

Tapis roulant

Manuel de l'utilisateur



IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET À CONSERVER POUR CONSULTATION ULTÉRIEURE.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

SOMMAIRE

1	CONSIGNES DE SÉCURITÉ	2
2	SPÉCIFICATIONS DE PRODUITS	3
3	SPÉCIFICATIONS DU PAQUET	3
4	INSTRUCTIONS DE MONTAGE.....	4
5	INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT DE LA COMMANDE ÉLECTRIQUE.....	5
6	INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN	8
7.	LUBRIFIANTS.....	9
8.	ERREURS ET DÉPANNAGE	10
9.	DIRECTIVES RELATIVES À L'EXERCICE	11
10.	EXERCICE D'ÉCHAUFFEMENT.....	12

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.



AVERTISSEMENT

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

1. Le tapis roulant doit être placé sur un sol plat et à l'intérieur pour éviter l'humidité ; l'eau ne doit pas être éclaboussée sur la machine et aucun corps étranger ne doit être placé sur le tapis roulant. Il doit y avoir un espace de sécurité de 2m x 1m (2000mm x 1000mm) à l'arrière et un espace de sécurité de 1 mètre (1000mm) sur les deux côtés et à l'avant du tapis roulant pour les urgences. (Descente d'urgence : En tenant les accoudoirs des deux mains pour soutenir votre corps, marchez sur les barres latérales avec vos pieds et sautez du tapis roulant d'un côté).
2. La fiche doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit avoir une boucle dédiée pour éviter le partage avec d'autres appareils électriques.
3. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un professionnel du service d'entretien du fabricant ou d'un service similaire pour éviter tout danger.
4. Lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant, gardez le verrou de sécurité hors de portée des enfants ; si vous ne l'utilisez pas pendant une longue période, débranchez le cordon d'alimentation.
5. Gardez la bouteille d'huile de graissage dans le kit d'accessoires hors de portée des enfants. Si vous l'avez accidentellement ou si elle entre en contact avec vos yeux, rincez-la à l'eau claire et consultez à temps un médecin.
6. Ce produit n'est pas adapté aux personnes handicapées et aux enfants ; il est interdit à ceux qui ne se sentent pas bien, qui ont des défauts mentaux ou qui manquent de bon sens de l'utiliser, sauf sous la surveillance ou les conseils d'une personne responsable de leur sécurité. ---- Si vous ne vous conformez pas à cette règle, vous risquez de vous blesser.
7. N'utilisez pas le tapis roulant dans un endroit poussiéreux et maintenez l'humidité intérieure à un certain niveau pour éviter une forte électricité statique, sinon cela peut interférer avec le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur ; veuillez utiliser les accessoires d'origine, et il est strictement interdit de le remplacer sans autorisation.
8. Évitez de toucher aux pièces mobiles avec les deux mains. NE PAS mettre les mains et les pieds dans les interstices sous la courroie de roulement.
9. Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; n'utilisez pas le produit à l'extérieur, ni dans des conditions de forte humidité et de soleil.
10. Débranchez le tapis de course avant de le déplacer. Les non-professionnels ne sont pas autorisés à démonter l'appareil sans autorisation, sous peine de conséquences graves.
11. Veuillez pincer le câble de verrouillage de sécurité sur vos vêtements pendant l'exercice afin d'empêcher un arrêt sûr en cas d'urgence.
12. Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez vérifier si les vêtements sont attachés ou zippés, ou s'ils sont trop amples.
13. Si vous vous sentez mal à l'aise ou si vous constatez d'autres anomalies pendant l'utilisation, veuillez cesser l'exercice et consulter un médecin.
14. Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période. Une utilisation prolongée peut facilement entraîner une surchauffe des appareils électriques de la machine de marche et provoquer des dysfonctionnements électriques.
15. Utilisez des prises de courant qualifiées pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, demandez à un électricien de les manipuler.
16. Le produit est adapté à un usage domestique, ne convient pas à la formation et aux tests professionnels et ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
17. Ne pas utiliser dans l'état où la coque est fissurée, cassée (la structure interne est exposée) ou la partie soudée est fissurée.
18. Ne pas sauter sur l'appareil pendant l'exercice. ---- peut causer des blessures dues à une chute.
19. Ne pas utiliser après avoir mangé, en cas de fatigue ou de force physique insuffisante. ---Peut causer des dommages à la santé.

20. Ne pas brancher d'aiguilles, de déchets ou d'eau sur la prise de courant. ---Il peut causer un choc électrique ou un court-circuit, un incendie. Ne pas utiliser avec des mains mouillées.
21. Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez débrancher la fiche de la prise de courant. --La poussière et l'humidité détérioreront l'isolation et provoqueront une fuite d'incendie.
22. Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira le chemin de moindre résistance pour le courant afin de réduire le risque de choc électrique.
23. Ce produit est de qualité HB, fabriqué en Chine. Si vous avez des doutes sur la mise à la terre correcte de ce produit, veuillez confier l'inspection à un électricien professionnel.

2 SPÉCIFICATIONS DE PRODUITS

Tension de courant	220v-240v	Fréquence nominale	50 Hz
Taille du produit	1435*590*985mm	Surface d'utilisation effective	400*1100mm
Vitesse	1.0-6.0km/h	Poids maximum	100kg
Puissance de pointe	1.5HP		

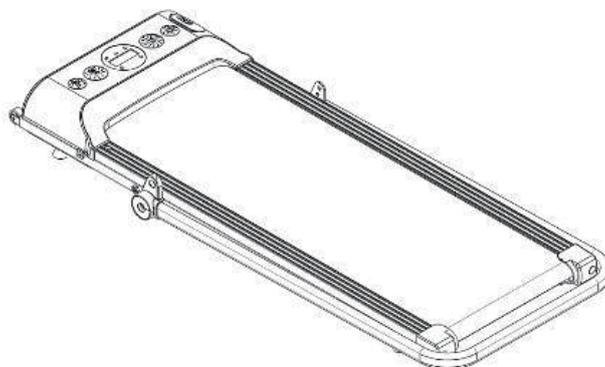
3 SPÉCIFICATIONS DU PAQUET

No	Pièces		No	Pièces	
1	Tapis de course		6	Bouton rond	
2	télécommande (sans pile)		7	Support pour téléphone	
3	Manuel		8	Tête de cylindre intérieure	M6*15
4	Huile de silicone		9	Tapis antidérapant pour téléphone	
5	Outil (Clé Allen)		10	Clé de sécurité	

Conformément au principe de développement continu, le produit peut être mis à jour si nécessaire, et il n'y aura pas d'autre avis à ce moment-là. Si le manuel ne correspond pas au produit, c'est le produit lui-même qui prévaut.

4 INSTRUCTIONS DE MONTAGE

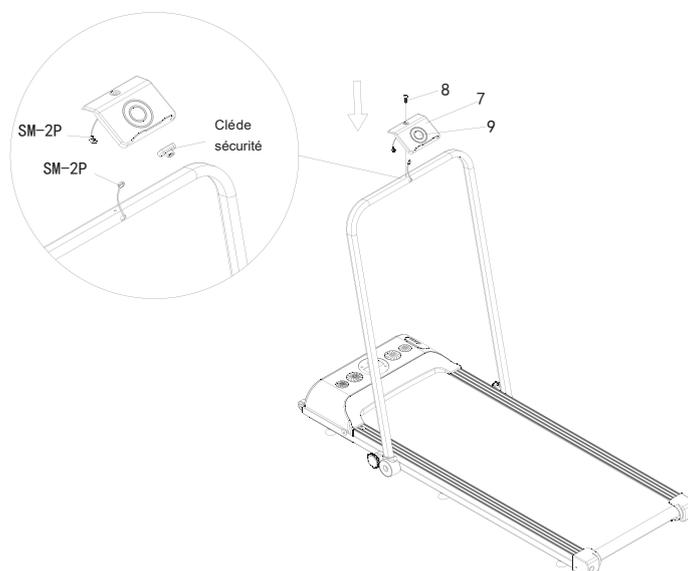
Étape 1: Retirez le cadre principal du carton.



Étape 2 : Comme illustré ci-dessous, tenez la colonne avec les deux mains et tirez doucement vers le haut. Fixez la colonne sur le cadre principal à l'aide du bouton rond (n° 6).

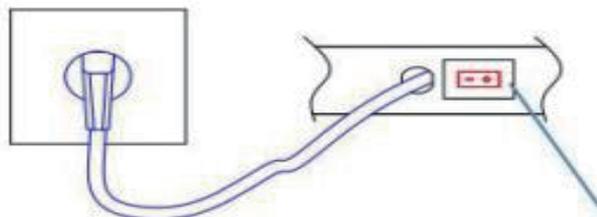


Étape 3 : Utilisez ensuite le 8# (M6*15) pour verrouiller le 7# support de téléphone portable sur la colonne correspondant à la direction indiquée par la flèche de l'icône. En termes d'emplacement, lorsque vous devez placer le téléphone portable sur le support 7#, vous pouvez coller le tapis antidérapant 9# sur le support 7# pour éviter que le téléphone ne tombe.



5 INSTRUCTIONS DE FONCTIONNEMENT DE LA COMMANDE ÉLECTRIQUE

Avant d'utiliser le tapis roulant : veuillez d'abord brancher le courant, allumer l'interrupteur (l'interrupteur est rouge), attendre que l'écran s'allume et entrer dans l'interface de démarrage.



Interrupteur d'alimentation

5.1. Présentation de l'affichage électronique.



5.1.1 "SPEED" (VITESSE)

Affiche la vitesse de course actuelle.

5.1.2 "Time" (TEMPS)

Le temps de fonctionnement en mode manuel ou le compte à rebours du temps de fonctionnement en mode et programme.

5.1.3 "DIST." (DISTANCE)

Affiche la distance accumulée en mode manuel et programme ou la distance réciproque en mode.

5.1.4 "CALORIES"

Afficher l'accumulation de calories pendant l'exercice en mode manuel et programme ou le compte à rebours des calories lors de la course en mode numéro.

5.1.5 Fenêtre "**MILEAGE**" du kilométrage total :

Affiche la distance accumulée après l'exercice (enregistrer les données de cette distance d'exercice en état d'arrêt normal, Effacé si arrêt anormal)

5.1.6 La plage de chaque donnée affichée est la suivante :

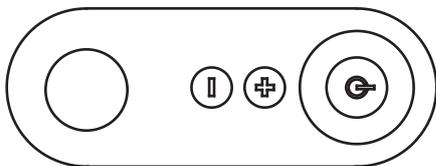
TEMPS : 5:00 - 99.59(MIN)

DISTANCE : 1.0 - 99.0(KM)

CALORIES : 20.0 - 990(C)

VITESSE : 0.5 - 6.5(MPH)

5.2 Fonctions des boutons de la télécommande :



5.2.1 Avant d'utiliser la télécommande, veuillez acheter la pile des boutons 2032 et l'installer dans la télécommande

5.2.2 “” Touche Start/Stop :

Bouton de démarrage, lorsque le tapis roulant est arrêté, appuyez sur le bouton de démarrage et d'arrêt, la vitesse s'affiche "0,5MPH". La machine démarre. Bouton Stop, lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez sur le bouton start et stop, toutes les données sont effacées, le tapis roulant revient en mode manuel après son arrêt, et le tapis roulant s'arrête.

5.2.3 “” et “” Touches de vitesse plus et moins :

Utilisez-les pour ajuster la vitesse après le démarrage. La plage de réglage est de 0,1MPH/temps. Lorsqu'elle est maintenue enfoncée pendant plus de 2 secondes, elle continue à augmenter ou à diminuer automatiquement.

5.3 Fonction de verrouillage de sécurité

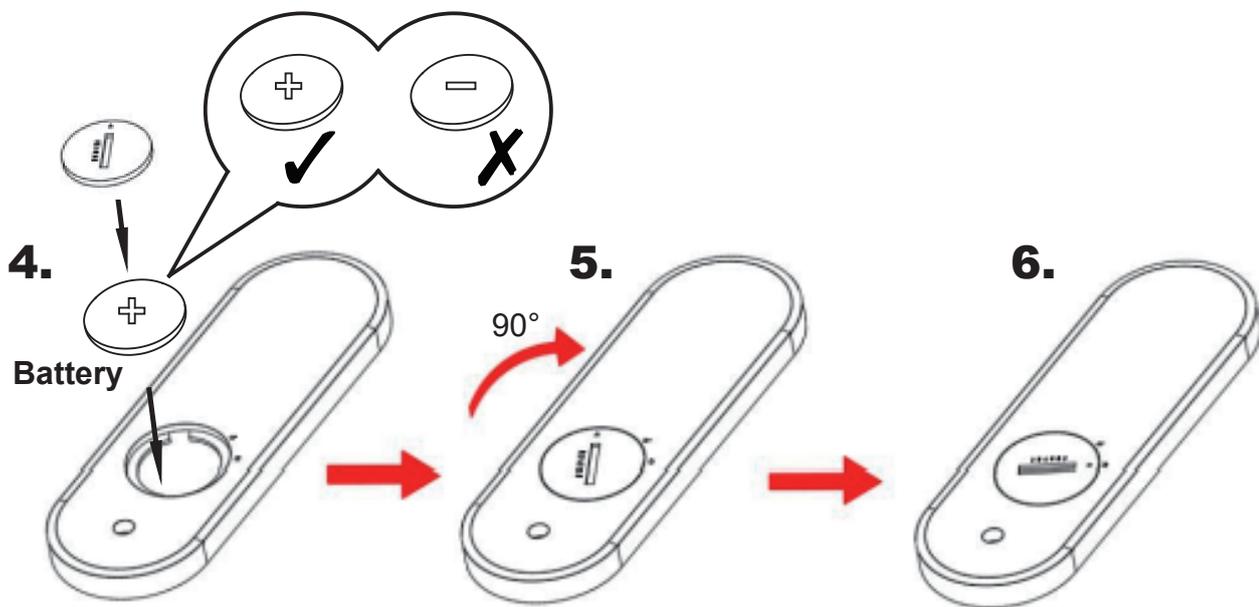
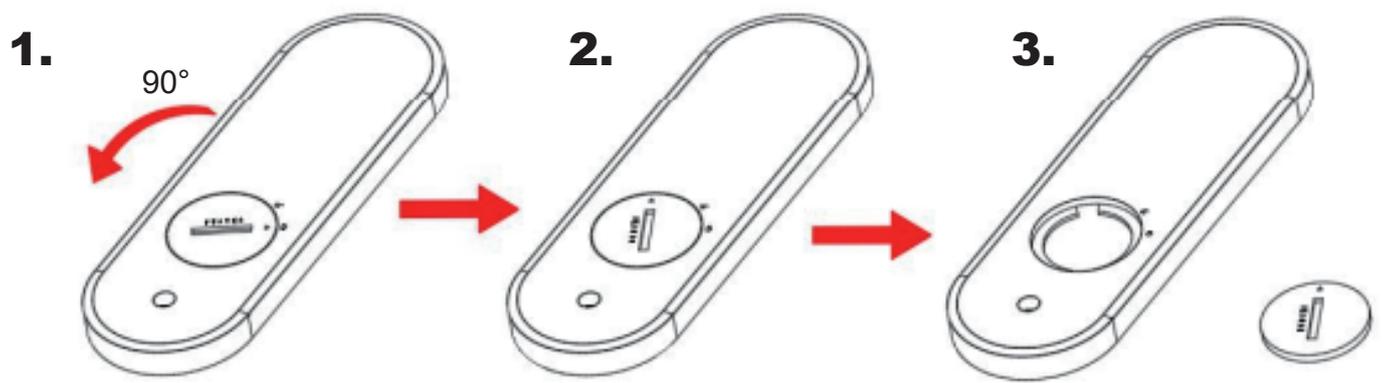
Lorsque le verrou de sécurité est retiré, le code "E7" s'affiche et le tapis roulant s'arrête rapidement, et un bip d'alarme est émis. Lorsque le verrou de sécurité est remis en place, la montre électronique s'affiche pendant 2 secondes et toutes les données sont effacées.

5.4 Partage de musique par Bluetooth.

Allumez l'interrupteur du tapis de course, recherchez manuellement le périphérique Bluetooth (JF-BTMP3) avec le téléphone portable, trouvez le périphérique Bluetooth et cliquez sur "Connecter". Une fois la connexion établie, la musique du téléphone mobile peut être envoyée à l'appareil en cours de course via Bluetooth.

5.5 Autre

5.5.1 La valeur standard des calories est de 30 Kcal / km.

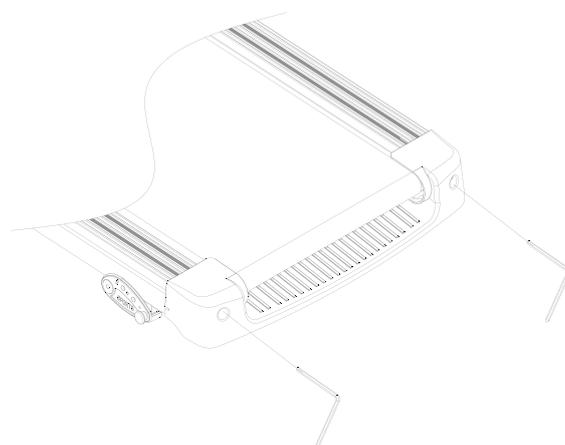


6 INSTRUCTIONS POUR L'ENTRETIEN

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 !

- 6.1 Des inspections fréquentes sont nécessaires pour s'assurer que toute usure et tout dommage sont détectés à temps ; les accessoires usés ou endommagés (tels que les moteurs, les commandes électroniques, les cordons d'alimentation, les courroies de course), après entretien ou réparation professionnelle, peuvent être utilisés en toute sécurité dès leur sortie d'usine.).
- 6.2 Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et réparer l'équipement (tel que le cordon d'alimentation).
- 6.3 Portez une attention particulière aux composants les plus facilement usés (tels que les courroies de roulement).
- 6.4 Nettoyez régulièrement le tapis de course pour garder les pièces propres.
- 6.5 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.
- 6.6 Veuillez placer votre tapis de course dans un environnement propre et sec, assurez-vous que l'alimentation électrique est coupée et que le câble d'alimentation a été débranché.
- 6.7 Pour faciliter les déplacements, le tapis roulant est équipé de roues, veuillez vous assurer que vous avez débranché l'alimentation électrique avant de vous déplacer.
- 6.8 Afin d'entretenir et de prolonger la durée de vie du tapis roulant, il est recommandé de le laisser reposer pendant 10 minutes après une utilisation continue de 30 minutes.
- 6.9 La bande de course a été ajustée avant de quitter l'usine, mais après utilisation, elle peut s'étirer et s'écarter de la position centrale, ce qui entraîne un frottement des barres latérales et du couvercle arrière et endommage la bande de course. Il est normal que la courroie de course soit soumise à un étirement 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.



a. Ajustement de la bande de course

Si la bande de course est trop lâche, descendez du tapis de course, insérez une clé hexagonale dans le trou de réglage de la garde 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 l'utilisation.

b. 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 réglé 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 de réglage.

Attention ! Ne pas trop serrer le tambour ! Cela pourrait endommager les roulements de façon permanente!

7. LUBRIFIANTS

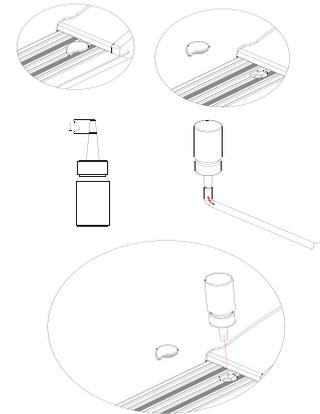
Les tapis roulants sont déjà lubrifiés lors de leur expédition, mais leur lubrification doit être souvent vérifiée pour qu'ils soient toujours utilisés au maximum de leur capacité. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

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.



8. ERREURS ET DÉPANNAGE

8.1. Le tableau électronique affiche le code du message d'erreur **and excludes**:

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
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.

8.2 Problèmes courants et méthodes de dépannage.

8.2.1 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.

8.2.2 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

8.2.3 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.

8.2.4 Le tapis roulant glisse

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

8.2.5 Déviation de la bande de course.

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

8.2.6 Bruit anormal de fonctionnement.

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

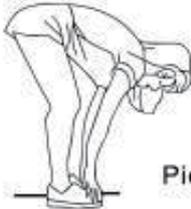
9. DIRECTIVES EN MATIERE D'EXERCICE

- ✓ 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.

10. 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.

<p>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</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>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</p>	 <p>Pic 2</p>
<p>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</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>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.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>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</p>	 <p>Pic 5</p>

Treadmill

User Manual



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

CONTENTS

1	SAFETY INSTRUCTIONS	2
2	PRODUCT SPECIFICATIONS	3
3	PACKAGE SPECIFICATIONS	3
4	ASSEMBLY INSTRUCTIONS	4
5	ELECTRIC CONTROL OPERATION INSTRUCTIONS	5
6	MAINTENANCE INSTRUCTIONS.....	8
7.	LUBRICANTS	9
8.	ERRORS AND TROUBLE SHOOTING.....	10
9.	EXERCISE GUIDELINES.....	11
10.	WARM EXERCISE	12

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please read all contents of this manual carefully before use for the safety of all users. We are not liable for any injuries because of improper operation.

CAUTION

Please follow the instructions below to avoid any accidents to you or others.

1. The treadmill must be placed on a flat ground and indoors to avoid dampness; water should not be splashed on the walking machine, and no foreign object should be placed on the treadmill. There should be a safe use space of 2m x 1m (2000mm x 1000mm) at the back and a safe space of 1 metre (1000mm) at both side and front end of the treadmill for emergencies. (Emergency escape: While holding the armrests with both hands to prop up your body, step on the side bars with your feet and jump off the treadmill from one side).
2. The plug must be grounded reliably, and the socket must have a dedicated loop to avoid sharing with other electrical equipment.
3. If the power cord is damaged, it must be replaced by professional from the manufacturer' maintenance department or similar departments to avoid danger.
4. When not using the treadmill, keep the safety lock out of the reach of children; if you will not use it for a long time, please unplug the power cord.
5. Keep the lubricating oil bottle in the accessory kit out of the reach of children. If you accidentally swallow it or get it into your eyes, rinse with clean water and consult a doctor in time.
6. This product is not suitable for the disable and children; those who feel unwell or have mental defects or lack common sense are prohibited from using it, unless under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. ----If you do not comply, there may be danger of injury.
7. Do not use the treadmill in a dusty place and keep the indoor humidity at a certain level to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal operation of the electronic watch and the controller; please use the original accessories, and it is strictly forbidden to replace it without permission.
8. Avoid all moving parts with both hands. **DO NOT** put hands and feet in the gaps under the running belt.
9. Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, or under high humidity and sunlight.
10. Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorisation, otherwise serious consequences may occur.
11. Please clip the safety lock cable clip to your clothes during exercise to prevent safe shutdown in an emergency.
12. Before using the treadmill, please check whether the clothes are fastened or zippered, or the clothes are too loose.
13. If you feel uncomfortable and other abnormalities during use, please stop exercising and consult a doctor.
14. This product should not be used for a long time. Long-term use can easily cause the electrical appliances of the walking machine to overheat and cause electrical malfunctions.
15. Use qualified sockets to avoid danger. If the plug and the socket are not compatible, ask an electrician to handle it.

16. The product is suitable for home use, not suitable for professional training and testing, and cannot be used for medical purposes.
17. Do not use in the state where the shell is cracked, broken off (the internal structure is exposed) or the welding part is cracked.
18. Do not jump up or down on the machine during exercise. --- may cause injuries due to falls.
19. Do not use after eating, fatigue, or poor physical strength. ---May cause damage to health.
20. No needles, trash or water should be attached to the power plug. ---It may cause electric shock or short circuit, fire. Do not use with wet hands.
21. When you do not use it, please unplug the power plug from the socket. ---Dust and moisture will deteriorate the insulation and cause leakage fire.
22. The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding will provide the least resistance path for the current to reduce the risk of electric shock.
23. This product is HB grade made in China. If you have any doubts about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to inspect it..

2 PRODUCT SPECIFICATIONS

Current voltage	220V-240V	Current frequency	50 Hz
Product size	1330*560*960mm	Effective use area	400*1100mm
Speed	1.0-6.0km/h	Max weight	100kg
Peak power	1.5HP		

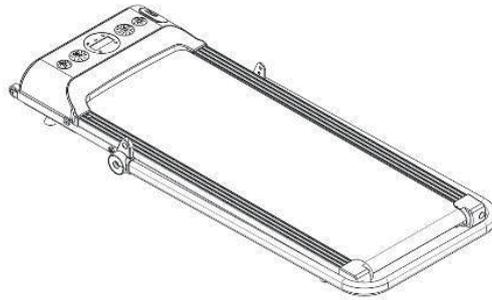
3 PACKAGE SPECIFICATIONS

No	Parts		No	Parts	
1	Treadmills		6	Round knob	
2	remote control (Without battery)		7	Phone stand	
3	Manual		8	Inside cylinder head	M6*15
4	Silicone oil		9	Mobile phone anti-slip mat	
5	Tool (Allen Key)		10	Safety key	

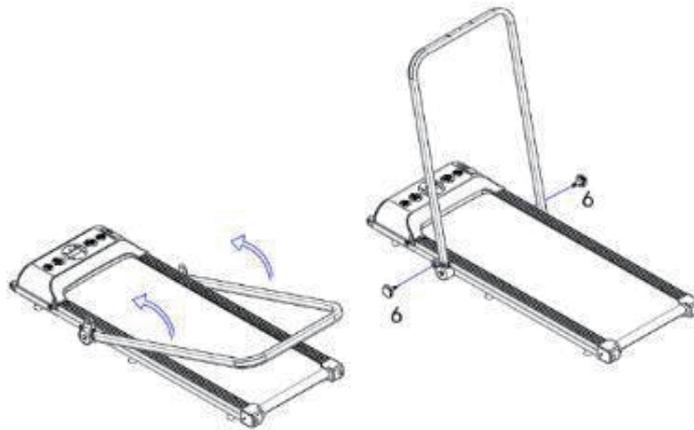
To follow the principle of continuous development, the product may be updated when necessary, and there will be no further notice at that time. If the manual does not match the product, the actual product shall prevail.

4 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

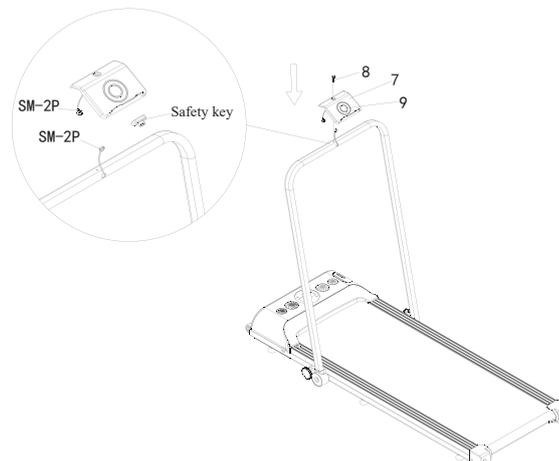
Step 1: Remove the main frame out of the carton.



Step 2: As illustrated below, hold the column with both hands and gently pull upwards. Fix the column on the main frame with the round knob (#6).

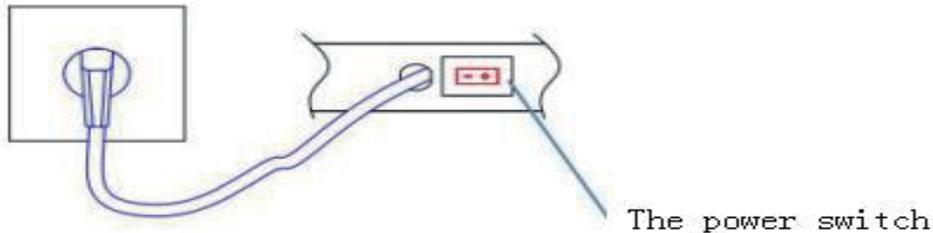


Step 3: Then use 8# (M6*15) to lock the 7# mobile phone holder on the column corresponding to the direction indicated by the icon arrow. In terms of location, when you need to put the mobile phone on the 7# mobile phone holder, you can stick the 9# mobile phone anti-slip mat on the 7# mobile phone holder to prevent the phone from falling.



5 ELECTRIC CONTROL OPERATION INSTRUCTIONS

Before using the treadmill: please plug in the power first, turn on the switch (switch is red), please wait for the screen. Lights up and enters the start interface.



5.1. The appearance of the electronic display.



5.1.1 "SPEED"

Displays the current running speed.

5.1.2 "Time"

The running time in manual mode or the countdown of running time in mode and program.

5.1.3 "DIST."

Display the accumulated distance in manual and program mode or the reciprocal distance in mode.

5.1.4 "CALORIES"

Display the calorie accumulation during exercise in manual and program mode or calorie countdown when running in mode number.

5.1.5 "MILEAGE" total mileage window:

Display the accumulated distance after exercise (save the data of this exercise distance in normal stop state, Cleared if abnormal shutdown)

5.1.6 The range of each displayed data is as follows:

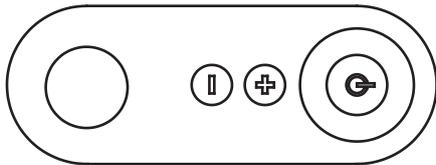
TIME: 5:00 - 99.59(MIN)

DISTANCE: 1.0 - 99.0(KM)

CALORIES: 20.0 - 990(C)

SPEED: 0.5 - 6.5(MPH)

5.2 Functions of the remote-control buttons:



5.2.1 Before using the remote control, please purchase the 2032 button battery and install it on the remote control.

5.2.2 “” Start/Stop button:

Start button, when the treadmill is stopped, press the start, and stop button, the speed will display "0.5MPH". The machine starts. Stop button, when the treadmill is running, press the start and stop button, all data cleared, the treadmill returns to manual mode after it stops, and the treadmill stops.

5.2.3 “” and “” are speed plus and minus keys:

Use to adjust the speed after starting up. The adjustment range is 0.1MPH/time. When it is held down for more than 2 seconds, it will continue to increase or decrease automatically.

5.3 Safety lock function

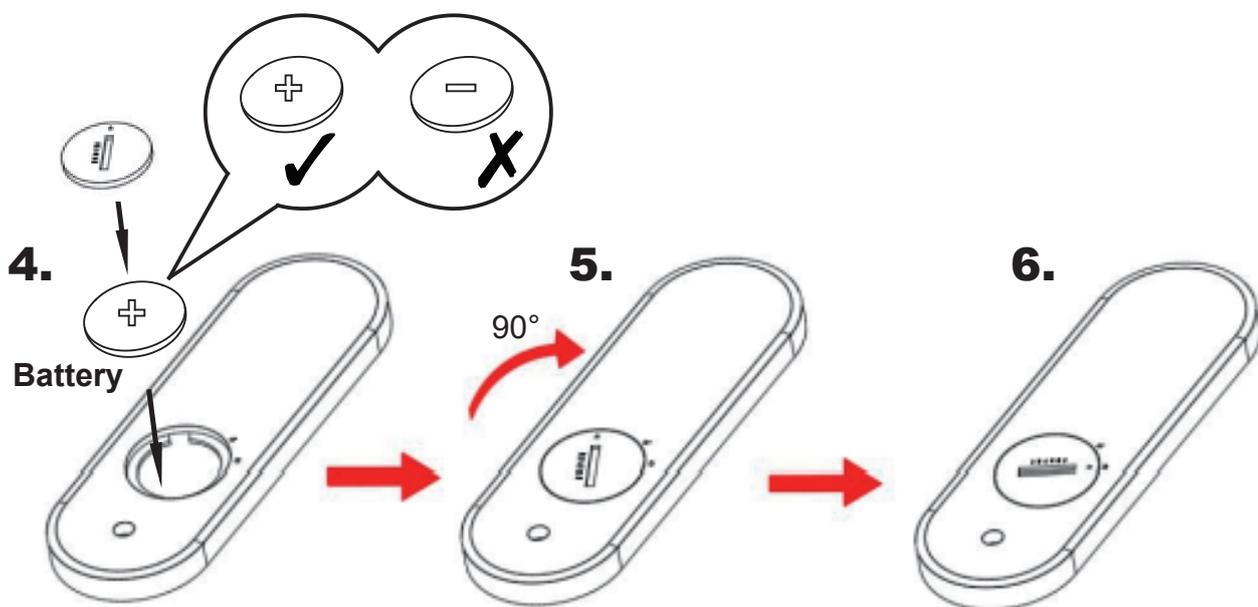
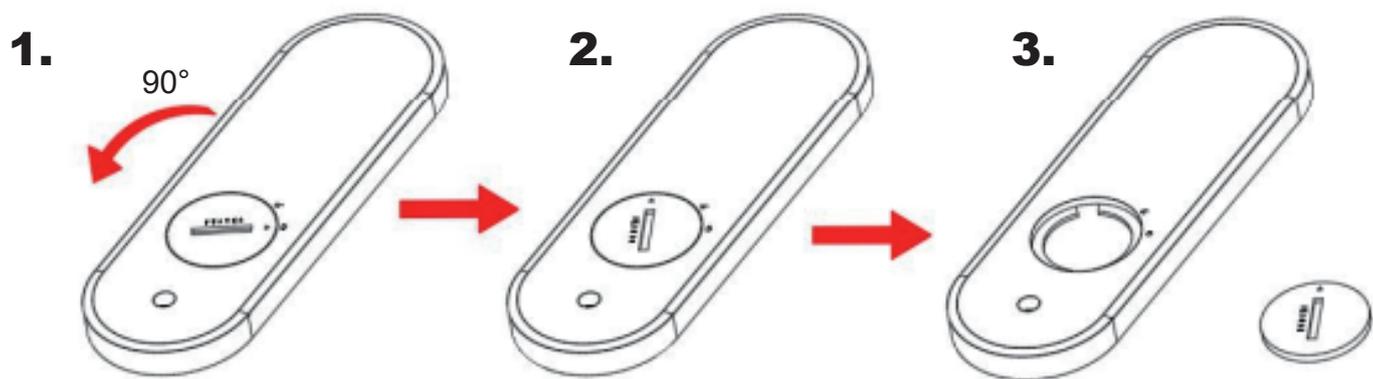
When the safety lock is removed, the "E7" code will be displayed and the treadmill will stop quickly, and sound a beep alarm. When the safety lock is inserted again, the electronic watch displays for 2 seconds and all data is cleared.

5.4 Bluetooth sharing music.

Turn on the power switch of the treadmill, manually search for the Bluetooth device (JF-BTMP3) with the mobile phone, find the Bluetooth device and click connect. After the connection is successful, the music on the mobile phone can be sent to the running device via Bluetooth.

5.5 Other

5.5.1 The standard value of calories is 30 Kcal / km.

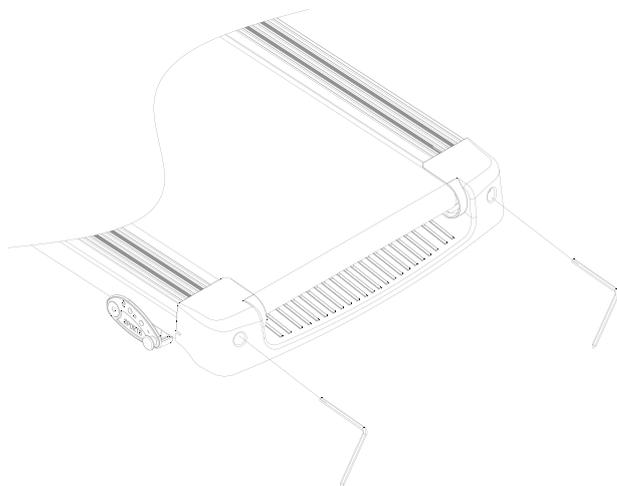


6 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Proper maintenance keeps your treadmill in optimal condition, improper care and maintenance can result in an injury or shorten the life of the treadmill.

Warning: Always unplug the treadmill before cleaning or maintaining the appliance!

- 6.1 Frequent inspections are required to ensure any to wear and damage is detected early; worn or damaged accessories (such as motors, electronic controls, power cords, running belts), after maintenance or professional repairs, are safe to use as they leave the factory.).
- 6.2 Immediately replace the defective parts and repair the equipment (such as the power cord).
- 6.3 Pay special attention to the most easily worn components (such as running belts).
- 6.4 Clean the treadmill regularly to keep parts clean.
- 6.5 After each use of the treadmill, use a clean towel or cloth to clean the meter and other parts with sweat and debris. Please be careful not to splash water on any electrical components and under the running belt.
- 6.6 Please place your treadmill in a clean and dry environment, ensure the power is turned off and the power cable has been unplugged.
- 6.7 To facilitate easy movement, the treadmill is equipped with wheels, please ensure you disconnect the power before moving.
- 6.8 In order to maintain and extend the life of the treadmill, it is recommended that you rest the treadmill for 10 minutes after continuous use for 30 minutes.
- 6.9 The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched and will deviate from the centre position, causing the running belt to rub the side bars and the rear cover and damage it. It is normal for the running belt to be forced to stretch during use. After using the treadmill for a period, if the running belt slips or is not smooth when using the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it, as indicated below.



a. Running belt loose adjustment

If the running belt is too loose, step off the treadmill, insert a hex wrench into the adjustment hole of the left guard and rotate clockwise 1/4 turn, and then rotate 1/4 lap clockwise on the right foot. Pay particular attention when tightening the belt and ensure both sides are adjusted synchronously, so that the running belt can be tightened and will not deviate from the centre point. If the running belt is too tight, adjust the left and right synchronisation counter clockwise.

Note: The running belt cannot be adjusted too tightly. This will pull the running belt, increase the pressure of the front/rear drum, and damage the drum bearings, resulting in damage to the treadmill. Only adjust the running belt so that it does not slip during operation.

b. Running belt alignment

When you use a treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced because the force of both feet is not the same when running, causing the running belt to deviate from the centre. This deviation is normal, and when no one is running on a running belt, it automatically returns to the centre. If your belt does not do this, you will need to run the belt back to centre.

Run the treadmill without stepping onto it, and increase the speed to 6th gear, observe the distance from the left and right-side bars:

- If left, use a hex wrench to rotate the left screw clockwise 1/4 turn;
- If right, use a hex wrench to rotate the right screw clockwise 1/4 turn;
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until adjusted to the middle.

After adjusting the belt to the middle, adjust the speed to 6th gear, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the run, if there is a deviation, repeat the adjustment step.

Warning! Do not over tighten the drum! This will result in permanent damage to the bearings!

7. LUBRICANTS

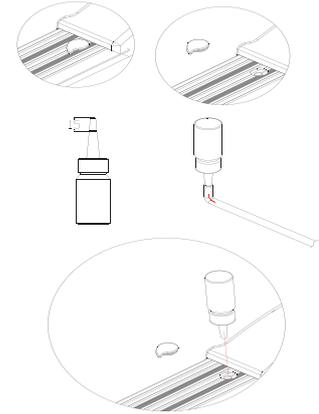
Treadmills are oiled when they are shipped, but the lubricity of the treadmills is often checked to help keep the treadmills at peak use. The treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After 30 hours or 30 days of use, with the treadmill stationary, pull the starting belt from the side to reach as far as possible to touch the table surface, if you can feel the lubricant, do not need to add lubricant. (Use non-petroleum lubricants).

How to add lubricant

Please adhere to the following instructions carefully.

Open the side bar on the front left of the refuelling decorative cover. Insert the bottle into the opening to measure the size, use a pair of scissors or art knife to cut off tip of the bottle to size. Place the bottle into the hole and squeeze the bottle (as illustrated to refuel). Please ensure the oil bottle tip of the thin rod is inserted correctly and securely into the fuel pipe on the platform and then pour oil into it.



8. ERRORS AND TROUBLE SHOOTING

8.1. The electronic table displays the error message code and excludes:

FAULT CODE	ISSUE	SOLUTION
E1	Communication anomalies: power-on control and electronic table communication abnormal.	Possible causes: electronic control and electronic table communication is blocked, check the electronic table to the next section of the control communication line of the connection, to ensure that each core is fully inserted. Check if the electronic table is connected to the controller break, replace the cable.
E2	High voltage fault	Check the motor line for damage, odour, replace the motor.
E3	No motor detected	Check that the motor line is connected and reconnect the motor line. Check the motor line for damage, odor, replace the motor.
E5	Over current protection: In the operational state, the control continuously detects that the DC motor current is greater than the amount of fixed current, up to 3 seconds	Possible reasons: more than the rated load caused by excessive current, system self-preservation, or a part of the treadmill is stuck dead, resulting in the motor cannot turn, the load is too heavy, the current is too large, the system self-insurance; There is also checking the motor for over current or burning odor, replacing the motor, checking the controller for burning air, replacing the controller, or checking that the supply voltage specifications are not high or low, retest using the correct voltage specifications.
E6	Explosion protection: abnormal supply voltage or motor anomalies, etc. lead to drive motor circuitry damage.	Possible cause: Check if the supply voltage is below normal. 50%, retest with the correct voltage specifications, check the controller for odour, replace the controller, check that the motor line is connected, and reconnect the motor line.
E07	Safety switch not on.	Put the security lock in place.

8.2 Common problems and troubleshooting methods.

8.2.1 Some or all of the buttons are not working well.

- Uncover the upper case of the electronic watch and test whether the buttons are working.
- Check or replace the electronic board.
- Check the button can be worked after the power is turned back on .

8.2.2 The electronic watch has no display.

Troubleshooting methods :

- Check if the input voltage is within the allowable range : AC 200-240V.
- Check if the switch on the electric running machine is turned on.
- Check if the fuse inside the power outlet is blown. If it is blown, replace it with a spare fuse.
- Check the controller if LED is lit.
- Check each cable.
- Check or replace the electronic board.
- Check or replace control board.
- Other problems and troubleshooting

8.2.3 The treadmill does not start.

- Check if the power plug is plugged in, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

8.2.4 Treadmill slips

- Adjust the running belt tightly by referring to the instructions.

8.2.5 Running belt deviation.

- Refer to the instructions to adjust the running belt to centre.

8.2.6 Running abnormal sound.

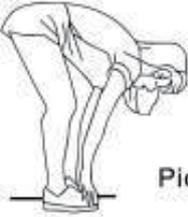
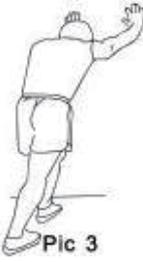
- Check if the machine screws are loose and the running belt needs to be lubricated .

9. EXERCISE GUIDELINES

- ✓ Consult your doctor before starting an exercise or training program. Please follow the doctor's advice and instructions for training.
- ✓ Set your goals with your doctor beforehand, and ensure the plan is realistic and start the training program with ease.
- ✓ You can add some aerobic exercise to your exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or cycling. Always check the pulse. If you do not have an electronic heartbeat monitor, ask your doctor how to measure the pulse by hand or neck. In addition, you must set the target heart rate based on age and physical well-being.
- ✓ Drink plenty of water during exercise. You must replenish moisture lost from excessive exercise to prevent dehydration. Avoid drinking plenty of ice water or beverages, and the temperature of your drinking water or beverage is equal to room temperature.

10. WARM UP EXERCISE

Warm-up and soothing exercise: A successful exercise program must include warm-up, aerobic and soothing exercises. The number of exercises should start with at least two or three times a week, increasing to four or five times a day after a few months. Warm-up is an important part of your fitness routine and should not be skipped. Carrying out warm up exercise before your workout can help prepare your body for more intense exercises as it helps muscles warm, stretch, improve blood circulation, increases pulse, and delivers more oxygen into the muscles. After the aerobic exercise, repeated warm-up exercises can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

<p>1. 1.Stretch down: The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, hands touch the toes as much as possible. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times</p>	 <p>Pic 1</p>
<p>2. The tendon stretch: Sit on a clean cushion, straighten one leg, and then put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg and try to touch the toe with your hand. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg</p>	 <p>Pic 2</p>
<p>3. The calf and heel are stretched: Hold the wall with both hands or stand with one foot behind, keep the hind legs upright, and the heels touch the ground and tilt toward the wall. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg</p>	 <p>Pic 3</p>
<p>4. Quadriceps stretching: Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab the right heel and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs. Hold for 10-15 seconds and then relax.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p>5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches: The soles of the feet are opposite, the knees are seated outwards, and both hands grasp the feet and pull toward the groin. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times</p>	 <p>Pic 5</p>