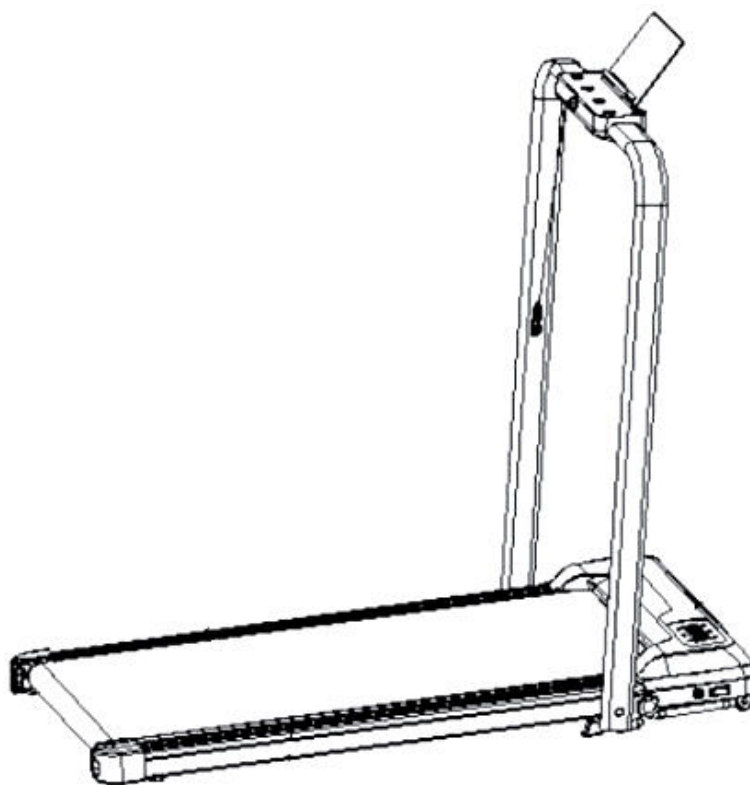


**SPORTNOW**

IN250300241V01\_UK\_IT\_FR\_ES

**Walking Treadmill**  
**Tapis roulant da passeggio**  
**Tapis de marche**  
**Cinta de correr para caminar**



**INSTRUCTION MANUAL**  
**MANUEL D'INSTRUCTIONS**  
**MANUAL DE INSTRUCCIONES**  
**MANUALE DI ISTRUZIONI**



**EN\_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

**FR\_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER  
ULTERIEUREMENT**

**ES\_IMPORTANTE, LEA Y GARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**

**IT\_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E  
LEggerlo ATTENTAMENTE.**

# **CONTENTS**

1. Safety precautions instructions
2. Special safety instructions
3. Description of finished parts in packing list
4. Technical parameters
5. Instructions for use panel display and remote control operation instructions
6. Program diagrams and error codes
7. Routine maintenance
8. Exercise recommendations and guidelines



## **Safety precautions instructions and Special safety instructions**

In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instruction manual carefully before use and pay attention to the following safety matters.

**Safety instructions:** This product is designed and manufactured with many safety concerns in mind, but please still follow the following instructions to operate, just in case. We are not responsible for any abnormal operation caused by the consequences.

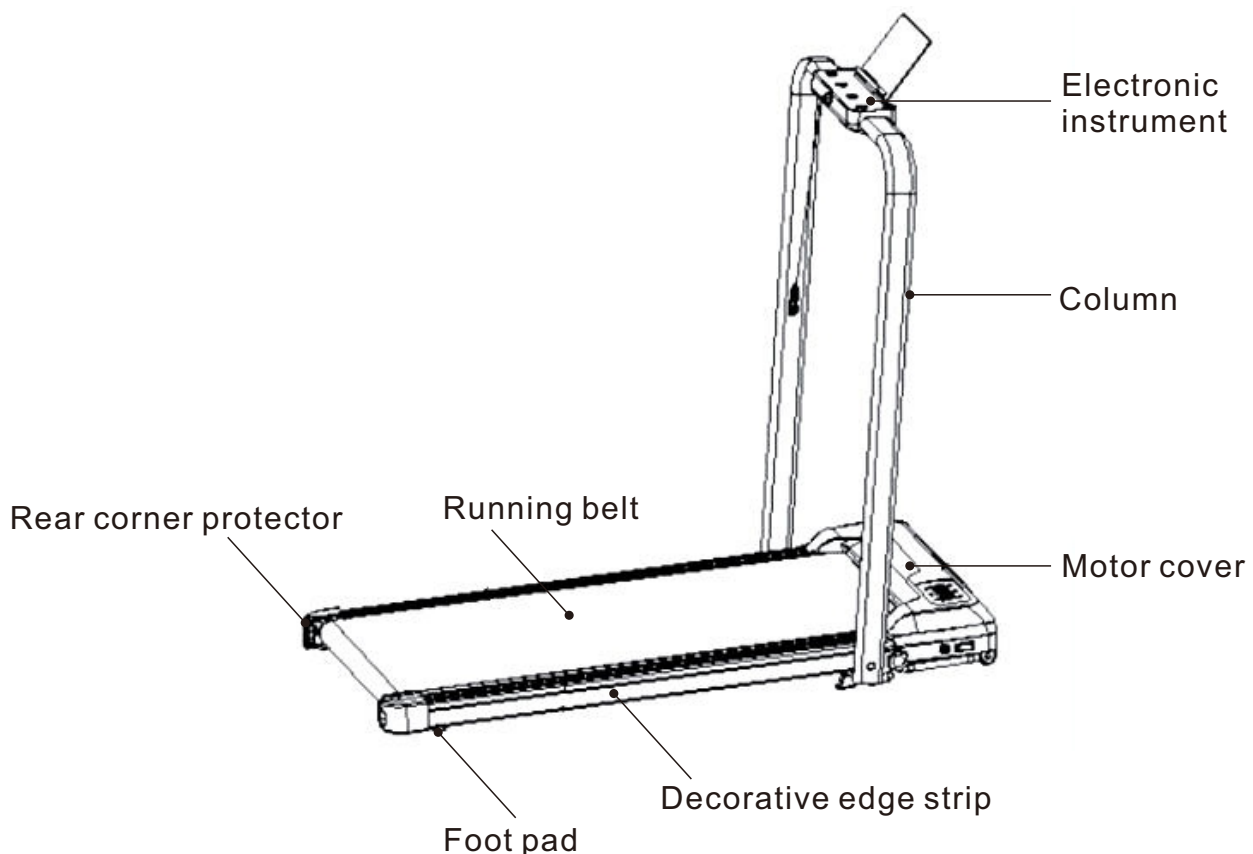
- Any adjustment device that may interfere with the user's motion shall not deviate from the design; The equipment should be installed (placed) on a stable base (surface) and the corresponding flatness; The electric walking and running machine shall be placed on the flat ground; The electric walking and running machine is suitable for indoor, to avoid moisture, can not splash water on the electric walking and running machine, do not place any foreign matter on the electric walking and running machine, the two sides and front end of the electric walking and running machine should be 1 meter (1000mm) and the back end should be 2 meters x1 meters (2000mm\*1000mm) safe use space, easy to jump away in an emergency.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a special loop to avoid sharing with other electrical equipment;
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer, its maintenance department or similar department professionals;
- If not used for a long time, please unplug the power cord;
- Keep the lube bottle of accessories bag out of reach of children. In case of accidental ingestion or eye contact, rinse with clean water and seek medical treatment in time;
- This product is not suitable for disabled persons and children; Do not use if you are physically uncomfortable or mentally disabled or lack common sense, except under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. ---- There may be a risk of injury if you do not comply.
- Do not use the electric treadmill in dusty space, and keep the room with a certain humidity to avoid strong static electricity, which may interfere with the normal operation of the electronic watch and controller; Please use the original parts, it is strictly prohibited to replace.
- Keep your hands away from all moving parts. Do not put your hands and feet in the gap below the belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; Do not use the product outdoors, in high humidity, and in sunlight.
- Unplug the electric walking and running all-in-one before moving it.
- Non-professionals shall not disassemble the machine without permission, otherwise serious consequences may occur.
- Before using the electric walking and running machine, please check whether the clothes are properly buttoned or zipped, or the clothes are too loose.
- If you feel any abnormal conditions such as discomfort during use, stop exercising and consult a doctor.
- This product should not be used for a long-time, long-time use is easy to cause electric walking machine electrical overheating and electrical failure.
- Use qualified socket to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, leave the plug alone and ask an electrician to take care of it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, and is not intended for medical use.
- Do not use the product in a cracked, cracked off state (internal structure exposed) or in a cracked weld.
- Do not jump on or off the machine during movement. ----Injury may result from falling.

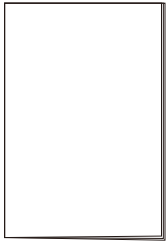
- Do not use after eating or drinking, when you are tired, or in poor physical condition.---- may cause damage to health.
- Do not attach pins, garbage, or water to the electrical plug. ----may result in electric shock, short circuit or fire. Never use with wet hands!
- Pull the power plug from the outlet when deactivating. ----Because dust and moisture can age the insulation and cause a leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding will provide a path of least resistance for the current to reduce the danger of electric shock.
- This product is HC grade. If you have questions about whether the product is properly grounded, have it inspected by a professional electrician.

## Description of finished parts in packing list

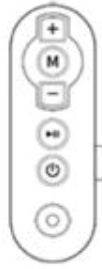
**Warning:** Install the product carefully and do not damage the product.

- Please read the assembly step instructions carefully before assembly.
- Take out all the packaging materials and place them on a clean floor, which will facilitate your overall check and make your installation more convenient.
- Carefully check that all components are complete according to the packing list.
- Please pay attention to safety when you use tools or handle them. Please do not forcefully install according to persona preference when assembling.
- Please confirm whether the tools and packaging materials left behind pose a danger. Plastic and foam are harmful to children.
- Assemble the product according to the instructions, please read the assembly steps and instructions carefully.
- The product must be carefully installed by an adult and, if necessary, by a professional.
- Remove all cartons and foam used to secure them.
- Check whether the following accessories are complete. Please contact the dealer if you have any questions.





Instructions



Remote control



Multi-purpose wrench



Lubricating oil



Mobile phone support plate



Safety lock

## Assembly Instructions

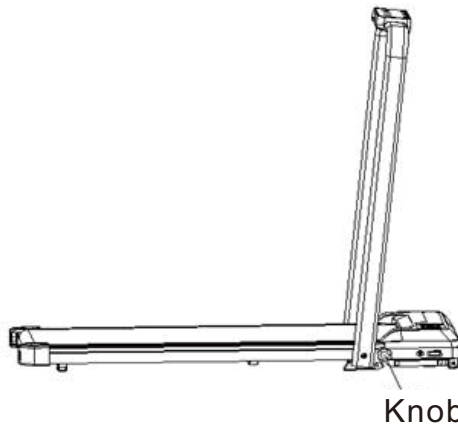
### Step 1:

Take the whole machine out of the packing box, remove the foam and packing bag. As shown in the figure:



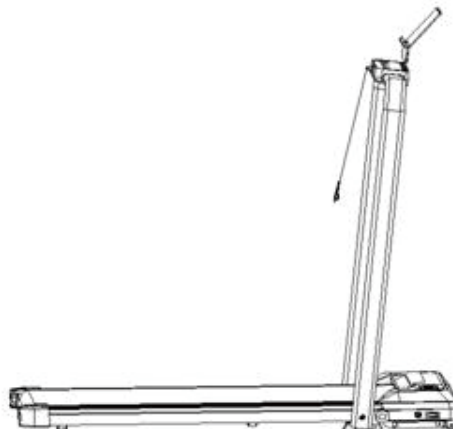
### Step 2:

Lift the left and right columns upward, tighten them clockwise with the knob after lifting them to the highest position, and fix the columns on the treadmill. As shown in the figure:



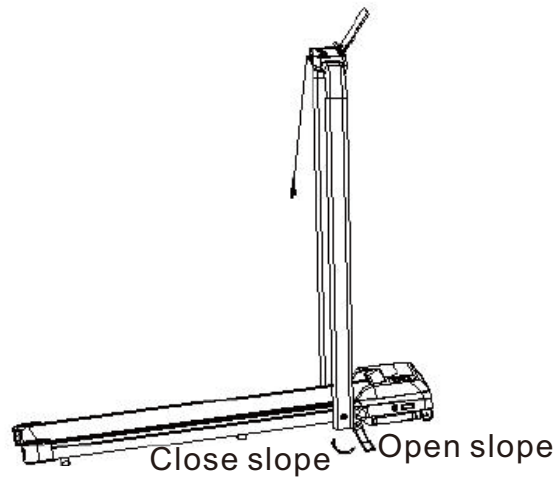
### Step 3:

Insert the mobile phone support plate into the electronic instrument, put on the safety lock, connect the power cord and you can use it! As shown in the figure:



#### Step 4:

As shown in the figure, flip the slope bracket towards the front end of the frame to open the slope, flip the slope bracket towards the rear end of the frame to close the slope.



### Folding walking instructions

Turn the knob counterclockwise to release and lower the column.



### Technical Parameters

Product name	Walking Treadmill(A90-391V90)
Unfolded size	1080*545*990
Effective running area	380*930
Speed	1-10KM/h
Rated load	100Kg
Rated voltage	220-240V~/50Hz
Rated power	500W
Driving mode	Remote control
Remote control battery	Cr2032

Product name	Walking Treadmill(A90-392V90)
Unfolded size	1100*550*100
Effective running area	380*880
Speed	1-6.0KM/h
Rated load	100Kg
Rated voltage	220-240V~/50Hz
Rated power	500W
Driving mode	Remote control
Remote control battery	Cr2032

Product name	Walking Treadmill(A90-394V70)
Unfolded size	1150*480*100
Effective running area	380*930
Speed	1-6.0KM/h
Rated load	100Kg
Rated voltage	220-240V~/50Hz
Rated power	500W
Driving mode	Remote control
Remote control battery	Cr2032

## Use Instructions

Display range of each value:

Setting parameters	Initial	Setting initial value	Setting range	Display range
Time (minute: second)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Slope (segment)	-	-	-	-
Speed (KM/H)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distance (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Heart rate(beats/minute)	-	N/A	N/A	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

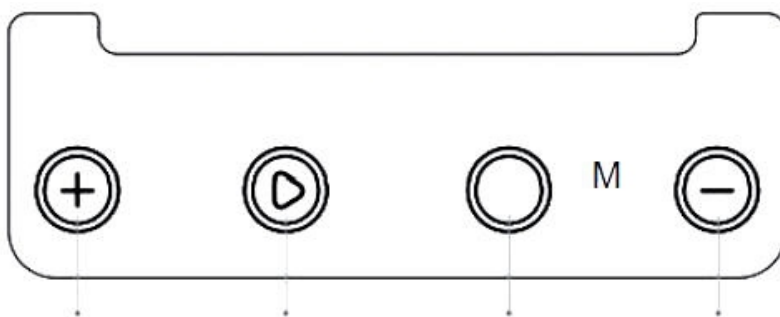
### Sleep:

If you do not perform any operation for 5 minutes in the standby state, it will enter sleep mode; pressing any key after sleep will wake up.

### Shutdown:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch, which will not damage the treadmill.

Instructions for using the key pad



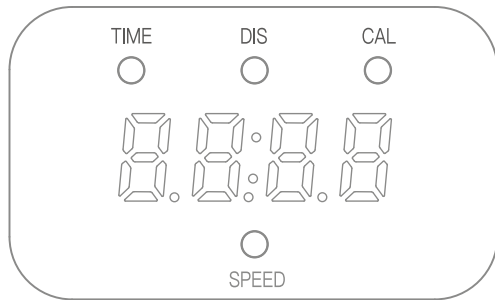
Speed Up      On/Off      Mode      Speed Down

- Speed Up:** Acceleration function during motion; in the mode selection, the time, distance, calories and program number can be set accordingly; it is consistent with the function of the plus and minus keys of the remote control.
- On/Off:** Start/stop the motor operation; it is consistent with the key function of the remote control;
- Mode:** Selection of the preset motion mode program of the treadmill, it is consistent with the function of the mode key of the remote control;
- Speed Down:** Deceleration function during motion; in the mode selection, the time, distance, calories and program number can be set accordingly; it is consistent with the function of the plus and minus keys of the remote control.

# Instructions for use

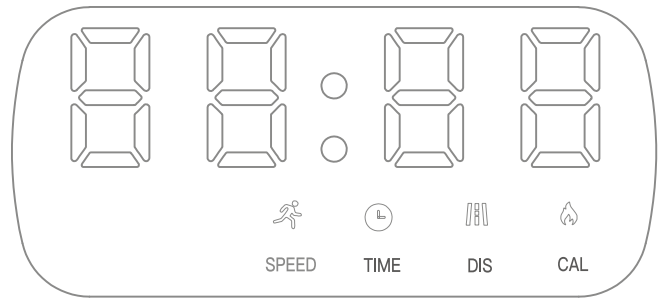
## 1. LED Display instructions

Time Mileage Calories



Speed

Window one

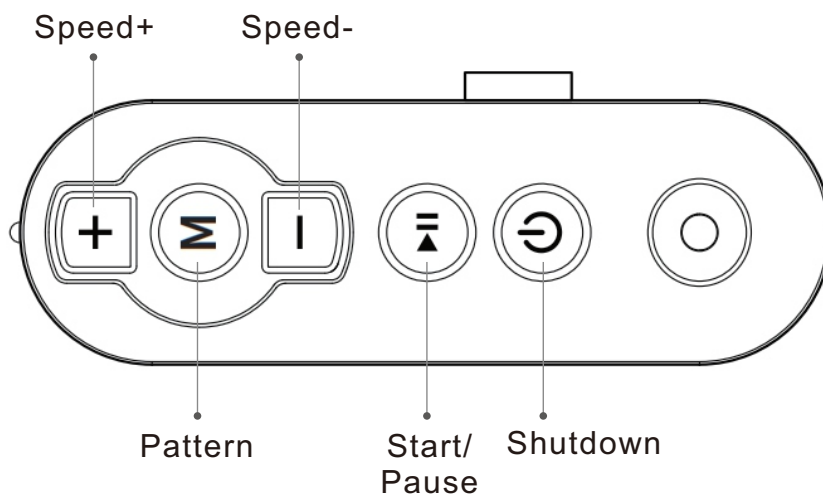


Speed Time Mileage Calorie

Window two

- 1.1. Mileage mode: Mileage range displays 0-99 MPH.
- 1.2. Speed mode: Speed range displays 1.0-6.0 MPH/H.
- 1.3. Time mode: Time range displays 0: 00-99: 00 minutes.
- 1.4. Calorie mode: Calories display 00-999 keal.

## 2. Instruction for the remote controller function



- 2.1. Acceleration key:-Adjust the speed acceleration during the movement; the mode selection can be matched with the setting of the time, distance, calorie, program number;
- 2.2. Start/pause key: start/pause motor operation;
- 2.3. Deceleration key: adjust the speed reduction in the movement; the mode selection can be matched with the setting of the time, distance, calorie, program number;
- 2.4. Mode selection button: Treadmill preset exercise modes, program selection;
- 2.5. Power off key: Stop the motor.

Tip: ① Before using the remote controller, please pull out the battery protective film; when the key is pressed normally, the top Led indicator will light up.

### **3. Operating instructions**

#### **I. Window display**

The Controller has only one digital tube display window, which displays “3”, “2” and “1” when the countdown is started. When the treadmill is running, the display window is automatically switched every 5 seconds (“TIME” window, “DIS” window, “CAL” window and “SPEED” window in turn).

The information for different window sizes is as follows:

##### **1. SPEED window:**

The current speed value is displayed in the running state, and the speed display range is 1.0-6.0 KM/H.

##### **2. TIME window:**

Display the exercise time. The forward timing ranges from 0:00 to 99:59. When the timing reaches 99:59, the treadmill slows down steadily and stops running. The countdown decreases from the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

##### **3. “DIST” window:**

Display the exercise distance, forward count ranges from 0.00-99.90, and restarts counting after the overflow. The reverse count decreases from the set value to zero. When the countdown reaches zero, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

##### **4. “CAL” window:**

Display the caloric consumption value. When displaying the caloric consumption value, the forward counting ranges from 0.0-999.0, and restarts counting after the overflow. When counting in the reverse direction, count down from the set value to 0. When counting down to 0, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

#### **II. Remote control button function**

1. “Start/Stop” is the start/stop key: When the power is turned on, press this key at any time to start the operation of the treadmill. In the process of exercise, this key can be used to stop the operation of the treadmill and reset.
2. “Speed +” is the speed acceleration key: After the treadmill is started, the speed is increased, and the adjustment range value is 0.1 km/time. When it is continuously pressed for more than 1 second, it keeps increasing continuously.
3. “Speed-” is the speed reduction key: After the treadmill is started, the speed is reduced, and the adjustment range value is 0.1 km/time. When it is continuously pressed for more than 1 second, it keeps decreasing continuously.
4. “Mode” is the mode selection key: Press this key to cyclically select “0:00”, “30:00”, “1.0” and “50.0” (“0:00” is the manual mode, “30:00” is the time countdown mode, “1.0” is the distance countdown mode, and “50.0” is a calorie countdown mode.) When selecting various modes, you can use the speed acceleration or reduction key to set the relevant countdown value. After setting, press the “Start Stop” key to start the treadmill.

When the treadmill is running, the display window is automatically switched every 5 seconds.

### III. Quick start (manual mode)

1. Turn on the power switch.
2. Press the “Mode” key to select and set the preset parameters.
3. Press the “Start Stop” key, the system enters the 3-second countdown, the buzzer sounds, and the speed window displays the countdown numbers at the same time. After the 3-second countdown is completed, the treadmill starts running at a speed of 1.0 KM/H.
4. After startup, you can use the “Speed +” and “Speed-” keys to adjust the speed of the treadmill as needed.

### IV. Operation during exercise

1. Press the “Speed-” key will slow down the treadmill.
2. Press the Speed + key will increase the speed of the treadmill.
3. Press the Start/Stop button will cause the treadmill to slow down until it stops running.

### VIII. Error message

Fault code	Fault	Fault judgment	The solution
E02	Motor over-voltage protection	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The user’s power grid voltage is unstable and the peak voltage is very high.</li><li>2. The controller is damaged.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. It is necessary to add an external filter voltage stabilizer.</li><li>2. Replace the controller.</li></ol>
E03	Over-current protection	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Overload;</li><li>2. The motor or roller is stuck by objects;</li><li>3. The roller is not lubricated enough, and the resistance increases;</li><li>4. The controller is damaged;</li><li>5. The motor is damaged and the resistance increases;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reduce the load and try not to exceed the rated load;</li><li>2. Remove the stuck objects;</li><li>3. Adding lubricant;</li><li>4. Replace the controller;</li><li>5. Replace the motor;</li></ol>
E04	Open circuit of main motor	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The main motor wire is not connected or loose;</li><li>2. The main motor is open-circuited and damaged;</li><li>3. The controller is open-circuited and damaged;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Re-reinforce the main motor connecting wire;</li><li>2. Replace the motor;</li><li>3. Replace the controller;</li></ol>
E06	Communication error	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The main motor wire is not connected or loosened;</li><li>2. The main motor is open circuit and damaged;</li><li>3. The controller is open circuit and damaged;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Re-reinforce the connecting line interface;</li><li>2. Replace the upper and lower control main connecting line;</li><li>3. Replace the electronic watch;</li><li>4. Replace the controller;</li></ol>
EOC	Power tube breakdown anti-explosion protection	<ol style="list-style-type: none"><li>1. The power transistor breaks down and the controller is damaged;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Replace the controller;</li></ol>

## Daily maintenance

### Electric treadmill maintenance:

Proper maintenance is the only way to keep your treadmill in the best condition forever. Wrong maintenance will damage or shorten the life of the treadmill.

### Important reminder:

- Do not use sandpaper or solvent to clean the treadmill.
- The controller of the treadmill should not be directly exposed to sunlight or get damp to avoid damage.
- Regularly check and tighten all parts of the treadmill, and replace the damaged parts immediately.

### Adjust the running belt

There are two functions for adjusting the running belt: The tension adjustment and the center position adjustment of the running belt. The running belt has been adjusted when leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position and cause the running belt to rub against the decorative strip and the rear cover and be damaged. It is normal for the running belt to be stretched during use.

### Adjust the running belt

If your running belt is slippery or not smooth when you use the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it.

### How to adjust the running belt

1. Insert a 6mm hex wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench 1/4 turn clockwise to adjust the rear roller to tighten the running belt.
2. Repeat step 1 and adjust the right screw. It must be ensured that the adjustment screw is turned the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.
3. Repeat steps 1 and 2 until the belt does not slip.
4. Note that the running belt should not be too tight. This will damage the running belt, increase the pressure of the front/rear roller, cause damage to the roller bearing, and cause abnormal sound or other problems.

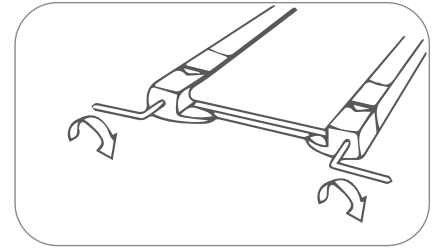
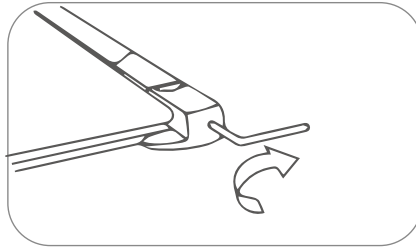
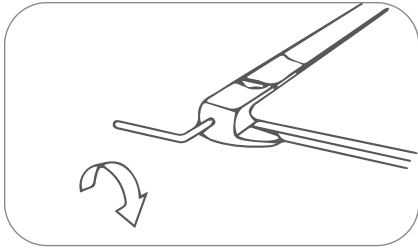
If you want to reduce the tension of the running belt, please rotate the wrench counter clockwise. Note that both sides should be rotated the same distance.

### Turn the running belt to the center.

When you use the treadmill, because the two feet use different forces when running, the pressure on the running belt is unbalanced, causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, and when no one is running on the running belt, it will return to the center. If it doesn't get back to the center, you need to adjust the running belt back to the center.

1. Run the treadmill with no load and adjust the speed to 3MPH/H.
2. Observe the distance from the running belt to the left and right side strips.
  - If it is to the left, use a hex wrench to rotate the left screw 1/4 turn clockwise.
  - If it is to the right, use a hex wrench to rotate the right screw 1/4 turn clockwise.
  - If the running belt is still not in the center, repeat the above action until it is adjusted to the center.
3. After adjusting the running belt to the center, adjust the speed to 4MPH/H, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of running. If there is any deviation, repeat the adjustment steps.
4. Warning! Do not over tighten the roller! This will result in permanent bearing damage to the bearings!

If the above steps don't achieve the effect, you need to tighten the running belt again.



### Lubricating oil

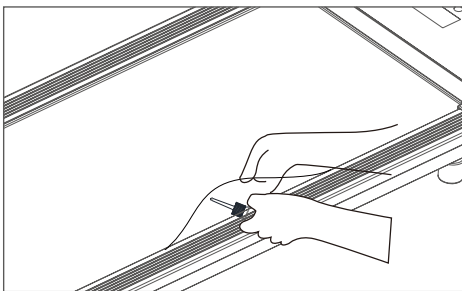
The treadmill is lubricated when it leaves the factory. However, the lubricity of the treadmill should be checked frequently to help keep the treadmill in optimal condition. Treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After every 30 hours or 30 days of use, pull the running belt from the side and reach out to touch the surface of the treadmill as far as possible. If you feel silicone oil when touching, you do not need to lubricate it. If you feel a strong sense of dryness when touching the surface, please follow the instructions below to refuel.

Please use non-petroleum based silicone oil.

### How to inject oil on the treadmill:

- Cut a small opening in the mouth of the oil bottle, which should not be too large and can be injected. Uncover the oil filling hole cover, aim at the oil pipe and inject the running belt oil. The oil will flow into the middle of the running belt along the oil pipe. Turn on the machine at low speed, and wait for one minute to let the oil spread evenly, and then use the treadmill.



### Clean

Clean frequently to ensure the service life of the treadmill.

- Warning: When cleaning the treadmill, the power supply must be cut off and the power cord must be unplugged from the socket.
- After each use: Use a clean towel and damp cloth to wipe the instrument panel and other parts to clean the sweat and debris.
- Note: Do not use corrosive items or liquid materials so as not to damage electronic components. Do not expose electronic components to sunlight.
- Clean the floor once a week to remove dirt from shoes and other debris on the floor.

### Preservation

Please put your treadmill in a clean and dry environment, make sure that the power switch is turned off and the plug is not in the power socket.

### Move and folding:

Wheels are installed for the convenience of moving the treadmill. Make sure to unplug the power plug before moving.

## **Exercise recommendations and guidelines**

If this is your first time using an electric treadmill, it is necessary for you to read the following contents:

### **Preparation**

It is necessary for you to know your health condition before exercise, so as to make an exercise plan suitable for you. It is recommended to consult a doctor or a professional, perhaps you can get twice the result with half the effort.

Before using the electric treadmill for the first time, please stand aside to familiarize yourself with how to control its start, stop and speed adjustment, etc. before you can use it. Then stand on the plastic anti-skipping skateboard on both sides of the treadmill, grasp the armrest with both hands, drive the machine to a low speed of 1-2MPH, stand straight, look forward, follow the tentative running belt, try to relax, and finally follow the speed of the running belt. After feeling accustomed to it, slowly increase the speed to 2-2.5MPH. Keep this pace for about 10 minutes, then slowly bring the machine to a stop. Do not run at high speed for the first time to avoid falling down.

### **Exercise**

Walk at a fixed pace for about 1 km and record the time taken. It might take 15 to 25 minutes. To walk at a speed of 3MPH, the 1 km journey takes about 20 minutes. After you can easily do this a few times, you can gradually increase the speed and get a good workout for 30 minutes. Before you start your walk, make sure you don't rush. This exercise is for your health for a lifetime, not an overnight magic trick.

### **Frequency of exercise**

The goal is to take 15 to 60 minutes of exercise three to five times a week. It is better to make a good exercise schedule according to your physical condition, rather than according to your own preferences to exercise. You can adjust the speed and exercise time to control the intensity of exercise.

### **Amount of exercise**

Shortcuts - 15-20 minutes of exercise is a great way to save time. At the speed of 2.5-3MPH, warm up for 5 minutes, then increase by 0.2MPH per min until you feel comfortable enough to keep your exercise time at about 45 minutes. It's going to be a great workout.

The above content is for reference only. For specific conditions, please ask to consult the professional personages.

### **Dress**

All you need is a good pair of shoes. Running shoes or fitness shoes are recommended. At the same time, do not stick impurities in the sole, so as to avoid bringing impurities into the running belt to wear running board and running belt. Clothes should be comfortable to wear and suitable for exercise. It is recommended to use cotton breathable sportswear.

# Sports Suggestions and Policies (Ergonomics)

## Warm-up and relaxation exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

### 1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

### 2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 3. Calf and Foot Stretching

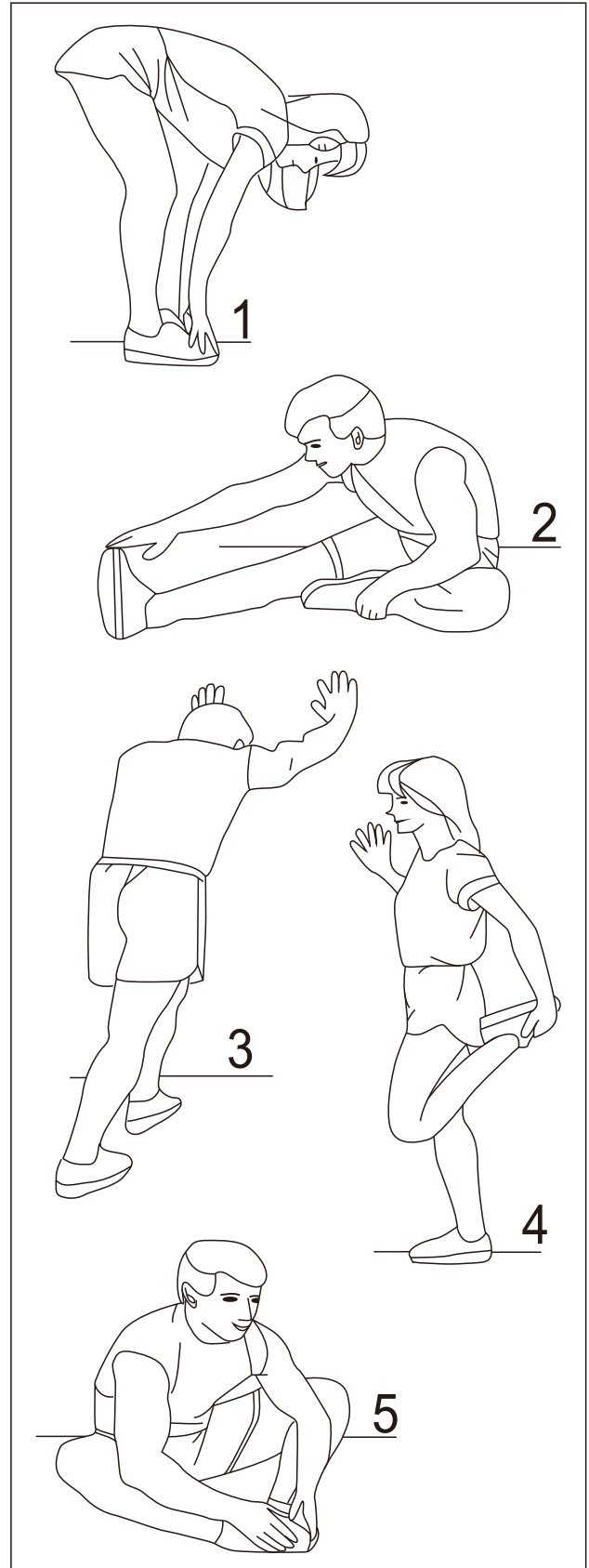
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

### 5. Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



## **FCC WARNING**

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference.
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

Note: The Grantee is not responsible for any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance. such modifications could void the user's authority to operate the equipment.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. This equipment complies with FCC's RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This device and its antenna(s) must not be co-located or conjunction with any other antenna or transmitter.

# CONTENUTO

1. Istruzioni per le precauzioni di sicurezza
2. Istruzioni speciali di sicurezza
3. Descrizione delle parti finite nella lista di imballaggio
4. Parametri tecnici
5. Istruzioni per l'uso Display del pannello e istruzioni per l'uso del telecomando
6. Diagrammi di programma e codici di errore
7. Manutenzione ordinaria
8. Raccomandazioni e linee guida per gli esercizi



## Istruzioni per le precauzioni di sicurezza e Istruzioni speciali di sicurezza

Per garantire la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggere attentamente il manuale di istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti questioni di sicurezza.

**Istruzioni di sicurezza:** questo prodotto è stato progettato e realizzato tenendo conto di molti problemi di sicurezza, ma si prega di seguire comunque le seguenti istruzioni per l'uso, per ogni evenienza. Non siamo responsabili per qualsiasi funzionamento anomalo causato dalle conseguenze.

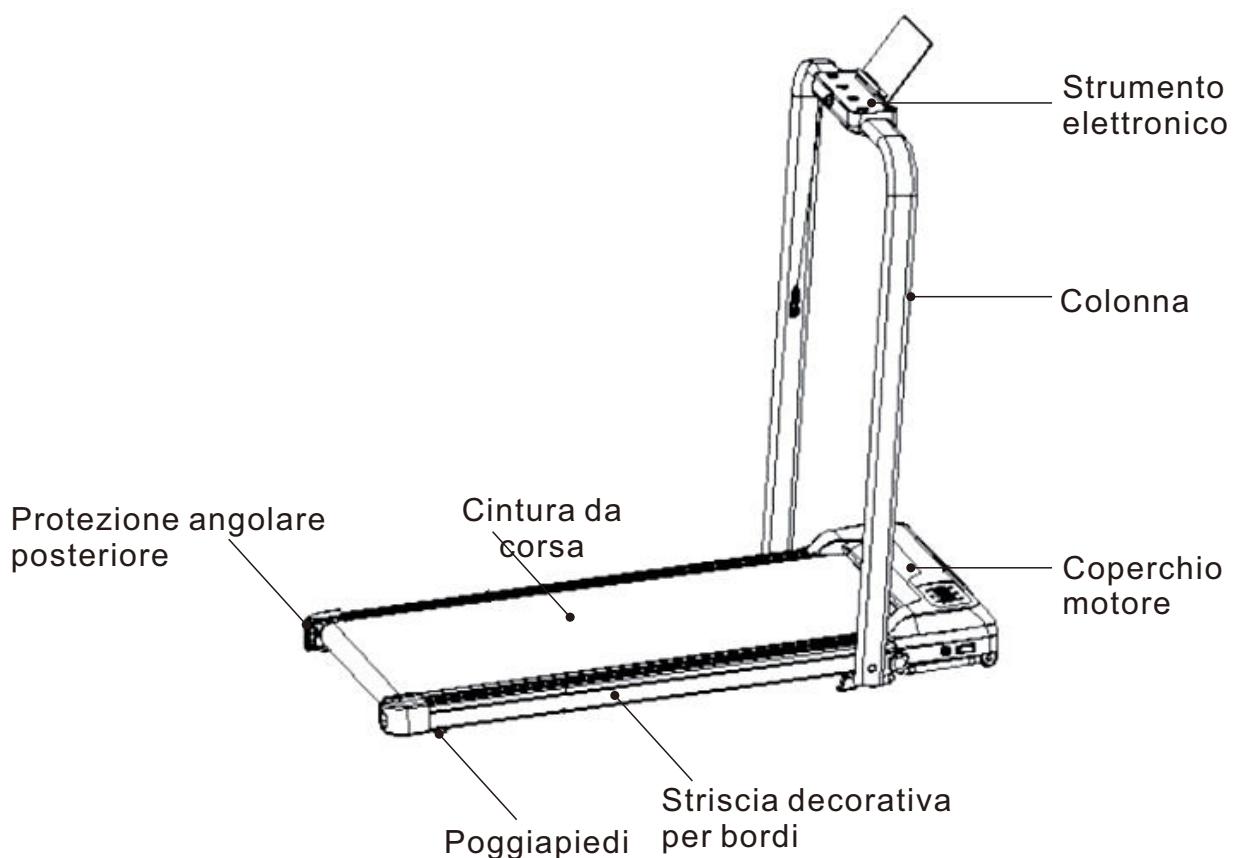
- Qualsiasi dispositivo di regolazione che possa interferire con il movimento dell'utente non deve discostarsi dal progetto; L'apparecchiatura deve essere installata (posizionata) su una base stabile (superficie) e la planarità corrispondente; La macchina elettrica per camminare e correre deve essere posizionata su un terreno pianeggiante; La macchina elettrica per camminare e correre è adatta per interni, per evitare l'umidità, non può spruzzare acqua sulla macchina elettrica per camminare e correre, non posizionare alcun corpo estraneo sulla macchina elettrica per camminare e correre, i due lati e l'estremità anteriore della macchina elettrica per camminare e correre devono essere 1 metro (1000 mm) e l'estremità posteriore deve essere 2 metri x 1 metri (2000 mm \* 1000 mm) di spazio di utilizzo sicuro, facile da saltare via in caso di emergenza.
- La spina di alimentazione deve essere collegata a terra in modo affidabile e la presa deve avere un anello speciale per evitare la condivisione con altre apparecchiature elettriche;
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per evitare pericoli, deve essere sostituito dal produttore, dal suo reparto di manutenzione o da professionisti di reparti simili;
- Se non viene utilizzato per molto tempo, scollegare il cavo di alimentazione;
- Tenere il flacone del lubrificante della borsa degli accessori fuori dalla portata dei bambini. In caso di ingestione accidentale o contatto con gli occhi, sciacquare con acqua pulita e consultare un medico in tempo;
- Questo prodotto non è adatto a disabili e bambini; Non utilizzare se si è fisicamente a disagio o mentalmente disabili o privi di buon senso, se non sotto la supervisione o la guida di una persona responsabile della loro sicurezza. ---- Potrebbe esserci il rischio di lesioni se non si rispetta.
- Non utilizzare il tapis roulant elettrico in spazi polverosi e mantenere la stanza con una certa umidità per evitare una forte elettricità statica, che potrebbe interferire con il normale funzionamento dell'orologio elettronico e del controller; Si prega di utilizzare le parti originali, è severamente vietato sostituirle.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento. Non mettere mani e piedi nella fessura sotto la cintura.
- Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi o in movimento; Non utilizzare il prodotto all'aperto, in condizioni di elevata umidità e alla luce del sole.
- Scollegare l'all-in-one elettrico per camminare e correre prima di spostarlo.
- I non professionisti non devono smontare la macchina senza autorizzazione, altrimenti potrebbero verificarsi gravi conseguenze.
- Prima di utilizzare la macchina elettrica per camminare e correre, verificare se i vestiti sono correttamente abbottonati o con cerniera o se i vestiti sono troppo larghi.
- Se avverti condizioni anomale come disagio durante l'uso, interrompi l'esercizio e consulta un medico.
- Questo prodotto non deve essere utilizzato per un uso prolungato, è facile causare surriscaldamento elettrico e guasto elettrico del deambulatore.
- Utilizzare una presa qualificata per evitare pericoli. Se la spina e la presa non sono compatibili, lasciare la spina da sola e chiedere a un elettricista di occuparsene.

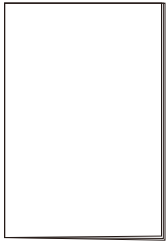
- Questo prodotto è adatto per l'uso domestico, non per la formazione professionale e non è destinato all'uso medico.
- Non utilizzare il prodotto in uno stato incrinato, incrinato (struttura interna esposta) o in una saldatura incrinata.
- Non saltare o scendere dalla macchina durante il movimento. ----La caduta può causare lesioni.
- Non utilizzare dopo aver mangiato o bevuto, quando si è stanchi o in cattive condizioni fisiche.---- può causare danni alla salute.
- Non collegare spilli, spazzatura o acqua alla spina elettrica. ----può provocare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi. Non utilizzare mai con le mani bagnate!
- Staccare la spina di alimentazione dalla presa durante la disattivazione. ----Perché la polvere e l'umidità possono invecchiare l'isolamento e causare un incendio di perdite.
- Il prodotto deve essere collegato a terra. In caso di malfunzionamento, la messa a terra fornirà un percorso di minor resistenza per la corrente per ridurre il pericolo di scosse elettriche.
- Questo prodotto è di grado HC. In caso di domande sulla corretta messa a terra del prodotto, farlo ispezionare da un elettricista professionista.

## Descrizione delle parti finite nella lista di imballaggio

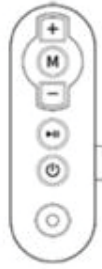
**Attenzione:** Installare il prodotto con attenzione e non danneggiarlo.

- Si prega di leggere attentamente le istruzioni per la fase di montaggio prima del montaggio.
- Estrarre tutti i materiali di imballaggio e posizionarli su un pavimento pulito, il che faciliterà il controllo generale e renderà l'installazione più comoda.
- Controllare attentamente che tutti i componenti siano completi secondo la lista di imballaggio.
- Si prega di prestare attenzione alla sicurezza quando si utilizzano strumenti o li si maneggia. Si prega di non forzare l'installazione in base alle preferenze personali durante il montaggio.
- Si prega di confermare se gli strumenti e i materiali di imballaggio lasciati rappresentano un pericolo. La plastica e la schiuma sono dannose per i bambini.
- Assemblare il prodotto secondo le istruzioni, leggere attentamente le fasi di montaggio e le istruzioni.
- Il prodotto deve essere installato con cura da un adulto e, se necessario, da un professionista.
- Rimuovere tutti i cartoni e la schiuma utilizzati per fissarli.
- Verificare se i seguenti accessori sono completi. Si prega di contattare il rivenditore in caso di domande.





Istruzioni



Remoto controllo



Chiave multiuso



Olio lubrificante



Cellulare piastra di supporto



Sicura

## Istruzioni di montaggio

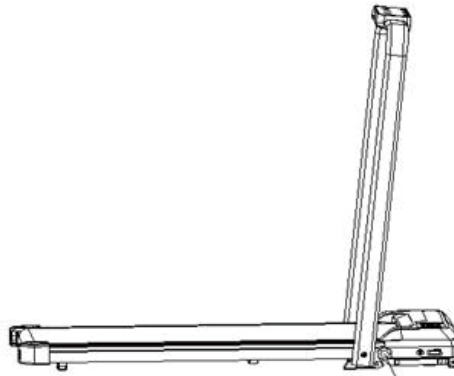
Passo 1:

Estrarre l'intera macchina dalla scatola di imballaggio, rimuovere la schiuma e il sacchetto di imballaggio. Come mostrato in figura:



Passo 2:

Sollevare le colonne sinistra e destra verso l'alto, serrarle in senso orario con la manopola dopo averle sollevate nella posizione più alta e fissare le colonne sul tapis roulant. Come mostrato in figura:



Manopola

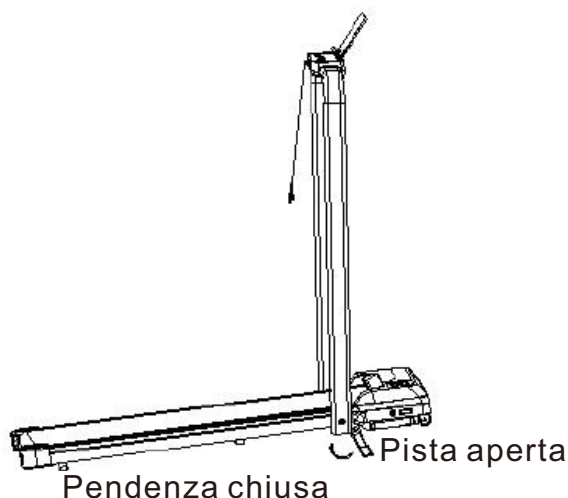
Passo 3:

Inserisci la piastra di supporto del cellulare nello strumento elettronico, metti il blocco di sicurezza, collega il cavo di alimentazione e puoi usarlo! Come mostrato in figura:



#### Passo 4:

Come mostrato in figura, capovolgere la staffa di inclinazione verso l'estremità anteriore del telaio per aprire la pendenza, capovolgere la staffa di pendenza verso l'estremità posteriore del telaio per chiudere la pendenza.



### Istruzioni per la deambulazione pieghevole

Ruotare la manopola in senso antiorario per sbloccare e abbassare la colonna.



### Parametri tecnici

Nome del prodotto	Tapis roulant da passeggio(A90-391V90)
Dimensioni spiegate	1080*545*990
Area di corsa effettiva	380*930
Velocità	1-10KM/h
Carico nominale	100Kg
Tensione nominale	220-240V~/50Hz
Potenza nominale	500W
Modalità di guida	Telecomando
Batteria del telecomando	Cr2032

Nome del prodotto	Tapis roulant da passeggio(A90-392V90)
Dimensioni spiegate	1100*550*100
Area di corsa effettiva	380*880
Velocità	1-6.0KM/h
Carico nominale	100Kg
Tensione nominale	220-240V~/50Hz
Potenza nominale	500W
Modalità di guida	Telecomando
Batteria del telecomando	Cr2032

Nome del prodotto	Tapis roulant da passeggio(A90-394V90)
Dimensioni spiegate	1150*480*100
Area di corsa effettiva	380*930
Velocità	1-6.0KM/h
Carico nominale	100Kg
Tensione nominale	220-240V~/50Hz
Potenza nominale	500W
Modalità di guida	Remote control
Batteria del telecomando	Cr2032

## Istruzioni per l'uso

Intervallo di visualizzazione di ciascun valore:

Impostazione dei parametri	Iniziale	Impostazione e del valore	Intervallo di impostazione	Campo di visualizzazione
Tempo (minuti: secondi)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Pendenza (segmento)	-	-	-	-
Velocità (KM/H)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distanza (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Frequenza cardiaca (battiti/minuto)	-	N/A	N/A	-
Calorie (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

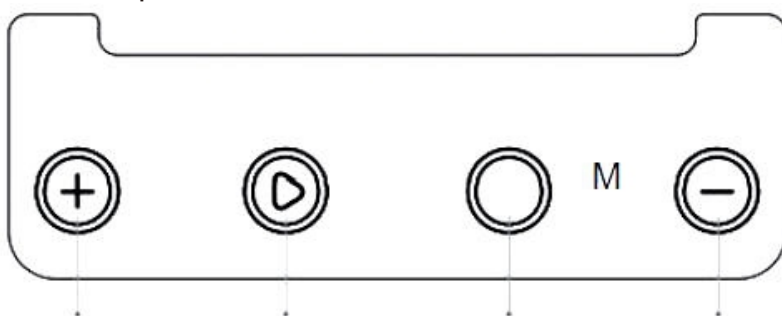
### Dormire:

Se non si esegue alcuna operazione per 5 minuti nello stato di standby, entrerà in modalità di sospensione; Premendo un tasto qualsiasi dopo il sonno ci si riattiverà.

### Chiusura:

Il tapis roulant può essere spento in qualsiasi momento spegnendo l'interruttore di alimentazione, che non danneggerà il tapis roulant.

Istruzioni per l'uso della tastiera



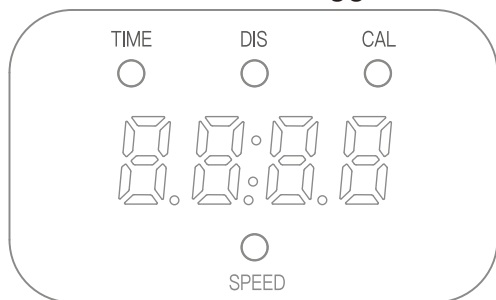
Accelerare    Acceso/spento    Modo    Velocità verso il basso

1. **Accelera:** Funzione di accelerazione durante il movimento; nella selezione della modalità, il tempo, la distanza, le calorie e il numero del programma possono essere impostati di conseguenza; è coerente con la funzione dei tasti più e meno del telecomando.
2. **Acceso/spento:** Avvia/arresta il funzionamento del motore; è coerente con la funzione chiave del telecomando;
3. **Modo:** Selezione del programma della modalità di movimento preimpostata del tapis roulant, è coerente con la funzione del tasto modalità del telecomando;
4. **Velocità verso il basso:** funzione di decelerazione durante il movimento; nella selezione della modalità, il tempo, la distanza, le calorie e il numero del programma possono essere impostati di conseguenza; è coerente con la funzione dei tasti più e meno del telecomando.

# Istruzioni per l'uso

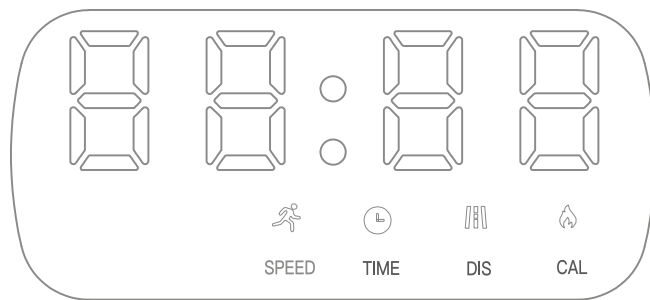
## 1. Istruzioni per il display a LED

Ore    Chilometraggio    Calorie



Accelerare

Finestra uno

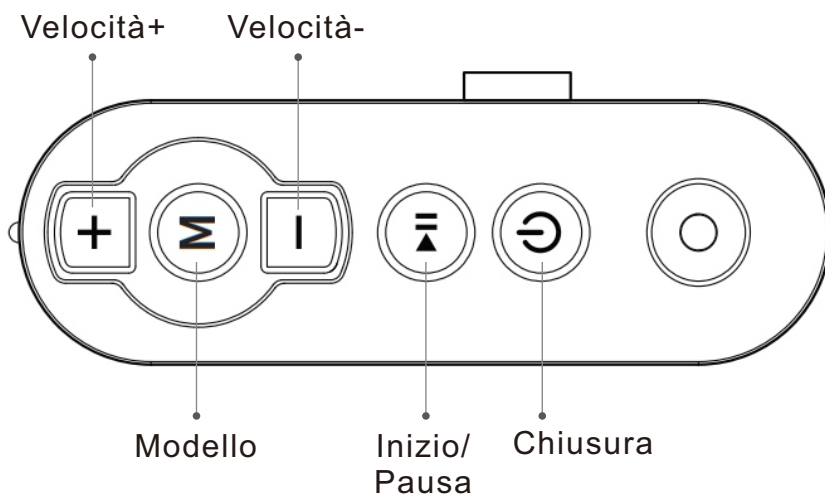


Accelerare    Acceso/    Modalità    Rallentare  
Spento

Finestra due

- 1.1. Modalità chilometraggio: l'intervallo di chilometraggio visualizza 0-99 MPH.
- 1.2. Modalità velocità: l'intervallo di velocità visualizza 1,0-6,0 MPH/H.
- 1.3. Modalità ora: l'intervallo di tempo visualizza 0: 00-99: 00 minuti.
- 1.4. Modalità calorie: visualizzazione delle calorie 00-999 keal.

## 2. Istruzioni per la funzione del telecomando



- 2.1. Tasto di accelerazione: -Regola l'accelerazione della velocità durante il movimento; la selezione della modalità può essere abbinata all'impostazione del tempo, della distanza, della caloria, del numero del programma;
- 2.2. Tasto Avvio/Pausa: avvio/pausa funzionamento motore;
- 2.3. Tasto di decelerazione: regola la riduzione della velocità nel movimento; la selezione della modalità può essere abbinata all'impostazione del tempo, della distanza, della caloria, del numero del programma;
- 2.4. Pulsante di selezione della modalità: modalità di allenamento preimpostate sul tapis roulant, selezione del programma;
- 2.5. Tasto di spegnimento: Arrestare il motore.

**Suggerimento:** ①Prima di utilizzare il telecomando, estrarre la pellicola protettiva della batteria; quando il tasto viene premuto normalmente, l'indicatore LED superiore si accende.

### **3. Istruzioni**

#### **I. Vetrina**

Il controller dispone di una sola finestra di visualizzazione digitale del tubo, che visualizza "3", "2" e "1" quando viene avviato il conto alla rovescia. Quando il tapis roulant è in funzione, la finestra del display viene commutata automaticamente ogni 5 secondi (finestra "TIME", finestra "DIS", finestra "CAL" e finestra "SPEED" a turno).

Le informazioni per le diverse dimensioni delle finestre sono le seguenti:

#### **1. Finestra VELOCITÀ:**

Il valore della velocità corrente viene visualizzato nello stato di marcia e l'intervallo di visualizzazione della velocità è compreso tra 1,0 e 6,0 KM/H.

#### **2. Finestra TEMPORALE:**

Visualizza il tempo di allenamento. Il tempo di avanzamento varia da 0:00 a 99:59. Quando il tempo raggiunge 99:59, il tapis roulant rallenta costantemente e smette di funzionare. Il conto alla rovescia diminuisce dal tempo impostato a zero. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0:00, il tapis roulant rallenta costantemente e smette di funzionare. Dopo essersi arrestato completamente, entra nello stato di standby.

#### **3. Finestra "DIST":**

Visualizza la distanza dell'esercizio, il conteggio in avanti varia da 0,00 a 99,90 e riavvia il conteggio dopo l'overflow. Il conteggio inverso diminuisce dal valore impostato a zero. Quando il conto alla rovescia raggiunge lo zero, il tapis roulant rallenta costantemente e smette di funzionare. Dopo essersi arrestato completamente, entra nello stato di standby.

#### **4. Finestra "CAL":**

Visualizzare il valore del consumo calorico. Quando si visualizza il valore del consumo calorico, il conteggio in avanti varia da 0,0 a 999,0 e riprende il conteggio dopo il trabocco.

Quando si conta in senso inverso, eseguire il conto alla rovescia dal valore impostato a 0. Durante il conto alla rovescia fino a 0, il tapis roulant rallenta costantemente e smette di funzionare. Dopo essersi arrestato completamente, entra nello stato di standby.

### **II. Funzione pulsante del telecomando**

1. "Start/Stop" è il tasto di avvio/arresto: all'accensione, premere questo tasto in qualsiasi momento per avviare il funzionamento del tapis roulant. Durante il processo di esercizio, questo tasto può essere utilizzato per interrompere il funzionamento del tapis roulant e ripristinarlo.
2. "Velocità +" è il tasto di accelerazione della velocità: dopo l'avvio del tapis roulant, la velocità viene aumentata e il valore dell'intervallo di regolazione è 0,1 km/tempo. Quando viene premuto continuamente per più di 1 secondo, continua ad aumentare continuamente.
3. "Speed-" è il tasto di riduzione della velocità: dopo l'avvio del tapis roulant, la velocità viene ridotta e il valore dell'intervallo di regolazione è 0,1 km/tempo. Quando viene premuto continuamente per più di 1 secondo, continua a diminuire continuamente.
4. "Modalità" è il tasto di selezione della modalità: premere questo tasto per selezionare ciclicamente "0:00", "30:00", "1.0" e "50.0" ("0:00" è la modalità manuale, "30:00" è la modalità conto alla rovescia del tempo, "1.0" è la modalità conto alla rovescia della distanza e "50.0" è una modalità di conto alla rovescia delle calorie.) Quando si selezionano le varie modalità, è possibile utilizzare il tasto di accelerazione o riduzione della velocità per impostare il relativo valore del conto alla rovescia. Dopo l'impostazione, premere il tasto "Start Stop" per avviare il tapis roulant.

Quando il tapis roulant è in funzione, la finestra del display viene commutata automaticamente ogni 5 secondi.

### **III. Avvio rapido (modalità manuale)**

1. Accendere l'interruttore di alimentazione.
2. Premere il tasto "Modalità" per selezionare e impostare i parametri preimpostati.
3. Premere il tasto "Start Stop", il sistema entra nel conto alla rovescia di 3 secondi, il cicalino suona e la finestra della velocità visualizza contemporaneamente i numeri del conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia di 3 secondi, il tapis roulant inizia a funzionare a una velocità di 1.0 KM/H.
4. Dopo l'avvio, è possibile utilizzare i tasti "Velocità +" e "Velocità-" per regolare la velocità del tapis roulant secondo necessità.

### **IV. Funzionamento durante l'esercizio**

1. Premere il tasto "Velocità-" per rallentare il tapis roulant.
2. Premere il tasto Velocità + per aumentare la velocità del tapis roulant.
3. Premere il pulsante Start/Stop per rallentare il tapis roulant fino a quando non smette di funzionare.

## VIII. Messaggio di errore

<b>Codice di errore</b>	<b>Colpa</b>	<b>Giudizio di colpa</b>	<b>La soluzione</b>
E02	Protezione da sovratensione del motore	<ol style="list-style-type: none"><li>1. La tensione della rete elettrica dell'utente è instabile e la tensione di picco è molto alta.</li><li>2. Il controller è danneggiato.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. È necessario aggiungere uno stabilizzatore di tensione del filtro esterno.</li><li>2. Sostituire il controller.</li></ol>
E03	Protezione da sovracorrente	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sovraccarico;</li><li>2. Il motore o il rullo è bloccato da oggetti;</li><li>3. Il rullo non è sufficientemente lubrificato e la resistenza aumenta;</li><li>4. Il controller è danneggiato;</li><li>5. Il motore è danneggiato e la resistenza aumenta;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ridurre il carico e cercare di non superare il carico nominale;</li><li>2. Rimuovere gli oggetti bloccati;</li><li>3. Aggiunta di lubrificante;</li><li>4. Sostituire il controller;</li><li>5. Sostituire il motore;</li></ol>
E04	Circuito aperto del motore principale	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il cavo del motore principale non è collegato o è allentato;</li><li>2. Il motore principale è a circuito aperto e danneggiato;</li><li>3. Il controller è a circuito aperto e danneggiato;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rinforzare nuovamente il cavo di collegamento del motore principale;</li><li>2. Sostituire il motore;</li><li>3. Sostituire il controller;</li></ol>
E06	Errore di comunicazione	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il cavo del motore principale non è collegato o allentato;</li><li>2. Il motore principale è a circuito aperto e danneggiato;</li><li>3. Il controller è a circuito aperto e danneggiato;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rinforzare nuovamente l'interfaccia della linea di collegamento;</li><li>2. Sostituire la linea di collegamento principale del comando superiore e inferiore;</li><li>3. Sostituire l'orologio elettronico;</li><li>4. Sostituire il controller;</li></ol>
EOC	Protezione anti-esplosione contro la rottura del tubo di alimentazione	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Il transistor di potenza si rompe e il controller è danneggiato;</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sostituire il controller;</li></ol>

## **Manutenzione giornaliera**

### **Manutenzione tapis roulant elettrico:**

Una corretta manutenzione è l'unico modo per mantenere il tapis roulant nelle migliori condizioni per sempre. Una manutenzione errata danneggerà o ridurrà la durata del tapis roulant.

### **Promemoria importante:**

- Non utilizzare carta vetrata o solventi per pulire il tapis roulant.
- Il controller del tapis roulant non deve essere esposto direttamente alla luce solare o essere scaricato per evitare danni.
- Controllare e serrare regolarmente tutte le parti del tapis roulant e sostituire immediatamente le parti danneggiate.

### **Regolare il nastro da corsa**

Ci sono due funzioni per la regolazione del nastro da corsa: la regolazione della tensione e la regolazione della posizione centrale del nastro da corsa. Il nastro da corsa è stato regolato all'uscita dalla fabbrica, ma dopo l'uso il nastro da corsa verrà allungato, il che devierà dalla posizione centrale e causerà lo sfregamento del nastro da corsa contro la striscia decorativa e il coperchio posteriore e il danneggiamento. È normale che il nastro da corsa si allunghi durante l'uso.

### **Regolare il nastro da corsa**

Se il tuo nastro da corsa è scivoloso o non liscio quando usi il tapis roulant, puoi regolare la tenuta del nastro da corsa per migliorarla.

### **Come regolare il nastro da corsa**

1. Inserire una chiave esagonale da 6 mm nella vite di regolazione sul lato sinistro del nastro da corsa e ruotare la chiave di 1/4 di giro in senso orario per regolare il rullo posteriore per tendere il nastro da corsa.
2. Ripetere il passaggio 1 e regolare la vite destra. È necessario assicurarsi che la vite di regolazione sia ruotata della stessa distanza in modo che il rullo posteriore sia regolato parallelamente al telaio.
3. Ripetere i passaggi 1 e 2 fino a quando la cintura non scivola.
4. Si noti che il nastro da corsa non deve essere troppo stretto. Ciò danneggerà il nastro da corsa, aumenterà la pressione del rullo anteriore/posteriore, danneggerà il cuscinetto a rulli e causerà suoni anomali o altri problemi.

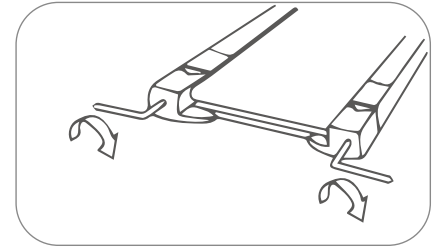
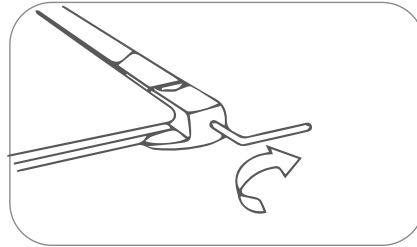
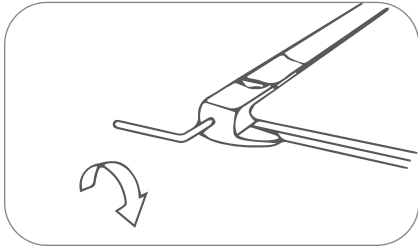
Se si desidera ridurre la tensione del nastro da corsa, ruotare la chiave in senso antiorario. Si noti che entrambi i lati devono essere ruotati della stessa distanza.

### **Ruotare il nastro da corsa al centro.**

Quando si utilizza il tapis roulant, poiché i due piedi utilizzano forze diverse durante la corsa, la pressione sul nastro da corsa è sbilanciata, causando la deviazione del nastro da corsa dal centro. Questa deviazione è normale e quando nessuno sta correndo sul nastro da corsa, tornerà al centro. Se non torna al centro, è necessario regolare il nastro da corsa al centro.

1. Far funzionare il tapis roulant a vuoto e regolare la velocità a 3 MPH/H.
2. Rispettare la distanza dal nastro da corsa alle strisce laterali sinistra e destra.
  - Se è a sinistra, usa una chiave esagonale per ruotare la vite sinistra di 1/4 di giro in senso orario.
  - Se è a destra, usa una chiave esagonale per ruotare la vite destra di 1/4 di giro in senso orario.
  - Se il nastro da corsa non è ancora al centro, ripetere l'azione sopra fino a quando non viene regolato al centro.

3. Dopo aver regolato il nastro da corsa al centro, regolare la velocità a 4 MPH/H e osservare la deviazione del nastro da corsa e la fluidità della corsa. In caso di deviazione, ripetere i passaggi di regolazione.
  4. Avvertimento! Non serrare eccessivamente il rullo! Ciò comporterà danni permanenti ai cuscinetti!
- Se i passaggi precedenti non ottengono l'effetto, è necessario stringere nuovamente il nastro da corsa.



### Olio lubrificante

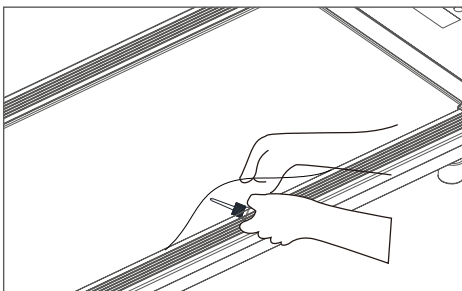
Il tapis roulant viene lubrificato quando esce dalla fabbrica. Tuttavia, la lubrificazione del tapis roulant deve essere controllata frequentemente per mantenere il tapis roulant in condizioni ottimali. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o 100 ore di funzionamento.

Dopo ogni 30 ore o 30 giorni di utilizzo, tirare lateralmente il nastro da corsa e allungare la mano per toccare il più possibile la superficie del tapis roulant. Se senti olio di silicone quando lo tocchi, non è necessario lubrificarlo. Se si avverte un forte senso di secchezza quando si tocca la superficie, seguire le istruzioni seguenti per fare rifornimento.

Si prega di utilizzare olio silconico non a base di petrolio.

### Come iniettare l'olio sul tapis roulant:

- Tagliare una piccola apertura nella bocca della bottiglia di olio, che non deve essere troppo grande e può essere iniettata. Scoprire il coperchio del foro di riempimento dell'olio, puntare sul tubo dell'olio e iniettare l'olio del nastro da corsa. L'olio scorrerà al centro del nastro scorrevole lungo il tubo dell'olio. Accendere la macchina a bassa velocità e attendere un minuto per far distribuire uniformemente l'olio, quindi utilizzare il tapis roulant.



### Pulito

Pulire frequentemente per garantire la durata del tapis roulant.

- **Attenzione:** Durante la pulizia del tapis roulant, l'alimentazione deve essere interrotta e il cavo di alimentazione deve essere scollegato dalla presa.
- Dopo ogni utilizzo: utilizzare un asciugamano pulito e un panno umido per pulire il cruscotto e altre parti per pulire il sudore e i detriti.
- **NOTA:** Non utilizzare oggetti corrosivi o materiali liquidi per non danneggiare i componenti elettronici. Non esporre i componenti elettronici alla luce solare.
- Pulisci il pavimento una volta alla settimana per rimuovere lo sporco dalle scarpe e altri detriti sul pavimento.

## **Conservazione**

Si prega di riporre il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto, assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia spento e che la spina non sia inserita nella presa di corrente.

## **Sposta e piega:**

Le ruote sono installate per la comodità di spostare il tapis roulant. Assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione prima di spostarla.

## **Raccomandazioni e linee guida per gli esercizi**

Se è la prima volta che utilizzi un tapis roulant elettrico, è necessario leggere i seguenti contenuti:

### **Preparazione**

È necessario che tu conosca le tue condizioni di salute prima dell'esercizio, in modo da creare un piano di esercizi adatto a te. Si consiglia di consultare un medico o un professionista, forse si può ottenere il doppio del risultato con la metà dello sforzo. Prima di utilizzare il tapis roulant elettrico per la prima volta, farsi da parte per familiarizzare con come controllarne l'avvio, l'arresto e la regolazione della velocità, ecc. prima di poterlo utilizzare. Quindi sali sullo skateboard anti-salto in plastica su entrambi i lati del tapis roulant, afferra il bracciolo con entrambe le mani, guida la macchina a una bassa velocità di 1-2 MPH, stai dritto, guarda avanti, segui il nastro da corsa provvisorio, cerca di rilassarti e infine segui la velocità del nastro da corsa. Dopo esserti abituato, aumenta lentamente la velocità a 2-2,5 MPH. Mantieni questo ritmo per circa 10 minuti, quindi ferma lentamente la macchina. Non correre ad alta velocità per la prima volta per evitare di cadere.

### **Esercizio**

Camminare a passo fisso per circa 1 km e registrare il tempo impiegato. Potrebbero volerci dai 15 ai 25 minuti. Per camminare a una velocità di 3 miglia orarie, il viaggio di 1 km dura circa 20 minuti. Dopo che puoi farlo facilmente un paio di volte, puoi aumentare gradualmente la velocità e ottenere un buon allenamento per 30 minuti. Prima di iniziare la tua passeggiata, assicurati di non avere fretta. Questo esercizio è per la tua salute per tutta la vita, non un trucco di magia da un giorno all'altro.

### **Frequenza dell'esercizio**

L'obiettivo è fare da 15 a 60 minuti di esercizio da tre a cinque volte a settimana. È meglio fare un buon programma di esercizi in base alle proprie condizioni fisiche, piuttosto che in base alle proprie preferenze di esercizio. È possibile regolare la velocità e il tempo di allenamento per controllare l'intensità dell'esercizio.

### **Quantità di esercizio**

Scorciatoie - 15-20 minuti di esercizio sono un ottimo modo per risparmiare tempo. Alla velocità di 2,5-3 MPH, riscaldati per 5 minuti, quindi aumenta di 0,2 MPH al minuto finché non ti senti abbastanza a tuo agio da mantenere il tempo di allenamento a circa 45 minuti. Sarà un ottimo allenamento.

Il contenuto di cui sopra è solo di riferimento. Per condizioni specifiche, si prega di chiedere di consultare i professionisti del settore.

### **Vestito**

Tutto ciò di cui hai bisogno è un buon paio di scarpe. Si consigliano scarpe da corsa o scarpe da fitness. Allo stesso tempo, non attaccare impurità nella suola, in modo da evitare di portare impurità nel nastro da corsa per indossare pedana e nastro da corsa. I vestiti dovrebbero essere comodi da indossare e adatti all'esercizio. Si consiglia di utilizzare abbigliamento sportivo in cotone traspirante.

## Suggerimenti e politiche sportive (ergonomia)

### Esercizi di riscaldamento e rilassamento

Prima dell'allenamento, è meglio fare il riscaldamento fisico per allungare i muscoli più facilmente. Quindi il primo di 5 ~ 10 minuti per riscaldarsi. E poi a secondo dei seguenti metodi, fermarsi e fare allenamenti di allungamento: ripetere cinque volte, ogni gamba ogni 10 secondi, o più tempo per ripetere quest'allungamento dopo la fine dell'allenamento.

#### 1. Allungamento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia e il corpo lentamente, rilassare la schiena e le spalle e provare a toccare le dita dei piedi. Tenerle per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.

#### 2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino pulito, e piegare la ginocchia sinistra. Posizionare il piede sinistro verso l'interno coscia del gamba destra. Provare a toccare le dita del piede destro. Tenere per 10 ~ 15 secondi, e ripetere 3 volte con ogni gamba.

#### 3. Allungamento del polpaccio e dei piedi

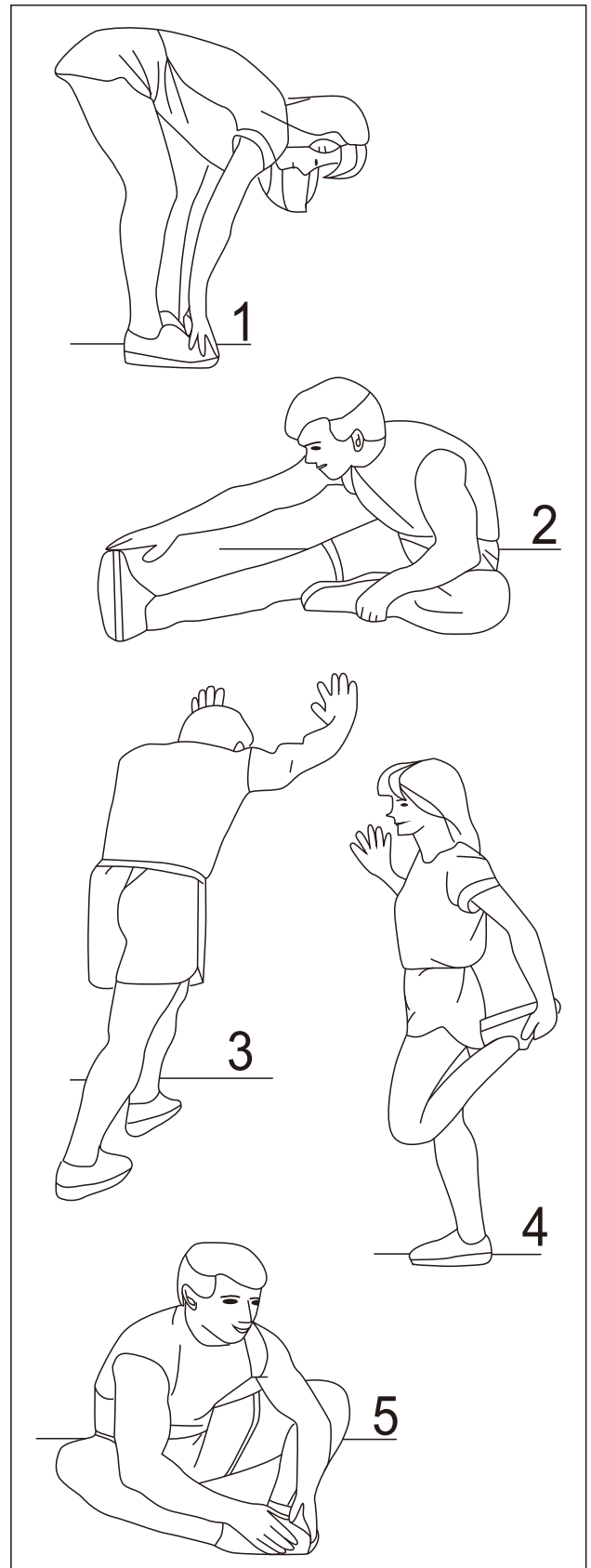
Stare in piedi e mettere entrambe le mani su un muro o su un albero, con un piede avanti e l'altro dietro. Tenere dritto il piede dietro con il tallone sul pavimento, e poi inclinarsi verso il muro o l'albero. Tenerla per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

#### 4. Allungamento dei quadricipiti

Appoggiare la mano destra contro un muro o sopra una scrivania per mantenere l'equilibrio. e poi afferrare la caviglia con la mano sinistra e tirare il piede verso i glutei. Tenere per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte con ogni piede.

#### 5. Allungamento di inguine

Sedersi con le ginocchia flesse e i talloni dei piedi unite. Tenere le caviglie e piegarsi avanti sui fianchi. Tenerli per 10 ~ 15 secondi, ripetere 3 volte.



## AVVISO FCC

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti:

- (1) Questo dispositivo non può causare interferenze dannose.
- (2) Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

NOTA: Questa apparecchiatura è stata testata ed è risultata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Questi limiti sono progettati per fornire una protezione ragionevole contro le interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radiofonica o televisiva, che possono essere determinate spegnendo e riaccendendo l'apparecchiatura, l'utente è incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV esperto per assistenza.

Nota: Il Beneficiario non è responsabile per eventuali cambiamenti o modifiche non espressamente approvati dalla parte responsabile della conformità. Tali modifiche potrebbero invalidare l'autorizzazione dell'utente a utilizzare l'apparecchiatura.

Il dispositivo è stato valutato per soddisfare i requisiti generali di esposizione alle radiofrequenze.

Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RF della FCC stabiliti per un ambiente non controllato. Questo dispositivo e le sue antenne non devono essere collocati o congiunti con altre antenne o trasmettitori.

# CONTENU

1. Consignes de sécurité
2. Consignes de sécurité particulières
3. Description des pièces finies dans la liste de colisage
4. Paramètres techniques
5. Mode d'emploi du panneau d'affichage et de la télécommande
6. Diagrammes de programme et codes d'erreur
7. Entretien courant
8. Recommandations et lignes directrices en matière d'exercice



## Précautions de sécurité et instructions spéciales de sécurité

Afin de garantir votre sécurité et d'éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant l'utilisation et faire attention aux questions de sécurité suivantes.

**Consignes de sécurité :** Ce produit a été conçu et fabriqué en tenant compte de nombreuses préoccupations en matière de sécurité, mais nous vous invitons à suivre les instructions suivantes pour le faire fonctionner, juste au cas où. Nous ne sommes pas responsables de tout fonctionnement anormal causé par les conséquences.

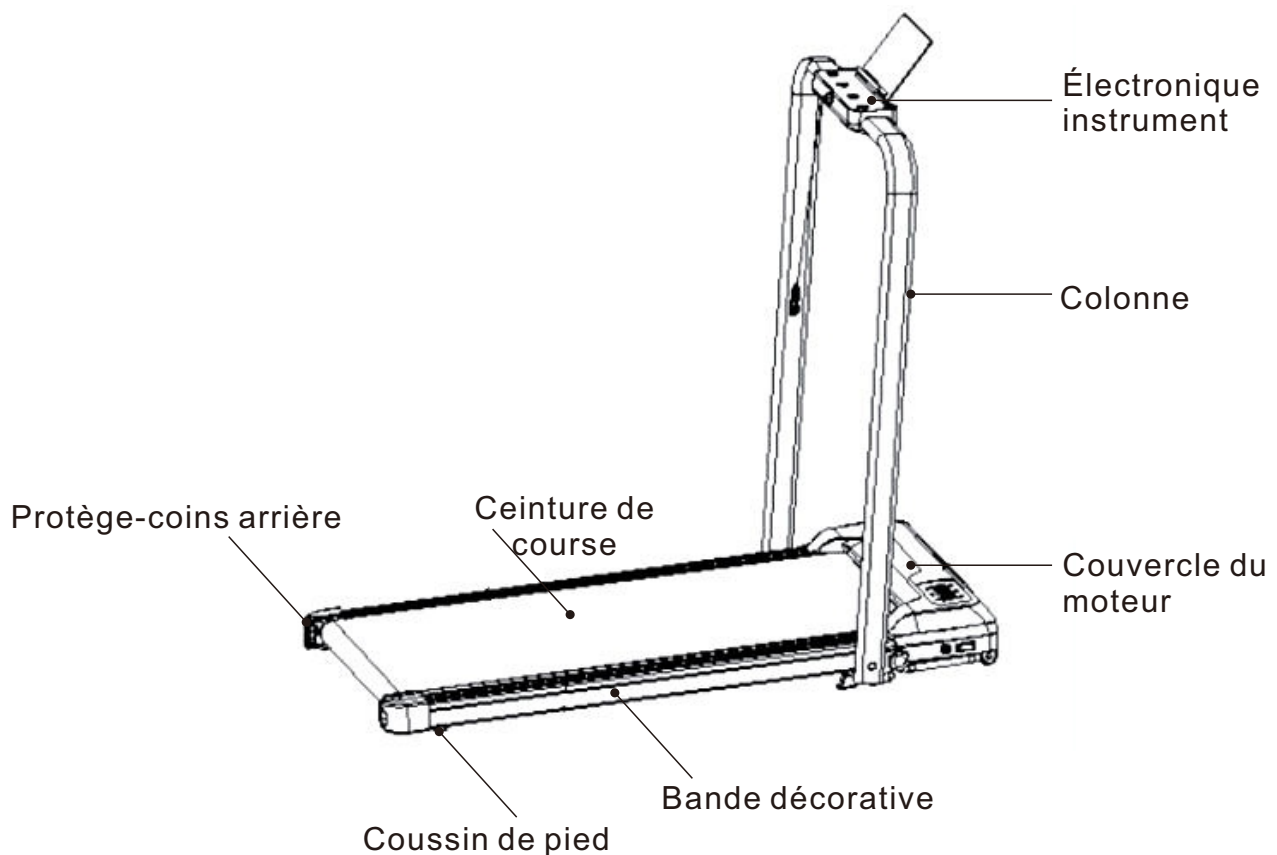
- Tout dispositif de réglage susceptible d'interférer avec le mouvement de l'utilisateur ne doit pas s'écarter de la conception ; l'équipement doit être installé (placé) sur une base (surface) stable et la flatness correspondante ; l'appareil électrique de marche et de course doit être placé sur un sol plat ; La machine de marche et de course électrique est adaptée à l'intérieur, pour éviter l'humidité, ne pas éclabousser la machine de marche et de course électrique avec de l'eau, ne pas placer de corps étrangers sur la machine de marche et de course électrique, les deux côtés et l'extrémité avant de la machine de marche et de course électrique doivent être de 1 mètre (1000mm) et l'extrémité arrière doit être de 2 mètres x 1 mètre (2000mm\*1000mm) espace d'utilisation sûr, facile à sauter en cas d'urgence.
- La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit être munie d'une boucle spéciale pour éviter qu'elle ne soit partagée avec d'autres équipements électriques ;
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, afin d'éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant, son service d'entretien ou des professionnels d'un service similaire ;
- En cas de non-utilisation prolongée, veuillez débrancher le cordon d'alimentation ;
- Tenir le flacon de lubrifiant du sac d'accessoires hors de portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincer à l'eau claire et consulter rapidement un médecin ;
- Ce produit ne convient pas aux personnes handicapées et aux enfants ; ne l'utilisez pas si vous êtes physiquement mal à l'aise ou mentalement handicapé ou si vous manquez de bon sens, sauf sous la surveillance ou les conseils d'une personne responsable de leur sécurité. ---- Vous risquez de vous blesser si vous ne respectez pas ces consignes.
- N'utilisez pas le tapis roulant électrique dans un espace poussiéreux, et maintenez la pièce avec une certaine humidité pour éviter une forte électricité statique, qui peut interférer avec le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur ; Veuillez utiliser les pièces d'origine, il est strictement interdit de les remplacer.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne mettez pas vos mains et vos pieds dans l'espace situé sous la courroie.
- Ne pas placer le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur, dans des conditions d'humidité élevée et à la lumière du soleil.
- Débranchez la marche électrique et le tout-en-un en marche avant de le déplacer.
- Les non-professionnels ne doivent pas démonter la machine sans autorisation, sous peine de conséquences graves.
- Avant d'utiliser l'appareil de marche et de course électrique, veuillez vérifier si les vêtements sont correctement boutonnés ou fermés, ou s'ils sont trop amples.
- Si vous ressentez des conditions anormales telles qu'une gêne pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.

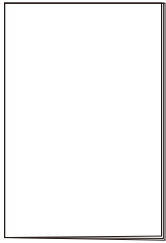
- Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période, car une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe électrique de la machine à marcher et une défaillance électrique.
- Utilisez une prise qualifiée pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, laissez la fiche seule et demandez à un électricien de s'en occuper.
- Ce produit est adapté à un usage domestique, non destiné à la formation et aux tests professionnels, et n'est pas destiné à un usage médical.
- Ne pas utiliser le produit dans un état fissuré, fissuré off (structure interne exposée) ou dans une soudure fissurée.
- Ne sautez pas sur ou off la machine pendant son déplacement. ----Une chute peut entraîner des blessures.
- Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, lorsque vous êtes fatigué ou en mauvaise condition physique. ---- peut nuire à la santé.
- Ne fixez pas d'épingles, de déchets ou d'eau sur la fiche électrique. ----peut entraîner un choc électrique, un court-circuit ou un fire. Ne jamais utiliser l'appareil avec des mains mouillées !
- Retirez la fiche d'alimentation de la prise lors de la désactivation. ----La poussière et l'humidité peuvent faire vieillir l'isolation et provoquer une fuite.
- 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 d'électrocution.
- Ce produit est de qualité HC. Si vous vous demandez si le produit est correctement mis à la terre, faites-le inspecter par un électricien professionnel.

## Description des pièces finies dans la liste de colisage

**Avertissement :** Installez le produit avec précaution et ne l'endommagez pas.

- Veuillez lire attentivement les instructions de montage avant de procéder à l'assemblage.
- Sortez tous les matériaux d'emballage et placez-les sur un sol propre, ce qui facilitera votre contrôle général et votre installation.
- Vérifiez soigneusement que tous les composants sont complets, conformément à la liste d'emballage.
- Veillez à la sécurité lorsque vous utilisez des outils ou que vous les manipulez. Lors de l'assemblage, ne forcez pas l'installation en fonction de vos préférences personnelles.
- Veuillez confirmer si les outils et les matériaux d'emballage laissés sur place présentent un danger. Le plastique et la mousse sont dangereux pour les enfants.
- Assemblez le produit conformément aux instructions, lisez attentivement les étapes et les instructions d'assemblage.
- Le produit doit être installé avec soin par un adulte et, si nécessaire, par un professionnel.
- Retirer tous les cartons et la mousse utilisée pour les fixer.
- Vérifiez si les accessoires suivants sont complets. Veuillez contacter le revendeur si vous avez des questions.





Instructions



Télécomman  
de contrôle



Clé  
polyvalente



Huile de  
graissage



Téléphone  
portable plaque  
de support



Verrouill  
age de  
sécurité

## Instructions de montage

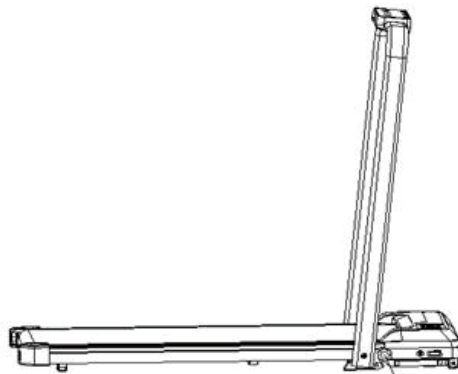
### Étape 1:

Sortez l'ensemble de la machine de la boîte d'emballage, retirez la mousse et le sac d'emballage. Comme le montre la figure:



### Étape 2:

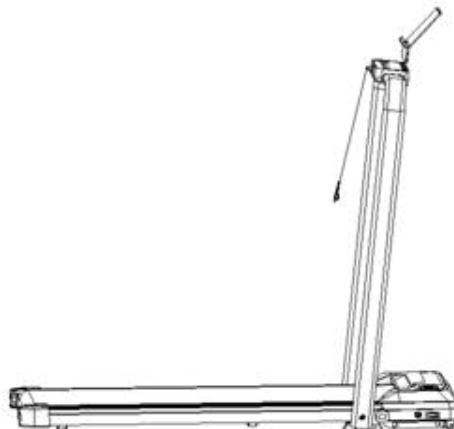
Soulevez les colonnes gauche et droite, serrez-les dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide du bouton après les avoir levées dans la position la plus haute, et fixez les colonnes sur le tapis roulant. Comme indiqué dans la figure:



Bouton

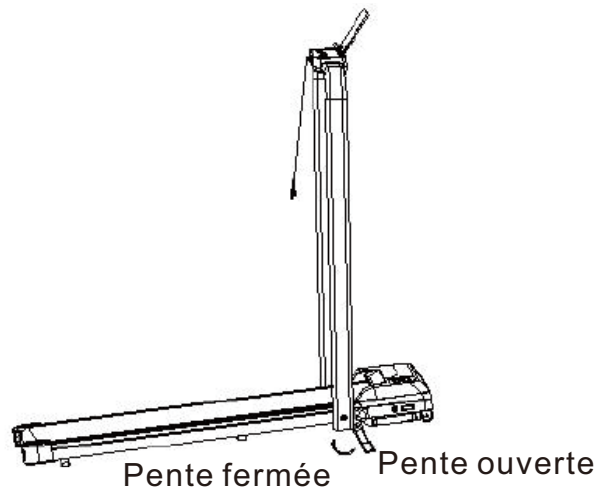
### Étape 3:

Insérez la plaque de support du téléphone portable dans l'instrument électronique, mettez le verrou de sécurité, branchez le cordon d'alimentation et vous pouvez l'utiliser ! Comme indiqué dans la figure :



#### Étape 4:

Comme le montre la figure, flip le support de pente vers l'extrémité avant du cadre pour ouvrir la pente, flip le support de pente vers l'extrémité arrière du cadre pour fermer la pente.



### Instructions pour la marche pliante

Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer et abaisser la colonne.



### Paramètres techniques

Nom du produit	Tapis de marche(A90-391V90)
Taille dépliée	1080*545*990
Zone de roulement	380*930
Vitesse	1-10KM/h
Charge nominale	100Kg
Tension nominale	220-240V~/50Hz
Puissance nominale	500W
Mode de conduite	Télécommande
Pile de la télécommande	Cr2032

Nom du produit	Tapis de marche(A90-392V90)
Taille dépliée	1100*550*100
Zone de roulement	380*880
Vitesse	1-6.0KM/h
Charge nominale	100Kg
Tension nominale	220-240V~/50Hz
Puissance nominale	500W
Mode de conduite	Télécommande
Pile de la télécommande	Cr2032

Nom du produit	Tapis de marche(A90-394V90)
Taille dépliée	1150*480*100
Zone de roulement	380*930
Vitesse	1-6.0KM/h
Charge nominale	100Kg
Tension nominale	220-240V~/50Hz
Puissance nominale	500W
Mode de conduite	Télécommande
Pile de la télécommande	Cr2032

## Instructions d'utilisation

Affichage de la plage de chaque valeur :

Paramètres de réglage	Initial	Réglage de la valeur	Plage de	Plage
Heure (minute: seconde)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Pente (segment)	-	-	-	-
Vitesse (KM/H)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distance (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Fréquence cardiaque	-	N/A	N/A	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

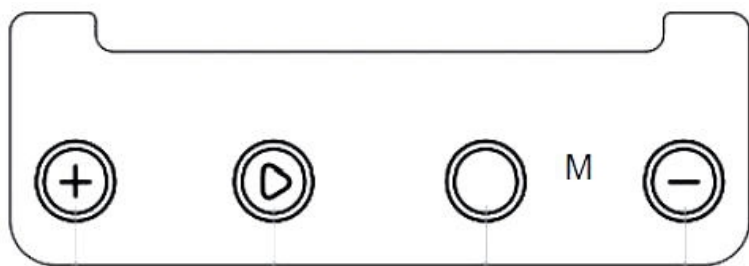
### Dormir :

Si vous n'effectuez aucune opération pendant 5 minutes en état de veille, l'appareil passera en mode veille; si vous appuyez sur une touche après la mise en veille, l'appareil se réveillera.

### Fermeture:

Le tapis roulant peut être mis hors tension à tout moment en tournant l'interrupteur d'alimentation, ce qui n'endommagera pas le tapis roulant.

Instructions pour l'utilisation du clavier



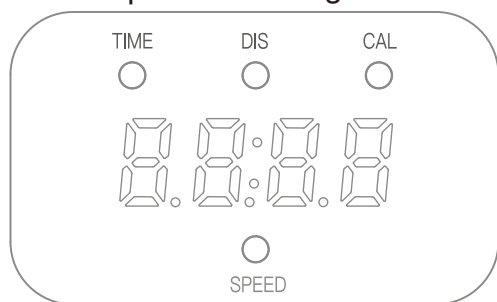
Accélérer      On/Off      Mode      Vitesse réduite

1. **Accélérer:** fonction d'accélération pendant le mouvement ; dans la sélection du mode, le temps, la distance, les calories et le numéro de programme peuvent être réglés en conséquence ; cela correspond à la fonction des touches plus et moins de la télécommande.
2. **On/Off:** Démarrer/arrêter le fonctionnement du moteur ; cette fonction correspond à la fonction clé de la télécommande;
3. **Mode:** Sélection du programme de mode de mouvement prédéfini du tapis de course, conforme à la fonction de la touche de mode de la télécommande;
4. **Vitesse réduite:** Fonction de décélération pendant le mouvement ; dans la sélection du mode, le temps, la distance, les calories et le numéro de programme peuvent être réglés en conséquence ; cela correspond à la fonction des touches plus et moins de la télécommande.

# Mode d'emploi

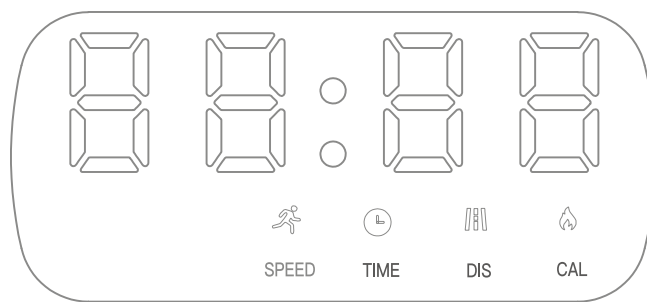
## 1. Instructions relatives à l'affichage LED

Temps Kilométrage Calories



Vitesse

Calorie Fenêtre un



Vitesse Temps Kilomét  
rage Calorie

Fenêtre deux

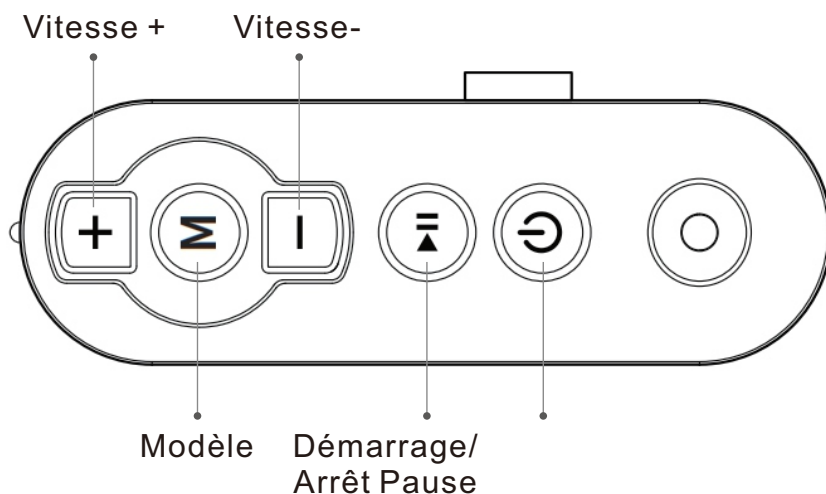
1.1. Mode kilométrage : La plage de kilométrage affiche de 0 à 99 MPH.

1.2. Mode vitesse : La plage de vitesse affiche 1,0-6,0 MPH/H.

1.3. Mode temps : La plage de temps affiche 0 : 00-99 : 00 minutes.

1.4. Mode calories : Affichage des calories 00-999 keal.

## 2. Instructions relatives à la fonction de la télécommande



2.1. Touche d'accélération : permet de régler l'accélération de la vitesse pendant le mouvement ; la sélection du mode peut être adaptée au réglage de la durée, de la distance, des calories et du numéro de programme ;

2.2. Touche démarrage/pause : démarrage/pause du fonctionnement du moteur ;

2.3. Touche de décélération : permet de régler la réduction de la vitesse du mouvement ; la sélection du mode peut être adaptée au réglage du temps, de la distance, des calories, du numéro de programme ;

2.4. Bouton de sélection de mode : Modes d'exercice pré-réglés du tapis roulant, sélection du programme ;

2.5. Touche Power off : Arrête le moteur.

Conseil : ① Avant d'utiliser la télécommande, retirez le film de protection de la pile ; lorsque la touche est pressée normalement, l'indicateur Led supérieur s'allume.

### **3. Mode d'emploi**

#### **I. Vitrine**

Le contrôleur n'a qu'une seule fenêtre d'affichage numérique, qui affiche "3", "2" et "1" lorsque le compte à rebours est lancé. Lorsque le tapis roulant fonctionne, la fenêtre d'affichage change automatiquement toutes les 5 secondes (fenêtre "TIME", fenêtre "DIS", fenêtre "CAL" et fenêtre "SPEED" à tour de rôle).

Les informations concernant les différentes tailles de fenêtres sont les suivantes :

##### **1. Fenêtre SPEED :**

La valeur de la vitesse actuelle est affichée en cours de route, et la plage d'affichage de la vitesse est comprise entre 1,0 et 6,0 KM/H.

##### **2. Fenêtre TIME :**

Affiche la durée de l'exercice. Le temps d'avance va de 0:00 à 99:59. Lorsque le temps atteint 99:59, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Le compte à rebours diminue depuis la durée réglée jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0:00, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état de veille.

##### **3. Fenêtre "DIST" :**

Affichage de la distance d'exercice, le comptage avant varie de 0,00 à 99,90 et recommence à compter après le dépassement. Le compte à rebours diminue de la valeur réglée jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état d'attente.

##### **4. Fenêtre "CAL" :**

Affichez la valeur de la consommation calorique. Lors de l'affichage de la valeur de la consommation calorique, le comptage en avant s'étend de 0,0 à 999,0 et recommence à compter après le dépassement.

Lorsque vous comptez dans le sens inverse, comptez à rebours à partir de la valeur réglée jusqu'à 0. Lorsque vous comptez à rebours jusqu'à 0, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état d'attente.

#### **II. Fonction des boutons de la télécommande**

1. "Start/Stop" est la touche de démarrage/arrêt : Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur cette touche à tout moment pour démarrer le tapis roulant. Pendant l'exercice, cette touche peut être utilisée pour arrêter le fonctionnement du tapis roulant et le réinitialiser.
2. "Speed +" est la touche d'accélération de la vitesse : Après le démarrage du tapis roulant, la vitesse augmente et la valeur de la plage de réglage est de 0,1 km/temps. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus d'une seconde, la vitesse continue d'augmenter.
3. "Speed-" est la touche de réduction de la vitesse : Après le démarrage du tapis roulant, la vitesse est réduite et la valeur de la plage de réglage est de 0,1 km/temps. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus d'une seconde, la vitesse diminue continuellement.

4. "Mode" est la touche de sélection du mode : Appuyez sur cette touche pour sélectionner cycliquement "0:00", "30:00", "1.0" et "50.0" ("0:00" est le mode manuel, "30:00" est le mode de compte à rebours du temps, "1.0" est le mode de compte à rebours de la distance et "50.0" est un mode de compte à rebours des calories). Lors de la sélection des différents modes, vous pouvez utiliser la touche d'accélération ou de réduction de la vitesse pour régler la valeur du compte à rebours. Après le réglage, appuyez sur la touche "Start Stop" pour démarrer le tapis roulant.

Lorsque le tapis roulant fonctionne, la fenêtre d'affichage change automatiquement toutes les 5 secondes.

### **III. Démarrage rapide (mode manuel)**

1. Allumez l'interrupteur d'alimentation.
2. La touche "Mode" permet de sélectionner et de régler les paramètres prédéfinis.
3. Appuyez sur la touche "Start Stop", le système entame le compte à rebours de 3 secondes, l'avertisseur sonore retentit et la fenêtre de vitesse affiche simultanément les chiffres du compte à rebours. Une fois le compte à rebours de 3 secondes terminé, le tapis de course commence à fonctionner à la vitesse de 1,0 KM/H.
4. Après le démarrage, vous pouvez utiliser les touches "Speed +" et "Speed-" pour régler la vitesse du tapis roulant selon vos besoins.

### **IV. Fonctionnement pendant l'exercice**

1. Appuyer sur la touche "Speed-" ralentit le tapis roulant.
2. Appuyer sur la touche Speed+ pour augmenter la vitesse du tapis roulant.
3. Appuyez sur le bouton Start/Stop pour que le tapis roulant ralentisse jusqu'à ce qu'il s'arrête.

## VIII. Message d'erreur

Code d'erre	Défaut	Jugement des fautes	La solution
E02	Protection contre la surtension du moteur	1. La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée.	1. Il est nécessaire d'ajouter un filtre externe stabilisateur de tension. 2. Remplacer le contrôleur.
E03	Protection contre les surintensités	1. Surcharge ; 2. Le moteur ou le rouleau est bloqué par des objets ; 3. Le rouleau n'est pas assez lubrifié et la résistance augmente ; 4. Le contrôleur est endommagé ; 5. Le moteur est endommagé et la résistance	1. Réduisez la charge et essayez de ne pas dépasser la charge nominale ; 2. Retirer les objets coincés ; 3. Ajout de lubrifiant ; 4. Remplacer le contrôleur ; 5. Remplacer le moteur ;
E04	Circuit ouvert du moteur principal	1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est lâche ; 2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ; 3. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;	1. Renforcer le fil de connexion du moteur principal ; 2. Remplacer le moteur ; 3. Remplacer le contrôleur ;
E06	Erreur de communication	1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est desserré ; 2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ; 3. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;	1. Renforcer l'interface de la ligne de connexion ; 2. Remplacer les conduites de raccordement de la commande principale supérieure et inférieure ; 3. Remplacer la montre
EOC	Protection anti-explosion contre les pannes de tubes de puissance	1. Le transistor de puissance tombe en panne et le contrôleur est endommagé ;	1. Remplacer le contrôleur ;

## **Entretien quotidien**

### **Entretien des tapis de course électriques :**

Un bon entretien est le seul moyen de conserver votre tapis roulant dans les meilleures conditions possibles. Un mauvais entretien endommagera ou raccourcira la durée de vie du tapis roulant.

### **Rappel important:**

- Ne pas utiliser de papier de verre ou de solvant pour nettoyer le tapis roulant.
- Le contrôleur du tapis roulant ne doit pas être directement exposé à la lumière du soleil ni être déversé pour éviter tout dommage.
- Vérifier et serrer régulièrement toutes les pièces du tapis roulant et remplacer immédiatement les pièces endommagées.

### **Régler la courroie de transmission**

Il existe deux fonctions pour le réglage de la courroie de transmission: Le réglage de la tension et le réglage de la position centrale de la bande de roulement. La courroie de transmission a été réglée à la sortie de l'usine, mais après utilisation, la courroie de transmission s'étire, ce qui la fait dévier de sa position centrale et provoque un frottement de la courroie de transmission contre la bande décorative et le capot arrière, ce qui l'endommage. Il est normal que la bande de roulement soit étirée en cours d'utilisation.

### **Régler la courroie de transmission**

Si votre tapis de course glisse ou n'est pas lisse lorsque vous utilisez le tapis roulant, vous pouvez ajuster la tension du tapis de course pour l'améliorer.

### **Comment régler la ceinture de course**

1. Insérez une clé hexagonale de 6 mm dans la vis de réglage située sur le côté gauche de la courroie de transmission et tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière et tendre la courroie de transmission.
2. Répétez l'étape 1 et réglez la vis de droite. Il faut veiller à ce que la vis de réglage soit tournée de la même distance afin que le rouleau arrière soit réglé parallèlement au cadre.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
4. Notez que la courroie de transmission ne doit pas être trop tendue. Cela endommagerait la courroie de transmission, augmenterait la pression du rouleau avant/arrière, endommagerait le roulement du rouleau et provoquerait un bruit anormal ou d'autres problèmes.

Si vous souhaitez réduire la tension de la courroie, tournez la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Notez que les deux côtés doivent être tournés sur la même distance.

### **Tourner la courroie de transmission vers le centre.**

Lorsque vous utilisez le tapis roulant, parce que les deux pieds utilisent des forces différentes en courant, la pression sur la bande de roulement est déséquilibrée, ce qui entraîne une déviation de la bande de roulement par rapport au centre. Cet écart est normal, et lorsque personne ne court sur la bande de course, celle-ci revient au centre. Si elle ne revient pas au centre, vous devez ajuster la bande de roulement pour qu'elle revienne au centre.

1. Faites fonctionner le tapis de course à vide et réglez la vitesse à 3MPH/H.

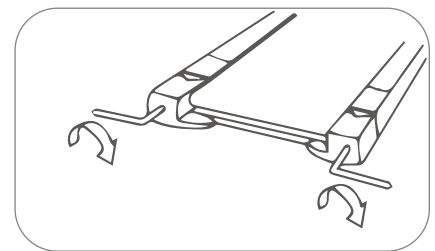
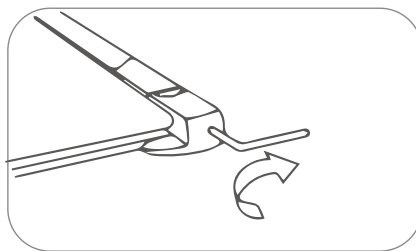
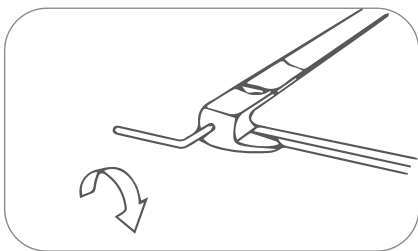
2. Observez la distance entre la bande de roulement et les bandes latérales gauche et droite.

- Si c'est à gauche, utiliser une clé hexagonale pour tourner la vis gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si c'est à droite, utiliser une clé hexagonale pour tourner la vis de droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si la courroie de transmission n'est toujours pas centrée, répétez l'opération ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

3. Après avoir réglé la bande de roulement au centre, réglez la vitesse à 4MPH/H, et observez la déviation de la bande de roulement et la fluidité du fonctionnement. En cas d'écart, répétez les étapes de réglage.

4. Attention ! Ne pas trop serrer le rouleau ! Cela endommagerait définitivement les roulements !

Si les étapes ci-dessus ne permettent pas d'obtenir l'effet escompté, vous devez resserrer la courroie de transmission.



### **Huile de lubrification**

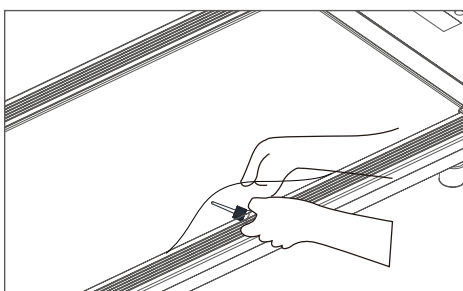
Le tapis roulant est lubrifié lorsqu'il quitte l'usine. Cependant, la lubrification du tapis roulant doit être vérifiée fréquemment afin de maintenir le tapis roulant dans des conditions optimales. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours d'utilisation, tirer la bande de course sur le côté et toucher la surface du tapis roulant aussi loin que possible. Si vous sentez de l'huile de silicone au toucher, il n'est pas nécessaire de la lubrifier. Si vous ressentez une forte sensation de sécheresse en touchant la surface, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour faire le plein.

Veuillez utiliser une huile de silicone sans pétrole.

### **Comment injecter de l'huile sur le tapis roulant :**

- Découpez une petite ouverture dans l'embouchure de la bouteille d'huile, qui ne doit pas être trop grande et peut être injectée. Ouvrez le couvercle du trou de remplissage d'huile, visez le tuyau d'huile et injectez l'huile de la courroie. L'huile s'écoulera au milieu de la courroie le long du tuyau d'huile. Mettez l'appareil en marche à faible vitesse et attendez une minute pour que l'huile se répande uniformément, puis utilisez le tapis roulant.



## **Nettoyer**

Nettoyer fréquemment pour assurer la durée de vie du tapis roulant.

- **Avertissement :** Lors du nettoyage du tapis roulant, l'alimentation électrique doit être coupée et le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise.
- **Après chaque utilisation :** Utilisez une serviette propre et un chiffon humide pour essuyer le tableau de bord et les autres parties afin de nettoyer la sueur et les débris.
- **Note :** N'utilisez pas d'articles corrosifs ou de matériaux liquides afin de ne pas endommager les composants électroniques. Ne pas exposer les composants électroniques à la lumière du soleil.
- Nettoyez le sol une fois par semaine pour enlever la saleté des chaussures et autres débris sur le sol.

## **Préservation**

Placez votre tapis roulant dans un environnement propre et sec, assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que la fiche n'est pas dans la prise de courant.

## **Déplacer et plier :**

Des roues sont installées pour faciliter le déplacement du tapis roulant. Veiller à débrancher la fiche d'alimentation avant de le déplacer.

## **Recommandations et lignes directrices en matière d'exercice**

Si c'est la première fois que vous utilisez un tapis de course électrique, il est nécessaire que vous lisiez le contenu suivant :

### **Préparation**

Il est nécessaire que vous connaissiez votre état de santé avant de faire de l'exercice, afin d'établir un programme d'exercices qui vous convienne. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel, car il est possible d'obtenir deux fois plus de résultats avec deux fois moins d'effort.

Avant d'utiliser le tapis roulant électrique pour la première fois, veuillez vous tenir à l'écart afin de vous familiariser avec la manière de contrôler le démarrage, l'arrêt et le réglage de la vitesse, etc. Tenez-vous ensuite sur la planche en plastique antidérapante située de part et d'autre du tapis de course, saisissez l'accoudoir à deux mains, faites rouler l'appareil à une vitesse faible de 1 à 2 km/h, tenez-vous droit, regardez vers l'avant, suivez le tapis roulant provisoire, essayez de vous détendre et suivez finalement la vitesse du tapis roulant. Après vous être habitué, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 2-2,5 km/h. Gardez ce rythme pendant environ 10 minutes. Maintenez ce rythme pendant environ 10 minutes, puis arrêtez lentement la machine. Ne courez pas à grande vitesse pour la première fois afin d'éviter de tomber.

### **Exercice**

Marchez à un rythme fixe pendant environ 1 km et notez le temps nécessaire. Cela peut prendre de 15 à 25 minutes. Si vous marchez à une vitesse de 3 km/h, le trajet d'un kilomètre dure environ 20 minutes. Une fois que vous aurez réussi à le faire plusieurs fois, vous pourrez augmenter progressivement la vitesse et faire un bon entraînement pendant 30 minutes. Avant de commencer votre promenade, assurez-vous de ne pas vous précipiter. Cet exercice est bénéfique pour votre santé tout au long de votre vie, il ne s'agit pas d'un tour de magie du jour au lendemain.

### **Fréquence de l'exercice**

L'objectif est de faire 15 à 60 minutes d'exercice trois à cinq fois par semaine. Il est préférable d'établir un bon programme d'exercices en fonction de votre condition physique, plutôt qu'en fonction de vos propres préférences en matière d'exercices. Vous pouvez ajuster la vitesse et la durée de l'exercice pour contrôler l'intensité de l'exercice.

### **Montant de l'exercice**

Raccourcis - 15 à 20 minutes d'exercice sont un excellent moyen de gagner du temps. À une vitesse de 2,5 à 3 km/h, échauffez-vous pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse de 0,2 km/h par minute jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise pour maintenir votre temps d'exercice à environ 45 minutes. Ce sera une excellente séance d'entraînement.

Le contenu ci-dessus est donné à titre indicatif. Pour des conditions spécifiques, veuillez consulter les professionnels.

### **Robe**

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une bonne paire de chaussures. Les chaussures de course ou de fitness sont recommandées. En même temps, ne collez pas d'impuretés dans la semelle, afin d'éviter d'apporter des impuretés dans la ceinture de course, pour porter la planche de course et la ceinture de course. Les vêtements doivent être confortables et adaptés à l'exercice. Il est recommandé d'utiliser des vêtements de sport en coton respirant.

# Suggestions et politiques sportives (ergonomie)

## Exercices d'échauffement et de relaxation

PrAvant l'exercice, il est préférable de chauffer les muscles en faisant un échauffement de 5 à 10 minutes. Une fois la fin, il est recommandé de faire des exercices d'étirement. Vous pourrez vous référer aux exercices ci-dessous en les faisant 5 fois par jambe pendant 10 secondes ou plus.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 3. Étirement du mollet et du pied

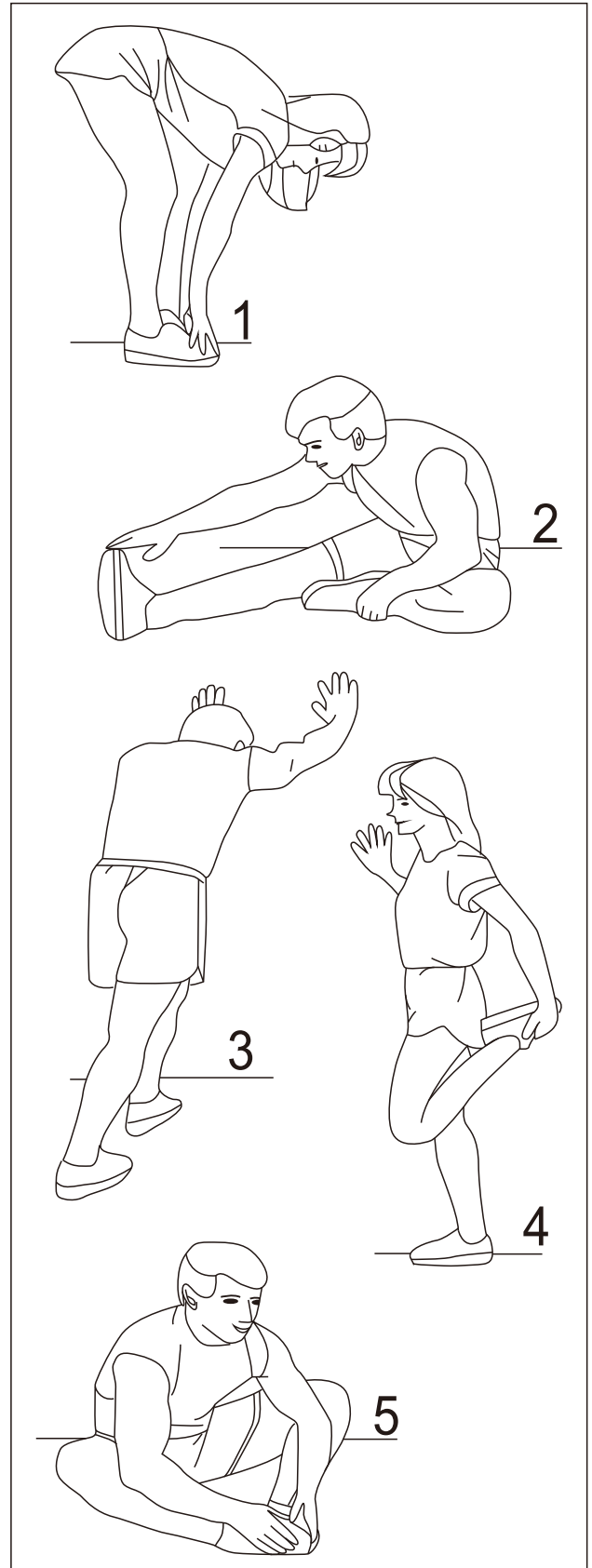
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 4. Étirement des quadriceps

Placez votre main droite contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

### 5. Étirement de l'aine

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



## **AVERTISSEMENT FCC**

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles.
- (2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Note : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Note : Le concessionnaire n'est pas responsable des changements ou modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité. De telles modifications pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement.

L'appareil a été évalué pour répondre aux exigences générales en matière d'exposition aux radiofréquences.

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements RF de la FCC établies pour un environnement non contrôlé. Cet appareil et son (ses) antenne(s) ne doivent pas être colocalisés ou associés à une autre antenne ou à un autre émetteur.

# CONTENIDO

1. Instrucciones de precauciones de seguridad
2. Instrucciones especiales de seguridad
3. Descripción de las piezas terminadas en la lista de empaque
4. Parámetros técnicos
5. Instrucciones de uso: Pantalla del panel e instrucciones de funcionamiento del mando a distancia
6. Diagramas de programa y códigos de error
7. Mantenimiento rutinario
8. Recomendaciones y pautas de ejercicio



## Instrucciones de precauciones de seguridad e instrucciones especiales de seguridad

Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente el manual de instrucciones antes de usar y preste atención a los siguientes asuntos de seguridad.

**Instrucciones de seguridad:** Este producto está diseñado y fabricado teniendo en cuenta muchas cuestiones de seguridad, pero siga las siguientes instrucciones para operar, por si acaso. No somos responsables de ninguna operación anormal causada por las consecuencias.

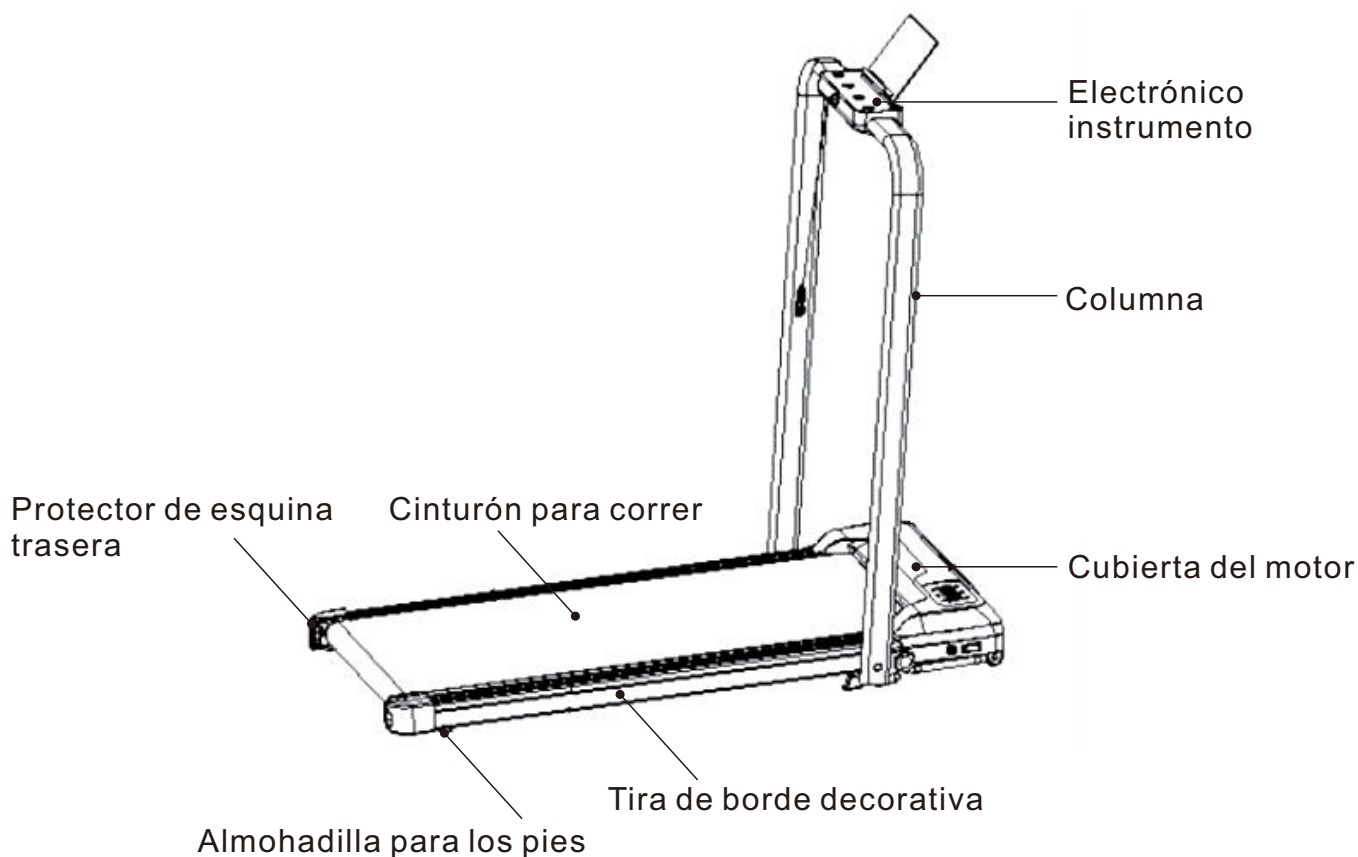
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario no se desviará del diseño; El equipo debe instalarse (colocarse) sobre una base (superficie) estable y la planitud correspondiente; La máquina eléctrica para caminar y correr se colocará en un terreno plano; La máquina eléctrica para caminar y correr es adecuada para interiores, para evitar la humedad, no puede salpicar agua en la máquina eléctrica para caminar y correr, no coloque ninguna materia extraña en la máquina eléctrica para caminar y correr, los dos lados y el extremo delantero de la máquina eléctrica para caminar y correr deben ser de 1 metro (1000 mm) y la parte trasera debe ser de 2 metros x1 metros (2000 mm \* 1000 mm) de espacio de uso seguro, Fácil de saltar en caso de emergencia.
- El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y el enchufe debe tener un lazo especial para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos;
- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por el fabricante, su departamento de mantenimiento o profesionales del departamento similar;
- Si no se utiliza durante mucho tiempo, desconecte el cable de alimentación;
- Mantenga la botella de lubricante de la bolsa de accesorios fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental o contacto con los ojos, enjuague con agua limpia y busque tratamiento médico a tiempo;
- Este producto no es apto para personas discapacitadas y niños; No lo use si se siente físicamente incómodo o mentalmente discapacitado o carece de sentido común, excepto bajo la supervisión o guía de una persona responsable de su seguridad. ---- Puede haber riesgo de lesiones si no cumple.
- No use la cinta de correr eléctrica en un espacio polvoriento y mantenga la habitación con cierta humedad para evitar la fuerte electricidad estática, que puede interferir con el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador; Utilice las piezas originales, está estrictamente prohibido reemplazarlas.
- Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles. No coloque las manos y los pies en el espacio debajo del cinturón.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes o en movimiento; No utilice el producto al aire libre, en condiciones de alta humedad y a la luz del sol.
- Desenchufe el sistema eléctrico para caminar y correr todo en uno antes de moverlo.
- Los no profesionales no deben desmontar la máquina sin permiso, de lo contrario pueden producirse graves consecuencias.
- Antes de usar la máquina eléctrica para caminar y correr, verifique si la ropa está correctamente abotonada o con cremallera, o si la ropa es demasiado holgada.
- Si siente alguna condición anormal, como molestias durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Este producto no debe usarse durante mucho tiempo, el uso prolongado es fácil de causar un sobrecalentamiento eléctrico de la máquina eléctrica y una falla eléctrica.
- Utilice un enchufe calificado para evitar peligros. Si el enchufe y la toma de corriente no son compatibles, deje el enchufe solo y pídale a un electricista que se encargue de él.

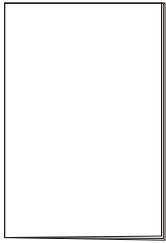
- Este producto es adecuado para uso doméstico, no para capacitación profesional y no está destinado para uso médico.
- No utilice el producto en un estado agrietado, agrietado (estructura interna expuesta) o en una soldadura agrietada.
- No salte sobre o fuera de la máquina durante el movimiento. ----Las lesiones pueden ser el resultado de una caída.
- No lo use después de comer o beber, cuando esté cansado o en malas condiciones físicas.---- puede causar daños a la salud.
- No coloque clavijas, basura o agua en el enchufe eléctrico. ----Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio. ¡Nunca lo use con las manos mojadas!
- Desconecte el enchufe de alimentación de la toma de corriente durante la desactivación. ----Porque el polvo y la humedad pueden envejecer el aislamiento y provocar un incendio por fugas.
- El producto debe estar conectado a tierra. En el caso de un mal funcionamiento, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente para reducir el peligro de descarga eléctrica.
- Este producto es de grado HC. Si tiene preguntas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, haga que un electricista profesional lo inspeccione.

## Descripción de las piezas terminadas en la lista de empaque

**Advertencia:** Instale el producto con cuidado y no lo dañe.

- Lea atentamente las instrucciones del paso de montaje antes del montaje.
- Saque todos los materiales de embalaje y colóquelos en un suelo limpio, lo que facilitará su control general y hará que su instalación sea más cómoda.
- Verifique cuidadosamente que todos los componentes estén completos de acuerdo con la lista de empaque.
- Preste atención a la seguridad cuando utilice herramientas o las manipule. Por favor, no instale a la fuerza de acuerdo con las preferencias de la persona al ensamblar.
- Confirme si las herramientas y los materiales de embalaje dejados atrás representan un peligro. El plástico y la espuma son dañinos para los niños.
- Ensamble el producto de acuerdo con las instrucciones, lea atentamente los pasos y las instrucciones de montaje.
- El producto debe ser instalado cuidadosamente por un adulto y, si es necesario, por un profesional.
- Retire todas las cajas de cartón y la espuma utilizada para asegurarlas.
- Compruebe si los siguientes accesorios están completos. Póngase en contacto con el distribuidor si tiene alguna pregunta.





Instrucciones



Remoto control



Llave multiusos



Aceite lubricante



Teléfono móvil placa de soporte

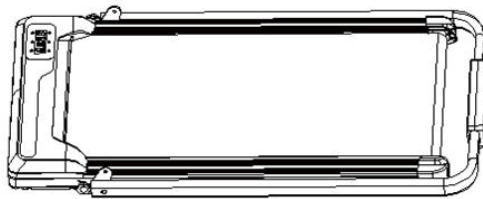


Cerradura de seguridad

## Instrucciones de montaje

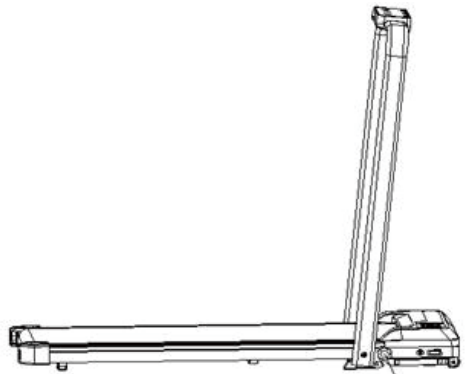
### Paso 1:

Saque toda la máquina de la caja de embalaje, retire la espuma y la bolsa de embalaje. Como se muestra en la figura:



### Paso 2:

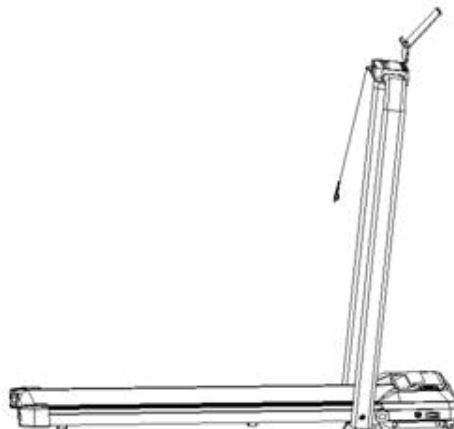
Levante las columnas izquierda y derecha hacia arriba, apriételas en el sentido de las agujas del reloj con la perilla después de levantarlas a la posición más alta y fije las columnas en la cinta de correr. Como se muestra en la figura:



Perilla

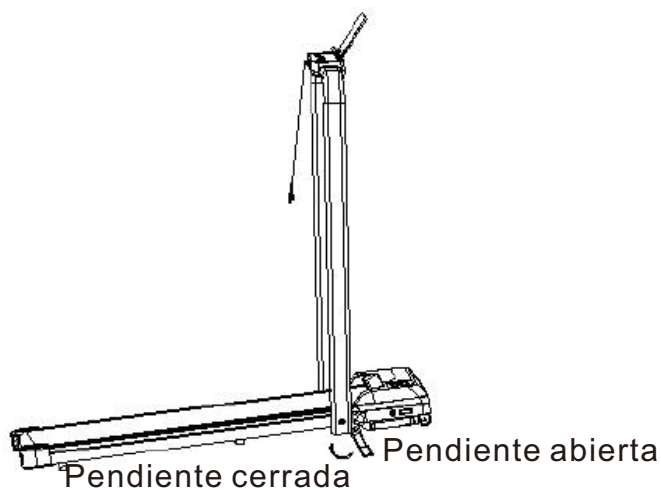
### Paso 3:

Inserte la placa de soporte del teléfono móvil en el instrumento electrónico, coloque el bloqueo de seguridad, conecte el cable de alimentación y podrá usarlo. Como se muestra en la figura:



#### Paso 4:

Como se muestra en la figura, voltee el soporte de pendiente hacia el extremo delantero del marco para abrir la pendiente, voltee el soporte de pendiente hacia el extremo trasero del marco para cerrar la pendiente.



### Instrucciones para caminar plegables

Gire la perilla en sentido contrario a las agujas del reloj para liberar y bajar la columna.



### Parámetros técnicos

Nombre del producto	Cinta de correr para caminar (A90-391V90)
Tamaño desplegado	1080*545*990
Área de carrera efectiva	380*930
Velocidad	1-10KM/h
Carga nominal	100Kg
Tensión nominal	220-240V~/50Hz
Potencia nominal	500W
Modo de conducción	Control remoto
Batería del mando a distancia	Cr2032

Nombre del producto	Cinta de correr para caminar (A90-392V90)
Tamaño desplegado	1100*550*100
Área de carrera efectiva	380*880
Velocidad	1-6.0KM/h
Carga nominal	100Kg
Tensión nominal	220-240V~/50Hz
Potencia nominal	500W
Modo de conducción	Control remoto
Batería del mando a distancia	Cr2032

Nombre del producto	Cinta de correr para caminar (A90-394V90)
Tamaño desplegado	1150*480*100
Área de carrera efectiva	380*930
Velocidad	1-6.0KM/h
Carga nominal	100Kg
Tensión nominal	220-240V~/50Hz
Potencia nominal	500W
Modo de conducción	Control remoto
Batería del mando a distancia	Cr2032

## Instrucciones de uso

Rango de visualización de cada valor:

Parámetros de configuración	Inicial	Establecer el valor inicial	Rango de ajuste	Rango de visualización
Tiempo (minuto: segundo)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Pendiente (segmento)	-	-	-	-
Velocidad (KM/h)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distancia (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Frecuencia cardíaca (latidos/minuto)	-	N/A	N/A	-
Calorías (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

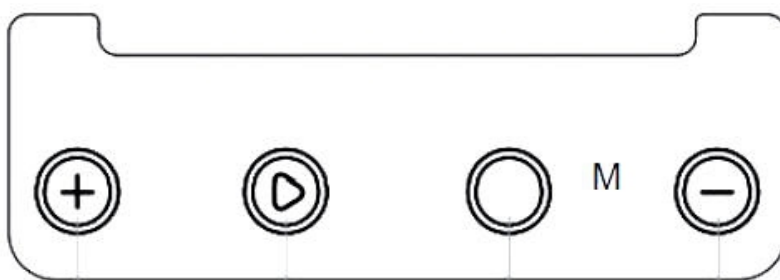
### Dormir:

Si no realiza ninguna operación durante 5 minutos en el estado de espera, entrará en modo de suspensión; Al presionar cualquier tecla después de dormir, se despertará.

### Apagado:

La cinta de correr se puede apagar en cualquier momento apagando el interruptor de encendido, lo que no dañará la cinta de correr.

### Instrucciones de uso del teclado



Acelerar

Encendido/  
Desactivado

Modo

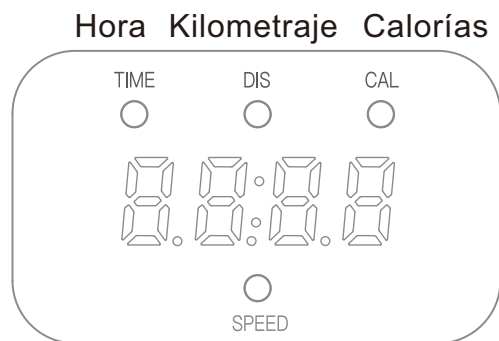
Reducción de velocidad

- 1. Aceleración:** función de aceleración durante el movimiento; en la selección de modo, el tiempo, la distancia, las calorías y el número de programa se pueden configurar en consecuencia; es coherente con la función de las teclas más y menos del control remoto.
- 2. Encendido/Desactivado:** Inicia/detiene el funcionamiento del motor; es coherente con la función clave del mando a distancia;
- 3. Modo:** Selección del programa de modo de movimiento preestablecido de la cinta de correr, es consistente con la función de la tecla de modo del control remoto;

4. **Reducción de velocidad:** función de desaceleración durante el movimiento; en la selección de modo, el tiempo, la distancia, las calorías y el número de programa se pueden configurar en consecuencia; es consistente con la función de las teclas más y menos del control remoto.

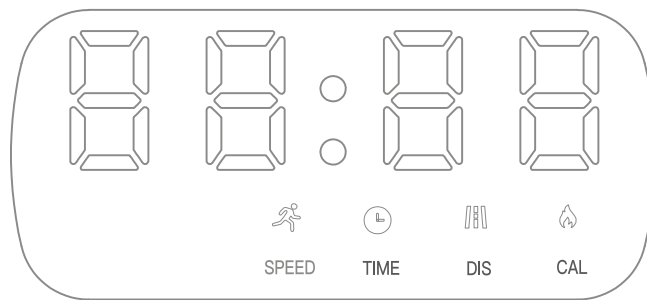
## Instrucciones de uso

### 1. Instrucciones de la pantalla LED



Velocidad

Ventana uno

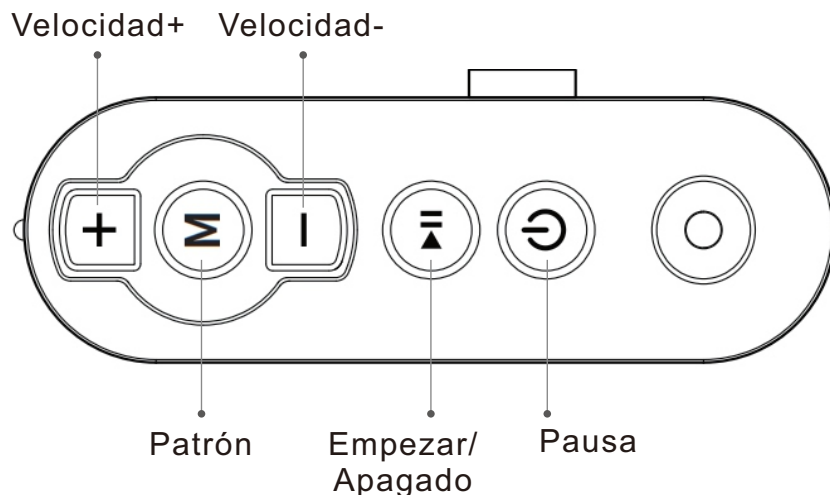


Velocidad Tiempo Kilometraje Caloría

Ventana dos

- 1.1. Modo de kilometraje: El rango de kilometraje muestra de 0 a 99 MPH.
- 1.2. Modo de velocidad: el rango de velocidad muestra 1.0-6.0 MPH/H.
- 1.3. Modo de tiempo: el intervalo de tiempo muestra 0: 00-99: 00 minutos.
- 1.4. Modo de calorías: Visualización de calorías 00-999 keal.

### 2. Instrucciones para la función del mando a distancia



- 2.1. Tecla de aceleración: Ajuste la aceleración de la velocidad durante el movimiento; La selección del modo se puede combinar con el ajuste del tiempo, la distancia, la caloría, el número de programa;
- 2.2. Tecla de inicio/pausa: arranque/pausa del funcionamiento del motor;
- 2.3. Tecla de desaceleración: ajusta la reducción de la velocidad en el movimiento; La selección del modo se puede combinar con el ajuste del tiempo, la distancia, la caloría, el número de programa;
- 2.4. Botón de selección de modo: Modos de ejercicio preestablecidos de la cinta de correr, selección de programas;

2.5. Tecla de apagado: Detenga el motor.

Consejo: (1) Antes de usar el control remoto, extraiga la película protectora de la batería; cuando se presiona la tecla normalmente, el indicador LED superior se iluminará.

### **3. Instrucciones**

#### **I. Escaparate**

El controlador tiene solo una ventana de visualización de tubo digital, que muestra "3", "2" y "1" cuando se inicia la cuenta regresiva. Cuando la cinta de correr está funcionando, la ventana de visualización se cambia automáticamente cada 5 segundos (ventana "TIME", ventana "DIS", ventana "CAL" y ventana "SPEED" a su vez).

La información para los diferentes tamaños de ventana es la siguiente:

##### **1. Ventana de VELOCIDAD:**

El valor de velocidad actual se muestra en el estado de funcionamiento y el rango de visualización de velocidad es de 1,0 a 6,0 KM/H.

##### **2. Ventana de TIEMPO:**

Muestra el tiempo de ejercicio. El tiempo de avance oscila entre 0:00 y 99:59. Cuando el tiempo llega a 99:59, la cinta de correr se ralentiza constantemente y deja de funcionar. La cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de correr se ralentiza constantemente y deja de funcionar. Una vez que se detiene por completo, entra en el estado de espera.

##### **3. Ventana "DIST":**

Muestra la distancia del ejercicio, el conteo hacia adelante oscila entre 0,00 y 99,90 y reinicia el conteo después del desbordamiento. El conteo inverso disminuye desde el valor establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a cero, la cinta de correr se ralentiza constantemente y deja de funcionar. Una vez que se detiene por completo, entra en el estado de espera.

##### **4. Ventana "CAL":**

Muestra el valor de consumo calórico. Al mostrar el valor de consumo calórico, el conteo hacia adelante oscila entre 0.0 y 999.0 y se reinicia el conteo después del desbordamiento.

Al contar en la dirección inversa, haga una cuenta regresiva desde el valor establecido hasta 0. Al hacer la cuenta regresiva hasta 0, la cinta de correr se ralentiza constantemente y deja de funcionar. Una vez que se detiene por completo, entra en el estado de espera.

#### **II. Función de botón de control remoto**

1. "Start/Stop" es la tecla de inicio/parada: cuando se enciende la alimentación, presione esta tecla en cualquier momento para iniciar el funcionamiento de la cinta de correr. En el proceso de ejercicio, esta tecla se puede usar para detener el funcionamiento de la cinta de correr y reiniciar.
2. "Velocidad +" es la tecla de aceleración de la velocidad: después de iniciar la cinta de correr, la velocidad aumenta y el valor del rango de ajuste es de 0,1 km / tiempo. Cuando se presiona continuamente durante más de 1 segundo, sigue aumentando continuamente.
3. "Velocidad-" es la tecla de reducción de velocidad: después de iniciar la cinta de correr, la velocidad se reduce y el valor del rango de ajuste es de 0,1 km / hora. Cuando se presiona continuamente durante más de 1 segundo, sigue disminuyendo continuamente.

4. "Modo" es la tecla de selección de modo: Presione esta tecla para seleccionar cíclicamente "0:00", "30:00", "1.0" y "50.0" ("0:00" es el modo manual, "30:00" es el modo de cuenta regresiva de tiempo, "1.0" es el modo de cuenta regresiva de distancia y "50.0" es un modo de cuenta regresiva de calorías). Al seleccionar varios modos, puede usar la tecla de aceleración o reducción de velocidad para establecer el valor de cuenta regresiva relevante. Después de la configuración, presione la tecla "Start Stop" para iniciar la cinta de correr.

Cuando la cinta de correr está funcionando, la ventana de visualización se cambia automáticamente cada 5 segundos.

### **III. Inicio rápido (modo manual)**

1. Encienda el interruptor de encendido.
2. Presione la tecla "Modo" para seleccionar y configurar los parámetros preestablecidos.
3. Presione la tecla "Start Stop", el sistema ingresa a la cuenta regresiva de 3 segundos, suena el timbre y la ventana de velocidad muestra los números de la cuenta regresiva al mismo tiempo. Una vez completada la cuenta regresiva de 3 segundos, la cinta de correr comienza a funcionar a una velocidad de 1.0 KM/H.
4. Después del inicio, puede usar las teclas "Velocidad +" y "Velocidad-" para ajustar la velocidad de la cinta de correr según sea necesario.

### **IV. Operación durante el ejercicio**

1. Presione la tecla "Velocidad-" para reducir la velocidad de la cinta de correr.
2. Presione la tecla Velocidad + aumentará la velocidad de la cinta de correr.
3. Presionar el botón Start/Stop hará que la cinta de correr se ralentice hasta que deje de funcionar.

### VIII. Mensaje de error

Código de falla	Culpa	Juicio de culpa	La solución
E02	Protección contra sobretensión del motor	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El voltaje de la red eléctrica del usuario es inestable y el voltaje máximo es muy alto.</li> <li>2. El controlador está dañado.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Es necesario agregar un estabilizador de voltaje de filtro externo.</li> <li>2. Reemplace el controlador.</li> </ol>
E03	Protección contra sobrecorriente	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sobrecarga;</li> <li>2. El motor o rodillo está atascado por objetos;</li> <li>3. El rodillo no está lo suficientemente lubricado y la resistencia aumenta;</li> <li>4. El controlador está dañado;</li> <li>5. El motor se daña y la resistencia aumenta;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reduzca la carga y trate de no exceder la carga nominal;</li> <li>2. Retire los objetos atascados;</li> <li>3. Adición de lubricante;</li> <li>4. Reemplace el controlador;</li> <li>5. Reemplace el motor;</li> </ol>
E04	Circuito abierto del motor principal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cable principal del motor no está conectado o suelto;</li> <li>2. El motor principal está en circuito abierto y dañado;</li> <li>3. El controlador está en circuito abierto y dañado;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vuelva a reforzar el cable de conexión del motor principal;</li> <li>2. Reemplace el motor;</li> <li>3. Reemplace el controlador;</li> </ol>
E06	Error de comunicación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cable principal del motor no está conectado ni aflojado;</li> <li>2. El motor principal es de circuito abierto y está dañado;</li> <li>3. El controlador está en circuito abierto y dañado;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vuelva a reforzar la interfaz de la línea de conexión;</li> <li>2. Reemplace la línea de conexión principal de control superior e inferior;</li> <li>3. Reemplace el reloj electrónico;</li> <li>4. Reemplace el controlador;</li> </ol>
EdC	Avería del tubo de potencia Protección antiexplosión	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El transistor de potencia se descompone y el controlador se daña;</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reemplace el controlador;</li> </ol>

## **Mantenimiento diario**

### **Mantenimiento de la cinta de correr eléctrica:**

El mantenimiento adecuado es la única forma de mantener su cinta de correr en las mejores condiciones para siempre. Un mantenimiento incorrecto dañará o acortará la vida útil de la cinta de correr.

### **Recordatorio importante:**

- No use papel de lija o solvente para limpiar la cinta de correr.
- El controlador de la cinta de correr no debe exponerse directamente a la luz solar ni volcarse para evitar daños.
- Revise y apriete regularmente todas las partes de la cinta de correr y reemplace las piezas dañadas de inmediato.

### **Ajustar la correa para correr**

Hay dos funciones para ajustar la correa para correr: el ajuste de la tensión y el ajuste de la posición central de la correa para correr. La correa para correr se ha ajustado al salir de fábrica, pero después de su uso, la correa para correr se estirará, lo que se desviará de la posición central y hará que la correa para correr roce contra la tira decorativa y la cubierta trasera y se dañe. Es normal que el cinturón para correr se estire durante el uso.

### **Ajustar la correa para correr**

Si su cinturón para correr es resbaladizo o no es liso cuando usa la cinta de correr, puede ajustar la tensión del cinturón para correr.

### **Cómo ajustar la correa para correr**

1. Inserte una llave hexagonal de 6 mm en el tornillo de ajuste en el lado izquierdo de la correa para correr y gire la llave 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj para ajustar el rodillo trasero para apretar la correa para correr.
2. Repita el paso 1 y ajuste el tornillo derecho. Debe asegurarse de que el tornillo de ajuste se gire la misma distancia para que el rodillo trasero se ajuste paralelo al marco.
3. Repita los pasos 1 y 2 hasta que la correa no se deslice.
4. Tenga en cuenta que el cinturón para correr no debe estar demasiado apretado. Esto dañará la correa para correr, aumentará la presión del rodillo delantero / trasero, dañará el rodamiento de rodillos y causará un sonido anormal u otros problemas.

Si desea reducir la tensión de la correa para correr, gire la llave en sentido contrario a las agujas del reloj. Tenga en cuenta que ambos lados deben girarse a la misma distancia.

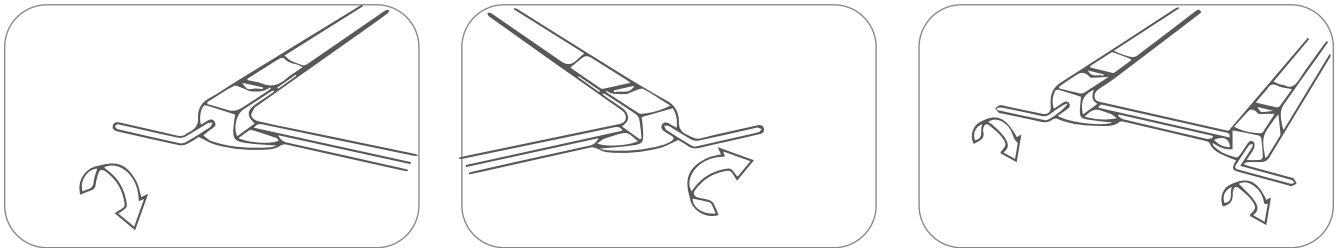
### **Gira la correa para correr hacia el centro.**

Cuando usa la cinta de correr, debido a que los dos pies usan diferentes fuerzas al correr, la presión sobre la cinta para correr está desequilibrada, lo que hace que la cinta para correr se desvíe del centro. Esta desviación es normal, y cuando no hay nadie corriendo en la cinta para correr, volverá al centro. Si no vuelve al centro, debe ajustar la correa para correr al centro.

1. Haga funcionar la cinta de correr sin carga y ajuste la velocidad a 3 mph / H.
2. Observe la distancia desde la cinta para correr hasta las tiras laterales izquierda y derecha.
  - Si está a la izquierda, use una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
  - Si está a la derecha, use una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
  - Si la correa para correr aún no está en el centro, repita la acción anterior hasta que se ajuste al centro.

3. Después de ajustar la correa para correr al centro, ajuste la velocidad a 4 mph / h y observe la desviación de la correa para correr y la suavidad de la carrera. Si hay alguna desviación, repita los pasos de ajuste.
4. ¡Advertencia! ¡No apriete demasiado el rodillo! ¡Esto resultará en daños permanentes en los rodamientos!

Si los pasos anteriores no logran el efecto, debe volver a ajustar el cinturón para correr.



### **Aceite lubricante**

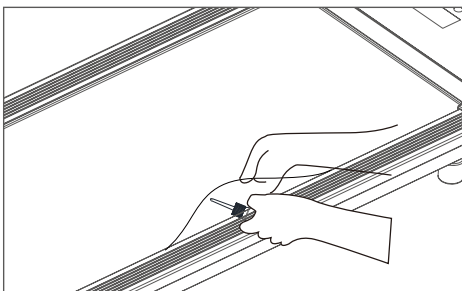
La cinta de correr se lubrica cuando sale de fábrica. Sin embargo, la lubricidad de la cinta de correr debe revisarse con frecuencia para ayudar a mantener la cinta de correr en óptimas condiciones. La cinta de correr debe lubricarse después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Después de cada 30 horas o 30 días de uso, tire de la correa para correr desde un lado y extienda la mano para tocar la superficie de la cinta de correr tanto como sea posible. Si siente aceite de silicona al tocarlo, no es necesario lubricarlo. Si siente una fuerte sensación de sequedad al tocar la superficie, siga las instrucciones a continuación para repostar.

Utilice aceite de silicona sin base de petróleo.

### **Cómo inyectar aceite en la cinta de correr:**

- Corta una pequeña abertura en la boca de la botella de aceite, que no debe ser demasiado grande y se puede inyectar. Destape la tapa del orificio de llenado de aceite, apunte a la tubería de aceite e inyecte el aceite de la correa para correr. El aceite fluirá hacia el centro de la correa de rodadura a lo largo de la tubería de aceite. Encienda la máquina a baja velocidad y espere un minuto para que el aceite se extienda uniformemente y luego use la cinta de correr.



### **Limpio**

Limpie con frecuencia para garantizar la vida útil de la cinta de correr.

- **Advertencia:** Al limpiar la cinta de correr, la fuente de alimentación debe estar cortada y el cable de alimentación debe estar desenchufado de la toma de corriente.
- Después de cada uso: Utilice una toalla limpia y un paño húmedo para limpiar el panel de instrumentos y otras partes para limpiar el sudor y los residuos.
- **Nota:** No utilice elementos corrosivos o materiales líquidos para no dañar los componentes electrónicos. No exponga los componentes electrónicos a la luz solar.
- Limpie el piso una vez a la semana para eliminar la suciedad de los zapatos y otros desechos en el piso.

## **Preservación**

Coloque su cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que el interruptor de encendido esté apagado y que el enchufe no esté en la toma de corriente.

## **Mover y plegar:**

Las ruedas están instaladas para la comodidad de mover la cinta de correr. Asegúrese de desenchufar el enchufe de alimentación antes de moverlo.

## **Recomendaciones y pautas de ejercicio**

Si es la primera vez que utilizas una cinta de correr eléctrica, es necesario que leas los siguientes contenidos:

### **Preparación**

Es necesario que conozca su estado de salud antes de hacer ejercicio, para hacer un plan de ejercicios adecuado para usted. Se recomienda consultar a un médico o a un profesional, tal vez se pueda obtener el doble de resultado con la mitad de esfuerzo. Antes de usar la cinta de correr eléctrica por primera vez, hágase a un lado para familiarizarse con cómo controlar su inicio, parada y ajuste de velocidad, etc. antes de poder usarla. Luego párese en la patineta de plástico anti-saltos a ambos lados de la cinta de correr, agarre el reposabrazos con ambas manos, conduzca la máquina a una velocidad baja de 1-2 MPH, párese derecho, mire hacia adelante, siga la correa tentativa para correr, intente relajarse y finalmente siga la velocidad de la cinta para correr. Después de acostumbrarse, aumente lentamente la velocidad a 2-2.5 MPH. Mantenga este ritmo durante unos 10 minutos, luego detenga lentamente la máquina. No corra a alta velocidad por primera vez para evitar caerse.

### **Ejercicio**

Camine a un ritmo fijo durante aproximadamente 1 km y registre el tiempo empleado. Puede tardar de 15 a 25 minutos. Para caminar a una velocidad de 3 MPH, el viaje de 1 km dura unos 20 minutos. Después de que pueda hacer esto fácilmente unas cuantas veces, puede aumentar gradualmente la velocidad y hacer un buen entrenamiento durante 30 minutos. Antes de comenzar tu caminata, asegúrate de no apresurarte. Este ejercicio es para tu salud toda la vida, no un truco de magia de la noche a la mañana.

### **Frecuencia de ejercicio**

El objetivo es hacer de 15 a 60 minutos de ejercicio de tres a cinco veces por semana. Es mejor hacer un buen programa de ejercicios de acuerdo con su condición física, en lugar de de acuerdo con sus propias preferencias para hacer ejercicio. Puede ajustar la velocidad y el tiempo de ejercicio para controlar la intensidad del ejercicio.

### **Cantidad de ejercicio**

Atajos: de 15 a 20 minutos de ejercicio es una excelente manera de ahorrar tiempo. A la velocidad de 2.5 a 3 MPH, caliente durante 5 minutos, luego aumente en 0.2 MPH por minuto hasta que se sienta lo suficientemente cómodo como para mantener su tiempo de ejercicio en aproximadamente 45 minutos. Va a ser un gran entrenamiento.

El contenido anterior es solo para referencia. Para conocer las condiciones específicas, consulte a los personajes profesionales.

### **Vestido**

Todo lo que necesitas es un buen par de zapatos. Se recomiendan zapatillas para correr o zapatillas deportivas. Al mismo tiempo, no pegue impurezas en la suela, para evitar que las impurezas entren en el cinturón para correr para usar el estribo y el cinturón para correr. La ropa debe ser cómoda de usar y adecuada para hacer ejercicio. Se recomienda el uso de ropa deportiva transpirable de algodón.

# Sugerencias y políticas deportivas (ergonomía)

## Ejercicios de calentamiento y relajación

Antes de hacer ejercicio, es mejor que haga ejercicios de calentamiento para que los músculos se estiren más fácilmente, por lo que los primeros de 5 a 10 minutos debe hacer ejercicio de calentamiento. Luego, Inicie y finalice los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos, hágalos cinco veces, para cada pierna, mantenga 10 segundos cada vez. Y haga estos ejercicios de estiramiento nuevamente después de hacer ejercicio.

### 1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas y el cuerpo lentamente y ligeramente, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.

### 2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese sobre un cojín limpio, y doble el pie izquierdo. Coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo de su pierna derecha. Intente tocarse los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 3. Estiramiento de pantorrillas y pies

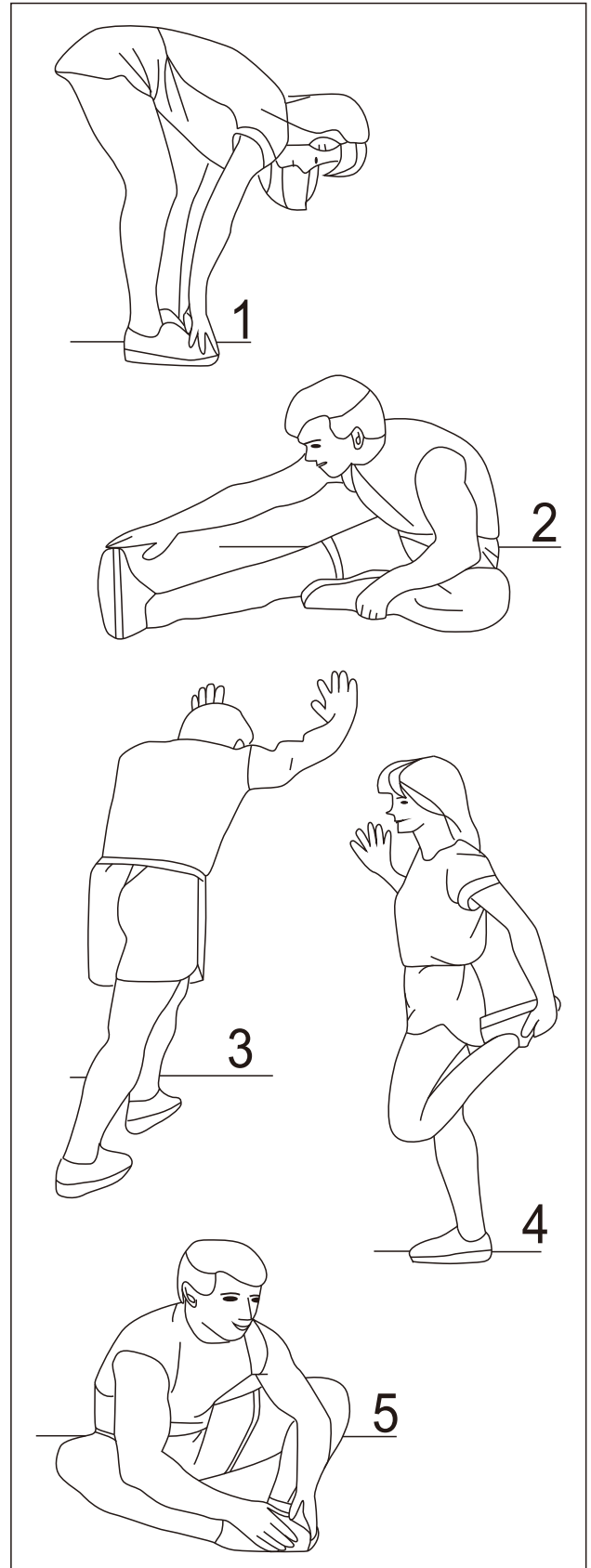
Párese de pie y coloque las ambas manos en una pared o un árbol, coloque un pie detrás. Mantenga el pie que está detrás y el talón en el piso, entonces inclíne su cuerpo hacia la pared o el árbol. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 4. Estiramiento de cuádriceps

Coloque su mano derecha contra una pared o un escritorio con el fin de mantener el equilibrio. Entonces, tome el tobillo con la mano izquierda y tire del pie hacia las nalgas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces para cada pie.

### 5. Estiramiento de la ingle

Siéntese con las rodillas dobladas y mantenga las plantas de los pies juntas. Sostenga los tobillos y doble las caderas. Mantenga esta postura durante 10 ~ 15 segundos, repita este estiramiento 3 veces.



## **ADVERTENCIA DE LA FCC**

Este dispositivo cumple con la parte 15 de las Reglas de la FCC. El funcionamiento está sujeto a las dos condiciones siguientes:

- (1) Este dispositivo no puede causar interferencias dañinas.
- (2) Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan causar un funcionamiento no deseado.

Nota: Este equipo ha sido probado y cumple con los límites para un dispositivo digital de Clase B, de conformidad con la parte 15 de las Reglas de la FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede causar interferencias dañinas en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no hay garantía de que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si este equipo causa interferencias dañinas en la recepción de radio o televisión, lo cual se puede determinar apagando y encendiendo el equipo, se recomienda al usuario que intente corregir la interferencia mediante una o más de las siguientes medidas:

- Reoriente o reubique la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a una toma de corriente en un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico experimentado en radio/TV para obtener ayuda.

Nota: El Concesionario no es responsable de ningún cambio o modificación que no haya sido aprobado expresamente por la parte responsable del cumplimiento. Dichas modificaciones podrían anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

El dispositivo ha sido evaluado para cumplir con los requisitos generales de exposición a RF.

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de RF de la FCC establecidos para un entorno no controlado. Este dispositivo y su(s) antena(s) no deben estar ubicados ni en conjunción con ninguna otra antena o transmisor.

**UK**

If you have any questions, please contact our customer care centre.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD  
Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South  
Perivale, UB6 7RH  
MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:

Spanish Aosom, S.L.  
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de  
Balenyà, Spain.  
B66295775  
atencioncliente@aosom.es  
TEL: 931294512  
HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:

MH France  
2, rue Maurice Hartmann  
92130 Issy-les-Moulineaux  
France  
Fabriqué en Chine



FR

Cet appareil, ses accessoires, cordons et batteries se recyclent

REPRISE  
À LA LIVRAISON



OU

À DÉPOSER  
EN MAGASIN



OU

À DÉPOSER  
EN DÉCHÈTERIE



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:

AOSOM Italy srl  
Centro Direzionale Milanofiori  
Strada 1 Palazzo F1  
20057 Assago (MI)  
P.I.: 08567220960  
FATTO IN CINA

