



TREADMILL USER'S MANUAL



CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.
keep this manual for future reference



MINI RUN

Contents

I. IMPORTANT PRECAUTIONS.....	(1)
II.MAIN TECHNICAL FEATURES	(7)
III. ASSEMBLY.....	(8)
IV.WORKOUT GUIDELINES	(9)
V.TREADMILL OPERATION.....	(10)
VI. MAINTENANCE.....	(11)
VII. RECYCLING INFORM.....	(14)

I.IMPORTANT PRECAUTION



YOU MUST PRESERVE THE ORIGINAL PACKAGING WITH ITS PROTECTIONS, PURCHASE RECEIPT, MANUAL AND COMPONENTS DURING THE GUARANTEE PERIOD.

WARNING:

	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	100kg
---	------------------------------------	---------------	---	--------------------------------	--------------

I.IMPORTANT PRECAUTION



In order to decrease the risk of suffering severe injuries, read carefully all the important instructions and warnings regarding the use of a treadmill before using it.

EVOLUTION FITNESS doesn't take any responsibility for personal injuries or property damages resulting from the use of this product.

1-Before starting any workout program, consult your doctor. It's specially important for people older than 35 years old, people with health problem and pregnant women.

2-The owner must ensure that all users are correctly informed about the warnings.

3-Use the equipment as explained in the instructions manual.

4-Keep the equipment in an enclosed area, away from dust or humidity. Don't store it in a garage, indoor backyard or near the water. Humidity, dust and water could lead to a malfunction of the equipment, annulling its guarantee.

I.IMPORTANT PRECAUTION



5-Place the unit on a flat surface. If the surface is uneven, the proper functioning could be affected. Some models include levellers or levelling threads behind the legs, helping the levelling. Please read the manual to verify if your unit is provided with one of them..

6-The unit must be placed in a ventilated area. Don't use it in places with sprays or with oxygen dispenser. The air you breath may be affected and cause an accident.

7-Keep children younger than 12 years old and pets away from the equipment. Keep the security distance.

8-Check in the manual the maximum weight your equipment can support. An excessive weight could lead to a malfunction in the operating system, which won't be covered by the guarantee.

9-Wear suitable clothes and shoes. Do not use loose clothe that may get hooked.

10-If your equipment is working through a power supply: make sure that the power cord and plug are in good conditions. Carry out the connection only when the circuit has ground connection, otherwise it could cause damages on the equipment or in the property which the guarantee won't cover. Power cords must be away from hot sources.

11-If it is a battery-powered unit: check and make sure that they are charged enough so the display will fully function.

I.IMPORTANT PRECAUTION



12-If your equipment is provided with a security key, please understand the products before using it. The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes.The treadmill will start working only if the key is placed in the display.**THIS IS ESSENTIAL.**

13-If your unit works thanks to a power supply: don't put it into operation while you wear the belt. The motor would be unnecessarily loaded. The right way is placing yourself with open legs, each one on a side of the belt and sit up once it is ongoing.

14-If your unit works with an electric supply: check the speed it can reach, for your security. The best is to adjust gradually the speed in order to avoid sudden changes.

15-If your unit works through an electric supply: never leave the machine unattended while it's working. Take the security key off, turn the "on" button into "off" and unplug the power cord.

16-If your equipment is provided with a pulse sensor, you may know it isn't a medical instrument. It's designed as a help for the workout and determines the tendencies of heart rates. There are some factors which could affect the accuracy of the heart rate interpretations, for example the movements of the user.

17- Machines don't take too much space as they can be folded. Once folded, make sure that all is well assembled to the locking system, either if it has a lock or an hidraulic engine. Don't try to move it or raise unless you are insured.

I.IMPORTANT PRECAUTION



if any damage happen being the machine uninsured, it won't be covered by the guarantee.

18-Check and tighten all screws on a regular basis, because the vibrations screws and nuts tend to loosen.

Damages caused by a lack of maintenance won't be covered by the guarantee.

19-Two people will be needed in order to take the unit from the package. Otherwise, the damages caused in this moment won't be covered by the guarantee.

20-Don't let any object fall into the grooves.

21-If the unit works through a power cord: unplug always the power cord before cleaning it, after the workout and before performing any maintenance duty.

22-This unit is designed for a domestic purpose and in an interior place, not for business environment or outside.

23-Do a workout with stretches before and after the sessions, you will avoid injuries.

24-Drink water before, during and after the workout.

25-If you start feeling pain or dizziness while training: **STOP IMMEDIATELY.**

26-YOU MUST PRESERVE THE ORIGINAL PACKAGING WITH ITS PROTECTIONS, MANUAL AND COMPONENTS DURING THE GUARANTEE PERIOD.

27-The accessories can be different to the other models.

I.IMPORTANT PRECAUTION



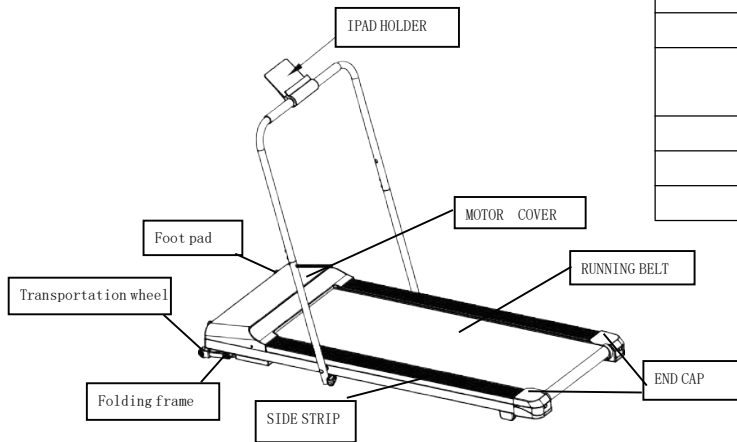
28-This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.

29-Should you need technical assistance or advise with the installation of pieces, you can get in touch with us by email :**citysportsofficial@vip.163.com**

YOU MUST KEEP THE PURCHASE RECEIPT IN ORDER TO HAVE ACCESS TO THIS SERVICE

KEEP THESE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES

II.MAIN TECHNICAL FEATURES










Input Voltage	220V±10%
Frequency	50/60 HZ
Running area	1150X410mm
Function	Time, Speed,remote controller, easy self lubrication
Speed Range	1.0-8.0KM/H
Max user weight	100kg
Power	1.5 HP

III.ASSEMBLY



NOTICE:ASSEMBLY REQUIRES TWO PERSONS

No.	Fittings	Qty
1	remote controller	1
2	Screw 	2
3	Flat 	2
4	Knob 	2
5	Silicone oil 	1
6	5mm wrench 	1
7	6mm wrench 	1
8	Multi- wrench 	1

STEP 1

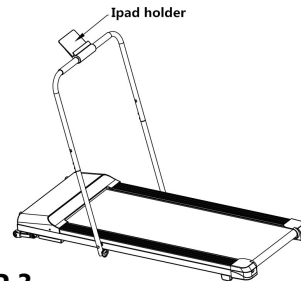
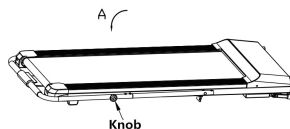
STEP 1

1. Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.
2. Put the handrail on running deck frame and lock it with screw and flat at both sides.



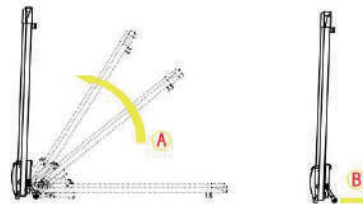
STEP 2

1. use 2 knobs to fix the handrail to the main frame from the left and right sides and Adjust the Ipad holder in appropriate angle.
- 2.Plug in the power and turn on the switch. Press the start key and stop key on the remote control to check if the machine canwork well.



STEP 3

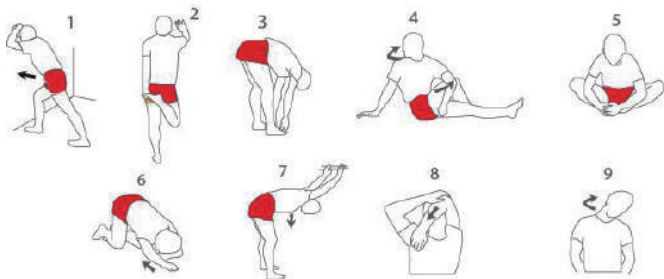
When the handrail tube is not needed, loosen the 2 knobs on the handrail support tube, rotate the handrail in the direction of A, and use 2 knobs to fix the handrail to the main frame from the left and right sides and hiding the Ipad holder under the running belt. You can run normally in this state.



STEP 4

When not use the treadmill, you can fold the machine in direction of arrow A until the transportation wheels pop up in direction of arrow B to save space .

IV. WORKOUT GUIDELINES



BEWARE: Before starting to use this or any exercise programs, consult your doctor. This is specially important for people older than 35 years old, or for people with health problems.

If your equipment is provided with a pulse sensor, you must keep in mind this isn't a medical instrument. Several factors can vary the accuracy of the heart rate interpretations. The pulse sensor is just a help for the work outs, determining the general tendencies of the heart rate.

PROGRAMM WITH WARM UP WORKOUTS:

WARM UP: Start stretching and slightly activating the muscles between 5 and 10 minutes. The warm up will increase your corporal temperature, your heart rate and your blood flow, making you ready for the workouts.

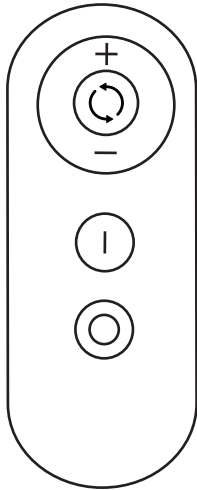
- **WORKOUT FOCUSED ON THE TRAINING AREA:** Do some exercises during 20-30 minutes with your heart rate (don't maintain your heart rate more than 20 minutes during the first weeks of the exercise program). Breath constantly and deeply during the workout (never hold your breath).
- **COOL DOWN:** Finish with stretching exercises during 5-10 minutes. Stretching increases the flexibility of your muscles and help you to avoid injuries after the workouts.

FREQUENCY OF THE WORKOUT: In order to be fit or improve your shape, complete three workout sessions each week, with a rest day between the workouts. After some months of regular training, you will be able of completing up to five workouts a week.

V.TREADMILL OPERATION

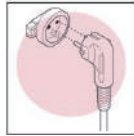
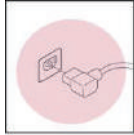


CONTROLLER



1. Press “+” key, speed will go up by 0.5 km/h.
2. Press “-” key, speed will go down by 0.5 km/h.
3. Press “⏻” key, Turn on the machine.
4. Press “⏹” key, Turn off the machine.

VI.MAINTENANCE



This product must be earthed. If the power cord is damaged, it must be replaced with a manufacturer recommended power cord.



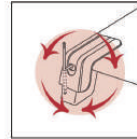
DO NOT TANGLE THE POWER CORD

REGULAR MAINTENANCE OF THE TREADMILL

- **STORAGE:** Keep your equipment in a enclosed place, away from dust or humidity. Don't store it neither in a garage or in a indoor backyard, or near the water. Humidity, dust and water could damage it and have an effect on its function

- **ELECTRIC CABLE:** Make sure that the cable and plug are in perfect conditions. Electric cables must be away from hot sources

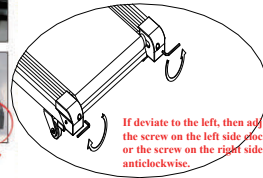
● ALIGN AND TIGHTEN THE BELT OF THE TREADMILL



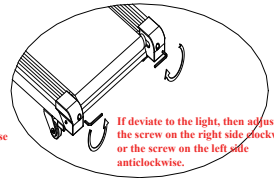
- **ALIGN THE BELT:** Due to its use, the belt can move off center. If the belt has moved to the left, start treadmill and increase the speed to 3MPH .Use the 5mm wrench to turn the fixed left bolt clockwise or turn the fixed right bolt counterclockwise. Don't tighten the belt too much in order to be able to walk. Repeat this procedure until the belt is properly aligned.



LEFT BOLT RIGHT BOLT

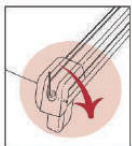
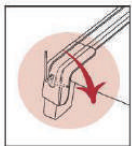


If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



If deviate to the right, then adjust the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.

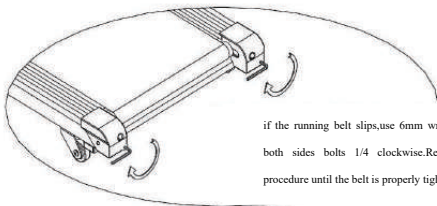
VI.MAINTENANCE



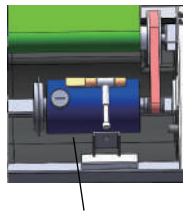
LEFT
BOLT

RIGHT
BOLT

- **TIGHTEN THE BELT:** (if the belt slips on the treadmill when walking). Start treadmill and increase the speed to 3MPH. Using the 5mm wrench, turn both bolts 1/4 clockwise. If the belt is properly tight to walk, you must be able to pull up each side of the belt 5 or 7 cm off the platform. Be careful and maintain the belt aligned. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



if the running belt slips, use 6mm wrench, turn both sides bolts 1/4 clockwise. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



Adjusting bolt

- **TIGHTEN THE DRIVE BELT:** if the drive belt becomes loose after using for a period of time, you need to:
 - (1) Open the motor cover.
 - (2) Use the 5mm wrench to turn the adjusting bolt clockwiseRepeat this procedure until the drive belt is not slippery anymore.

- **CLEANING:** Don't use abrasive products. A damp cloth is enough.
 - **LEVELING:** If your unit is provided with leveling wheels, please adjust them in order to avoid vibrations and therefore malfunctions.
- KEEP THESE MAINTENANCE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES**

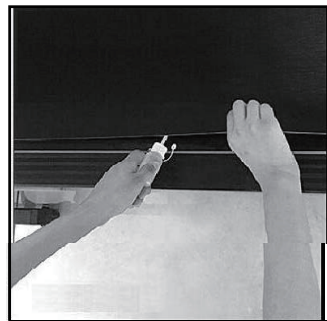
VI.MAINTENANCE



1. Tighten screws and nuts regularly, as the vibration caused by repeated use may loosen hardware.
2. Treadmill is lubed at manufacturer, however you may lubricate before first use, and use chart below (left) for how frequently to lube thereafter. To lubricate (fig. 1) unplug treadmill, pull up the belt on one side, and spread or spray silicone onto platform. Repeat on other side. Plug treadmill in, use button on remote to power it on, and then let it run for a few minutes to distribute silicone. Never put silicone lubricant on the top surface of the belt.

< 3 hours/week	2 months
4 – 7 hours/week	1 month
> 8 hours/week	15 days

Fig. 1



VII.RECYCLING INFORMATION



This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.





TAPIS ROULANT MANUEL UTILISATEUR



MISE EN GARDE

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement.
Conservez ce manuel pour référence future.



CUSTOMER SERVICE



citysportsofficial@vip.163.com



MINI RUN

Contenu

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES.....	(1)
II.CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES.....	(7)
III. ASSEMBLAGE.....	(8)
IV. LIGNES DIRECTRICES DE TRAVAIL.....	(9)
V. OPERATION DE TAPIS ROULANT	(10)
VI. MAINTENANCE.....	(11)
VII.INFORMATIONS DE RECYCLAGE.....	(14)

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



	Taille minimale de l'utilisateur	140 cm		poids maximum de l'utilisateur	100 kg.
---	-------------------------------------	--------	---	-----------------------------------	---------



ATTENTION :

VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, UN RÉCEPTION D'ACHAT, UN MANUEL ET DES COMPOSANTS PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE.

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements importants concernant l'utilisation du tapis de course avant de l'utiliser. **EVOLUTION FITNESS** n'assume aucune responsabilité pour les dommages corporels ou matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

- 1- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez votre médecin. C'est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.
- 2- Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des avertissements.
- 3- Utilisez l'équipement comme expliqué dans le manuel d'instructions.
- 4- **Conservez l'équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez pas dans un garage, dans la cour intérieure ou près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient entraîner un dysfonctionnement de l'équipement, qui ne serait pas couvert par la garantie.**

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



5-Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface est inégale, le bon fonctionnement peut être affecté. Certains modèles incluent des niveleurs ou des filets de nivellement derrière les pieds de machine, ce qui facilite le nivellement. Veuillez lire le manuel pour vérifier si votre appareil est fourni avec l'un d'eux.

6-L'unité doit être placée dans un endroit ventilé. Ne l'utilisez pas dans des endroits avec des sprays ou avec un distributeur d'oxygène. L'air que vous respirez peut être affecté et provoquer un accident.

7-Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Gardez la distance de sécurité.

8-Vérifiez dans le manuel le poids maximal votre équipement peut supporter. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement du système d'exploitation, qui ne serait pas couvert par la garantie.

9-Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Ne pas utiliser de vêtement ample qui pourrait être accroché.

10-Si votre équipement fonctionne avec une alimentation: assurez-vous que le cordon d'alimentation et la fiche sont en bon état. N'effectuez la connexion que lorsque le circuit dispose d'une connexion à la terre, sinon cela pourrait endommager l'équipement ou la propriété non couverte par la garantie. Les cordons d'alimentation doivent être éloignés des surfaces chaudes.

11-S'il s'agit d'un appareil alimenté par batterie: vérifiez-le et assurez-vous qu'il est suffisamment chargé pour que l'écran puisse fonctionner correctement.

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



12-Si votre équipement est muni d'une clé de sécurité, veuillez en comprendre le produit avant de l'utiliser. La clé de sécurité a un aimant qui doit être affiché. Une pince doit être fixée au vêtement au bout de la dentelle. Le tapis de course ne commencera à fonctionner que si la clé est placée à l'écran. C'EST ESSENTIEL.

13-Si votre appareil fonctionne grâce à une source d'alimentation: ne le mettez pas en marche tant que vous êtes à la ceinture. Le moteur serait involontairement chargé. La bonne façon consiste à vous placer les jambes ouvertes, chacune sur un côté de la ceinture et à vous asseoir une fois que celle-ci est en cours.

14-Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique: vérifiez la vitesse qu'il peut atteindre, pour votre sécurité. Le mieux est d'ajuster progressivement la vitesse afin d'éviter les changements brusques.

15-Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique: ne laissez jamais la machine sans surveillance pendant qu'elle fonctionne. Retirez la clé de sécurité, mettez le bouton "on" sur "off" et débranchez le cordon d'alimentation.

16-Si votre équipement est équipé d'un détecteur de pouls, vous savez peut-être que ce n'est pas un instrument médical. Il est conçu comme une aide à l'entraînement et détermine les tendances des fréquences cardiaques. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, par exemple les mouvements de l'utilisateur.

17-Les machines ne prennent pas trop de place car elles peuvent être pliées. Une fois plié, assurez-vous que tout est bien assemblé au système de verrouillage, que ce soit avec un verrou ou un moteur hydraulique. N'essayez pas de le déplacer ou de le soulever à moins d'être assuré. En cas de dommage, si la machine n'est pas assurée, elle ne sera pas couverte par la garantie.

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



18-Vérifiez et serrez toutes les vis régulièrement car, en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer. Les dommages causés par un entretien insuffisant ne seront pas couverts par la garantie.

19-Deux personnes seront nécessaires pour sortir l'appareil de l'emballage. Sinon, les dommages causés à ce moment ne seront pas couverts par la garantie.

20-Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures.

21-Si l'appareil fonctionne avec un cordon d'alimentation: débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de le nettoyer, après la séance d'entraînement et avant toute opération de maintenance.

22-Cet appareil est conçu pour un usage domestique et dans un lieu intérieur, pas pour un environnement professionnel ou extérieur.

23-Faites un entraînement avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures.

24-Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.

25-Si vous commencez à ressentir de la douleur ou des vertiges pendant l'entraînement: ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.

26-VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, LE MANUEL ET LES COMPOSANTS PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE.

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



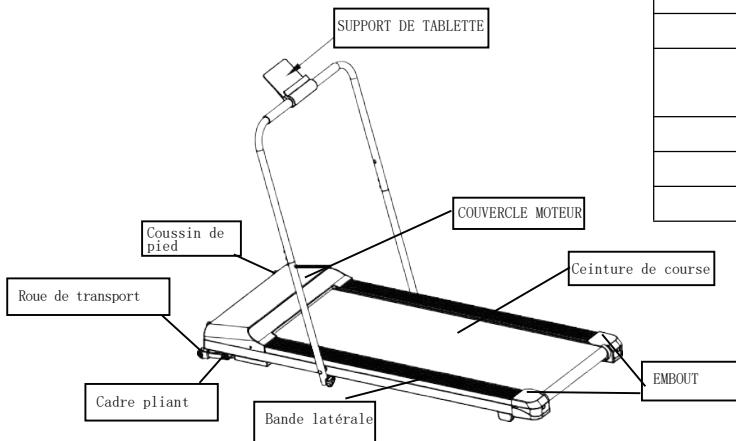
- 27- Les accessoires peuvent être différents des autres modèles.
- 28- Ce produit électronique ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation en vigueur dans votre pays. Veuillez contacter votre conseil municipal pour en savoir plus sur cette procédure.
- 29- Si vous avez besoin d'assistance technique ou que vous conseillez l'installation de pièces, vous pouvez nous contacter par email: citysportsofficial@vip.163.com

VOUS DEVEZ GARDER LE REÇU D'ACHAT POUR AVOIR ACCÈS À CE SERVICE. ARDER CES CONSEILS POUR LES RÉFÉRENCES FUTURES

II. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES










Tension d'entrée	220V±10%
La fréquence	50/60 HZ
Zone de course	1150X410mm
Function	Temps, vitesse, contrôleur à distance, simple lubrification
Plage de vitesse	1.0-8.0KM/H
Max user weight	100kg
Puissance	1.5 HP



III.ASSEMBLY



NOTICE: SORTIR LA MACHINE D'EMBALLAGE NÉCESSITE DEUX PERSONNES

No.	Accessoires	Qty
1	Télécommande	1
2	Vis 	2
3	Rondelle 	2
4	Bouton 	2
5	Huile de silicone 	1
6	Clé de 5 mm 	1
7	Clé de 6 mm 	1
8	Multi-clé 	1

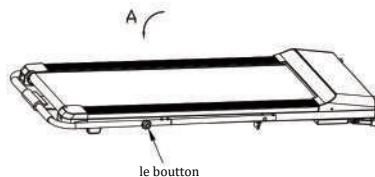
STEP 1

- Sortez la machine de l'emballage par deux personnes et placez-la légèrement sur un sol plat, et placez d'autres accessoires à côté de la machine.
- Mettez la main courante sur le châssis du pont en cours d'exécution et verrouillez-la avec une vis et un plat des deux côtés.



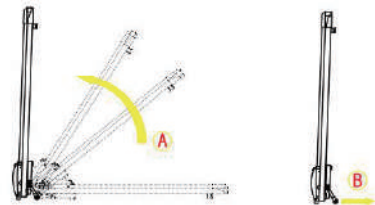
STEP 2

- utilisez 2 boutons pour fixer la main courante au cadre principal à partir des côtés gauche et droit et ajustez le support Ipad dans l'angle approprié.
- Branchez l'alimentation et allumez l'interrupteur. Appuyez sur la touche de démarrage et la touche d'arrêt de la télécommande pour vérifier si la machine peut bien fonctionner.



STEP 3

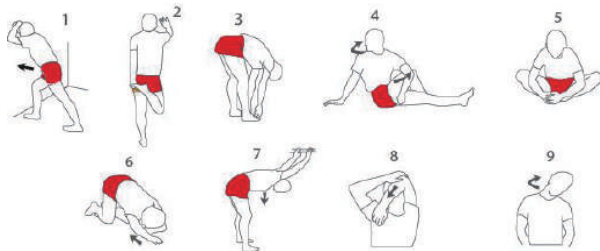
Lorsque le tube de la main courante n'est pas nécessaire, desserrez les 2 boutons du tube de support de la main courante, tournez la main courante dans le sens de A et utilisez 2 boutons pour fixer la main courante au cadre principal à partir des côtés gauche et droit et en cachant le support de tablette. sous la ceinture de course. Vous pouvez exécuter normalement dans cet état.



STEP 4

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant, vous pouvez plier la machine dans le sens de la flèche A jusqu'à ce que les roues de transport apparaissent dans le sens de la flèche B pour économiser de l'espace.

IV. LIGNES DIRECTRICES DE TRAVAIL



ATTENTION: Avant de commencer à utiliser ce programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.

Si votre équipement est équipé d'un détecteur de pouls, vous devez garder à l'esprit que ce n'est pas un instrument médical. Plusieurs facteurs peuvent varier la précision des interprétations de la fréquence cardiaque. Le détecteur cardiaque est simplement une aide pour les séances d'entraînement, déterminant les tendances générales de la fréquence cardiaque.

PROGRAMME AVEC ENTRAÎNEMENTS D'ÉCHAUFFEMENT:

ÉCHAUFFEMENT: Commencez à vous étirer et à activer légèrement les muscles entre 5 et 10 minutes. L'échauffement augmentera votre température corporelle, votre fréquence cardiaque et votre circulation sanguine, vous préparant ainsi aux entraînements.

- **ENTRAÎNEMENT AXÉ SUR LE DOMAINE D'ENTRAÎNEMENT:** Faites des exercices de 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque (ne maintenez pas votre rythme cardiaque plus de 20 minutes au cours des premières semaines du programme d'entraînement). Respirez constamment et profondément pendant l'entraînement (ne retenez jamais votre souffle).

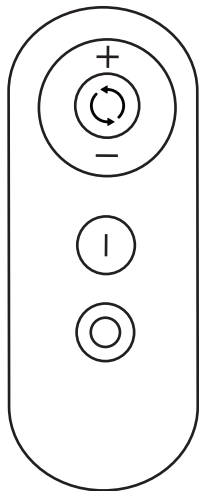
- **Refroidissement:** Terminez par des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les blessures après les séances d'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'ENTRAÎNEMENT: Afin de rester en forme ou d'améliorer votre forme, effectuez trois séances d'entraînement chaque semaine, avec une journée de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pourrez suivre jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine.

V. OPERATION DE TAPIS ROULANT

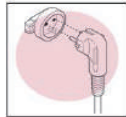
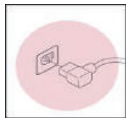


CONTROLLER



1. Appuyez sur la touche +, la vitesse augmentera de 0,5 km / h.
2. Appuyez sur la touche -, la vitesse diminuera de 0,5 km / h.
3. Appuyez sur la touche "⏻" pour allumer la machine
4. Appuyez sur la touche "⏻" pour éteindre la machine

VI. MAINTENANCE



Ce produit doit être mis à la terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un fabricant cordon d'alimentation recommandé.



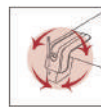
NE PAS BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

MAINTENANCE RÉGULIÈRE DE TAPIS ROULANT

- **STOCKAGE:** conservez votre équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne la rangez ni dans un garage, ni dans la cour intérieure, ni près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient l'endommager et affecter son fonctionnement

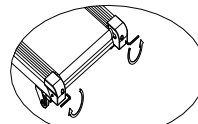
- **CÂBLE ÉLECTRIQUE:** Assurez-vous que le câble et la fiche sont en parfait état. Les câbles électriques doivent être éloignés des surfaces chaudes

• ALIGNEZ ET SERREZ LA CEINTURE DU TAPIS ROULANT

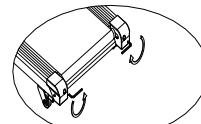


BOULON GAUCHE BOULON DROIT

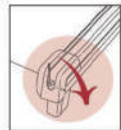
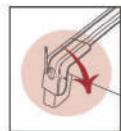
- **ALIGNER LA CEINTURE:** En raison de son utilisation, la ceinture peut se décentrer. Si la courroie s'est déplacée vers la gauche, démarrez le tapis de course et augmentez la vitesse à 3MPH. Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon fixe gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou tournez le boulon droit fixe dans le sens contraire des aiguilles d'une montre. Ne serrez pas trop la ceinture pour pouvoir marcher. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la ceinture soit correctement alignée.



Si vous déviez vers la gauche, ajustez la vis du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou celle du côté droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



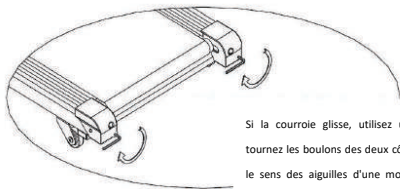
En cas de déviation vers la droite, ajustez ensuite la vis du côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou celle du côté gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



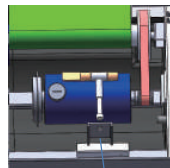
BOULON GAUCHE

BOULON DROIT

• **SERREZ LA CEINTURE:** (si la ceinture glisse sur le tapis roulant en marchant). Démarrer le tapis roulant et augmenter la vitesse à 3 MPH. À l'aide de la clé de 5 mm, tournez les deux boulons d'un quart dans le sens des aiguilles d'une montre. Si la ceinture est correctement serrée pour marcher, vous devez pouvoir tirer chaque côté de la ceinture à 5 ou 7 cm de la plate-forme. Soyez prudent et maintenez la ceinture alignée. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la ceinture soit correctement serrée.



Si la courroie glisse, utilisez une clé de 6 mm, tournez les boulons des deux côtés d'un quart dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie soit bien serrée.



BOULON DE RÉGLAGE

- **SERREZ LA COURROIE:** SI LA COURROIE SE DESSERRE APRÈS UNE UTILISATION PROLONGÉE, VOUS DEVEZ:
 - (1) OUVREZ LE CAPOT DU MOTEUR
 - (2) UTILISEZ LA CLÉ DE 5 MM POUR FAIRE TOURNER LE BOULON DE RÉGLAGE DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTE. RÉPÉTEZ CETTE PROCÉDURE JUSQU'À CE QUE LA COURROIE DE TRANSMISSION NE SOIT PLUS GLISSANTE.

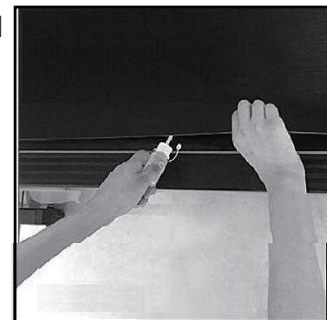
- **NETTOYAGE:** NE PAS UTILISER DE PRODUITS ABRASIFS. UN CHIFFON HUMIDE SUFFIT.
- **MISE À NIVEAU:** SI VOTRE UNITÉ EST ÉQUIPÉE DE ROUES DE MISE À NIVEAU, VEUILLEZ LES AJUSTER AFIN D'ÉVITER LES VIBRATIONS ET DONC LES DYSFONCTIONNEMENTS.
- **CONSERVEZ CES CONSEILS DE L'ENTRETIEN POUR DES RÉFÉRENCES FUTURES.**



1. Serrez les vis et les écrous régulièrement, car les vibrations causées par une utilisation répétée peuvent desserrer Matériel.
2. Le tapis de course est lubrifié par le fabricant, mais vous pouvez le lubrifier avant la première utilisation, et utilisez le tableau ci-dessous (à gauche) pour la fréquence de lubrification par la suite. Pour lubrifier (fig. 1), débranchez le tapis roulant, tirez la ceinture d'un côté et étalez ou vaporisez du silicone sur le plateforme. Répétez l'action pour l'autre côté. Branchez le tapis de course, allumez le tapis avec la télécommande, puis laissez-le fonctionner pendant quelques minutes pour distribuer le silicone. Ne mettez jamais de lubrifiant silicone sur la surface supérieure de la courroie.

<3 heures/semaine	2 mois
4 - 7 heures/semaine	1 mois
> 8 heures/semaine	15 jours

Fig. 1





Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée de vie, comme l'exige la loi.





TREADMILL BENUTZERHANDBUCH



VORSICHT

Lesen Sie bitte alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.



MINI RUN

CUSTOMER SERVICE



 citysportsofficial@vip.163.com

Inhaltsverzeichnis

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN.....	(1)
II. HAUPTTECHNISCHE MERKMALE	(7)
III. MONTAGE.....	(8)
IV. TRAININGSRICHTLINIEN	(9)
V.TREADMILL OPERATION.....	(10)
VI. WARTUNG.....	(11)
VII. RECYCLING-INFORMATIONEN.....	(14)

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



	Minimale Benutzergröße	140 cm		Maximales Benutzergewicht	100kg
--	------------------------	--------	--	---------------------------	-------



WARNUNG:

SIE MÜSSEN DIE URSPRÜNGLICHE VERPACKUNG MIT IHREM SCHUTZ, KAUFEMPfang HANDBUCH UND KOMPONENTEN WÄHREND DER GARANTIEZEIT BEWAHREN.

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



Lesen Sie alle wichtigen Anweisungen und Warnungen zur Verwendung eines Laufbandes sorgfältig durch, bevor Sie es verwenden, um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern.

EVOLUTION FITNESS übernimmt keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

- 1- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm starten. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre, Menschen mit Gesundheitsproblemen und schwangere Frauen.
- 2- Der Eigentümer muss sicherstellen, dass alle Benutzer korrekt über die Warnungen informiert werden.
- 3- Verwenden Sie das Gerät wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- 4- **Bewahren Sie das Gerät in einem geschlossenen Raum auf, der weder Staub noch Feuchtigkeit ausgesetzt**



ist. Bewahren Sie es nicht in einer Garage, im Innenhof oder in der Nähe des Wassers auf. Feuchtigkeit, Staub und Wasser können zu einer Fehlfunktion des Geräts führen, wodurch die Garantie erlischt.

5- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche. Wenn die Oberfläche uneben ist, kann die ordnungsgemäße Funktion beeinträchtigt werden. Einige Modelle verfügen über Nivellierhebel oder Nivelliergewinde hinter den Beinen, die das Nivellieren unterstützen. Bitte lesen Sie das Handbuch, um zu überprüfen, ob Ihr Gerät mit einem davon ausgestattet ist.

6- Das Gerät muss an einem belüfteten Ort aufgestellt werden. Verwenden Sie es nicht an Orten mit Sprays oder mit Sauerstoffspender. Die Luft, die Sie einatmen, kann beeinträchtigt werden und einen Unfall verursachen.

7- Halten Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere vom Gerät fern. Halten Sie den Sicherheitsabstand ein.

8-Überprüfen Sie im Handbuch das maximale Gewicht, das Ihre Ausrüstung tragen kann. Ein zu hohes Gewicht kann zu einer Fehlfunktion des Betriebssystems führen, die von der Garantie nicht abgedeckt wird.

9- Tragen Sie Geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich verhaken kann.

10- Wenn Ihr Gerät über eine Stromversorgung verfügt: Stellen Sie sicher, dass das Netzkabel und der Stecker in gutem Zustand sind. Führen Sie den Anschluss nur durch, wenn der Stromkreis geerdet ist, da dies sonst zu Schäden am Gerät oder an dem Eigentum führen kann, für das die Garantie nicht übernommen wird. Netzkabel müssen von heißen Oberflächen entfernt sein.

11- Wenn es sich um ein batteriebetriebenes Gerät handelt: Überprüfen Sie, ob es ausreichend aufgeladen ist, damit das Display voll funktionsfähig ist.

12- Wenn Ihre Ausrüstung mit einem Sicherheitsschlüssel versehen ist, verstehen Sie die Produkte bitte, bevor Sie sie verwenden. Der Sicherheitsschlüssel hat einen Magneten, der im Display angebracht werden muss. Am Ende der Spitze gibt es eine Klammer, die an der Kleidung befestigt werden soll. Das Laufband beginnt erst zu arbeiten, wenn der Schlüssel im Display liegt. DAS IST WESENTLICH.

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



13- Wenn Ihr Gerät dank eines Netzteils funktioniert: Nehmen Sie es nicht in Betrieb, während Sie sich am Band befinden. Der Motor wäre unnötig belastet. Der richtige Weg ist, sich mit offenen Beinen auf eine Seite des Bandes zu stellen und sich aufzusetzen, sobald er läuft.

14- Wenn Ihr Gerät mit einer Stromversorgung ausgestattet ist, überprüfen Sie zu Ihrer Sicherheit die erreichbare Geschwindigkeit. Am besten passen Sie die Geschwindigkeit schrittweise an, um plötzliche Änderungen zu vermeiden.

15- Wenn Ihr Gerät mit Strom versorgt wird: Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, während es in Betrieb ist. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel ab, schalten Sie die Einschalttaste aus und ziehen Sie das Netzkabel ab.

16- Wenn Ihr Gerät mit einem Impulssensor ausgestattet ist, wissen Sie möglicherweise, dass es sich nicht um ein medizinisches Instrument handelt. Es ist als Hilfe für das Training gedacht und bestimmt die Tendenzen der Herzfrequenzen. Es gibt einige Faktoren, die die Genauigkeit der Herzfrequenzinterpretationen beeinflussen können, beispielsweise die Bewegungen des Benutzers.

17- Nehmen Sie Maschinen nicht zu viel Platz in Anspruch, da sie zusammengeklappt werden können. Vergewissern Sie sich nach dem Zusammenklappen, dass alle Teile des Verriegelungssystems ordnungsgemäß zusammengebaut sind, entweder mit einem Schloss oder einem Hydraulikmotor. Versuchen Sie nicht, es zu bewegen oder zu erhöhen, es sei denn, Sie sind versichert. Sollte die Maschine unversichert beschädigt werden, fällt dies nicht unter die Garantie.

18-Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben und ziehen Sie sie fest, da sich Schrauben und Muttern aufgrund von Vibrationen lockern können. Schäden, die durch mangelnde Wartung verursacht wurden, fallen nicht unter die Garantie.

I.WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



19- **Es werden zwei Personen benötigt, um das Gerät aus der Verpackung zu entnehmen. Andernfalls werden die in diesem Moment verursachten Schäden nicht von der Garantie abgedeckt.**

20- Lassen Sie keine Gegenstände in die Rillen fallen.

21- Wenn das Gerät über ein Netzkabel funktioniert: Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie es reinigen, nach dem Training und bevor Sie Wartungsarbeiten durchführen.

22- Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch und für den Innenbereich konzipiert, nicht für geschäftliche Zwecke oder für den Außenbereich.

23- Trainieren Sie vor und nach dem Training mit Dehnübungen, um Verletzungen zu vermeiden.

24- Trinken Sie vor, während und nach dem Training Wasser.

25- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindelgefühle verspüren: **Stoppen Sie SOFORT.**

26- **SIE MÜSSEN DIE ORIGINALVERPACKUNG MIT SCHUTZ, HANDBUCH UND BESTANDTEILEN WÄHREND DER GARANTIEPERIODE AUFBEWAHREN.**

I.WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



27- Das Zubehör kann sich von den anderen Modellen unterscheiden.

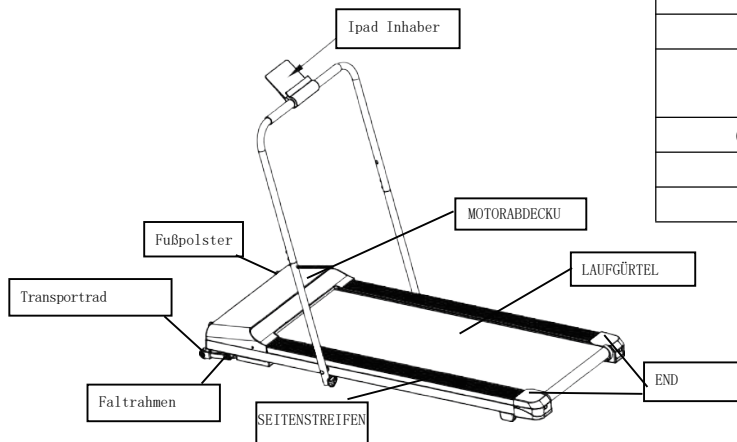
28- Dieses elektronische Produkt darf unter keinen Umständen in den Hausmüll geworfen werden. Um die Umwelt zu schonen, muss dieses Produkt gemäß den geltenden Gesetzen Ihres Landes recycelt werden. Bitte wenden Sie sich an Ihren Stadtrat, um mehr über dieses Verfahren zu erfahren.

29- Sollten Sie technische Hilfe benötigen oder bei der Montage von Teilen beraten werden, können Sie sich per E-Mail an uns wenden: citysportsofficial@vip.163.com

Sie müssen den Kaufbeleg aufbewahren, um Zugang zu diesem Service zu erhalten

BEHALTEN SIE DIESE HINWEISE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN

II.HAUPTTECHNISCHE MERKMALE










Eingangsspannung	220V bei 10%
Frequenz	50/60 HZ
Lauffläche	1150X410mm
Funktion	Zeit, Geschwindigkeit, Fernbedienung, einfache Selbstschmierung
Geschwindigkeitsbereich	1.0-8.0KM/H
Max. Benutzergewicht	100kg
Macht	1.5PS

III. VERSAMMLUNG



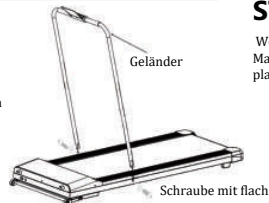
HINWEIS: MONTAGE ERFORDERT ZWEI PERSONEN

Nein	Armaturen	Qty
1	Fernbedienung	1
2	Schraube 	2
3	Flach 	2
4	Konb 	2
5	Silikonöl 	1
6	5mm Schraubenschlüssel 	1
7	6mm Schraubenschlüssel 	1
8	Multi-Schraubenschlüssel 	1

STEP 1

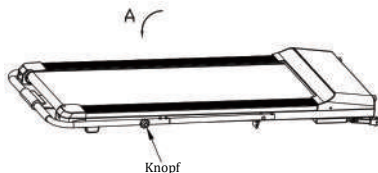
STEP 1

Führen Sie die Maschine aus dem Paket von zwei Personen und legen Sie es leicht auf flat floor, und setzen Sie andere fittings neben der Maschine. Legen Sie den Handlauf auf lauffahrendeckrahmen und verriegeln Sie ihn mit Schraube und flatauf beiden Seiten.



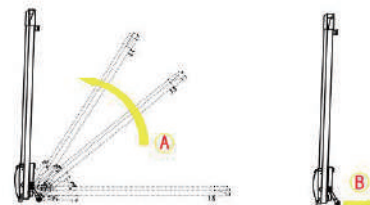
STEP 2

1. Verwenden 2 Knöpfe An fix das Handlauf An das Wichtigsten Rahmen Von das links und Rechts Seiten Und Anpassen das Ipad Inhaber In Entsprechenden Winkel. 2. Stecker In das Macht Und drehen Auf das Wechseln. Presse das Starten Schlüssel und Stoppen Schlüssel Auf das Remote Steuerung An prüfen Wenn das Maschine Dose Arbeit Gut.



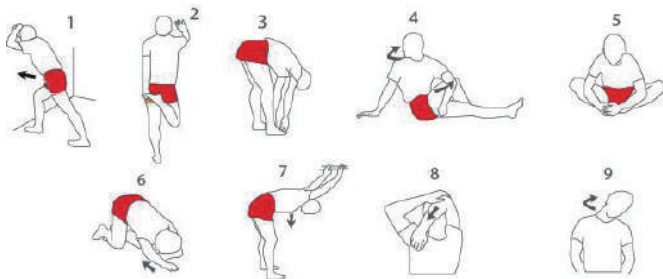
STEP 3

Wenn das Handlaufrohr nicht benötigt wird, lösen Sie die 2 Knöpfe am Handlaufstützrohr, drehen Sie den Handlauf in Richtung A und befestigen Sie den Handlauf mit 2 Knöpfen von links und rechts am Hauptrahmen und verstecken Sie den iPad-Halter unter dem Laufband. Sie können in diesem Zustand normal ausgeführt werden.



STEP 4

Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, können Sie die Maschine in Pfeilrichtung A klappen, bis die Transporträder platzsparend in Pfeilrichtung B aufspringen.



ACHTUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie dieses oder andere Trainingsprogramme anwenden. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit gesundheitlichen Problemen.

Wenn Ihr Gerät mit einem Impulssensor ausgestattet ist, müssen Sie berücksichtigen, dass es sich nicht um ein medizinisches Instrument handelt. Verschiedene Faktoren können die Genauigkeit der Herzfrequenzinterpretationen beeinflussen. Der Pulssensor ist nur eine Hilfe für das Training und bestimmt die allgemeinen Tendenzen der Herzfrequenz.

PROGRAMM MIT AUFWÄRMUNG-TRAINING:

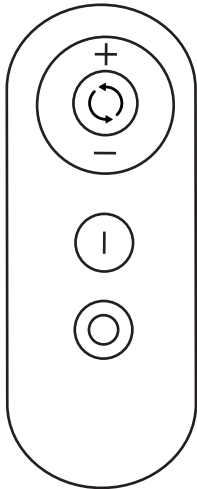
AUFWÄRMUNG: Beginnen Sie zwischen 5 und 10 Minuten, die Muskeln zu dehnen und leicht zu aktivieren. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Blutfluss und macht Sie bereit für das Training.

- **TRAINING IM TRAININGSBEREICH:** Mache einige Übungen während 20-30 Minuten mit deiner Herzfrequenz (halte deine Herzfrequenz in den ersten Wochen des Trainingsprogramms nicht länger als 20 Minuten). Atmen Sie während des Trainings ständig und tief ein (halten Sie niemals den Atem an).
- **ABKÜHLEN:** Beenden Sie die Dehnübungen mit 5-10 Minuten. Dehnung erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft Ihnen, Verletzungen nach dem Training zu vermeiden.

HÄUFIGKEIT DES TRAININGS: Um fit zu sein oder Ihre Form zu verbessern, absolvieren Sie jede Woche drei Trainingseinheiten mit einem Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren.



CONTROLLER



1. Drücken Sie die "+" - Taste, um die Geschwindigkeit um 0,5 KM/h zu erhöhen.
2. Drücken Sie die "-" - Taste, um die Geschwindigkeit um 0,5 KM/h zu verringern.
3. Drücken Sie die Taste "⏻", schalten Sie die Maschine ein.
4. Drücken Sie die Taste "⏹", schalten Sie die Maschine aus.

VI. INSTANDHALTUNG



Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein vom Hersteller empfohlenes Netzkabel ersetzt werden.

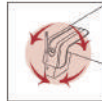


ERWIRREN SIE DAS NETZKABEL NICHT

REGELMÄßIGE WARTUNG DES LAUFBANDES

- **LAGER:** Bewahren Sie Ihre Ausrüstung an einem geschlossenen Ort auf, fern von Staub und Feuchtigkeit. Bewahren Sie es weder in einer Garage noch in einem Innenhof oder in der Nähe des Wassers auf. Feuchtigkeit, Staub und Wasser können das Gerät beschädigen und dessen Funktion beeinträchtigen.
- **STROMKABEL:** Stellen Sie sicher, dass Kabel und Stecker in einwandfreiem Zustand sind. Elektrokabel müssen von heißen Oberflächen entfernt sein.

DEN GÜRTEL DER LAUFBANDMÜHLE AUSRICHTEN UND FESTZIEHEN



Linker Bolzen Rechter Bolzen

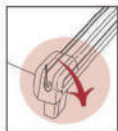
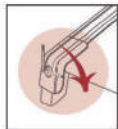
- **RIEMEN AUSRICHTEN:** Aufgrund seiner Verwendung kann sich der Riemen außerhalb der Mitte bewegen. Wenn sich der Gurt nach links bewegt hat, starten Sie das Laufband und erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 3MPH. Drehen Sie den festen linken Bolzen mit dem 5-mm-Schlüssel im Uhrzeigersinn oder den festen rechten Bolzen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie den Gurt nicht zu fest an, um laufen zu können. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen richtig ausgerichtet ist.



Wenn Sie nach links abweichen, stellen Sie die Schraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn oder die Schraube auf der linken Seite gegen den Uhrzeigersinn ein.

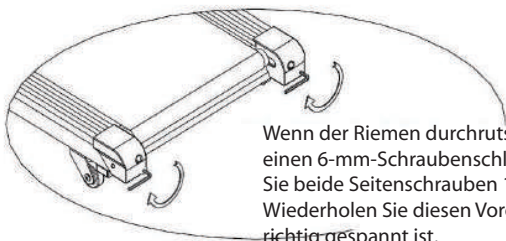


Wenn Sie nach rechts abweichen, stellen Sie die Schraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn oder die Schraube auf der linken Seite gegen den Uhrzeigersinn ein.

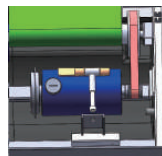


Linker Bolzen Rechter Bolzen

- **ZIEHEN SIE DEN RIEMEN AN:** (Wenn der Gurt beim Gehen auf dem Laufband rutscht). Starten Sie das Laufband und erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 3MPH. Drehen Sie beide Schrauben mit dem 5-mm-Schraubenschlüssel 1/4 im Uhrzeigersinn. Wenn der Gurt richtig straff ist, müssen Sie in der Lage sein, jede Seite des Gurtes 5 oder 7 cm von der Plattform hochzuziehen. Seien Sie vorsichtig und halten Sie den Riemen ausgerichtet. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen richtig gespannt ist.



Wenn der Riemen durchrutscht, verwenden Sie einen 6-mm-Schraubenschlüssel und drehen Sie beide Seitenschrauben 1/4 im Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Riemen richtig gespannt ist.



ZIEHEN SIE DEN ANTRIEBSRIEMEN AN: Wenn sich der Antriebsriemen nach längerem Gebrauch lockert, müssen Sie:

- (1) Öffnen Sie die Motorabdeckung..
 - (2) Drehen Sie die Einstellschraube mit dem 5-mm-Schlüssel im Uhrzeigersinn.
- Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis der Antriebsriemen nicht mehr rutschig ist.

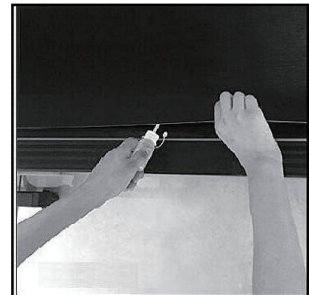
- **REINIGUNG:** Verwenden Sie keine Scheuermittel. Ein feuchtes Tuch reicht aus.
- **NIVELLIEREN:** Wenn Ihr Gerät mit Nivellerrädern ausgestattet ist, stellen Sie diese bitte ein, um Vibrationen und damit Fehlfunktionen zu vermeiden.
- **BEHALTEN SIE DIESE WARTUNGSHINWEISE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN**



1. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern regelmäßig an, da die durch wiederholten Gebrauch verursachten Vibrationen die Hardware lösen können.
2. Das Laufband ist beim Hersteller geschmiert. Sie können es jedoch vor dem ersten Gebrauch schmieren. In der folgenden Tabelle (links) finden Sie die Häufigkeit, mit der das Laufband danach geschmiert werden muss. Zum Schmieren (Abb. 1) ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, ziehen Sie den Riemen auf einer Seite hoch und verteilen oder sprühen Sie Silikon auf die Plattform. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite. Schließen Sie das Laufband an, schalten Sie es mit der Taste auf der Fernbedienung ein und lassen Sie es einige Minuten laufen, um das Silikon zu verteilen. Tragen Sie niemals Silikonschmiermittel auf die Oberseite des Riemens auf.

Abb. 1

<3 Stunden/woche	2 Monate
4 - 7 Stunden/Woche	1 Monat
> 8 Stunden/Woche	15 Tage



VII.RECYCLING-INFORMATION



Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Um die Umwelt zu schonen, muss dieses Produkt nach seiner gesetzlich vorgeschriebenen Nutzungsdauer recycelt werden.



MANUAL DEL USUARIO



Lea todas las precauciones e instrucciones en este manual antes de usar este producto. Guarde este manual para referencia futura.

CUSTOMER SERVICE

QUESTIONS

 citysportsofficial@vip.163.com

MINI RUN

Contenido



I. PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	(1)
II. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS.....	(7)
III. MONTAJE.....	(8)
IV. PAUTAS DE ENTRENAMIENTO	(9)
V. OPERACIÓN.....	(10)
VI. MANTENIMIENTO.....	(11)
VII. INFORMACIÓN DE RECICLAJE.....	(14)

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, RECIBO DE COMPRA, manual y componentes durante el período de garantía.

ADVERTENCIA:

	MINIMUN USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	100kg
--	---------------------------	--------	---	-----------------------	-------

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



Para disminuir el riesgo de sufrir lesiones graves, lea detenidamente todas las instrucciones y advertencias importantes sobre el uso de una cinta de correr antes de usarla.

EVOLUCIÓN FITNESS no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que resulten del uso de este producto.

1-Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Es especialmente importante para personas mayores de 35 años, personas con problemas de salud y mujeres embarazadas.

2-El propietario debe asegurarse de que todos los usuarios estén informados correctamente sobre las advertencias.

3-Use el producto como se explica en el manual de instrucciones.

4-Mantenga el producto en un área cerrada, lejos del polvo o la humedad. No lo guarde en un garaje, patio interior o cerca del agua.

La humedad, el polvo y el agua pueden provocar un mal funcionamiento del producto, anulando su garantía.

5-Coloque la unidad sobre una superficie plana. Si la superficie es desigual, el funcionamiento adecuado podría verse afectado.

Algunos modelos incluyen niveladores o hilos de nivelación detrás de las piernas, lo que ayuda a la nivelación. Lea el manual para verificar si su unidad cuenta con uno de ellos.

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



6-La unidad debe colocarse en un área ventilada. No lo use en lugares con aerosoles o con dispensador de oxígeno. El aire que respira puede verse afectado y causar un accidente.

7-Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas lejos del equipo. Mantenga la distancia de seguridad.

8-Consulte en el manual el peso máximo que puede soportar su equipo. Un peso excesivo puede provocar un mal funcionamiento del sistema operativo, que no estará cubierto por la garantía.

9-Use ropa y zapatos adecuados. No use ropa suelta que pueda engancharse.

10-Si su equipo funciona a través de una fuente de alimentación: asegúrese de que el cable de alimentación y el enchufe estén en buenas condiciones. Realice la conexión solo cuando el circuito tenga conexión a tierra, de lo contrario podría causar daños en el equipo o en la propiedad que la garantía no cubrirá. Los cables de alimentación deben estar lejos de superficies calientes.

11-Si se trata de una unidad alimentada por batería: verifique y asegúrese de que estén suficientemente cargados para que la pantalla funcione por completo.

12-Si su equipo cuenta con una clave de seguridad, comprenda el producto antes de usarlo. La llave de seguridad tiene un imán que debe colocarse en la pantalla. Al final del cordón hay una abrazadera que se debe unir a la ropa. La cinta comenzará a funcionar solo si la llave se coloca en la pantalla.**ESTO ES ESENCIAL.**

13-Si su unidad funciona gracias a una fuente de alimentación: no la ponga en funcionamiento mientras esté en el cinturón. El motor se cargaría innecesariamente. La forma correcta es colocarse con las piernas abiertas, cada una a un lado del cinturón y sentarse una vez que esté en curso.



14-Si su unidad funciona con un suministro eléctrico: verifique la velocidad que puede alcanzar para su seguridad. Lo mejor es ajustar gradualmente la velocidad para evitar cambios repentinos.

15-Si su unidad funciona a través de un suministro eléctrico: nunca deje la máquina desatendida mientras está funcionando. Quite la llave de seguridad, gire el botón "encendido" a "apagado" y desconecte el cable de alimentación.

16-Si su equipo cuenta con un sensor de pulso, puede saber que no es un instrumento médico. Está diseñado como una ayuda para el entrenamiento y determina las tendencias de la frecuencia cardíaca. Hay algunos factores que podrían afectar la precisión de las interpretaciones de la frecuencia cardíaca, por ejemplo, los movimientos del usuario.

17-Las máquinas no ocupan demasiado espacio, ya que se pueden plegar. Una vez plegado, asegúrese de que todo esté bien montado en el sistema de bloqueo, ya sea que tenga un bloqueo o un motor hidráulico. No intente moverlo o subirlo a menos que esté asegurado. Si se produce algún daño si la máquina no está asegurada, no estará cubierta por la garantía.

18-Verifique y apriete todos los tornillos de forma regular, ya que debido a las vibraciones, los tornillos y las tuercas tienden a aflojarse. Los daños causados por la falta de mantenimiento no estarán cubiertos por la garantía.

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



19-Se necesitarán dos personas para sacar la unidad del paquete. De lo contrario, los daños causados en este momento no estarán cubiertos por la garantía.

20-No deje que ningún objeto caiga en las ranuras.

21-Si la unidad funciona con un cable de alimentación: desenchufe siempre el cable de alimentación antes de limpiarlo, después del entrenamiento y antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.

22-Esta unidad está diseñada para un uso doméstico y en un lugar interior, no para entornos comerciales o exteriores.

23-Haga un entrenamiento con estiramientos antes y después de las sesiones, evitará lesiones.

24-Beba agua antes, durante y después del entrenamiento.

25-Si comienza a sentir dolor o mareos mientras entrena: **DETÉNGASE INMEDIATAMENTE.**

26-Debe conservar el embalaje original con sus protecciones, manual y componentes durante el período de garantía.

27-Los accesorios pueden ser diferentes a los otros modelos.

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



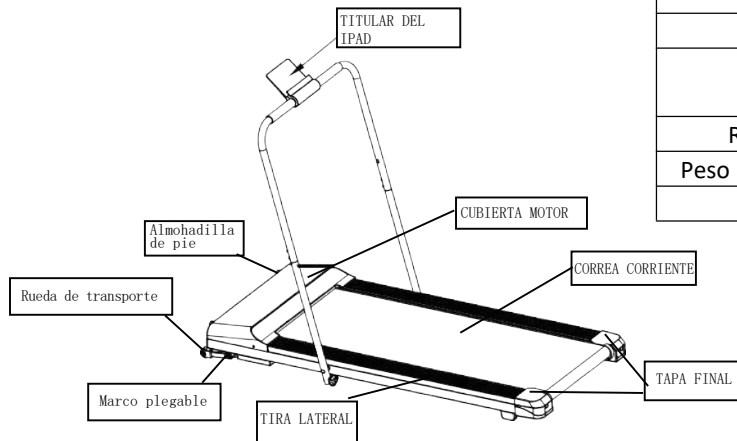
28-Este producto electrónico no puede arrojarse bajo ninguna circunstancia a los contenedores de basura municipales. Con el objetivo de preservar el medio ambiente, este producto debe reciclarse de acuerdo con la legislación aplicable de su país. Póngase en contacto con su ayuntamiento para saber más sobre este procedimiento.

29-Si necesita asistencia técnica o asesoramiento con la instalación de piezas, puede ponerse en contacto con nosotros por correo electrónico :**citysportsofficial@vip.163.com**

DEBE MANTENER EL RECIBO DE COMPRA PARA TENER ACCESO A ESTE SERVICIO

CONSERVE ESTAS CONSEJOS PARA FUTURAS REFERENCIAS

II.PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS










Voltaje de entrada	220V±10%
Frecuencia	50/60 HZ
Área de carrera	1150X410mm
Función	Tiempo, velocidad, control remoto, fácil lubricación
Rango de velocidad	1.0-8.0KM/H
Peso máximo del usuario	100kg
Poder	1.5 HP

III.MONTAJE



AVISO: LA ASAMBLEA REQUIERE DOS PERSONAS

No.	Guarniciones	Cantidad
1	Control remoto	1
2	Tornillo 	2
3	Plano 	2
4	Perilla 	2
5	Aceite de silicona 	1
6	Llave de 5 mm 	1
7	Llave de 6 mm 	1
8	Llave inglesa 	1

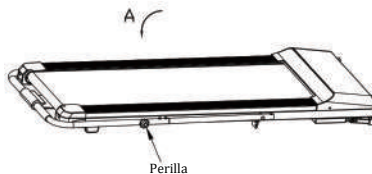
PASO 1

1. Realice la máquina del paquete por dos personas y colóquela ligeramente en el último piso y coloque otras cosas al lado de la máquina.
2. Ponga la barandilla en el marco de la plataforma en ejecución y bloquéela con el tornillo y la plataforma a ambos lados.



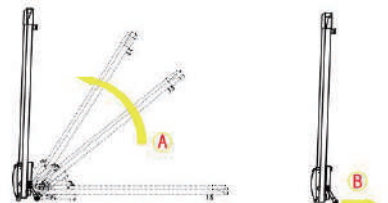
PASO 2

1. Utilice 2 perillas para fijar el pasamanos al marco principal desde los lados izquierdo y derecho y ajuste el soporte del Ipad en el ángulo apropiado. 2. Enchufe la corriente y encienda el interruptor. Presione la tecla de inicio y la tecla de parada en el control remoto para verificar si la máquina puede funcionar bien.

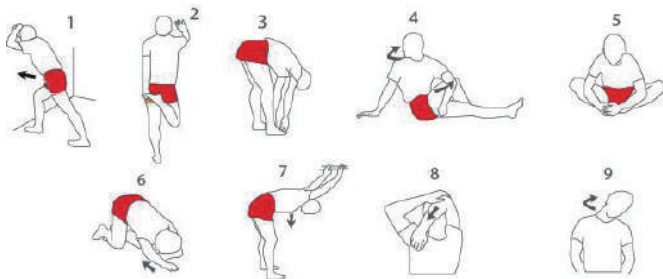


PASO 3

Cuando no se necesita el tubo de la barandilla, afloje las 2 perillas en el tubo de soporte de la barandilla, gire la barandilla en la dirección de A y use 2 perillas para fijar la barandilla al marco principal desde los lados izquierdo y derecho y ocultar el Ipad soporte debajo de la cinta de correr. Puedes correr normalmente en este estado.



IV. PAUTAS DE ENTRENAMIENTO



Atención: Antes de comenzar a usar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o para personas con problemas de salud.

Si su equipo cuenta con un sensor de pulso, debe tener en cuenta que este no es un instrumento médico. Varios factores pueden variar la precisión de las interpretaciones de la frecuencia cardíaca. El sensor de pulso es solo una ayuda para los entrenamientos, determinando las tendencias generales de la frecuencia cardíaca.

PROGRAMA CON ENTRENAMIENTOS DE CALENTAMIENTO:

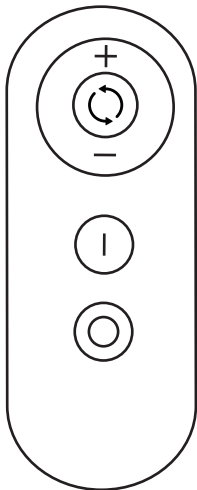
CALENTAR: Comience a estirar y activar levemente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumentará su temperatura corporal, su ritmo cardíaco y su flujo sanguíneo, preparándolo para los entrenamientos.

- **ENTRENAMIENTO CENTRADO EN EL REA DE ENTRENAMIENTO:** Haga algunos ejercicios durante 20-30 minutos con su ritmo cardíaco (no mantenga su ritmo cardíaco más de 20 minutos durante las primeras semanas del programa de ejercicios). Respire constante y profundamente durante el entrenamiento (nunca contenga la respiración).
- **ENFRIARSE:** Termine con ejercicios de estiramiento durante 5-10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar lesiones después de los entrenamientos.

FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO: Para estar en forma o mejorar su forma, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses de entrenamiento regular, podrá completar hasta cinco entrenamientos a la semana.

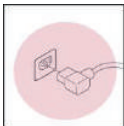


CONTROLADOR



1. Presione la tecla "+", la velocidad aumentará 0.5 km/h.
2. Presione la tecla "-", la velocidad disminuirá 0.5 km/h.
3. Presione la tecla "⏻", encienda la máquina.
4. Presione la tecla "⏹", apague la máquina.

VI.MANTENIMIENTO



Este producto debe estar conectado a tierra. Si el cable de alimentación está dañado, debe reemplazarse con un cable de alimentación recomendado por el fabricante.



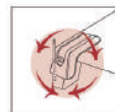
NO ENCUENTRE EL CABLE DE ENERGÍA

•MANTENIMIENTO REGULAR DEL PRODUCTO

polvo o la humedad. No lo guarde ni en un garaje ni en un patio interior ni cerca del agua. La humedad, el polvo y el agua pueden dañarlo y afectar su funcionamiento.

- **CABLE ELÉCTRICO:** Asegúrese de que el cable y el enchufe estén en perfectas condiciones. Los cables eléctricos deben estar lejos de superficies calientes.

• ALINEE Y APRIETE LA CORREA DEL PRODUCTO



PERNO
IZQUIERDO

PERNO
DERECHO

- **ALINEAR LA CORREA:** Debido a su uso, el cinturón puede moverse fuera del centro. Si la correa se ha movido hacia la izquierda, comience a correr y aumente la velocidad a 3 MPH. Use la llave de 5 mm para girar el perno izquierdo fijo en el sentido de las agujas del reloj o gire el perno derecho fijo en sentido antihorario. No apriete demasiado el cinturón para poder caminar. Repita este procedimiento hasta que la correa esté correctamente alineada.



Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo del lado izquierdo en sentido horario o el tornillo del lado derecho en sentido antihorario.

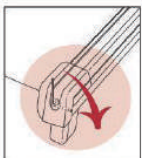
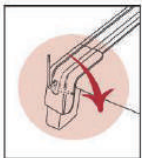


Si se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo del lado derecho en sentido horario o el tornillo del lado izquierdo en sentido antihorario.

ALMACENAMIENTO: Mantenga su equipo en un lugar cerrado, alejado del

<https://www.LikeSporting.com>

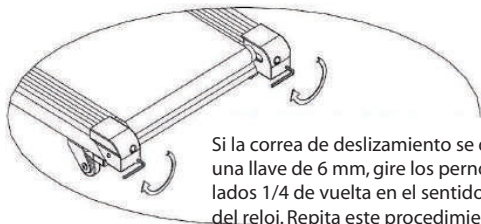
VI.MANTENIMIENTO



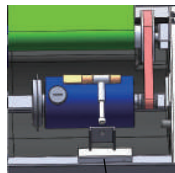
PERNO
IZQUIERDO

PERNO
DERECHO

- **APRIETE LA CORREA:** (si la correa se desliza sobre la cinta al caminar). Inicie la cinta de correr y aumente la velocidad a 3 MPH. Usando la llave de 5 mm, gire ambos pernos 1/4 en sentido horario. Si el cinturón está bien ajustado para caminar, debe poder levantar cada lado del cinturón a 5 o 7 cm de la plataforma. Tenga cuidado y mantenga la correa alineada. Repita este procedimiento hasta que la correa esté bien apretada.



Si la correa de deslizamiento se desliza, use una llave de 6 mm, gire los pernos de ambos lados 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Repita este procedimiento hasta que la correa esté bien apretada.



- **APRETAR LA CORREA DE TRANSMISIÓN:** Si la correa de transmisión se afloja después de usarla por un período de tiempo, debe:
 - (1) Abra la tapa del motor .
 - (2) Use la llave de 5 mm para girar el perno de ajuste en sentido horario.Repita este procedimiento hasta que la correa de transmisión ya no esté resbaladiza.

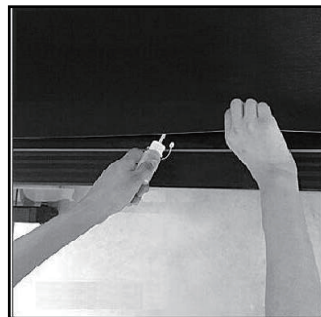
- **LIMPIEZA:** No use productos abrasivos. Basta un paño húmedo.
 - **ARRASAMIENTO:** Si su unidad cuenta con ruedas niveladoras, ajústelas para evitar vibraciones y, por lo tanto, fallos de funcionamiento.
- MANTENGA ESTOS CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PARA FUTURAS REFERENCIAS**



1. Apriete los tornillos y tuercas regularmente, ya que la vibración causada por el uso repetido puede aflojar el hardware.
2. La máquina para correr está lubricada por el fabricante, sin embargo, puede lubricarla antes del primer uso, y use la tabla a continuación (izquierda) para ver con qué frecuencia se debe lubricar a partir de entonces. Para lubricar (fig. 1) desenchufe la cinta de correr, tire de la correa hacia un lado y extienda o rocíe silicona sobre la plataforma. Repita en otro lado. Conecte la cinta de correr, use el botón del control remoto para encenderla y luego deje que funcione durante unos minutos para distribuir la silicona. Nunca ponga lubricante de silicona en la superficie superior de la correa.

< 3 horas	semana 2 meses
4 – 7 horas	semana 1 mes
> 8 horas	semana 15 días

Fig. 1





Este producto electrónico no debe desecharse en la basura municipal. Para preservar el medio ambiente, este producto debe reciclarse después de su vida útil según lo exige la ley.





MANUALE UTENTE DI TREADMILL



Attenzione

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare questo manuale per riferimenti futuri.



MINI RUN

Contenuti

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	(1)
II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI.....	(6)
III. MONTAGGIO.....	(7)
IV. GUIDA PER L'ALLENAMENTO	(8)
V.OPERAZIONI DEL TREADMILL.....	(9)
VI. MANUTENZIONE.....	(10)
VII. INFORMAZIONE SUL RICICLAGGIO.....	(13)

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



Devi preservare l'imballo originale con le protezioni, la ricevuta di acquisto, il manuale ei componenti durante il periodo di garanzia.

WARNING:

	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	100 kg.
---	------------------------------------	---------------	---	--------------------------------	----------------

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



Al fine di ridurre il rischio di subire lesioni gravi, leggere attentamente tutte le istruzioni e le avvertenze importanti relative all'uso di questo treadmill prima di utilizzarlo.

EVOLUTION FITNESS non si assume alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà derivanti dall'uso di questo prodotto.

1-Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, consultare il medico. È particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, le persone con problemi di salute e le donne in gravidanza.

2-Il proprietario deve assicurarsi che tutti gli utenti siano correttamente informati degli avvisi.

3-Utilizzare l'apparecchiatura come spiegato nel manuale di istruzioni.

4-Tenere l'apparecchiatura in un'area chiusa, lontano da polvere o umidità. Non conservarlo in un garage, cortile interno o vicino all'acqua. Umidità, polvere e acqua potrebbero causare un malfunzionamento dell'apparecchiatura, annullerà la sua garanzia.

5- Posizionare l'unità su una superficie piana. Se la superficie è irregolare, il corretto funzionamento potrebbe essere influenzata. Alcuni modelli includono livellatori o filetti di livellamento dietro le gambe, che aiutano il livellamento. Leggere il manuale per verificare se l'unità è dotata di uno di essi.

6- L'apparecchio deve essere collocato in un luogo ventilato. Non utilizzare in luoghi con spray o con dispensatore di ossigeno. L'aria che si respira può essere influenzato e causare un incidente.

7- Tenere lontani i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici. Mantenere la distanza di sicurezza.

8- Controlla nel manuale il peso massimo che può supportare la tua attrezzatura. Un peso eccessivo potrebbe causare un malfunzionamento del sistema operativo, che non sarà coperto dalla garanzia.

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



9- Indossare vestiti e scarpe adatte. Non usare vestire sciolti che potrebbero essere agganciato.

10- Se l'apparecchiatura funziona tramite un alimentatore: assicurarsi che il cavo di alimentazione e la spina siano in buone condizioni. Effettuare la connessione solo quando il circuito è collegato a terra, altrimenti potrebbe causare danni all'apparecchiatura o alla proprietà che la garanzia non copre. I cavi di alimentazione devono essere lontani da sorgente di calore.

11- Se si usa un'alimentata a batteria: verificare e assicurarsi che sia sufficientemente carica in modo che il display funziona completamente.

12- Se l'apparecchiatura è dotata di una chiave di sicurezza, è necessario comprendere il prodotto prima di utilizzarlo. La chiave di sicurezza ha un magnete che deve essere inserito nel display. Alla fine del laccio c'è un morsetto che dovrebbe essere attaccato ai vestiti. Il tapis roulant inizierà a funzionare solo se la chiave è posizionata sul display. **QUESTO È ESSENZIALE.**

13- Per la propria sicurezza, non avviare mai il dispositivo stando in piedi sul nastro mobile. Mettere entrambi i piedi sui binari ai lati del nastro e premere il pulsante Start. Aumentare la velocità gradualmente fino a raggiungere quella desiderata prima di salire sul nastro.

14- Se la tua unità funziona con un'alimentazione elettrica: controlla la velocità che può raggiungere, per la tua sicurezza. La cosa migliore è regolare gradualmente la velocità per evitare cambiamenti improvvisi

15- Se l'unità funziona tramite un'alimentazione elettrica: non lasciare mai la macchina incustodita mentre è in funzione. Togliere la chiave di sicurezza, girare il pulsante "on" in "off" e scollegare il cavo di alimentazione.

16- Se la tua attrezzatura è dotata di un sensore di pulsazioni, potresti sapere che non è uno strumento medico. È progettato come aiuto per l'allenamento e determina le tendenze della frequenza cardiaca. Esistono alcuni fattori che potrebbero influire sull'accuratezza delle interpretazioni della frequenza cardiaca, ad esempio i movimenti dell'utente.

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



17- La macchina non occupa troppo spazio in quanto può essere piegata. Una volta piegato, assicurarsi che tutto sia ben assemblato al sistema di bloccaggio, sia che abbia un blocco o un motore idraulico. Non provare a spostarlo o rilanciare a meno che tu non sia assicurato. In caso di danni causati dalla macchina non assicurata, non sarà coperta da garanzia.

18- Controllare e serrare regolarmente tutte le viti, perché a causa delle vibrazioni viti e dadi tendono ad allentarsi. I danni causati dalla mancanza di manutenzione non saranno coperti dalla garanzia.

19- Per prelevare l'unità dal pacco saranno necessarie due persone. In caso contrario, i danni causati in questo momento non saranno coperti dalla garanzia.

20- Non lasciare che alcun oggetto cada nelle scanalature.

21- Se l'unità funziona tramite un cavo di alimentazione: scollegare sempre il cavo di alimentazione prima di pulirlo, dopo l'allenamento e prima di eseguire qualsiasi operazione di manutenzione.

22- Questa unità è progettata per uno scopo domestico e in un luogo interno, non per ambiente aziendale o esterno.

23- Eseguire un allenamento con allungamenti prima e dopo le sessioni, eviterai lesioni.

24- Bere acqua prima, durante e dopo l'allenamento.

25- Se inizi a provare dolore o vertigini durante l'allenamento: FERMI IMMEDIATAMENTE.

26- **DEVI PRESERVARE L'IMBALLAGGIO ORIGINALE CON LE PROTEZIONI, IL MANUALE E I COMPONENTI DURANTE IL PERIODO DI GARANZIA.**

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



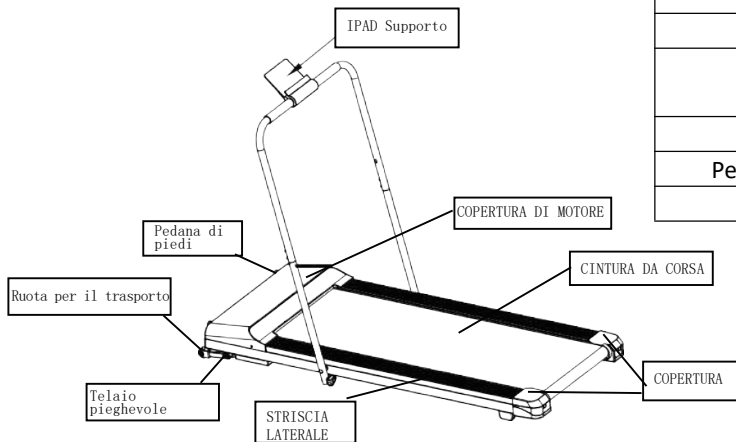
27- Gli accessori possono essere diversi dagli altri modelli.

28- Questo prodotto elettronico non può essere gettato in nessun caso nei bidoni della spazzatura comunali. Allo scopo di preservare l'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato secondo la legge applicabile del proprio paese. Si prega di contattare il consiglio comunale per saperne di più su questa procedura.

29- Se hai bisogno di assistenza tecnica o consigli per l'installazione dei pezzi, puoi contattarci via e-mail:
citysportsofficial@vip.163.com

DEVI MANTENERE LA RICEVUTA DI ACQUISTO PER AVERE ACCESSO A QUESTO SERVIZIO
CONSERVARE QUESTI CONSIGLI PER I RIFERIMENTI FUTURI

II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI










Tensione di ingresso	220V±10%
Frequenza	50/60 HZ
Area di corsa	1150X410mm
Funzione	Timer, velocità, telecomando, facile lubrificazione
Gamma di velocità	1.0-8.0KM/H
Peso massimo dell'utente	100kg
Energia	1.5 HP

III. MONTAGGIO



AVVISO: IL MONTAGGIO RICHIEDE DUE PERSONE

No.	Fittings	Qty
1	remote controller	1
2	Screw 	2
3	Flat 	2
4	Konb 	2
5	Silicone oil 	1
6	5mm wrench 	1
7	6mm wrench 	1
8	Multi- wrench 	1

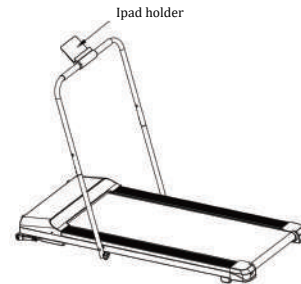
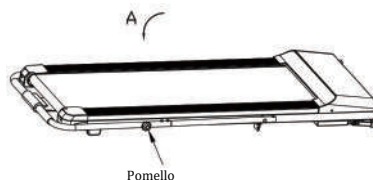
PASSO 1

1. Eseguire la macchina dalla confezione da due persone e posizionarla leggermente su un pavimento piano, quindi posizionare altri accessori accanto alla macchina.
2. Appoggiare il corrimano sul telaio del ponte di corsa e bloccarlo con la vite e appiattirlo su entrambi i lati.



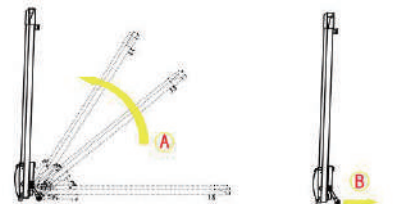
PASSO 2

1. Utilizzare 2 manopole per fissare il corrimano al telaio principale dai lati sinistro e destro e regolare il supporto Ipad nell'angolazione appropriata.
2. Collegare l'alimentazione e accendere l'interruttore. Premere il tasto di avvio e il tasto di arresto sul telecomando per verificare se la macchina funziona correttamente.



PASSO 3

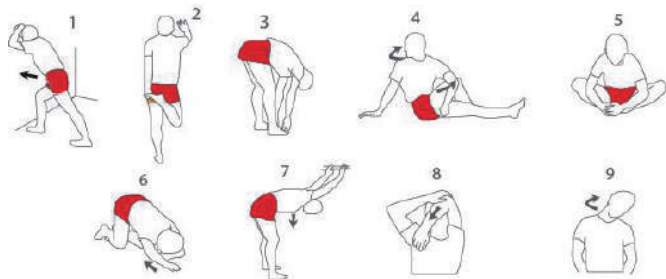
Quando non è necessario il tubo corrimano, allentare le 2 manopole sul tubo di supporto del corrimano, ruotare il corrimano nella direzione di A e utilizzare 2 manopole per fissare il corrimano al telaio principale dai lati sinistro e destro e nascondere il supporto Ipad sotto la cintura da corsa. È possibile eseguire normalmente in questo stato.



PASSO 4

Quando non si utilizza il tapis roulant, è possibile piegare la macchina in direzione della freccia A fino a quando le ruote di trasporto si sollevano in direzione della freccia B per risparmiare spazio.

IV. ESERCIZI DI STIRAMENTO



Attenzione: prima di iniziare a utilizzare questo o qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Ciò è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute.

Se la tua attrezzatura è dotata di un sensore di pulsazioni, devi tenere presente che questo non è uno strumento medico. Diversi fattori possono variare la precisione delle interpretazioni della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo un aiuto per gli allenamenti, determinando le tendenze generali della frequenza cardiaca.

PROGRAMMARE CON GLI ESERCIZI CALDI:

RISCALDAMENTO: iniziare lo stretching e attivare leggermente i muscoli tra 5 e 10 minuti. Il riscaldamento aumenterà la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno, rendendoti pronto per gli allenamenti..

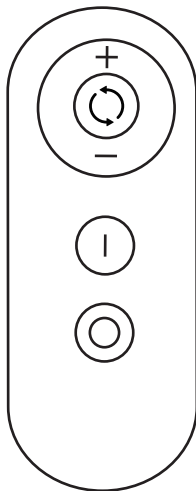
● **ALLENAMENTO MESSO A FUOCO NELL'AREA DI ALLENAMENTO:** fai alcuni esercizi per 20-30 minuti con la frequenza cardiaca (non mantenere la frequenza cardiaca più di 20 minuti durante le prime settimane del programma di esercizi). Respira costantemente e profondamente durante l'allenamento (non trattenere mai il respiro).

● **RAFFREDDAMENTO:** terminare con esercizi di stretching per 5-10 minuti. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e ti aiuta a evitare lesioni dopo gli allenamenti.

● **FREQUENZA DELL'ALLENAMENTO:** Per essere in forma o migliorare la forma, completare tre sessioni di allenamento ogni settimana, con una giornata di riposo tra gli allenamenti. Dopo alcune falene di allenamento regolare, sarai in grado di completare fino a cinque allenamenti a settimana.

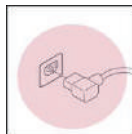


Telecomando



1. Premere il tasto "+", la velocità aumenterà di 0,5 km/h.
2. Premere il tasto "-", la velocità diminuirà di 0,5 km/h.
3. premere il tasto "Ⓜ", Accendere la macchina.
4. premere il tasto "Ⓞ", Spegnere la macchina.

VI. MANUTENZIONE



QUESTO PRODOTTO DEVE ESSERE COLLEGATO A TERRA. SE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE È DANNEGGIATO, DEVE ESSERE SOSTITUITO CON UN CAVO DI ALIMENTAZIONE CONSIGLIATO DAL PRODUTTORE.



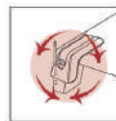
NON AGGROVIGLIARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

MANUTENZIONE REGOLARE DEL TAPIS ROULANT

- **CONSERVA:** TENERE QUESTO PRODOTTO IN UN AMBIENTE CHIUSO, LONTANO DAL POLVERE O UMIDITÀ. NON RIPORLO NÉ IN UN GARAGE NÉ IN UN CORTILE INTERNO O VICINO ALL'ACQUA. UMIDITÀ, POLVERE E ACQUA POTREBBERO DANNEGGIARLO E COMPROMETTERNE IL FUNZIONAMENTO.

- **CAVO ELETTRICO:** Assicurarsi che il cavo e la spina siano in perfette condizioni. I cavi elettrici devono essere lontani da sorgente calde.

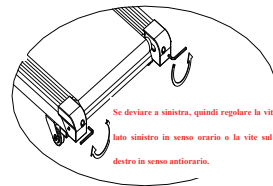
• ALLINEARE E STRINGERE LA CINTURA DEL TREADMILL



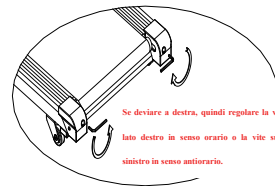
BULLONE SINISTRO BULLONE DESTRO

• ALLINEARE LA CINTURA:

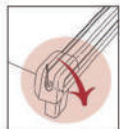
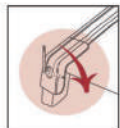
la cintura potrebbe spostarsi fuori dal centro dopo un periodo di uso. Se la cinghia si è spostata a sinistra, avviare il tapis roulant e aumentare la velocità a 3 MPH. Utilizzare la chiave da 5 mm per ruotare il bullone sinistro fisso in senso orario o ruotare il bullone destro fisso in senso antiorario. Non stringere troppo la cintura per poter camminare. Ripetere questa procedura fino a quando la cinghia non è allineata correttamente.



Se deviare a sinistra, quindi regolare la vite sul lato sinistro in senso orario o la vite sul lato destro in senso antiorario.

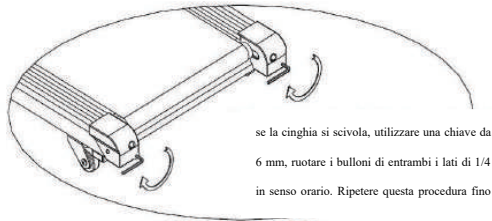


Se deviare a destra, quindi regolare la vite sul lato destro in senso orario o la vite sul lato sinistro in senso antiorario.

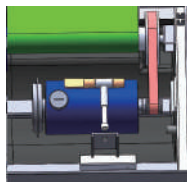


BULLONE SINISTRO BULLONE DESTRO

- **STRINGERE LA CINTURA:** (se la cintura si scivola sul treadmill mentre cammini). Avviare il treadmill e aumentare la velocità a 3 MPH. Usando la chiave da 5 mm, girare entrambi i bulloni di 1/4 in senso orario. Se la cintura è ben tesa per camminare, devi essere in grado di sollevare ogni lato della cintura a 5 o 7 cm dalla piattaforma. Fare attenzione e mantenere la cintura allineata. Ripetere questa procedura fino a quando la cinghia non è ben tesa.



se la cinghia si scivola, utilizzare una chiave da 6 mm, ruotare i bulloni di entrambi i lati di 1/4 in senso orario. Ripetere questa procedura fino



Regolare bullone

- **STRINGERE LA CINTURA DI MOTORE:** se la cinghia di motore si allenta dopo l'uso per un periodo di tempo, è necessario:
 - (1) Aprire il coperchio del motore.
 - (2) Utilizzare la chiave da 5 mm per ruotare il bullone di regolazione in senso orario.
- Ripetere questa procedura fino a quando la cinghia di trasmissione non è più scivolosa.
- **PULIZIA:** Non utilizzare prodotti abrasivi. È sufficiente un panno umido.
- **LIVELLAMENTO:** se l'unità è dotata di ruote di livellamento, regolarle per evitare vibrazioni e quindi malfunzionamenti.
- **CONSERVARE QUESTI CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PER RIFERIMENTI FUTURI**



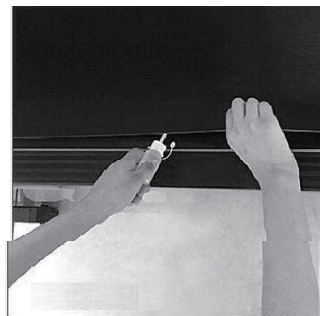
1. Stringere regolarmente le viti e i dadi poiché le vibrazioni causate dall'uso ripetuto possono allentare l'hardware.

2. Il tapis roulant è lubrificato dal produttore. Tuttavia, è possibile lubrificarlo prima del primo utilizzo.

La tabella seguente (a sinistra) mostra la frequenza con cui il tapis roulant deve essere successivamente lubrificato. Per lubrificare (Fig. 1), estrarre la spina dalla presa, sollevare la cinghia da un lato e distribuire o spruzzare silicone sulla piattaforma. Ripeti dall'altra parte. Collegare il tapis roulant, accenderlo con il pulsante sul telecomando e lasciarlo funzionare per alcuni minuti per distribuire il silicone. Non applicare mai lubrificante al silicone sulla parte superiore della cintura.

<3 ore	settimana 2 mesi
4 - 7 ore	settimana 1 mese
> 8 ore	settimana 15 giorni

Fig. 1



VII. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO



QUESTO PRODOTTO ELETTRONICO NON DEVE ESSERE SMALTITO NEI RIFIUTI URBANI. PER PRESERVARE L'AMBIENTE, QUESTO PRODOTTO DEVE ESSERE RICICLATO DOPO LA SUA VITA UTILE, COME RICHIESTO DALLA LEGGE.





LOOPBAND HANDLEIDING



OPMERKING

Lees alle voorzorgsmaatregelen en instructies in deze handleiding voordat u deze apparatuur gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik.

CUSTOMER SERVICE



citysportsofficial@vip.163.com

MINI RUN

INHOUD

I. BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN.....	(1)
II. TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN	(5)
III. MONTAGE.....	(6)
IV. TRAINING AANWIJZINGEN	(7)
V. LOOPBAND BEDIENING.....	(8)
VI. ONDERHOUD.....	(9)
VII. RECYCLING INFO.....	(12)

I. BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



	Minimale lengte gebruiker	140 cm		Maximaal gewicht gebruiker	100 kg
--	------------------------------	--------	--	-------------------------------	--------



Waarschuwing:

TIJDENS DE GARANTIEPERIODE MOET U DE ORIGINELE VERPAKKING MET ZIJN
BESCHERMSTAAL, AANKOOPBEWIJS, HANDLEIDING EN COMPONENTEN BEWAREN.

I.BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN



Lees alle belangrijke instructies en waarschuwingen met betrekking tot het gebruik van de loopband voordat u deze gebruikt om het risico op ernstig letsel te verminderen.

De verkoper aanvaardt geen enkele verantwoordelijkheid voor persoonlijk letsel of materiële schade als gevolg van het gebruik van dit product.

1 - Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar oud, mensen met gezondheidsproblemen en zwangere vrouwen.

2-De eigenaar moet ervoor zorgen dat alle gebruikers correct worden geïnformeerd over de waarschuwingen.

3-Gebruik de apparatuur zoals uitgelegd in de handleiding.

4-Bewaar de apparatuur in een afgesloten ruimte, uit de buurt van stof of vocht. Bewaar het niet in een garage, binnenhof of aan het water. Vochtigheid, stof en water kunnen leiden tot storingen in de apparatuur, waardoor de garantie vervalt.

5-Plaats het apparaat op een vlakke ondergrond. Als het oppervlak ongelijk is, kan dit de goede werking beïnvloeden. Sommige modellen hebben levers of nivelleringsdraden achter de poten, wat het nivelleren helpt. Lees de handleiding om te controleren of uw apparaat is voorzien van een van deze onderdelen.

6-Het apparaat moet in een geventileerde ruimte worden geplaatst. Gebruik het niet op plaatsen met sprays of met zuurstofdispenser. De lucht die u inademt kan worden beïnvloed en een ongeluk veroorzaken.

I.BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



- 7 - Houd kinderen jonger dan 12 jaar oud en huisdieren uit de buurt van de apparatuur. Houd ze op veilige afstand.
- 8-Controleer in de handleiding het maximale gewicht dat uw apparatuur kan ondersteunen. Een overgewicht kan leiden tot een storing in het besturingssysteem, hetgeen niet onder de garantie valt.
- 9-Draag geschikte kleding en schoenen. Gebruik geen losse kleding die kan blijven haken.
- 10-Als uw apparatuur via een stroomvoorziening werkt: zorg ervoor dat het netsnoer en de stekker in goede staat verkeren. Voer de verbinding alleen uit wanneer het circuit geaard is, anders kan dit schade veroorzaken aan de apparatuur of aan eigendom, hetgeen niet door de garantie wordt gedekt. Netsnoeren moeten uit de buurt van hete oppervlakken blijven.
- 11-Als het een batterij-aangedreven apparaat is: controleer en zorg ervoor dat ze voldoende zijn opgeladen zodat het display volledig functioneert.
- 12 - Als uw apparatuur is voorzien van een beveiligingsleutel, moet u de producten begrijpen voordat u deze gebruikt. De beveiligingsleutel heeft een magneet die in het display moet worden geplaatst. Aan het einde van het koord zit een klem die aan de kleding moet worden bevestigd. De loopband begint alleen te werken als de sleutel in het display wordt geplaatst.
- 13 - Als uw apparaat werkt met een stroomvoorziening: laat het dan niet in gebruik terwijl u op de band staat. De motor zou onnodig worden belast. De juiste manier is om uzelf met gespreide benen te positioneren, elk aan een kant van de band en rechtop te zitten zodra deze in gang gezet is.
- 14-Als uw apparaat werkt op elektriciteit: controleer voor uw veiligheid de snelheid die het kan bereiken. Het beste is om de snelheid geleidelijk aan te passen om plotselinge veranderingen te voorkomen.
- 15 - Als uw apparaat via een stroomvoorziening werkt: laat de machine nooit onbeheerd achter terwijl deze werkt. Verwijder de beveiligingsleutel, zet de "aan" knop op "uit" en haal de stekker uit het stopcontact.
- 16 - Als uw apparatuur is voorzien van een pulssensor, weet dan dat het geen medisch instrument is. Het is ontworpen als hulpmiddel voor training en bepaalt de neiging van de hartslag. Er zijn enkele factoren die de nauwkeurigheid van de hartslaginterpretaties kunnen beïnvloeden, bijvoorbeeld de bewegingen van de gebruiker.

I.BELANGRIJKE VOORZORGSMATREGELEN



17- Apparaten nemen niet teveel ruimte in, omdat ze kunnen worden gevouwen. Zorg ervoor dat alles goed is gemonteerd aan het vergrendelingsstelsel, of het nu een slot of een hydraulische motor heeft. Probeer het niet te verplaatsen of te verhogen tenzij u verzekerd bent. Mocht er schade optreden als de machine onverzekerd is, dan valt deze niet onder de garantie.

18-Controleer en draai alle schroeven regelmatig aan, omdat schroeven en moeren de neiging hebben om los te raken door trillingen. Schade veroorzaakt door een gebrek aan onderhoud valt niet onder de garantie.

19- Er zijn 2 personen nodig om het apparaat uit de verpakking te halen. Indien dit niet gebeurt, valt de hierbij veroorzaakte schade niet onder de garantie.

20 - Laat geen enkel voorwerp in de groeven vallen.

21-Als het apparaat via een netsnoer werkt: trek altijd de stekker uit het stopcontact voordat u het schoonmaakt, na de training en voordat u onderhoud uitvoert.

22-Dit apparaat is ontworpen voor gebruik binnenshuis en op een binnenlocatie, niet voor een zakelijke omgeving of buiten.

23-Doe een training met rekoefeningen voor en na de sessies, zo voorkomt u blessures.

24-Drink water voor, tijdens en na de training.

25 - Als u pijn of duizeligheid begint te voelen tijdens de training: STOP ONMIDDELIJK.

26-U MOET DE ORIGINELE VERPAKKING BEWAREN MET ZIJN BESCHERMSTAAL, HANDLEIDING EN COMPONENTEN TIJDENS DE GARANTIEPERIODE.

27-De accessoires kunnen verschillen van de andere modellen.

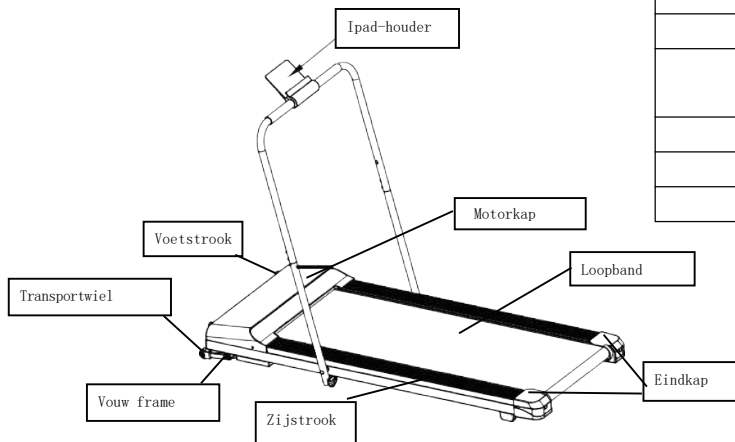
28-Dit elektronische product kan in geen geval in de vuilnisbak worden gegooid. Om het milieu te beschermen, moet dit product worden gerecycled volgens de toepasselijke wetgeving van uw land. Neem contact op met uw gemeentelijke overheid voor meer informatie over deze procedure.

29-Mocht u technische assistentie nodig hebben of advies bij de installatie van stukken, dan kunt u per e-mail contact met ons opnemen.

U MOET HET AANKOOPBEWIJS BEWAREN OM TOEGANG TOT DEZE SERVICE TE HEBBEN

BEWAAR DIT ADVIES VOOR TOEKOMSTIGE REFERENTIES

II. TECHNISCHE EIGENSCHAPPEN










Input spanning	220V±10%
Frequentie	50/60 HZ
Loopoppervlak	1150X410mm
Functies	Tijd, Snelheid, Afstandsbediening, Eenvoudige zelfsmering
Snelheidsbereik	1.0-8.0KM/H
Max gebruikersgewicht	100kg
Vermogen	1.5 HP

III.MONTAGE



Opmerking: Assemblage vereist 2 personen

No.	Onderdeel	Qty
1	Afstandsbediening	1
	Schroef 	2
3	Ring 	2
4	Knop 	2
5	Siliconenolie 	1
6	5mm moersleutel 	1
7	6mm moersleutel 	1
8	Multisleutel 	1

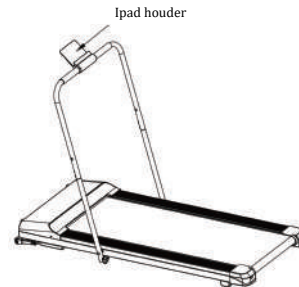
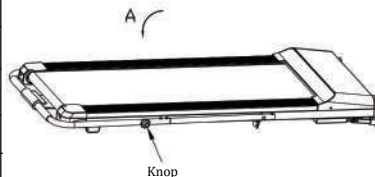
STEP 1

1. Haal de machine met twee personen uit de verpakking en plaats deze voorzichtig op een vlakke vloer en plaats andere hulpstukken naast de machine.
2. Plaats de leuning op het frame van het loopdek en vergrendel deze met een schroef en ring aan beide kanten.



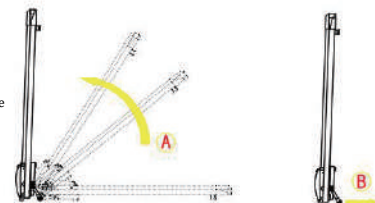
STEP 2

Gebruik 2 knoppen om de leuning vanaf de linker- en rechterkant aan het hoofdframe te bevestigen en stel de Ipad-houder in de juiste hoek af. 2.Sluit de stroom aan en zet de schakelaar aan. Druk op de starttoets en de stopstoets op de afstandsbediening om te controleren of de machine goed werkt



STEP 3

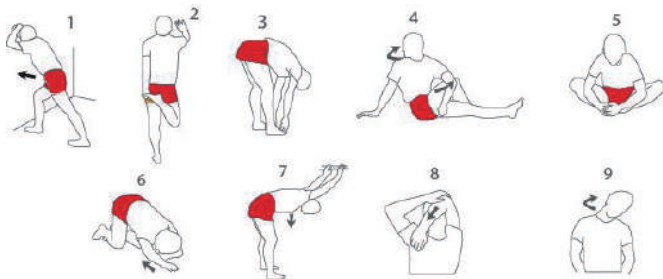
Als de leuningbuis niet nodig is, draai dan de 2 knoppen op de leuningsteunbuis los, draai de leuning in de richting van A en gebruik 2 knoppen om de leuning aan de linker- en rechterkant aan het hoofdframe te bevestigen en de Ipad-houder te verbergen onder de loopband. U kunt normaal in deze staat rennen..



STEP 4

Wanneer u de loopband niet gebruikt, kunt u de machine in de richting van pijl A vouwen totdat de transportwielen omhoog springen in de richting van pijl B om ruimte te besparen.

IV. TRAINING AANWIJZINGEN



PROGRAMMA MET WARM-UP TRAININGEN:

Warm-up: Begin met strekken en licht activeren van de spieren tussen 5 en 10 minuten. De warming-up verhoogt de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedstroom, waardoor u klaar bent voor de trainingen.

Workout gericht op het trainingsgebied: doe enkele oefeningen gedurende 20-30 minuten met uw hartslag (houd de hartslag niet langer dan 20 minuten aan tijdens de eerste weken van het trainingsprogramma). Adem constant en diep tijdens de training (houd nooit uw adem in).

Cool down: eindig met rekoefeningen gedurende 5-10 minuten. Rekken verhoogt de flexibiliteit van uw spieren en helpt u blessures na de training te voorkomen.

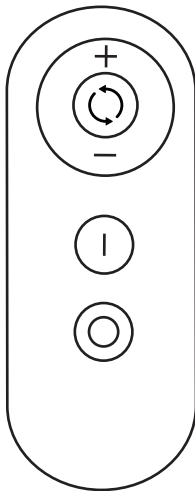
Frequentie van de training: Om fit te worden of uw conditie te verbeteren, moet u elke week drie trainingssessies uitvoeren, met een rustdag tussen de trainingen. Na enkele maanden van regelmatige training, kunt u tot vijf trainingen per week voltooien.

LET OP: Raadpleeg uw arts voordat u dit of andere training programma's gaat gebruiken. Dit is vooral belangrijk voor mensen ouder dan 35 jaar of voor mensen met gezondheidsproblemen.

Als uw apparatuur is voorzien van een pulssensor, moet u er rekening mee houden dat dit geen medisch instrument is. Door verschillende factoren kan de nauwkeurigheid van de hartslaginterpretaties variëren. De polssensor is slechts een hulpmiddel voor de trainingen en bepaalt de algemene tendensen van de hartslag.

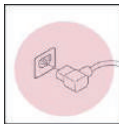


AFSTANDSBEDIENING



1. Druk op de "+" knop, om de snelheid met 0.5 km/h te verhogen.
2. Druk op de "-" knop, om de snelheid met 0.5 km/h te verlagen.
3. Druk op de "⏻" knop om het apparaat aan te zetten.
4. Druk op de "⏻" knop om het apparaat uit te zetten.

VI. ONDERHOUD



Dit product moet worden geaard. Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen met een door de fabrikant aanbevolen netsnoer.

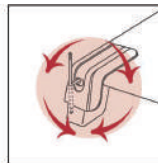


VERWAR HET STROOMSNOER NIET

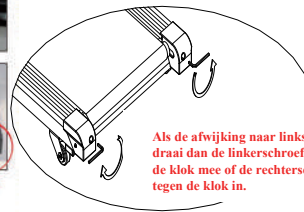
REGELMATIG ONDERHOUD VAN DE LOOPBAND

- **OPSLAG:** Bewaar de apparatuur op een afgesloten plaats, uit de buurt van stof of vocht. Bewaar het niet in een garage of in een overdekte achtertuin of aan het water. Vochtigheid, stof en water kunnen het beschadigen en de werking beïnvloeden
- **ELEKTRICITEITSKABEL:** zorg ervoor dat de kabel en stekker in perfecte staat zijn. Elektrische kabels moeten uit de buurt van hete oppervlakken liggen

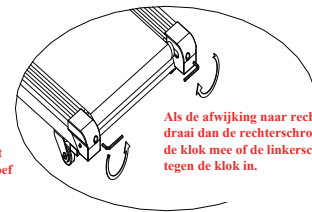
DE BAND BIJSTELLEN EN STRAK TREKKEN



- **BIJSTELLEN VAN DE BAND:** door gebruik kan de band uit het midden bewegen. Als de riem naar links is verplaatst, start u de loopband en verhoogt u de snelheid tot 3 MPH. Gebruik de 5 mm sleutel om de vaste linkerbout met de klok mee te draaien of draai de vaste rechterbout tegen de klok in. Trek de band niet te strak aan om te kunnen lopen. Herhaal deze procedure totdat de band correct is bijgesteld.

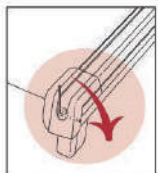
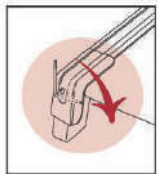


Als de afwijking naar links is, draai dan de linkerschroef met de klok mee of de rechterschroef tegen de klok in.



Als de afwijking naar rechts is, draai dan de rechterschroef met de klok mee of de linkerschroef tegen de klok in.

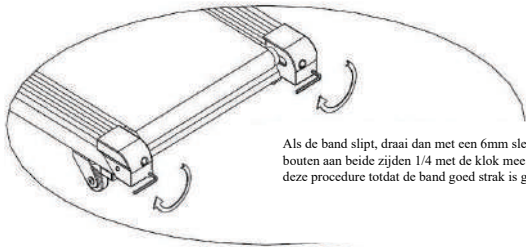
VI. ONDERHOUD



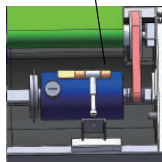
LINKERBOUT

RECHTERBOUT

- **DE BAND STRAK TREKKEN:** (als de band tijdens het lopen op de loopband slipt). Start de loopband en verhoog de snelheid tot 3 MPH. Draai met behulp van de 5 mm sleutel beide bouten 1/4 met de klok mee. Als de band goed strak staat om te lopen, moet u elke zijde van de band 5 of 7 cm van het platform kunnen trekken. Wees voorzichtig en houd de band uitgelijnd. Herhaal deze procedure totdat de band goed is vastgemaakt.



Als de band slipt, draai dan met een 6mm sleutel de bouten aan beide zijden 1/4 met de klok mee. Herhaal deze procedure totdat de band goed strak is getrokken.



Stelbout

- **DE AANDRIJFBAND STRAK TREKKEN:** als de aandrijfband na een periode van gebruik losraakt, moet u:
 - (1) de motorkap openen.
 - (2) de 5 mm sleutel gebruiken om de stelbout met de klok mee te draaien.Herhaal deze procedure totdat de aandrijfband niet meer los is.

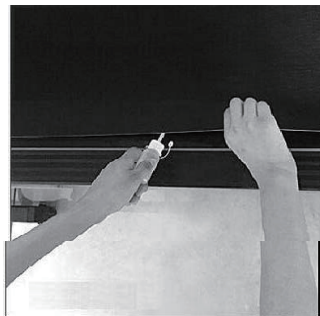
- **REINIGEN:** Gebruik geen schurende producten. Een vochtige doek volstaat.
- **NIVELLEREN:** als uw apparaat voorzien is van stelwielen, pas deze dan aan om trillingen en daardoor storingen te voorkomen.
- **BEWAAR DEZE ONDERHOUDSADVIEZEN VOOR TOEKOMSTIGE REFERENTIE**

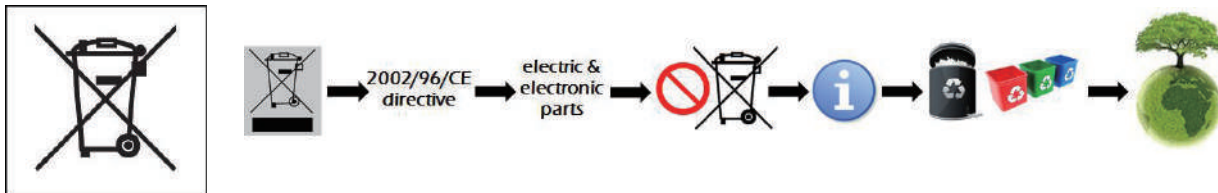


1. Draai de schroeven en moeren regelmatig vast, omdat de trilling veroorzaakt door herhaald gebruik de hardware kan losmaken.
2. De loopband is bij de fabrikant gesmeerd, maar u kan deze voor het eerste gebruik smeren. Gebruik de onderstaande tabel (links) voor hoe vaak daarna gesmeerd moet worden. Om te smeren (fig. 1) trekt u de loopband uit het stopcontact, trek de band aan één kant omhoog en verdeel of spuit siliconen op het platform. Herhaal aan de andere kant. Sluit de loopband aan, gebruik de knop op de afstandsbediening om hem in te schakelen en laat hem een paar minuten draaien om siliconen te verdelen. Doe nooit siliconen smeermiddel op de bovenkant van de band.

<3 uur	week, om de 2 maanden
4 - 7 uur	week, elke maand
> 8 uur	week, om de 15 dagen

Fig. 1





Dit elektronische product mag niet bij het huishoudelijk afval worden gegooid. Om het milieu te sparen, moet dit product worden gerecycled na zijn levensduur zoals wettelijk vereist.

