



INapb002V01\_FR

**A90-252V91**

**FR**



## **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 techniques .....	3
3	Instructions de contrôle électronique .....	4
4	Fonction des boutons .....	5
5	Instructions pour l'entretien .....	5
6	Lubrifiants .....	6
7	Erreurs et dépannage .....	7
8	Exercices d'échauffement.....	9

## 1 CONSIGNES DE SECURITE

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

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

- Le tapis roulant doit être placé sur un sol plat et à l'intérieur pour éviter l'humidité; l'eau ne doit pas être aspergée 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 en cas d'urgence.
- ( Arrêt 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)
- La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable, et l'extrémité de la prise doit avoir une boucle dédiée pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, afin d'éviter tout danger, il doit être remplacé par des professionnels du fabricant, de son service de maintenance ou de services similaires.
- 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, veuillez débrancher le cordon d'alimentation.
- La bouteille d'huile de lubrification contenue dans le kit d'accessoires doit être gardée 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.
- Ce produit n'est pas adapté à l'utilisation par des personnes handicapées et des enfants ; il est interdit de l'utiliser si vous ne vous sentez pas bien ou si vous souffrez d'une déficience mentale et manquez de bon sens, sauf sous la supervision ou les conseils d'une personne responsable de sa sécurité. ---- Si vous ne vous conformez pas à cette règle, vous risquez de vous blesser.
- N'utilisez pas le tapis de course dans un espace 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. Évitez tout contact manuel avec les pièces mobiles, et il est interdit de mettre les mains et les pieds dans les interstices sous la bande de roulement.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; n'utilisez pas le produit à l'extérieur, dans un environnement très humide et en plein soleil.
- 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.
- Veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements pendant l'exercice afin d'éviter un arrêt sûr en cas d'urgence.
- Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez vérifier si les vêtements sont attachés ou fermés par une fermeture éclair, ou si les vêtements ne sont pas trop amples.
- 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.
- Ce produit n'est pas adapté à une utilisation à long terme. Une utilisation à long terme peut entraîner une surchauffe des appareils électriques du tapis roulant et provoquer des dysfonctionnements électriques.
- Utilisez des prises de courant qualifiées pour éviter tout danger. Si la prise n'est pas
- compatible avec la prise de courant, veuillez ne pas déplacer la fiche et demander à un électricien de la manipuler.
- Le produit est adapté à un usage familial, il ne convient pas pour

- de la formation et des tests professionnels et ne peut être utilisé à des fins médicales.
- Ne l'utilisez pas dans un état où l'enveloppe extérieure est fissurée, fissurée et décollée (la structure interne est exposée), ou la partie soudée est fissurée.
- Ne sautez pas sur l'appareil pendant l'exercice -- Une chute peut entraîner des blessures.
- Ne l'utilisez pas après avoir mangé, en raison de la fatigue ou d'une force physique insuffisante - peut nuire à la santé.
- Ne pas brancher d'aiguilles, de déchets ou d'eau sur la prise de courant - cela peut provoquer un choc électrique ou un court-circuit, un incendie. Ne l'utilisez pas avec les mains mouillées!
- Veuillez débrancher la fiche de la prise de courant lorsqu'elle est hors service, - la poussière et l'humidité détériorent l'isolation et peuvent provoquer une fuite d'incendie.
- Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance pour le courant afin de réduire le risque de choc électrique.
- Le produit est de qualité HC. Si vous avez des doutes sur la mise à la terre correcte de ce produit, veuillez confier son inspection à un électricien professionnel.

## 2 SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Numéro de modèle	XD-T1
Dimensions	1330 x 500 x 130
Vitesse	1- 6Km/h
Tension nominale	220V-240V
Puissance nominale	600W

Fréquence nominale	50
Surface de course	400*1100
Poids maximum	100Kg

### Caractéristiques des pièces

No.	Pièces	
1	Cadre du corps	
2	Contrôleur (Batterie)	

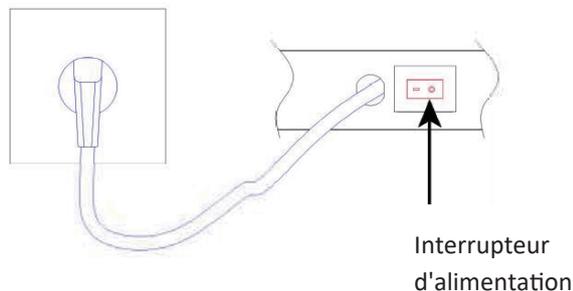
No.	Pièces	
3	Outils	
4	Manuel	

Conformément au principe de développement durable, le produit peut être mis à jour si nécessaire sans autre avis. En cas de divergence entre le manuel d'instructions et le produit, le produit réel prévaut

### 3 INSTRUCTIONS DE CONTROLE ELECTRONIQUE

Avant d'utiliser le tapis roulant :

- 3.1 Branchez le courant, allumez l'interrupteur (l'interrupteur est rouge) (1), attendez que l'écran s'allume et entrez dans l'interface de démarrage.



#### 3.2 Écran



##### 3.2.1



##### Time: (Temps)

Affiche la durée de l'exercice, le temps de progression est compris entre 0:00 et 99:59, et le compte à rebours est relancé à 99:59 ; le compte à rebours décroît à partir de la durée fixée jusqu'à zéro, lorsque le compte à rebours atteint 0:00, le tapis roulant ralentit et s'arrête. Après un arrêt complet, le système se met en marche et passe en mode veille.

##### 3.2.2



##### Speed: (Vitesse)

La valeur de la vitesse actuelle est affichée en mode course et la plage d'affichage de la vitesse est : 1,0-12 km/h. Au début du compte à rebours, "3", "2" et "1" sont affichés.

##### 3.2.3



##### Distance:

Affiche la distance parcourue, le chronométrage est compris entre 0,0 et 99,9, et le chronométrage sera recalculé après le débordement, et le chronométrage inversé sera décrétementé de la valeur réglée à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant ralentit et s'arrête de fonctionner, et le système passe en mode veille après s'être complètement arrêté.

##### 3.2.4



##### Calories:

Affichage de la valeur de la consommation de calories. Lorsque la valeur de consommation de calories est affichée, elle compte de 000-990 au moment du comptage, puis compte à nouveau après le débordement. Lors du comptage à rebours, il décompte à partir de la valeur réglée jusqu'à 0. Lorsque le compte à rebours atteint 0, le tapis roulant baisse régulièrement. Il s'arrête rapidement et se met en veille après un arrêt complet.

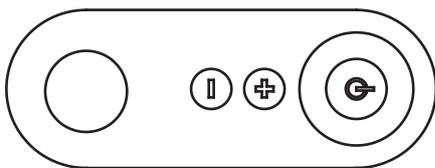
##### 3.2.5



##### Mileage (Kilométrage)

Indique le kilométrage accumulé depuis le premier démarrage.

## 4 BUTTON FUNCTION



affiche la vitesse de course actuelle.

### 3.1 "START/STOP"

Lorsque l'appareil est mis sous tension, appuyez à tout moment sur le bouton "START/STOP" pour lancer la course du tapis roulant. Appuyez sur le bouton "STOP" pour arrêter le tapis roulant pendant l'exercice. Appuyez et maintenez le bouton STOP pour mettre le tapis roulant en mode veille et appuyez sur n'importe quel bouton pour redémarrer l'appareil..

### 3.2 “+”

Permet de régler la vitesse du tapis roulant après le démarrage. La plage de réglage est de 0,1km/h. Si vous maintenez cette touche enfoncée pendant plus de deux secondes, la vitesse augmente ou diminue automatiquement de 0,5 km/h.

### 3.3 Standby (Mode veille)

Si le tapis roulant ne détecte aucune entrée après avoir été en mode veille pendant plus de 10 minutes, il passera en mode d'économie d'énergie. Pendant ce temps, il n'y a pas d'affichage à l'écran. En appuyant sur n'importe quel bouton, vous quittez le mode veille.

## 5 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. Nettoyez régulièrement le tapis de course 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 avant de vous déplacer.
5. Vérifiez et verrouillez fréquemment toutes les pièces du tapis roulant.
6. 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.
7. 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.

### 5.1 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.

**Note:** 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.

## 5.2 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 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.

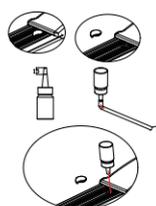
**Attention ! Ne pas trop serrer le tambour ! Cela pourrait endommager les roulements de façon permanente !**

## 6 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.



Veillez 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.

## 7 ERREURS ET DÉPANNAGE

### 7.1 Le tableau électronique affiche le code du message d'erreur:

CODE D'ERREUR	PROBLÈME	SOLUTION
Er1	Le tableau d'affichage n'a pas de signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier si la ligne de communication est lâche, tombée ou endommagée.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacer la carte de surveillance électronique.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacer le contrôleur.</li> </ul>
Er2	Supression	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier si la tension sur la ligne d'alimentation est à une valeur normale : AC 200-240V.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le moteur.</li> </ul>
Er3	Surintensité	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier s'il est surchargé.</li> <li>✓ Vérifier si les pièces mécaniques mobiles sont bloquées.</li> <li>✓ Vérifier s'il y a un manque d'agent de démoulage, si oui, le frottement entre la courroie de roulement et le marchepied augmentera,</li> <li>✓ Vérifier si le marchepied est très usé.</li> <li>✓ Vérifier si la bande de roulement est très usée.</li> <li>✓ Vérifier s'il y a un court-circuit dans la ligne de raccordement du moteur.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> <li>✓ Contrôlez ou remplacez le moteur.</li> </ul>
Er4	Surcharge	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier s'il est surchargé.</li> <li>✓ Vérifier si les pièces mécaniques mobiles sont bloquées.</li> <li>✓ Vérifier s'il y a un manque d'agent de démoulage. S'il y a un</li> <li>✓ En l'absence d'agent de démoulage, le frottement entre la bande de roulement et le marchepied va augmenter ;</li> <li>✓ Vérifier si le marchepied est très usé.</li> <li>✓ Vérifier si le tapis de course est très usé.</li> <li>✓ Vérifier s'il y a un court-circuit dans la ligne de raccordement du moteur.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le moteur.</li> </ul>
Er5	Le moteur n'est pas connecté	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier si le fil du moteur est desserré ou s'il tombe.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le moteur.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> </ul>
Er6	La carte mère n'est pas connectée pour recevoir le signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier si la ligne de communication est desserrée, tombe ou est endommagée.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez la carte de surveillance électronique.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> </ul>
Er13	Court-circuit IGBT	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier ou remplacez le contrôleur.</li> </ul>
Er14	Court-circuit de charge	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vérifier s'il n'y a pas de corps étranger à la borne de sortie du contrôleur qui pourrait causer un court-circuit.</li> <li>✓ Vérifier ou remplacez le moteur.</li> </ul>

## 7.2 Common problems and troubleshooting methods.

### 7.2.1 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.

### 7.2.2 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

### 7.2.3 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.

### 7.2.4 Le tapis roulant glisse

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

### 7.2.5 Déviation de la bande de course.

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

### 7.2.6 Bruit anormal de fonctionnement.

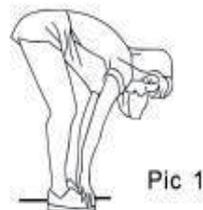
- Vérifiez si les vis de la machine sont desserrées et si la bande de course doit être lubrifiée..

## 8 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



### 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



### 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



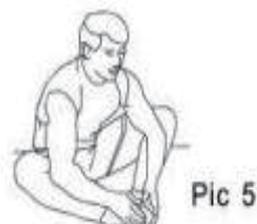
### 4. Étirement des quadriceps:

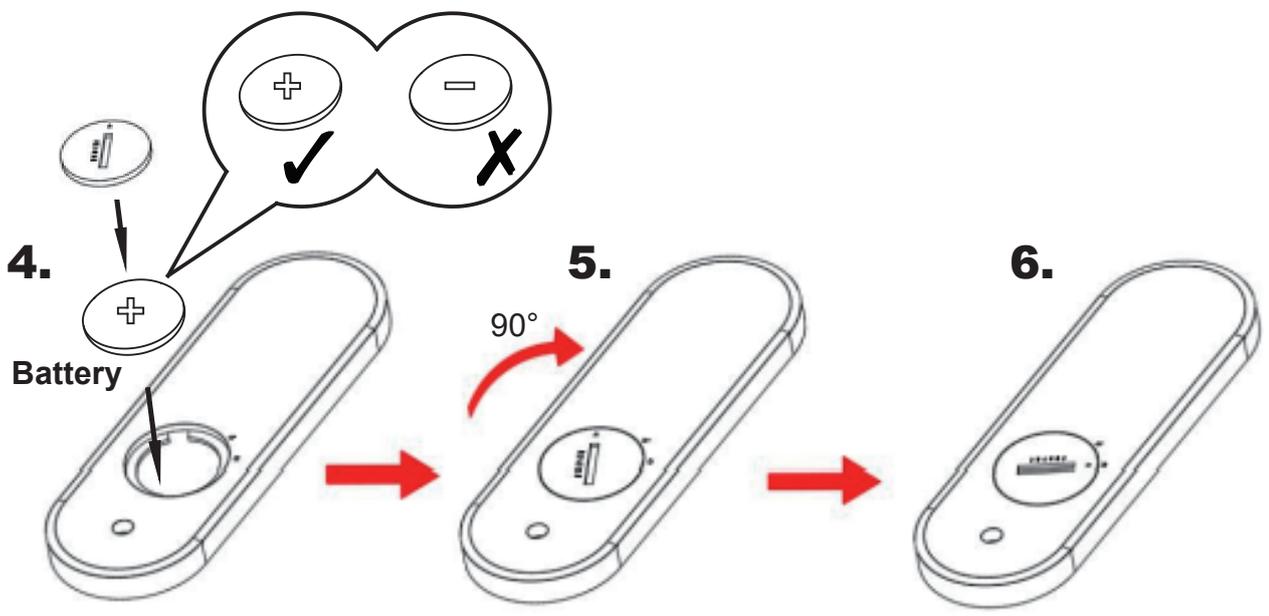
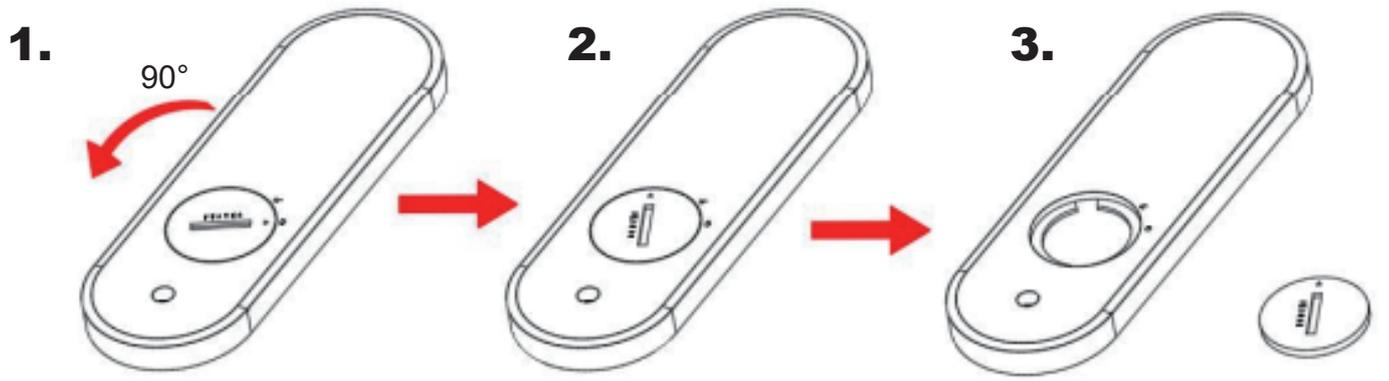
Prenez l'équilibre avec votre main gauche ou la table, puis étendez votre main droite vers l'arrière et saisissez le talon droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles devant vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.



### 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







INapb002V01\_FR

**A90-252V91**

**EN**



**Treadmill**

**User Manual**



**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

**USER MANUAL**

## CONTENTS

1	SAFETY INFORMATION.....	2
2	TECHNICAL SPECIFICATIONS .....	3
3	ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS .....	4
4	BUTTON FUNCTION .....	5
5	MAINTENANCE INSTRUCTIONS .....	5
6	LUBRICANTS .....	6
7	ERRORS AND TROUBLE SHOOTING .....	7
8	WARM UP EXERCISES.....	9

## 1 SAFETY INFORMATION

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.

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

- The treadmill must be placed on a flat ground; the treadmill is suitable for indoor use only. Water should not be splashed on the treadmill, and no foreign objects should be placed on the treadmill. The sides end the front end of the treadmill should be 1 meter (1000mm) and the rear There should be a safe use space of 2mx1 m (2000mmx1000mm) at the end to facilitate emergency escape.
- (Emergencies stop: While holding the armrests with both hands and propping up the body, step on the side rails with both feet and jump away from the walking machine from one side.)
- The power plug must be reliably grounded, end 1he socket must have a dedicated loop to avoid sharing with other electrical equipment.
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from 1he manufacturer, Its maintenance department or similar departments.
- 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 1he power cord.
- The lubricating oil bottle in the accessory kit should be kept out of the reach of children. If you accidentally swallow it or get it into your eyes, rinse It with clean water and consult a doctor in time.
- This product is not suitable for use by disabled persons and children; it is forbidden to use it if the body feels unwell or is mentally defective and lacks common sense, unless under the supervision or guidance of a person responsible for its safety. ----If you do not comply, there may be a danger of injury.
- Do not use the treadmill in a dusty space 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. Avoid all moving parts with hands, and it is forbidden to put hands and feet in the gaps under the running belt.
- Do not put the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, under high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- Please clip the safety lock cable clip to your clothes during exercise to prevent a safe shutdown in an emergency.
- Before using the treadmill, please check whether the clothing is fastened or zippered, or the clothing is too loose.
- If you feel uncomfortable and other abnormal conditions during use, please stop exercising and consult a doctor.
- This product is not suitable for long-term use. Long-term use may cause the treadmill electrical appliances to overheat and cause electrical malfunctions.
- Use qualified sockets to avoid danger. If the plug is not
- compatible with the socket, please do not move the plug and ask an electrician to handle it.
- The product is suitable for family use, not suitable for
- professional training and testing and cannot be used for medical purposes.
- Do not use it in a state where the outer shell is cracked, cracked and peeled off (internal structure is exposed), or the welded part is cracked.
- Do not jump up or down on the machine during exercise --Injury may result from a fall.

- Do not use it after eating, fatigue, or poor physical strength - may cause damage to health.
- 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!
- Please unplug the power plug from the socket when it is disabled, -dust and moisture will deteriorate the insulation and cause leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding will provide a path of least resistance for current to reduce the risk of electric shock.
- The product is HC grade. If you have any doubts about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to inspect it.

## 2 TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model Number	XD-T1
Dimensions	1330 x 500 x 130mm
Speed	1- 6Km/h
Rated Vol	220V-240V
Rated Power	500W

Rated Frequency	50 Hz
Runnings size	400*1100mm
Max Weight	100Kg
Level	HB

### Parts Specifications

No.	Parts	
1	body frame	
2	Controller (Battery)	

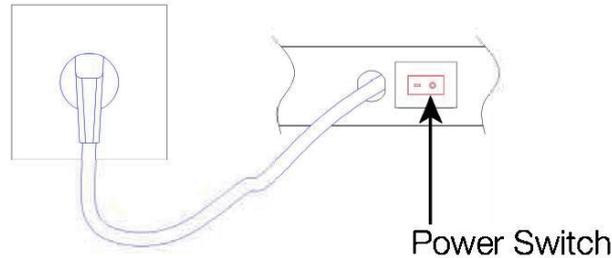
No.	Parts	
3	Tools	
4	Manual	

To follow the principle of sustainable development, the product may be updated when necessary without further notice. In case of any discrepancy between the instruction manual and the product, the actual product shall prevail.

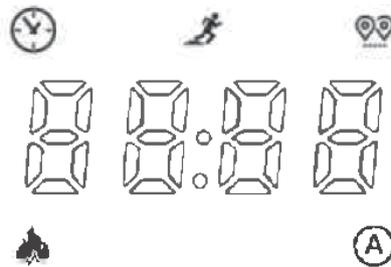
### 3 ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS

#### Before using the Treadmill:

- 3.1 Plug in the power, turn on the switch (switch is red) (1), please wait for the screen to light up and enter the start interface.

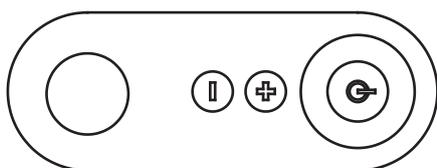


#### 3.2 Screen



- 3.2.1  **Time:**  
Display the exercise time, the forward timing is from 0:00-99:59, and the count will be restarted at 99:59; the countdown will decrement from the set time to zero, when the countdown reaches 0:00, the treadmill will slow down and stop. Run, and enter the standby state after a complete stop.
- 3.2.2  **Speed:**  
The current speed value is displayed in the running state, and the speed display range: 1.0-12 km/h. At the start countdown, "3", "2", and "1" are displayed.
- 3.2.3  **Distance:**  
Display the movement distance, the forward count is from 0.0-99.9, and the count will be re-counted after overflow, and the reverse count will be decremented from the set value to zero. When the countdown reaches 0, the treadmill will slow down and stop running, and enter the standby state after it stops completely.
- 3.2.4  **Calories:**  
Display the calorie consumption value. When the calorie consumption value is displayed, it will count from 000-990 when counting forward, and then count again after overflow. When counting backward, it will count down from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the treadmill will drop steadily. It stops running quickly and enters the standby state after a complete stop.
- 3.2.5  **Mileage**  
Shows the accumulated mileage since the first start.

## 4 BUTTON FUNCTION



plays the current running speed.

### 3.1 “” START/STOP

When the power is turned on, press the “START/STOP” button at any time to start the running of the treadmill. Press the STOP button to stop the treadmill during exercise. Press and hold the STOP button to put the treadmill into sleep mode and press any button to restart the machine.

### 3.2 “-“ “+”

Use to adjust the speed of the treadmill after starting up. The adjustment range is 0.1km/h. When held for more than two seconds, it will automatically increase or decrease the speed by 0.5km/h.

### 3.3 Standby

If the treadmill does not detect any input after being in the standby mode for more than 10 minutes, it will enter into the energy-saving mode. During this time, there is no display on the screen. Pressing any button will exit the standby mode.

## 5 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!**

1. Regularly remove dust to keep the parts clean.
2. 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.
3. Please place your treadmill in a clean and dry environment, ensure the power is turned off and the power cable has been unplugged.
4. To facilitate easy movement, the treadmill is equipped with wheels, please ensure you disconnect the power supply and fold the body before moving.
5. Check and lock all parts of the treadmill frequently.
6. To maintain and extend the life of the treadmill, it is recommended that you rest the treadmill for 10 minutes after 30 minutes of continuous use.
7. 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.

### 5.1 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.

## 5.2 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!**

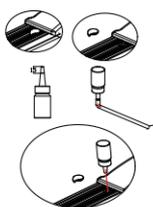
## 6 LUBRICANTS

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, in the treadmill stationary state, pull the starting belt from the side to reach as far as possible to touch the table surface, if you feel touch 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.

## 7 ERRORS AND TROUBLE SHOOTING

7.1 The electronic table displays the error message codes:

FAULT CODE	ISSUE	SOLUTION
Er1	The display board does not have a signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Checking whether the communication line is loose, dropped, or damaged.</li> <li>✓ Check or replace the electronic watch board.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er2	Over pressure	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Please check whether the voltage on the power supply line is at a normal value: AC 200-240V.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er3	Over current	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether it is overloaded.</li> <li>✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed.</li> <li>✓ Check whether there is a lack of release agent, if yes, the friction between the running belt and the running board will increase,</li> <li>✓ Check whether the running board is severely worn.</li> <li>✓ Check whether the running belt is severely worn.</li> <li>✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er4	Overload	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether it is overloaded.</li> <li>✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed.</li> <li>✓ Check whether there is a lack of release agent. If there is a lack of release agent, the friction between the running belt and the running board will increase;</li> <li>✓ Check whether the running board is severely worn.</li> <li>✓ Check whether the running belt is severely worn.</li> <li>✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er5	Motor is not connected	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether the motor wire is loose or falling off.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er6	Motherboard is not connected to receive signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether the communication line is loose, falling off or damaged.</li> <li>✓ Check or replace the electronic watch board.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er13	IGBT short circuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er14	Load short circuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check if there is any foreign matter at the output terminal of the controller causing a short circuit.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>

### 7.2 Common problems and troubleshooting methods.

7.2.1 Some or all 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 .

7.2.2 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

#### 7.2.3 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.

#### 7.2.4 Treadmill slips

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

#### 7.2.5 Running belt deviation.

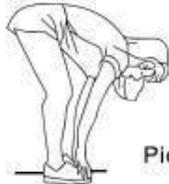
- Refer to the instructions to adjust the running belt to centre.

#### 7.2.6 Running abnormal sound.

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

## 8 WARM UP EXERCISES

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><b>1. 1.Stretch down:</b> 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><b>2. The tendon stretches:</b> 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><b>3. The calf and heel are stretched:</b> 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><b>4. Quadriceps stretching:</b> 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><b>5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches:</b> 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>

