "Bi-Bi- Bi", le tapis roulant s'arrête de fonctionner à une vitesse constante, et il entre en état de veille après un arrêt complet.

2. Test d'aptitude physique (FAT)

En mode veille, appuyez en permanence sur la touche "Programme" pour entrer le test de l'indice de masse corporelle (F-1), et la fenêtre affiche "F-1".

Appuyez sur la touche "Mode" pour sélectionner les paramètres à régler (F1- Sexe, F2-Age, F3-Hauteur, F4-Poids), et appuyez sur les touches "Speed+" et "Speed-" pour régler ces paramètres. Après le réglage, appuyez sur la touche "Mode" pour afficher F5. Tenez l'appareil à impulsions et entrez dans le test d'aptitude physique pour voir si votre poids et votre taille sont adaptés. L'indice de masse corporelle (FAT) est une mesure de la relation entre la taille et le poids d'une personne. Il ne fait pas référence aux proportions du corps. Le FAT convient à tout homme et à toute femme. Avec d'autres indicateurs de santé, il fournit une base permettant aux personnes d'ajuster leur poids. Le FAT idéal devrait se situer entre 20 et 25, s'il est inférieur à 19, cela signifie qu'il est trop mince, s'il se situe entre 25 et 29, qu'il est en surpoids, et s'il dépasse 30, qu'il est considéré comme obèse. Les plages de paramètres sont les suivantes.

(Ces données ne sont données qu'à titre indicatif et ne peuvent être considérées comme des données médicales.) Pour quitter le test de graisse corporelle, appuyez sur la touche "Programme".

01	Sexe	01 Homme 02Femme
02	Age	10 - 99
03	Taille	
04	Poids	
05	FAT ≤19 (20---25) (25---29) ≥30	Insuffisance pondérale Poids normal Surcharge pondérale Obèse

6 MODE D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :

En mode veille, si aucune opération n'est effectuée, l'appareil passe en mode d'économie d'énergie pendant 10 minutes. À ce moment, l'écran est vide, appuyez sur n'importe quelle touche pour sortir du mode veille.

Tranche horaire Programme		Heure fixée / 10 = durée de chaque tranche horaire									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	2	2	5	3	5	6	4	4	3	2	3
P2	1	3	5	4	6	6	5	7	6	4	4
P3	2	4	6	6	8	8	7	5	3	2	2
P4	3	3	5	6	7	7	8	4	3	2	3
P5	3	6	6	2	4	5	7	7	3	1	4
P6	2	6	5	4	6	8	8	9	5	2	2
P7	1	5	4	6	8	7	9	3	2	2	2
P8	2	3	6	4	5	9	8	7	5	3	2
P9	2	4	6	8	8	9	6	5	3	2	2
P10	2	5	3	5	4	6	7	7	4	3	3
P11	3	5	7	8	9	9	6	5	3	2	2
P12	2	3	5	6	5	6	4	6	5	3	3

7 DESCRIPTION DU PROGRAMME

Durée définie par programme de segment temporel / 10 = durée de chaque segment, chaque programme divise le temps d'exercice en 10 parties égales, et chaque temps a une vitesse correspondante.

8 PLAGE D'AFFICHAGE DE CHAQUE VALEUR

Paramètre de réglage Initial	Initiale	Définir la valeur initiale	Plage de réglage	Plage d'affichage
Temps (minutes:secondes)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Slope (Segment)	-	-	-	-
Vitesse (KM/H)	1.0	1.0	1.0-12	1.0-12
Distance (km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0—99.9
Fréquence cardiaque (temps/minute)	-	-	-	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0—990

9 FONCTION DU VERROU DE SÉCURITÉ :

À tout moment pendant l'exercice, le fait de retirer le verrou de sécurité arrête immédiatement le fonctionnement du tapis roulant. Après l'arrêt d'urgence, la fenêtre de vitesse affichera le code "E07", à ce moment-là le tapis roulant s'arrêtera complètement. Le tapis de course ne fonctionnera pas tant que le verrouillage de sécurité n'aura pas été réinstallé correctement et que le tapis de course ne sera pas en mode veille ; attendant les instructions d'entrée.

10 ARRÊT :

Le tapis roulant peut être éteint à tout moment en coupant l'interrupteur d'alimentation de sorte qu'il ne soit pas endommagé.

Si vous avez acheté un tapis de course avec musique Bluetooth, veuillez suivre la méthode suivante après la mise sous tension :

Musique Bluetooth : Entrer les paramètres du téléphone - Bluetooth - activer Bluetooth - rechercher un appareil - Apparaît EsAudioV2.3 Bluetooth nom de l'appareil cliquer sur appariement, l'appariement revient à l'application musicale pour diffuser la musique.

11 INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN

Un entretien approprié permet de maintenir votre tapis roulant dans un état optimal. Un mauvais entretien peut entraîner une blessure ou réduire la durée de vie du tapis roulant.

Avertissement : Débranchez toujours le tapis de course avant de nettoyer ou d'entretenir l'appareil !

1. Retirez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres.
2. Après chaque utilisation du tapis de course, utilisez une serviette ou un chiffon propre pour nettoyer le compteur

et les autres pièces à la sueur et aux débris. Veillez à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques et sous la bande de course.

3. Veuillez placer votre tapis de course dans un environnement propre et sec, vous assurer que l'alimentation est coupée et que le câble d'alimentation a été débranché.
4. Pour faciliter les déplacements, le tapis roulant est équipé de roues, veuillez vous assurer que vous avez débranché l'alimentation électrique et plié le corps avant de le déplacer.
5. Vérifiez et verrouillez fréquemment toutes les pièces du tapis roulant.
6. Pour entretenir et prolonger la durée de vie du tapis roulant, il est recommandé de le laisser reposer pendant 10 minutes après 30 minutes d'utilisation continue.
7. Le tapis de course a été ajusté avant de quitter l'usine, mais après utilisation, il sera étiré et dévié de sa position centrale, ce qui aura pour effet de frotter les barres latérales et le couvercle arrière et d'endommager le tapis de course. Il est normal que la courroie de course soit forcée de s'étirer pendant l'utilisation. Après avoir utilisé le tapis de course pendant un certain temps, si la bande de course glisse ou n'est pas lisse lors de l'utilisation du tapis de course, vous pouvez ajuster la tension de la bande de course pour l'améliorer, comme indiqué ci-dessous.



7.1 Ajustement de la bande de course desserré.

Si la bande de course est trop lâche, descendez du tapis de course, insérez une clé hexagonale dans le trou de réglage de la protection gauche et tournez d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre sur le pied droit. Faites particulièrement attention lorsque vous tendez la bande et assurez-vous que les deux côtés sont réglés de manière synchrone, afin que la bande de course puisse être tendue et ne dévie pas du point central. Si la ceinture de course est trop serrée, réglez la synchronisation gauche et droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Remarque : La bande de course ne peut pas être réglée trop serrée. Cela aurait pour effet de tendre la bande de course, d'augmenter la pression du tambour avant/arrière et d'endommager les roulements du tambour, ce qui endommagerait le tapis de course. Ne réglez la bande de course que de manière à ce qu'elle ne glisse pas pendant le fonctionnement.

Note: La bande de course ne peut pas être réglée trop serrée. Cela tirerait la bande de course, augmenterait la pression du tambour avant/arrière, les roulements du tambour et d'autres dommages, produirait une tonalité différente ou d'autres problèmes, il suffit de régler la bande de course pour qu'elle glisse de la manière la plus appropriée.

7.2 Alignement de la bande de course.

Lorsque vous utilisez un tapis de course, la pression exercée sur la bande de course est déséquilibrée car la force des deux pieds n'est pas la même lors de la course, ce qui entraîne une déviation de la bande de course par rapport au centre. Cette déviation est normale, et lorsque personne ne court sur une bande de course, elle revient automatiquement au centre. Si votre ceinture ne le fait pas, vous devrez la ramener au centre.

Faites fonctionner le tapis de course sans y marcher, et augmentez la vitesse jusqu'à la 6e vitesse, en respectant la distance entre les barres de gauche et de droite :

- Si à gauche, utilisez une clé hexagonale pour faire tourner la vis gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- Si à droite, utilisez une clé hexagonale pour faire tourner la vis droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- Si la bande de roulement n'est toujours pas au milieu, répétez l'action ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au milieu.

Après avoir ajusté la courroie au milieu, réglez la vitesse sur la 6e vitesse, et observez la déviation de la courroie de course et la douceur de la course. S'il y a une déviation, répétez l'étape d'ajustement.

Attention ! Ne pas trop serrer le tambour ! Vous risqueriez d'endommager les roulements de façon permanente !

12 LUBRIFIANTS

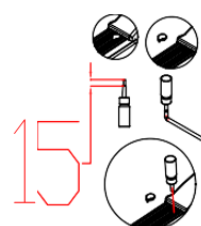
Les tapis roulants sont déjà lubrifiés lors de leur expédition, mais leur lubrification doit être souvent vérifiée pour qu'ils soient toujours utilisés au maximum de leur capacité. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours d'utilisation, à l'état stationnaire du tapis roulant, tirez la bande de départ par le côté pour atteindre le plus loin possible la surface de la table, si vous sentez que vous touchez le lubrifiant, il n'est pas nécessaire d'ajouter du lubrifiant ; (Utilisez des lubrifiants non pétroliers).

Comment ajouter du lubrifiant.

Veuillez respecter scrupuleusement les instructions suivantes :

Ouvrez la barre latérale située à l'avant gauche du couvercle décoratif du réservoir. Insérez la bouteille dans l'ouverture pour en mesurer la taille, utilisez une paire de ciseaux ou un couteau d'art pour couper le bout de la bouteille à la taille voulue. Placez la bouteille dans le trou et pressez la bouteille (comme illustré pour faire le plein). Assurez-vous que le bout de la bouteille est correctement et solidement inséré dans le raccord de la plate-forme, puis versez le lubrifiant.



13 ERREURS ET DÉPANNAGE

13.1 Le tableau électronique affiche les codes des messages d'erreur :

Code d'erreur	Description de la faute	Traitement des pannes
E1	Anomalies de communication : contrôle à la mise sous tension et communication électronique de table anormale	Causes possibles : le contrôle électronique et la communication de la table électronique sont bloqués, vérifiez la table électronique à la section suivante de la ligne de communication de contrôle de la connexion, pour vous assurer que chaque noyau est complètement inséré. Vérifiez si la table électronique est connectée à la coupure du contrôleur, remplacez le câble.
E2	Défaut de haute tension	Vérifiez que la ligne du moteur n'est pas endommagée, qu'elle n'a pas d'odeur, remplacez le moteur.
E3	Moteur défectueux	Vérifiez que la ligne du moteur est connectée et reconnectez la ligne du moteur. Vérifiez que la ligne du moteur n'est pas endommagée, qu'elle n'a pas d'odeur, remplacez le moteur.

E5	Protection contre les surintensités : En état de fonctionnement, la commande détecte en permanence que le courant continu du moteur est supérieur à la quantité de courant fixe, jusqu'à 3 secondes	Causes possibles : charge supérieure à la charge nominale causée par un courant excessif, auto-préservation du système, ou une partie du tapis roulant est coincée à mort, ce qui fait que le moteur ne peut pas tourner, la charge est trop lourde, le courant est trop important, auto-assurance du système ; vérification du moteur pour détecter une surcharge ou une odeur de brûlé, remplacement du moteur, vérification du contrôleur pour détecter la présence d'air brûlé, remplacement du contrôleur, ou vérification que les spécifications de tension d'alimentation ne sont pas élevées ou basses, nouveau test en utilisant les spécifications de tension correctes.
E6	Protection contre les explosions : une tension d'alimentation anormale ou des anomalies du moteur, etc. entraînent des dommages aux circuits du moteur d'entraînement.	Cause possible : Vérifiez si la tension d'alimentation est inférieure à la normale. 50%, refaites le test avec les spécifications de tension correctes, vérifiez l'absence d'odeur dans le contrôleur, remplacez le contrôleur, vérifiez que la ligne du moteur est connectée et reconnectez la ligne du moteur.
E07	Le verrou de sécurité non en place	Mettez le verrou de sécurité en place.

13.2 Problèmes courants et méthodes de dépannage.

13.2.1 Certains ou tous les boutons ne fonctionnent pas correctement.

- Découvrez la boîte supérieure de la montre électronique et vérifiez si les boutons fonctionnent.
- Vérifiez ou remplacez la carte électronique.
- Vérifiez que le bouton peut fonctionner après la remise sous tension.

13.2.2 La montre électronique est sans affichage.

Méthodes de dépannage :

- Vérifiez si la tension d'entrée est dans les limites autorisées range : AC 200-240V.
- Vérifiez si l'interrupteur de la machine électrique en marche est allumé.
- Vérifiez si le fusible à l'intérieur de la prise de courant est grillé. S'il est grillé, remplacez-le par un fusible de rechange.
- Vérifiez si la LED du contrôleur est allumée.
- Vérifiez chaque câble.
- Vérifiez ou remplacez la carte électronique.
- Vérifiez ou remplacez la carte de contrôle.
- Autres problèmes et dépannage

13.2.3 Le tapis roulant ne démarre pas.

- Vérifiez si la fiche d'alimentation est branchée, si l'interrupteur d'alimentation est en position marche et si l'interrupteur de sécurité est enlevé.

13.2.4 Le tapis roulant glisse

- Ajustez correctement la ceinture de course en vous référant aux instructions.

13.2.5 Déviation de la bande de course.

- Reportez-vous aux instructions pour régler la bande de course au centre.

13.2.6 Bruit anormal de fonctionnement.

- Vérifiez si les vis de la machine sont desserrées et si la bande de course doit être lubrifiée.

14 DIRECTIVES EN MATIERE D'EXERCICE

- ✓ Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'entraînement. Veuillez suivre les conseils et les instructions du médecin pour l'entraînement.
- ✓ Fixez vos objectifs avec votre médecin au préalable, assurez-vous que le plan est réaliste et commencez le programme d'entraînement avec facilité.
- ✓ Vous pouvez ajouter des exercices d'aérobic à votre programme d'entraînement, comme la marche, le jogging, la natation, la danse ou le vélo. Vérifiez toujours le pouls. Si vous n'avez pas de moniteur électronique de battements cardiaques, demandez à votre médecin comment mesurer le pouls à la main ou au cou. En outre, vous devez fixer la fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre bien-être physique.
- ✓ Buvez beaucoup d'eau pendant l'exercice. Vous devez reconstituer l'humidité perdue à la suite d'un exercice excessif pour éviter la déshydratation. Évitez de boire beaucoup d'eau ou de boissons glacées, et la température de votre eau ou boisson est égale à la température ambiante.

15 EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

Exercice d'échauffement et de détente : Un programme d'exercice réussi doit comprendre des exercices d'échauffement, d'aérobic et d'apaisement. Le nombre d'exercices doit commencer par au moins deux ou trois fois par semaine, pour passer à quatre ou cinq fois par jour après quelques mois. L'échauffement est une partie importante de votre programme de remise en forme et ne doit pas être sauté. Effectuer un exercice d'échauffement avant votre séance d'entraînement peut vous aider à préparer votre corps à des exercices plus intenses, car cela aide les muscles à se réchauffer, à s'étirer, à améliorer la circulation sanguine, à augmenter le pouls et à fournir plus d'oxygène aux muscles. Après l'exercice d'aérobic, des exercices d'échauffement répétés peuvent également réduire les douleurs musculaires. Nous recommandons les exercices d'échauffement et d'apaisement suivants.

1. Étirement : Les genoux sont légèrement courbés, le corps se penche lentement vers l'avant, laissez le dos et les épaules se détendre, les mains touchent les orteils autant que possible. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois	 Pic 1
2. L'étirement du tendon : Asseyez-vous sur un coussin propre, tendez une jambe, puis placez l'autre jambe vers l'intérieur de manière à ce qu'elle s'ajuste parfaitement à l'intérieur de la jambe droite et essayez de toucher l'orteil avec votre main. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe	 Pic 2
3. L'étirement du mollet et du talon : Se tenir au mur avec les deux mains ou se tenir debout avec un pied en arrière, garder les pattes arrière droites, les talons touchent le sol et s'inclinent vers le mur. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe	 Pic 3

4. Étirement des quadriceps :

Prenez l'équilibre avec votre main gauche ou la table, puis étendez votre main droite vers l'arrière et saisissez le talon droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles devant vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.



Pic 4

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

La plante des pieds est opposée, les genoux sont orientés vers l'extérieur, et les deux mains saisissent les pieds et tirent vers l'aîne. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois



Pic 5

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it