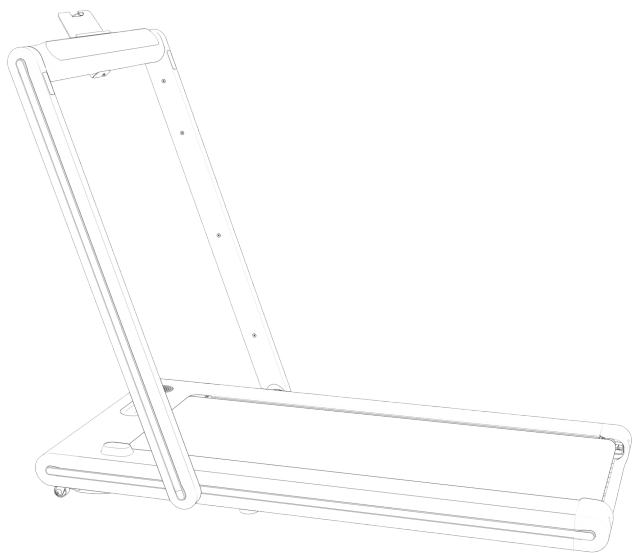


GEARSTONE

HOUSEHOLD ELECTRIC TREADMILL

MODE:CS-WP7



User manual

V2021.0.1

<https://www.LikeSporting.com>

EN

Content

Safety Precautions, Warning Instructions	02
Product Introduction	04
Installation Steps	06
How to Replace the Fuse	07
Folding Handle Adjustment	07
Exercise Advice and Needles	08
Instructions	10
Frequent Faults and Solutions	13
Product Maintenance	14
Pledge	15

02 Safety Precautions, Warning Instructions

(1) People who are suffering from back pain or who have suffered injuries to their legs, waist, and neck in the past, and those who have had their legs, waist, neck, and hands (with herniated disc, spondylolisthesis

Patients with chronic diseases such as falling syndrome, cervical spine herniation).

(2) Those with deformed arthritis, dampness, and pain.

(3) Those who have abnormalities such as pore size.

(4) Those who have circulatory system disorders (visceral diseases, management disorders, hypertension, etc.).

(5) Those who have respiratory organ disorders.

(6) Those who are using a human discipline regulator who have implanted in-body medical electronic devices.

(7) Those with malignant tumors.

(8) Those who have symptoms such as hyperthrombus or severe lipoma, acute lipoma and other fluid circulation disorders or various skin infections.

(9) Those who have perceptual impairment caused by high-level peripheral circulatory disorders caused by diabetes.

(10) People with trauma to their skin.

(11) Those who have a fever due to illness, etc. (38°C or above).

(12) Those with abnormal or curved back.

(13) Those who are pregnant or may be pregnant or are menstrual.

(14) People who feel abnormal body and need to rest.

(15) Those who are obviously in poor physical condition.

(16) Users who want rehabilitation.

(17) People who feel abnormalities in their bodies other than those mentioned above.

—It may cause accidents or poor physical condition.

◆ Feeling back pain, legs and feet, dizziness, jumping and other different pains or coordination feelings or abnormalities in the body during exercise.

Always stop using it immediately and consult a doctor.

◆ Do not let children use this product, and do not let children play around the product.

—If you do not comply, there may be danger of injury.

◆ The protector of children should be careful not to let children play with this product.

—If you do not comply, there will be a risk of injury.

◆ Be sure to check the surroundings (rear, lower, front of the product) during use, when loading and taking out the product, and when sliding it

There are no people or pets.

Do not decompose!

◆ It is absolutely forbidden to disassemble, repair and reselect. —There is a danger of mechanical failure and injury.

Avoid contact with water!

◆ Do not expose the main body or operating part to water or other conductive liquids.

—It may cause electric shock or fire.

Forbidden!

◆ People who do not usually exercise should not suddenly do vigorous exercises.

-May cause damage to health.

◆ Do not use it after drinking or when you are tired, just after exercise or when your physical state is abnormal.

— **There is a risk of injury.**

◆ This product is suitable for home use and is not used by a large number of unspecified users such as schools and gymnasiums.

◆ Do not use while drinking or doing other activities.

◆ Do not use it after drinking alcohol until the feeling becomes dull.

— **An accident or injury may occur.**

◆ Do not use with hard objects in the pants pockets.

— **It may cause an accident or injury.**

◆ Do not allow needles, trash or water to adhere to the power plug.

— **It may cause electric shock or short circuit or fire.**

◆ During use, do not pull out the power plug or switch the power switch to "off".
-May cause injury.

Do not use wet hands!

◆ Do not unplug or plug in the power plug with wet hands.

— **It may cause electric shock and injury.**

Pull out the power plug!

◆ When not in use, unplug the power plug from the socket.

— **Dust and humidity will deteriorate the insulation and cause electric leakage disasters.**

◆ During maintenance, be sure to unplug the power plug from the socket.

— **If not observed, it may cause electric shock or injury.**

◆ When it does not start or feels abnormal, stop using it, unplug the power plug immediately and request inspection and repair.

— **If not observed, it may cause electric shock or injury.**

◆ In the event of a power failure, pull out the power plug immediately.

— **Otherwise, accidents or injuries may occur when the power is restored.**

◆ When unplugging the power plug, do not hold the wire part, but pull it out with the power plug.

— **Otherwise, it may cause short circuit, electric shock or fire.**

Grounding instructions

◆ The product must be grounded. If the machine malfunctions, grounding will provide the smallest path for the current to reduce the risk of electric shock.

◆ This product is equipped with a wire with equipment grounding conductor and grounding plug. The plug must be inserted into a suitable outlet that has been properly installed and grounded in full accordance with local regulations or statutes.

Danger

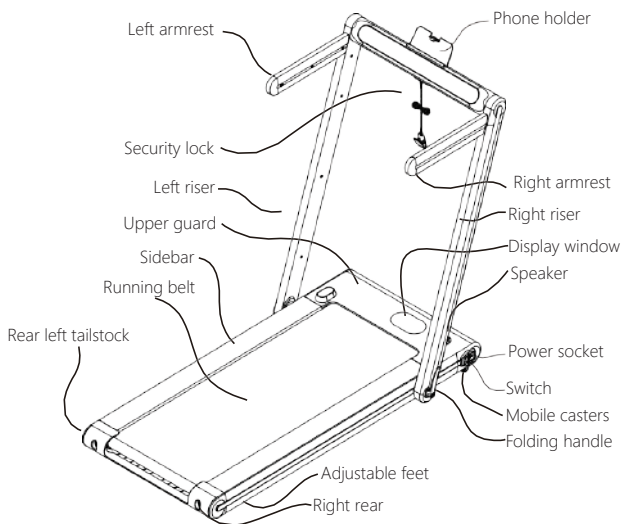
◆ Improper connection of the equipment grounding conductor may cause electric shock hazard. If you have questions about the correct grounding of this product,

Please entrust a professional phone for inspection. Even if the plug that comes with the product does not match the socket, it cannot be modified.

Please entrust a professional electrician to install a suitable socket.

◆ This product has a grounding plug. Make sure that the product is connected to a socket with the same shape.

This product cannot use an adapter socket.



Packing List

Serial number	Name	Qty	Remarks
1	Treadmill	1	
2	Kits	1	See Schedule

Product Description 05

Technical Parameters

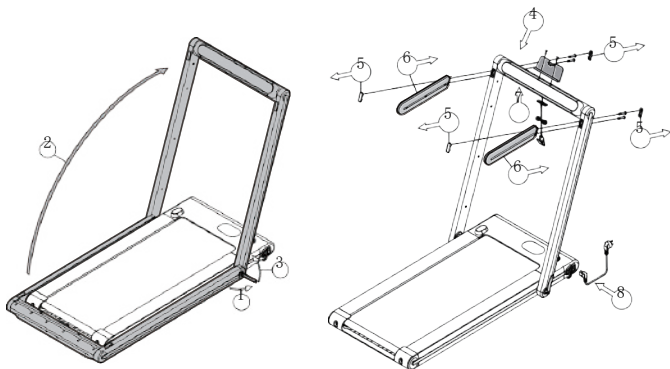
Working voltage:	AC-220V 50Hz
Maximum load:	120 Kg
Boundary dimension	Dimensions folded: 1484*689*131mm
	Expand: 1323*689*1104mm
Running area:	11 00*400mm
Motor peak power:	2.0HP
Speed:	1-15Km/h
Control mode:	Computer control, Remoter control
Weight:	36 Kg

Attached table (list of accessories box):

Serial number	Name	Quantity	Note
1	ST4.2*22 cross recessed countersunk head tapping screws	2	Mobile phone holder fixing
2	M8*45 Hex half-thread bolts	4	Left and right armrests fixed
3	5mm Hexagon wrench	1	Other
4	6mm Hexagon wrench	1	Adjust the running belt
5	13-15 Open end wrench	1	Other
6	15mm socket wrench	1	Folding handle force adjustment
7	Power cord	1	
8	Security lock	1	
9	Methyl silicone oil	1	
10	Mobile phone holder	1	
11	Left and right armrests	1 each	
12	Manual, warranty card, certificate of conformity	1	
13	Remoter	1	

06 Installation Steps

Installation steps

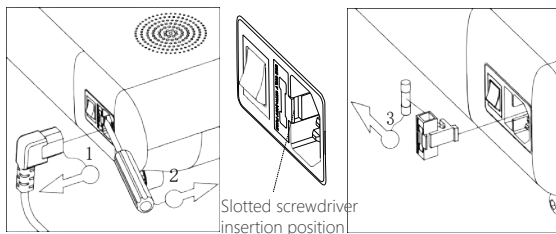


1. Take the host out of the packing box and lay it flat on the carpet or cushion as shown in the figure. As shown in step ① in the above left figure, open the "folding handle" in the direction shown in the figure, and the lower end of the stand pipe will naturally face Expand both sides; as shown in step ② in the upper left figure, lift the riser up to the upper limit position; as shown in step ③ in the upper left figure, press down the "folding handle" to lock the riser.

2. As shown in step ④ in the upper right picture, fix the "mobile phone holder" to the riser beam with 2 "ST4.2X22 cross recessed countersunk head tapping screws"; as shown in step ⑤ in the upper right picture, cut out 4 "Square rubber plug"; as shown in step ⑥ in the above right figure, insert the left and right armrests into the corresponding positions, and respectively pass 2 "M8X45 hexagon socket pan head screws" through the standpipe and lock them in the corresponding screw holes of the armrests, Then put the 2 "square rubber plugs" back into the square hole before, and keep the remaining 2 "square rubber plugs" by yourself; as shown in step ⑦ on the right figure above, suck the " safety lock" under the riser beam Corresponding position; as shown in step ⑧ in the upper right figure, insert the power cord into the power switch socket, and the installation is complete.

Note: After the machine is assembled, please check again whether all bolts have been locked.

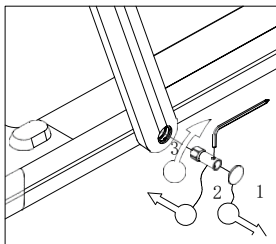
How to replace the fuse



- ◆ As shown in step ① in the left figure above: unplug the power plug from the power socket;
- ◆ As shown in step ② in the left figure above: Use a small, small-head screw for household use to lift the fuse out of the power socket;
- ◆ As shown in step ③ in the above right figure: Take out the fuse fuse tube according to the direction of the figure, and insert it after replacement.

Note: The specification of the fuse fuse of this machine is 250V/10A, $\Phi 5 \times 20\text{mm}$

Adjusting the degree of folding handle



When this machine is shipped, the part has been adjusted to a slightly suitable tension. However, due to the size of the wrist, the user can appropriately adjust the folding handle according to their preferences. Do not adjust it too loosely. Too loose will result in shaking due to the excessive gap between the folding part of the tube and the main unit. As shown in step ① in the above figure, pull out the silicone round plug at the lower end of the left tube; combine the equipped inner six wrench and sleeve wrench into a saving lever, as shown in step ② in the above figure, The end of the hex head of the barrel wrench is inserted into the lower end hole of the left tube and fits with the hex screw. Rotate clockwise to clamp, otherwise it is slightly loose.

Exercise Tips

Warm-up

There should be 5-10 minutes of warming exercise before each operation.

Breathe

Do not hold your breath during operation. Normally, when you are preparing to restore the action, you should inhale and spit out with your hand. Breathing and movement should be coordinated. If breathing is too rapid, stop exercising immediately.

Frequency

The exercise of the muscles of the same part should have a 48-hour rest, that is, the same part can be trained only one day later.

Loading

Determine the amount of training according to your physical fitness status, and then practice according to the principle of progressive load. It is normal for muscle soreness during the initial training. As long as you continue to practice, the soreness can be eliminated.

Relax

Do 5 minutes of restoring exercises after each exercise, especially the stretching and relaxation of the foot muscles, so as to prevent the muscles from coagulation in the early stage and maintain muscle elasticity.

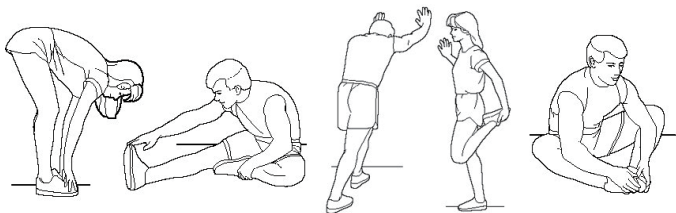
Eating

In order to protect the digestive system, you can exercise one hour after a meal, and at least half an hour after training. Drink less water during exercise, especially drinking water, so as not to increase the burden on the kidneys.

Stretching exercises

No matter how fast you go, it is best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so you should warm up for 5-10 minutes first. Then stop and do stretching exercises as follows-5 times, 10 seconds or more per leg each time; do it again after the exercise is over.

Exercise Suggestions and Tips 09



1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try your best to touch your toes. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat it 3 times (Figure 1).

2. Hamstring stretch

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Tuck the other leg inward so that it is close to the inside of the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (Figure 2).

3. Stretching the legs and Achilles tendon

Stand with two hands on the wall or tree, one foot behind. Keep your hind legs straight and your heels on the ground, and lean toward the wall or tree.

Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (Figure 3).

4. Quadriceps stretch

Hold the wall or desk with your left hand to grasp your balance, then stretch your right hand back, grab your right ankle and slowly pull it toward your buttocks, until you feel the muscles in the front of your legs are tense. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat 3 times for each leg (Figure 4).

5. The sartorius muscle (the inner muscles of the legs) stretch

Sit with your feet facing each other with your knees facing out. Grasp your feet with both hands and pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat it 3 times (Figure 5).

Instructions d'utilisation

The remote control and treadmill pairing instructions

1, Turn on the power and check if the machine work normally.

2, Hold the remote control and aim it at the display window of the treadmill (as shown in FIG. 2) within 10 seconds after unplug the treadmill security lock (as shown in FIG. 1).

Meanwhile, press the start/pause button on the remote control for about 3 seconds, and the system will sounds "didi... ", indicating that the remote control and treadmill have been successfully paired, and the remote control can be used to control the treadmill normally.



figure 1



Display window

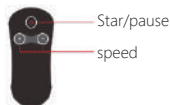


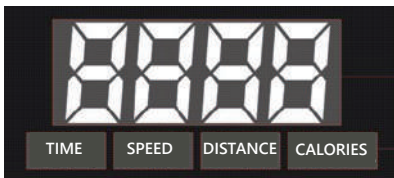
figure 2

Operating Instructions 11

One, how to use treadmill

1. Turn on the power and check whether the machine is normal.
2. The running speed of the running belt in this machine's running mode is 1~15Km.
3. Place the safety lock clip on the chest of the athlete.
4. Before exercising, check the stability and function of the treadmill. It is strictly forbidden to start the treadmill while standing on the running belt. You should stand on the side bar before exercising, hold your hands, and wait until the start is normal before getting on the machine. . When turning on the machine, grab the support and press the "(▶)" button on the electronic meter. The treadmill will start with a delay of 3 seconds and run at a speed of 1.0Km/h. Press "+", the motor speed will increase to reach 2.5~3.5Km/h speed (this is the most comfortable speed for learning to run), both hands hold the support at the same time, and both feet step on the running belt. Can be at the same speed as the running belt.
5. After a few minutes, you can increase the speed for running. Press the "+" button on the electronic meter to increase the speed slowly; you can also press the "-" button to decrease the speed.
6. You can press the "(▶)" key of the electric meter at any time to stop the motor during exercise.
7. You can clamp the mobile phone to the mobile rack, and play mobile music after connecting via Bluetooth.

Two, display screen and key description



1. LED Display function:

Time/speed/distance/calendar window: 5 seconds to switch and display time, speed, distance and caloric data;

Time display range: 0:00-99:59

Speed display range: 0.0-15.0

Distance display range: 0.00-99.99

Card road display range: 0.00-999.9

12 Operating Instructions



2. Electronic meter function buttons: start/stop, speed +, speed -, 6 km/h, 15 km/h, pause.

A. Start/Stop: In the stopped state, press this button to start up. Press this key in the running state, the treadmill will decelerate and stop.

B. Speed -: During the movement, the button will reduce the speed.

C. Speed +: During the movement, the button will increase the speed.

D. Pause: During exercise, pressing this key will pause the exercise.

E. 6 km/h: 6 km/h shortcut in running mode.

F. 12 km/h: Shortcut key for running mode 15 km/h.

4. Start-up Instructions

1. Put the safety lock on the safety lock position on the panel, turn on the power switch, the buzzer will beep, and then enter the manual normal mode.

2. Press the start button, the time window will display a countdown of 3 seconds, and the buzzer will beep once every time it is subtracted, and then startup.

3. Starting speed : 1KM/H. At this time, you can press the speed + and - keys, or manual induction to adjust the speed.

4. Running in the normal mode, the time is running positively, and the speed is fixed and can be adjusted manually.

5. Safety Lock Function

In any state, pull off the safety lock, the window displays "E07", and the buzzer BI-BI-BI beeps three times. If it is in operation, it will stop urgently. When the safety lock is off, operations such as starting cannot be performed.

6. Power Saving Mode

This system has a power-saving function. In the standby mode, if there is no key command input within 10 minutes, the system enters the power-saving mode, automatically turns off the display, and presses any key to wake up the system again.

Common faults and solutions

If you have other questions, please call local distributors or our company's after-sales service.

Problem	Possible cause	Repair method
Treadmill can't work:	No power connected	Plug into socket
	The power is not turned	put the power switch "ON"
	The safety lock is not sucked on;	The safety lock is sucked into the lock
	Circuit signal system is open	Check the controller input and signal
	The fuse is burned out	Replace the fuse
The running belt does not run smoothly	Insufficient lubrication	Add methyl silicone oil lubricant
	The running belt is too tight	Adjust the running belt tightness
Running belt skidding	The running belt is too loose	Adjust the running belt tightness
	The belt is too loose	Adjust the belt tensiontightness

Electronic meter displays error messages and troubleshooting methods:

Problem	Possible cause	Repair method
E01	Bad communication	The signal line is not plugged in properly, plug it in again
E02	Explosion	The power tube has broken down, replace the electric control
E03	No sensor signal	The sensor line is not plugged in properly, plug it in again
E04	Controller or motor	The load is too heavy, replace the controller and motor
E05	Overload protection	The load is too heavy, replace the electric
E06	Controller or motor	The load is too heavy, replace the electric
E07	The safety lock is not sucked	Sucked into the safety lock
Abnormal	External disturbance.	Turn off the power switch, and then turn it on again after 1 minute abnormality

Product maintenance

Proper maintenance is an impractical way to keep your treadmill in its best condition forever. Wrong maintenance can damage or shorten the life of the treadmill.

- a. Due to wear and damage, frequent inspections are required; worn or damaged accessories, such as motors, electric controls, power cords, and running belts, have been repaired or professionally repaired, and their use safety is the same as when they were shipped.
- b. Immediately replace those defective parts or reduce the equipment to be idle until repaired; (such as power cord)
- c. Pay special attention to the most easily worn components; (such as running belts)
- d. If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professional personnel from the manufacturer, its maintenance department or similar departments.

14 Product Maintenance

1. After lubricating the running belt for a period of time, it must be lubricated with a specially configured methyl silicone oil. Suggest:

Use time less than 3 hours per week; lubricate once every 5 months

Use 4~7 hours per week; lubricate once every 2 months

Weekly use time is more than 7 hours; 1 month lubrication 1 time

Do not over lubricate, the more lubricant is not the better.

Note: Reasonable lubrication is an important factor to improve the service life of the treadmill.

2. To check whether you need to apply lubricant again, just grab the running belt and touch your hand to the center of the back of the running belt as much as possible. If your hand is stained with silicone (somewhat moist), which means that no more lubricant is needed. If the running board is dry and there is no methyl silicone oil sticking to your hand, you need to add lubricant.

Steps to apply lubricant to the running board: (as shown in the picture on the right) stop the running belt and fold the machine; lift up the running belt at the bottom of the main engine; extend the oil can into the middle of the running belt as much as possible, and apply methyl silicone oil Spray on the inner side of the running belt and apply methyl silicone oil on both sides of the running belt; run the treadmill at a speed of 1km/H to evenly apply the methyl silicone oil, and lightly step on the running belt from left to right for about a few minutes The methyl silicone oil can be completely absorbed by the running belt.



3. Adjusting the tightness of the running belt. All treadmills must be adjusted to the running belt before and after installation. However, there may be slack after a period of use. For example: the user pauses and slips when running. When this phenomenon occurs, adjust the walking belt adjustment bolts in a clockwise

4. Running belt deviation adjustment

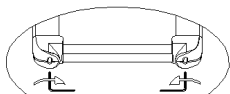
All treadmills must be adjusted before delivery and after installation. However, after a period of use, they may still run off the track. The reasons for this phenomenon are as follows:

① The host is not stable.

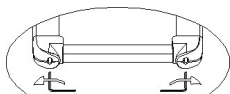
② The user's feet are not in the middle of the running belt when exercising.

③ The user's feet are unevenly used.

In or After-sale Guaranteeder to cause misalignment, it can be restored to normal after a few minutes of no-load rotation. For misalignment that cannot be recovered automatically, a 6mm inner six-wheel spanner equipped with the machine should be used to gradually adjust it in half a circle.



If the walking belt deviates to the left: adjust the left bolt clockwise or adjust the right bolt counterclockwise.



If the walking belt deviates to the right: adjust the right bolt clockwise or adjust the left bolt counterclockwise.

Tips: The deviation of the running belt is not covered by the warranty. It is mainly maintained by the user according to the manual.

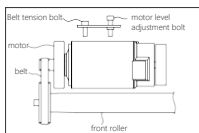
Deviation of the running belt will seriously damage the running belt, so it must be discovered and corrected in time.

5. Adjustment of the motor belt (as shown on the right)

All treadmills have been adjusted before delivery and after installation. However, after a period of use, slack and slipping may occur, which is mainly adjusted by the user.

Adjustment steps:

- ① Use the wrench to turn the motor level adjustment bolt counterclockwise by half a turn.
- ② Turn the belt tension bolt a half turn clockwise.



Note: Regularly clean the belt and the groove of the belt pulley.

10. Service Guarantee

CS-WP7 series electric treadmills, under normal conditions of use within one year, if they are not damaged, they can be used for free maintenance or accessories. After the warranty period expires, a free maintenance fee can be provided. The price of spare parts is favorable. Please refer to the product warranty card for details.

Important information

This product warranty card comes with each product and is filled out by the dealer. Free replacement parts during the warranty period. Our company will not be responsible for any failures caused by incorrect installation, incorrect use or alteration of facilities. In addition, this warranty card is not applicable to people who have not been authorized by the company for repairs. If the repair costs caused by this, the customer is responsible for it. When repairing, the user must issue an invoice. If there is no receipt or warranty card, the warranty is invalid. This product is for home use only. We will not be responsible for any problems caused by commercial use. If your product needs maintenance service, please call local dealers or our company's after-sales service!

FR

Contenu

Consignes de sécurité, instructions d'avertissement	02
Présentations de produits	06
Étapes d'installation	08
Remplacement du fusible	09
Réglage de l'accoudoir rabattable	09
Conseils et Guide sur les exercices	10
Instructions d'utilisation	12
Erreurs courantes et solutions	15
Entretien	16
Services	17

Précautions de sécurité, instructions d'avertissement

Remarque: lisez attentivement les instructions avant utilisation et faites attention aux précautions de sécurité suivantes:

Le tapis de course peut être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité, l'eau ne peut pas être projetée sur le tapis de course et les objets étrangers ne peuvent pas être placés. Avant l'entraînement, portez des vêtements de sport et des chaussures de sport appropriés. Il est strictement interdit de s'entraîner pieds nus sur le tapis de course ou d'effectuer d'autres actions dangereuses. La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit avoir un anneau dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.

Tenez les enfants éloignés de la machine pour éviter les accidents.

Les heures supplémentaires et les surcharges doivent être évitées, sinon cela endommagera le moteur et le contrôleur, accélérera l'usure des roulements, des courroies coulissantes et des repose-pieds et les entretiendra régulièrement.

Réduisez la poussière à l'intérieur, gardez une certaine humidité à l'intérieur et évitez une forte électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec le fonctionnement normal du compteur d'électricité et du contrôleur.

Veillez éteindre le tapis de course après l'entraînement. Lorsque vous utilisez un tapis roulant, maintenez une circulation d'air interne.

Veillez accrocher le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements pendant l'exercice pour éviter de vous arrêter en toute sécurité en cas d'urgence. Si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin.

Une fois que l'huile de silicone est épuisée, elle doit être stockée dans un endroit hors de portée des enfants pour éviter une mauvaise utilisation et des conséquences graves. La zone de sécurité derrière le tapis de course est: 1000x2000mm.

Saut d'urgence: en tenant le support à deux mains pour soutenir le corps, montez sur les barres latérales avec les deux pieds et sautez du tapis de course d'un côté.

Avertissement: pour réduire les accidents ou les blessures à autrui, respectez les règles suivantes :

Avant d'utiliser le tapis de course, vérifiez si le vêtement est fermé ou zippé. Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer sur le tapis de course.

Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds. Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis de course.

N'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur.

L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis de course.

Le personnel non professionnel n'est pas autorisé à ouvrir la protection supérieure et les contrepoids arrière gauche et droit. Ce tapis de course ne peut être utilisé que dans un circuit de 20 ampères.

Une seule personne peut faire de l'exercice sur le tapis roulant lors du démarrage de la machine.

Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un instructeur de conditionnement physique.

Avis sérieux!

Lorsque vous recevez un traitement médical ou les patients suivants, assurez-vous de les utiliser après en avoir discuté avec un spécialiste.

- (1) Les personnes qui souffrent de maux de dos ou qui ont souffert de blessures à la jambe, à la taille et au cou dans le passé et celles qui ont subi des blessures aux jambes, à la taille, au cou et à la main (personnes ayant une hernie discale, spondylolisthésis, vertèbres cervicales, etc.).
- (2) Ceux qui souffrent d'arthrite déformée, d'humidité et de douleur.
- (3) Ceux avec des anomalies telles que la taille des pores.
- (4) Ceux qui ont des troubles du système circulatoire (maladies viscérales, troubles de la gestion, hypertension, etc.).
- (5) Ceux qui ont des troubles des organes respiratoires.
- (6) Ceux qui utilisent un régulateur de la discipline humaine qui ont implanté des dispositifs électroniques médicaux dans le corps.
- (7) Ceux qui ont des tumeurs malignes.
- (8) Ceux qui présentent des symptômes tels qu'un hyperthrombus ou un lipome sévère, un lipome aigu et d'autres troubles de la circulation des fluides ou diverses infections cutanées.
- (9) Ceux qui ont des déficits perceptifs causés par des troubles circulatoires périphériques de haut niveau causés par le diabète.
- (10) Personnes souffrant de traumatismes cutanés.
- (11) Ceux qui ont de la fièvre due à une maladie, etc. (38 °C ou plus).
- (12) Ceux qui ont un dos anormal ou courbé.
- (13) Celles qui sont enceintes ou qui sont enceintes ou qui ont leurs règles.
- (14) Les personnes qui ressentent un corps anormal et ont besoin de se reposer.
- (15) Ceux qui sont manifestement en mauvaise condition physique.
- (16) Utilisateurs souhaitant se réhabiliter.
- (17) Les personnes qui présentent des anomalies dans leur corps autres que celles mentionnées ci-dessus.

— Cela pourrait provoquer des accidents ou une mauvaise condition physique.

◆ Si vous ressentez des douleurs dans le bas du dos, les jambes et les pieds, des étourdissements, des sauts et d'autres douleurs différentes ou des sensations de coordination ou des anomalies dans votre corps pendant l'exercice, cessez immédiatement l'utilisation et consultez votre médecin.

◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit et ne laissez pas les enfants jouer autour du produit.

— Sinon, il peut y avoir un risque de blessure.

◆ La protection des enfants doit veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.

— Sinon, il existe un risque de blessure.

Assurez-vous qu'il n'y a personne ou animal domestique (à l'arrière, en bas, à l'avant du produit) lors de son utilisation ou lorsque le produit est chargé ou retiré ou lorsque vous le faites glisser.

04 Consignes de sécurité, instructions d'avertissement

Interdit!

◆ Ne pas l'utiliser dans un état où la coque extérieure est fissurée, fissurée ou détachée (la structure interne est exposée) ou où la pièce soudée est détachée.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un accident ou des blessures.

◆ Ne sautez pas vers le haut ou vers le bas pendant l'utilisation

— Il pourrait se blesser en tombant.

◆ Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits humides tels que l'extérieur et à proximité des salles de bains et des endroits exposés aux gouttelettes d'eau.

◆ Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits à haute température, comme autour du poêle à la lumière directe du soleil et sur des appareils de chauffage tels que des tapis électriques.

— Sinon, une fuite électrique ou un incendie pourrait en résulter.

◆ Ne pas utiliser si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé ou si la prise est mal fixée.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique, un court-circuit et un incendie.

◆ Ne pas endommager, plier ou tordre de force le cordon d'alimentation. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne laissez pas le fil pincer.

— Sinon, cela pourrait provoquer un incendie ou un choc électrique.

◆ N'utilisez pas 2 personnes ou plus de 2 personnes en même temps et veillez à ne pas vous approcher des personnes autour de vous pendant l'utilisation.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un accident ou des blessures suite à une chute.

◆ Ceux qui ne peuvent pas exprimer leur conscience ou ne peuvent pas l'utiliser seuls.

— Un accident ou une blessure pourrait survenir.

Ne le démontez pas

◆ Il est absolument interdit de démonter, réparer et resélectionner.

— Il existe un risque de défaillance mécanique et de blessure. Évitez tout contact avec l'eau!

Évitez le contact du produit avec l'eau

◆ N'exposez pas le corps principal ou la pièce de travail à l'eau ou à d'autres liquides conducteurs.

— Cela peut provoquer un choc électrique ou un incendie. Interdit!

◆ Les personnes qui ne font pas d'exercice habituellement ne devraient pas se livrer soudainement à une activité physique intense. -Peut causer des dommages à la santé.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu ou lorsque vous êtes fatigué, immédiatement après l'effort ou lorsque votre état physique est anormal.

— Il existe un risque de blessure.

◆ Ce produit convient à un usage domestique et n'est pas utilisé par un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.

◆ Ne pas utiliser en buvant ou en effectuant d'autres activités.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool jusqu'à ce que la sensation devienne sourde.

— Un accident ou une blessure pourrait survenir.

◆ Ne pas utiliser avec des objets durs dans la poche du pantalon.

— Cela pourrait provoquer un accident ou des blessures.

Interdit!

◆ Les personnes qui ne font généralement pas d'exercice ne devraient pas se livrer soudainement à une activité physique intense. -Peut causer des dommages à la santé.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu ou lorsque vous êtes fatigué, immédiatement après l'effort ou lorsque votre état physique est anormal. — Il existe un risque de blessure.

◆ Ce produit convient à un usage domestique et n'est pas utilisé par un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.

◆ Ne pas utiliser en buvant ou en effectuant d'autres activités.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool jusqu'à ce que la sensation devienne sourde.

— Un accident ou une blessure pourrait survenir.

◆ Ne pas utiliser avec des objets durs dans la poche du pantalon.

— Cela pourrait provoquer un accident ou des blessures.

◆ Ne laissez pas les aiguilles, les débris ou l'eau adhérer à la fiche d'alimentation. — Cela peut provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.

◆ Pendant l'utilisation, ne débranchez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur «off». -Peut causer des blessures.

N'utilisez pas le produit avec les mains mouillées!

◆ Ne débranchez ni ne branchez la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.

— Cela peut provoquer un choc électrique et des blessures.

◆ Débranchez la fiche d'alimentation de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas

— La poussière et l'humidité détériorent l'isolation et provoquent des fuites électriques.

N'oubliez pas de débrancher la fiche d'alimentation.

◆ Pendant la maintenance, assurez-vous de débrancher la fiche d'alimentation de la prise.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.

◆ S'il ne démarre pas ou semble anormal, arrêtez de l'utiliser, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation et demandez une inspection et une réparation.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.

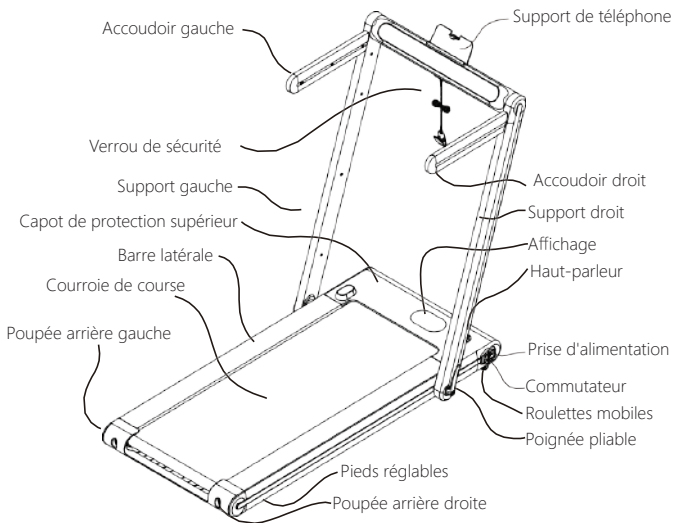
◆ En cas de panne de courant, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation.

— Sinon, un accident ou des blessures peuvent survenir lors du rétablissement de l'alimentation.

◆ Lorsque vous débranchez la fiche d'alimentation, ne saisissez pas le cordon, mais retirez-le avec la fiche d'alimentation.

— Le non-respect de cette consigne peut entraîner un court-circuit, un choc électrique ou un incendie.

Introductions de produits



Emballage:

No.	Nom	Qté	Remarque
1	Tapis de course	1	
2	Kit	1	Voir tableau

Présentation de produits 07

Paramètres techniques

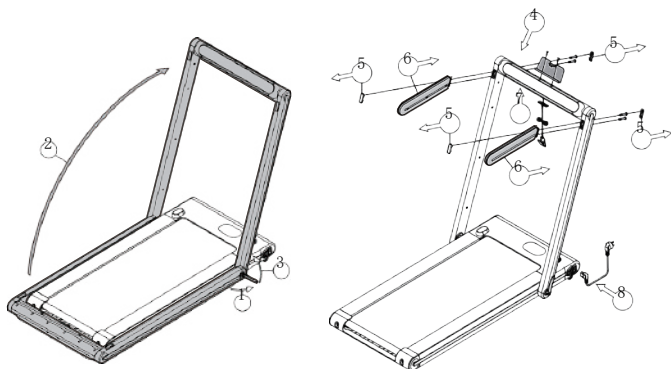
Tension de travail:	AC-220V 50Hz
Charge maximale:	120 Kg
Dimensions	Dimensions après pliage: 1484*689*131mm
	Développé: 1323*689*1104mm
Zone de course:	11 00*400mm
Puissance maximale du moteur:	2.0HP
Vitesse:	1-15Km/h
Mode de contrôle:	Computer control, Contrôle par télécommande
Poids:	36 Kg

Table jointe (liste de boîtes d'accessoires):

No.	Nom	Qté	Observation
1	Vis autotaraudeuses à tête fraisée à encastrer ST4.2 * 22	2	Fixez le support de téléphone
2	Boulons à tête hexagonale	4	Fixez les accoudoirs gauche et droit
3	Clé Allen de 5 mm	1	Autres
4	Clé Allen 6 mm	1	Ajustez la courroie mobile
5	13-15 Clé fixe	1	Autres
6	Clé à douille de 15 mm	1	Ajustez la force de la poignée pliante
7	Cordon d'alimentation	1	
8	Verrou de sécurité	1	
9	Huile de silicone méthylique	1	
10	Support de téléphone portable	1	
11	Accoudoirs gauche et droit	1 chacun	
12	Manuel, certificat de garantie, certificat de conformité	1	
13	Télécommande	1	

08 Étapes d'installation

Étapes d'installation

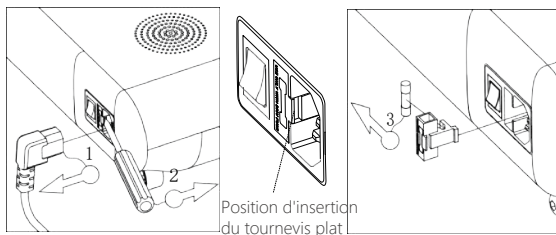


1. Sortez l'hôte de la boîte d'emballage et posez-le sur le tapis ou l'oreiller comme indiqué sur la figure. Comme indiqué à l'étape ① sur la figure de gauche ci-dessus, ouvrez la «poignée de pliage» dans le sens indiqué sur la figure. À ce stade, l'extrémité inférieure du tube de support sera naturellement tournée vers les deux côtés. Développer les deux côtés, comme indiqué à l'étape ② sur la figure supérieure gauche, élever la colonne montante jusqu'à la position limite supérieure, comme indiqué à l'étape ③ dans la figure de en haut à gauche, appuyez sur la «poignée de pliage» pour verrouiller le poteau.

2. Comme indiqué à l'étape ④ dans l'image en haut à droite, fixez le «support de téléphone portable» à la poutre de poteau avec 2 «vis autotaraudeuses à tête fraisée ST4.2X22»; comme indiqué à l'étape ⑤ dans l'image en haut à droite, découpez 4 «Bouchon en caoutchouc carré»; comme indiqué à l'étape ⑥ de la figure en haut à droite, insérez les accoudoirs gauche et droit dans les positions correspondantes, puis enfillez 2 «vis à tête cylindrique à six pans creux M8X45» à travers le montant et verrouillez-les dans les trous de vis correspondants dans les accoudoirs, Remettez ensuite les 2 «bouchons carrés en caoutchouc» dans le trou carré précédent et gardez les 2 «bouchons carrés en caoutchouc» restants seuls; comme indiqué à l'étape ⑦ sur la figure ci-dessus à droite, aspirez le «verrou de sécurité» sous la poutre de poteau Position correspondante; comme indiqué à l'étape ⑧ sur la figure supérieure droite, branchez le cordon d'alimentation dans la prise de l'interrupteur d'alimentation et l'installation est terminée.

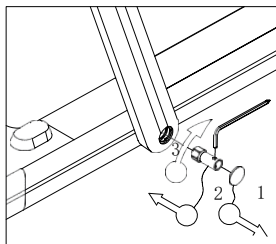
Remarque: Après avoir assemblé la machine, vérifiez à nouveau si tous les boulons ont été verrouillés.

Remplacement du fusible



- ◆ Comme indiqué à l'étape ① dans la figure ci-dessus à gauche: débranchez la fiche d'alimentation de la prise de courant;
- ◆ Comme indiqué au point ② de la figure ci-dessus à gauche: utilisez une petite vis domestique pour soulever le porte-fusible de la prise;
- ◆ Comme indiqué au point ③ de la figure en haut à droite: retirez le tube du fusible selon le sens de la figure et insérez-le après le remplacement. Remarque: la spécification de fusible de cette machine est 250 V / 10A, $\Phi 5 \times 20$ mm

Ajustez le degré de courbure de la poignée



Au moment de l'expédition de la machine, la pièce a été ajustée avec une tension légèrement adéquate, cependant, en raison de la taille du poignet, l'utilisateur peut ajuster de manière appropriée la poignée de pliage selon ses préférences. Le réglage ne doit pas être trop lâche, sinon il en résultera une secousse causée par une distance trop importante entre la partie pliable du tube et l'unité principale. Comme indiqué à l'étape ① de la figure ci-dessus, retirez le bouchon rond en silicone à l'extrémité inférieure du tube gauche; combiner les six clés internes et les clés à douille fournies dans un levier de sauvetage, comme indiqué à l'étape ② de la figure ci-dessus, l'extrémité à tête hexagonale de la clé cylindrique est insérée dans le trou de l'extrémité inférieure du tube gauche et est convenu aux vis hexagonales. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour verrouiller, sinon il est légèrement desserré.

10 conseils et guide sur les exercices

Réchauffer

Il faut 5 à 10 minutes de mouvement du corps chaud avant chaque opération.

Respirer

Ne retenez pas votre souffle pendant l'opération. Inspirez et expirez par l'air pendant que vous vous préparez au mouvement de retour.

La fréquence

La même partie du gymnase doit être reposée pendant 48 heures, soit la même partie tous les deux jours.

Chargement

Le volume d'entraînement est déterminé par mon niveau de forme physique et l'exercice est basé sur le principe du chargement progressif.

Se détendre

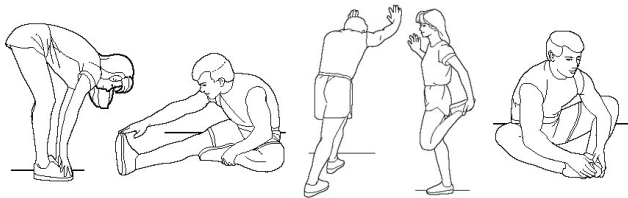
Après chaque exercice, 5 minutes de restauration doivent être effectuées, en particulier extension des extenseurs et gynécologues et relaxation des pieds pour éviter l'inflammation du gynécée et maintenir l'élasticité du gynécée.

Manger et boire

Pour protéger votre système digestif, entraînez-vous seulement une heure après les repas et au moins une demi-heure après l'entraînement.

Des exercices d'étirement

Quelle que soit votre vitesse, il est préférable de commencer par les exercices d'étirement. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors prenez 5 à 10 minutes pour vous échauffer. Puis arrêtez-vous et faites des exercices d'étirement comme suit: 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe à chaque fois; recommencez une fois l'exercice terminé.



1. Allongez-vous

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et faites de votre mieux pour toucher vos orteils. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (Figure 1).

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin de siège propre et redressez une jambe. Pliez l'autre jambe vers l'intérieur pour qu'elle soit proche de l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (Figure 2).

3. Étirez les jambes et le tendon d'Achille

Tenez-vous debout à deux mains contre le mur ou l'arbre, un pied derrière. Gardez vos pattes arrière droites et vos talons au sol et penchez-vous vers le mur ou l'arbre.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (Figure 3).

4. Étirement des quadriceps

Tenez le mur ou le bureau avec votre main gauche pour saisir l'équilibre, puis étirez votre main droite en arrière, attrapez votre cheville droite et tirez-la lentement vers vos fesses, jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de l'avant de vos jambes se tendre.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (Figure 4).

5. Le muscle sartorius (les muscles internes de la jambe supérieure) s'étire

Asseyez-vous avec vos pieds face à face avec vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (Figure 5).

Instructions d'utilisation

Instructions de couplage de la télécommande et du tapis de course

1, allumez l'alimentation et vérifiez si la machine fonctionne normalement.

2, Tenez la télécommande et dirigez-la vers la fenêtre d'affichage du tapis de course (comme indiqué sur la figure 2) dans les 10 secondes après avoir débranché le verrou de sécurité du tapis de course (comme illustré sur la figure 1). Pendant ce temps, appuyez sur le bouton démarrer / pause de la télécommande pendant environ 3 secondes, et le système émettra un son "didi ...", indiquant que la télécommande et le tapis de course ont été appairés avec succès et que la télécommande peut être utilisée pour contrôler le tapis roulant normalement.



figure 1



Fenêtre d'affichage



démarrer / pause

la vitesse

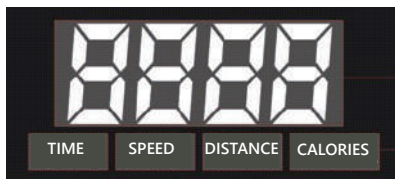
figure 2

12 Instructions d'utilisation

(1) Comment utiliser le tapis de course

1. Mettez sous tension et vérifiez si la machine est normale.
2. La vitesse de fonctionnement de la courroie mobile en mode de fonctionnement de cette machine est de 1 ~ 15km.
3. Placez le clip de verrouillage de sécurité sur la poitrine de l'athlète.
4. Avant de vous entraîner, vérifiez la stabilité et le fonctionnement du tapis de course. Il est strictement interdit de démarrer le tapis de course en se tenant debout sur le tapis de course. Avant de monter sur la machine, tenez-vous debout sur la barre latérale, tenez vos mains et attendez que le démarrage soit normal. . Lors de la mise en marche de la machine, saisissez le support et appuyez sur le bouton ► de l'instrument. Le tapis de course démarrera avec un délai de 3 secondes et fonctionnera à une vitesse de 1,0 km / h. Appuyez sur "+", la vitesse du moteur augmentera jusqu'à atteindre une vitesse de 2,5 ~ 3,5 km / h (c'est la vitesse la plus confortable pour apprendre à courir), les deux mains tiennent le support en même temps et les deux les pieds foulent le tapis de course. Il peut être à la même vitesse que la courroie mobile.
5. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter votre vitesse de course. Appuyez sur le bouton «+» du compteur électronique pour augmenter lentement la vitesse, vous pouvez également appuyer sur le bouton «-» pour diminuer la vitesse.
6. Pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur le bouton ► du compteur pour arrêter le moteur à tout moment.
7. Vous pouvez fixer le téléphone mobile au rack mobile et écouter de la musique mobile après la connexion via Bluetooth.

(2) Affichage et description des touches



1. La fenêtre LED affiche les fonctions suivantes: Fenêtre temps / vitesse / distance / calories: 5 secondes pour passer à l'affichage du temps, de la vitesse, de la distance et des données caloriques;
Plage d'affichage de l'heure: 00-99: 59 Plage d'affichage de la vitesse: 0,0-15,0
Plage d'affichage de la distance: 0,00-99,99 Plage d'affichage des calories: 0,00-999,9



2. Affichage des touches de fonction: démarrage / arrêt, vitesse +, vitesse-, 6 km, 15km, pause.

A.Start / Stop: À l'état d'arrêt, appuyez sur ce bouton pour démarrer le démon.

Appuyez sur ce bouton en état de marche, le tapis de course ralentira et s'arrêtera.

B.SPEED-: pendant le mouvement, l'appui sur la touche réduit la vitesse.

C.SPEED+: Pendant le mouvement, le bouton augmentera la vitesse.

D.PAUSE: pendant l'exercice, appuyez sur ce bouton pour interrompre l'exercice.

E.6KM/H: raccourci 6 km / h en mode course.

F.12KM/H: raccourci de 15km / h en mode course.

4. instructions de démarrage

1. Mettez le verrou de sécurité en position de verrouillage de sécurité sur le panneau, allumez l'interrupteur d'alimentation, le buzzer émettra un bip, puis passez en mode manuel normal.

2. Appuyez sur le bouton de démarrage, la fenêtre de temps affichera un compte à rebours de 3 secondes et l'avertisseur retentira une fois à chaque fois qu'il diminuera, puis démarrera.

3. La vitesse initiale est: 1KM / H. À ce stade, vous pouvez régler la vitesse en appuyant sur les touches de vitesse + et - ou l'induction manuelle.

4. Fonctionnement en mode normal, le temps est positif et la vitesse est fixe et peut être réglée manuellement.

5. fonction de verrouillage de sécurité

Dans n'importe quel état, retirez le verrou de sécurité, la fenêtre affiche "E07" et le buzzer BI-BI-BI retentit trois fois. S'il est en marche, il arrêtera l'urgence. Lorsque le verrou de sécurité est désactivé, les opérations telles que le démarrage ne peuvent pas être effectuées.

6. mode d'économie d'énergie

Ce système a une fonction d'économie d'énergie. Si aucun raccourci clavier n'est entré pendant 10 minutes en mode veille, le système passe en mode d'économie d'énergie, éteint automatiquement l'écran et appuie sur n'importe quelle touche pour réactiver le système.

14 Erreurs courantes et solutions

Si vous avez d'autres questions, veuillez appeler vos distributeurs locaux ou le service après-vente de notre entreprise.

Problème	Raison possible	Méthode de réparation
Le tapis roulant ne fonctionne pas:	Aucune alimentation connectée à la prise	Branchez-le dans la prise
	L'alimentation est coupée;	Placez l'interrupteur d'alimentation en position NO
	Le verrou de sécurité n'est pas absorbant	Aspirez le verrou de sécurité en position verrouillée
	Interruption du système de signalisation du circuit	Vérifiez l'entrée du contrôleur et les lignes de signal
	Fusible grillé	Remplacez le fusible
La bande de roulement ne fonctionne pas correctement	Lubrification insuffisante	Add methyl silicone oil lubrifiant
	Courroie de course trop	Réglez la tension de la bande de roulement
Glissement de la ceinture de course	La courroie de course est trop lâche	Réglez la tension de la bande de roulement
	L'élasticité de la ceinture est trop lâche	Ajuster l'élasticité de la ceinture

Le compteur électronique affiche des messages d'erreur et des méthodes de dépannage:

problème	Raison possible	Méthode de réparation
E01	Mauvaise communication	La ligne de signal n'est pas correctement connectée, reconnectez-la
E02	Éclater	Panne du tube d'alimentation, remplacer la commande électrique
E03	Aucun signal de capteur	La ligne d'induction n'est pas connectée, reconnectez-la
E04	Contrôleur ou moteur	La charge est trop lourde, remplacez le contrôleur et le moteur
E05	Protection de surcharge	La charge est trop lourde, remplacez la commande électrique
E06	La vérification automatique du système a échoué	Panne du système, remplacer la commande électrique
E07	Le verrou de sécurité n'aspire pas	Aspirez le verrou de sécurité en position verrouillée
Affichage anormal	Perturbations externes	Éteignez l'interrupteur d'alimentation, puis rallumez-le après 1 minute

Entretien

Un bon entretien est un moyen peu pratique de garder le tapis de course dans son meilleur état pour toujours. Un entretien incorrect peut endommager ou réduire la durée de vie du tapis de course.

à. En raison de l'usure et des dommages, des inspections fréquentes sont nécessaires; Les accessoires usés ou endommagés, tels que les moteurs, les commandes électroniques, les cordons d'alimentation et les ceintures de course, ont été réparés ou réparés par des professionnels et peuvent être utilisés en toute sécurité comme lors de leur expédition.

b. Remplacez immédiatement ces pièces défectueuses ou réduisez l'équipement inactif jusqu'à ce qu'il soit réparé; (comme le cordon d'alimentation)

c. Portez une attention particulière aux composants les plus facilement usés; (comme une courroie mobile)

ré. Si le cordon d'alimentation est endommagé, pour éviter tout danger, il doit être remplacé par du personnel professionnel du fabricant, de son service de maintenance ou de services similaires.

1. Après avoir utilisé la courroie mobile pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec de l'huile de silicone méthylique spécialement configurée.

Recommandation:

utiliser moins de 3 heures par semaine, lubrifier une fois tous les 5 mois

Utilisez 4 ~ 7 heures par semaine, 2 lubrifications mensuelles 1 fois

Le temps d'utilisation hebdomadaire est supérieur à 7 heures, 1 mois de lubrification 1 fois

Ne pas trop lubrifier, plus il y a de lubrifiant, mieux c'est.

N'oubliez pas: une lubrification raisonnable est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis de course.

2. Pour vérifier si le lubrifiant doit être réappliqué, saisissez le tapis roulant et touchez le centre de l'arrière du tapis roulant autant que possible avec votre main. Si la main est enduite de silicone (légèrement humide), ce qui signifie qu'il n'y a plus besoin de lubrifiant. Si le pied de lit est sec et qu'il n'y a pas d'huile de silicone méthylique attachée à la main, du lubrifiant doit être ajouté.

Étapes pour appliquer la graisse sur la palette: (comme indiqué sur l'image de droite)

Arrêtez la courroie mobile et pliez la machine;

Soulevez la bande de roulement au bas du moteur principal; étendre le bidon d'huile au centre de la bande de roulement autant que possible, vaporiser de l'huile de silicone méthylique sur le côté intérieur de la bande de roulement et enduire les deux côtés de la bande de roulement d'huile de silicone méthylique

Faites fonctionner le tapis de course à une vitesse de 1 km / h pour appliquer uniformément de l'huile de silicone méthylique et appuyez légèrement sur la courroie de gauche à droite. Au bout de quelques minutes environ, l'huile de silicone méthylique peut être complètement absorbée par le tapis roulant.

3. Réglage de la tension de la courroie de course Tous les tapis de course doivent être ajustés à la courroie de course avant et après l'installation, cependant il peut y avoir du jeu après une période d'utilisation. Par exemple: l'utilisateur s'arrête et glisse en courant.

Lorsque cela se produit, ajustez les boulons de réglage de la courroie mobile dans le sens des aiguilles d'une montre d'un demi-tour. Si la bande de roulement est trop lâche, la bande de roulement et le tambour glisseront si vos pieds sont sur la bande de roulement, mais trop serré n'est pas bon et cela augmentera facilement la charge sur le moteur et endommagera le moteur, la bande de roulement et la batterie.



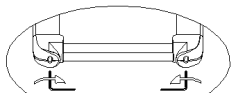
4. Réglage de la déviation de la bande de roulement

Tous les tapis de course doivent être ajustés avant la livraison et après l'installation. Cependant, après une période d'utilisation, ils peuvent encore s'échapper de la piste. Les raisons de ce phénomène sont les suivantes:

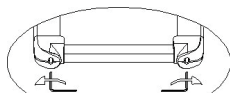
- ① L'hôte n'est pas stable.
- ② Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au milieu de la courroie de course lors de l'exercice.
- ③ Les pieds de l'utilisateur ne sont pas utilisés uniformément.

16 Entretien

Afin de provoquer un désalignement, il peut être rétabli à la normale après quelques minutes de rotation au ralenti. Pour les désalignements qui ne peuvent pas être réinitialisés automatiquement, une clé hexagonale interne de 6 mm fournie avec la machine doit être utilisée pour l'ajuster progressivement dans le demi-cercle.



Si la courroie mobile dévie vers la gauche: Ajustez le boulon gauche dans le sens horaire ou ajustez le boulon droit dans le sens antihoraire.

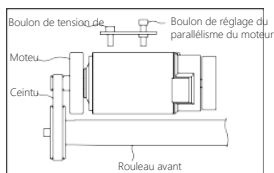


Si la courroie mobile dévie vers la droite: Ajustez le boulon droit dans le sens horaire ou ajustez le boulon gauche dans le sens antihoraire.

Tous les tapis de course ont été ajustés avant la livraison et après l'installation, cependant, après une période d'utilisation, un desserrage et un glissement peuvent se produire, ce qui est principalement ajusté par l'utilisateur.

Étapes d'ajustement:

- ① Utilisez une clé pour tourner le boulon de réglage du niveau du moteur dans le sens antihoraire 1/2 d'un tour.
- ② Tournez le boulon de tension de la courroie d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.



Remarque: Nettoyez régulièrement la courroie et la gorge de la poulie.

SERVICE

Les tapis de course électriques de la série CS-WP, dans des conditions normales d'utilisation dans un délai d'un an, s'ils ne sont pas endommagés, peuvent être utilisés pour un entretien ou des accessoires gratuits. Après l'expiration de la période de garantie, des frais de maintenance gratuits peuvent être fournis. Le prix des pièces détachées est favorable. Veuillez vous référer à la carte de garantie du produit pour plus de détails.

Information importante.

La carte de garantie de cette machine est fournie avec chaque produit et remplie par le revendeur. Pièces de rechange gratuites pendant la période de garantie. Notre société ne sera pas responsable des pannes causées par une installation incorrecte, une mauvaise utilisation ou une modification des structures. En outre, cette carte de garantie n'est pas applicable aux personnes qui n'ont pas été autorisées par l'entreprise pour les réparations. Si les frais de réparation occasionnés par cela, le client est responsable. En cas de réparation, l'utilisateur doit émettre une facture, en l'absence de reçu ou de carte de garantie la garantie n'est pas valable. Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement. Nous ne serons pas responsables des problèmes causés par une utilisation commerciale. Si votre produit nécessite une maintenance, veuillez appeler les revendeurs locaux ou le service après-vente de notre société.

— DE —

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise, Warnhinweise	02
Product Einführung	06
Installation schritte	08
Wie wechsele ich eine Sicherung aus?	09
Folding Griffanpassung	09
Übungsratschläge und Nadeln	10
Instruktionen	12
Frequent Fehler und Lösungen	14
Produktwartung	16
Pledge	17

Sicherheitsvorkehrungen, Warnhinweise

Hinweis: Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor der Anwendung sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

Das Laufband ist für die Aufstellung in Innenräumen geeignet, um Feuchtigkeit zu vermeiden, kein Spritzwasser auf das Laufband zu spritzen und keine Fremdkörper auf das Laufband zu legen. Bitte tragen Sie vor dem Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe. Es ist strengstens verboten, barfuss auf dem Laufband zu trainieren und sich vollständig zu dehnen. Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein, und die Steckdose muss eine eigene Schleife haben, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.

Halten Sie Kinder von dem Gerät fern, um Unfälle zu vermeiden.

Überstunden und Überlastbetrieb sollten vermieden werden, da sie sonst zu Schäden an Motor und Steuerung führen, den Verschleiß von Lagern, Laufbändern und Trittbrettern beschleunigen und diese regelmäßig warten.

Reduzieren Sie den Staub in Innenräumen, halten Sie eine gewisse Raumluftfeuchtigkeit ein, vermeiden Sie starke statische Elektrizität, da sie sonst den normalen Betrieb des Stromzählers und der Steuerung stören kann.

Bitte schalten Sie nach dem Training den Strom des Laufbands aus. Wenn Sie ein Laufband benutzen, sorgen Sie bitte für eine Luftzirkulation in Innenräumen.

Bitte befestigen Sie den Kabelclip mit Sicherheitsschloss während des Trainings an Ihrer Kleidung, um ein sicheres Abschalten im Notfall zu verhindern. Wenn Sie sich während des Gebrauchs unwohl oder anormal fühlen, hören Sie bitte mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.

Nachdem das Silikonöl aufgebraucht ist, muss es an einem für Kinder unzugänglichen Ort gelagert werden, um Missbrauch und schwerwiegende Folgen zu vermeiden. Der sichere Bereich hinter dem Laufband beträgt 1000x2000mm.

Notabsprung: Während Sie die Stütze mit beiden Händen festhalten, um den Körper abzustützen, treten Sie mit beiden Füßen auf die Seitenstangen und springen Sie von einer Seite des Laufbandes ab.

Warnung: Um Unfälle oder Verletzungen anderer zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Regeln:

Kontrollieren Sie vor der Benutzung des Laufbandes, ob das Kleidungsstück geschlossen oder mit einem Reißverschluss versehen ist. Tragen Sie keine Kleidung, die vom Laufband eingeklemmt werden kann.

Legen Sie das Netzkabel nicht in die Nähe von heißen Gegenständen. Lassen Sie Kinder nicht in die Nähe des Laufbandes.

Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.

Vor der Bewegung des Laufbands muss der Strom abgeschaltet werden.

Laien dürfen die obere Schutzvorrichtung sowie den linken und rechten hinteren Reitstock nicht öffnen. Dieses Laufband kann nur in einem 20-A-Stromkreis verwendet werden.

Nur eine Person darf auf dem Laufband trainieren, wenn das Gerät gestartet wird.

Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Atemnot verspüren, hören Sie bitte sofort mit dem Training auf und wenden Sie sich an einen Fitnesstrainer.

03 Sicherheitsvorkehrungen, Warnhinweise

Warnung! Obligatorisch!

Wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden oder die folgenden Patienten behandeln lassen, verwenden Sie es bitte unbedingt nach Rücksprache mit einem Spezialisten.

(1) Personen, die an Rückenschmerzen leiden oder in der Vergangenheit Verletzungen an Beinen, Taille und Hals erlitten haben, sowie Personen, die Beine, Taille, Hals und Hände hatten (mit Bandscheibenvorfall, Spondylolisthese)

Patienten mit chronischen Krankheiten (z.B. Sturz-Syndrom, HWS-Herniation).

(2) Patienten mit deformierter Arthritis, Feuchtigkeit und Schmerzen.

(3) Patienten mit Anomalien wie z.B. Porengröße.

(4) Personen mit Störungen des Kreislaufsystems (viszerale Erkrankungen, Managementstörungen, Bluthochdruck usw.).

(5) Personen mit Störungen der Atmungsorgane.

(6) Personen, die einen Regulator der menschlichen Disziplin verwenden und medizinische elektronische Geräte in den Körper implantiert haben.

(7) Personen mit bösartigen Tumoren.

(8) Personen mit Symptomen wie Hyperthrombus oder schwerem Lipom, akutem Lipom und anderen Störungen der Flüssigkeitszirkulation oder verschiedenen Hautinfektionen.

(9) Personen mit Wahrnehmungsstörungen, die durch hochgradige periphere Durchblutungsstörungen aufgrund von Diabetes verursacht werden.

(10) Menschen mit einem Trauma ihrer Haut.

(11) Personen mit krankheitsbedingtem Fieber usw. (38°C oder höher).

(12) Menschen mit abnormalem oder gekrümmtem Rücken.

(13) Personen, die schwanger sind, schwanger sein können oder menstruieren.

(14) Personen, die einen abnormalen Körper spüren und sich ausruhen müssen.

(15) Personen, die offensichtlich in schlechter körperlicher Verfassung sind.

(16) Anwender, die eine Rehabilitation wünschen.

(17) Menschen, die andere als die oben genannten Anomalien in ihrem Körper verspüren.

--- Es kann zu Unfällen oder schlechter körperlicher Verfassung führen.

◆ Empfinden von Rückenschmerzen, Beinen und Füßen, Schwindel, Springen und anderen verschiedenen Schmerzen oder Koordinationsgefühlen oder Anomalien im Körper während des Trainings.

Stellen Sie die Anwendung immer sofort ein und konsultieren Sie einen Arzt.

◆ Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht verwenden, und lassen Sie Kinder nicht um das Produkt herum spielen.

-Wenn Sie sich nicht daran halten, besteht Verletzungsgefahr.

◆ Der Kinderschützer sollte darauf achten, Kinder nicht mit diesem Produkt spielen zu lassen.

--Wenn Sie die Vorschriften nicht einhalten, besteht Verletzungsgefahr.

◆ Achten Sie darauf, die Umgebung (Rückseite, Unterseite, Vorderseite des Produkts) während des Gebrauchs, beim Laden und Herausnehmen des Produkts und beim Schieben des Produkts zu überprüfen.

Es gibt weder Menschen noch Haustiere.

Sicherheitsvorkehrungen, Warnhinweise

Nicht verrotten!

◆ Es ist absolut verboten, zu zerlegen, zu reparieren und wieder zu wählen. -Es besteht die Gefahr von mechanischem Versagen und Verletzungen.

Vermeiden Sie den Kontakt mit Wasser!

◆ Setzen Sie den Hauptkörper oder das Bauteil nicht Wasser oder anderen leitfähigen Flüssigkeiten aus. --Dies kann einen elektrischen Schlag oder Brand verursachen.

Verboten!

◆ Personen, die normalerweise nicht trainieren, sollten nicht plötzlich energische Übungen machen.

-Kann zu Gesundheitsschäden führen.

◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Trinken oder wenn Sie müde sind, direkt nach dem Sport oder wenn Ihr körperlicher Zustand anormal ist.

-Es besteht Verletzungsgefahr.

◆ Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet und wird nicht von einer großen Anzahl nicht spezifizierter Benutzer wie Schulen und Sporthallen verwendet.

◆ Nicht verwenden, während Sie trinken oder anderen Aktivitäten nachgehen.

◆ Verwenden Sie es nicht nach dem Alkoholkonsum, bis das Gefühl dumpf wird.

--Es kann zu einem Unfall oder einer Verletzung kommen.

◆ Nicht mit harten Gegenständen in den Hosentaschen verwenden.

--Dies kann zu einem Unfall oder einer Verletzung führen.

◆ Lassen Sie keine Nadeln, Abfall oder Wasser am Netzstecker anhaften.

--Dies kann zu einem elektrischen Schlag, Kurzschluss oder Feuer führen.

◆ Ziehen Sie während des Gebrauchs nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf "Aus".

-Kann Verletzungen verursachen.

Verwenden Sie keine nassen Hände!

◆ Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen aus der Steckdose und stecken Sie ihn nicht mit nassen Händen in die Steckdose.

--Dies kann einen elektrischen Schlag und Verletzungen verursachen.

Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose!

◆ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie ihn nicht verwenden.

--Staub und Feuchtigkeit verschlechtern die Isolierung und führen zu elektrischen Leckage-Katastrophen.

◆ Achten Sie darauf, während der Wartung den Netzstecker aus der Steckdose zu ziehen.

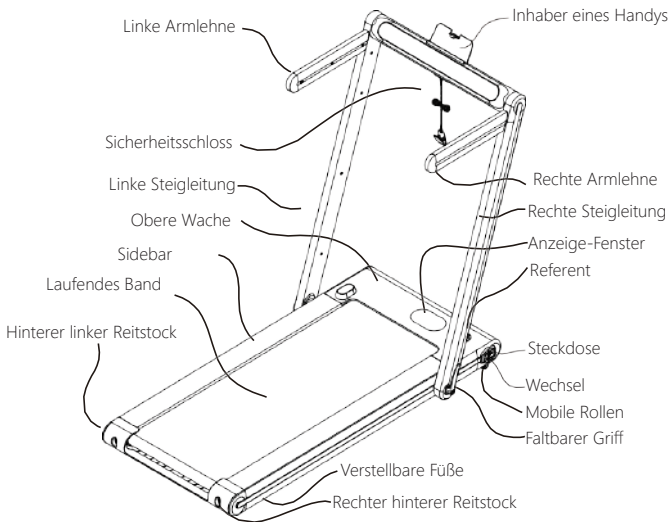
--Bei Nichtbeachtung kann ein elektrischer Schlag oder eine Verletzung verursacht werden.

◆ Wenn er nicht anspringt oder sich ungewöhnlich anfühlt, hören Sie auf, ihn zu benutzen, ziehen Sie sofort den Netzstecker und bitten Sie um Inspektion und Reparatur.

--Bei Nichtbeachtung kann ein elektrischer Schlag oder eine Verletzung verursacht werden.

- ◆ Ziehen Sie bei einem Stromausfall sofort den Netzstecker aus der Steckdose.
 - Anderenfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen, wenn die Stromversorgung wiederhergestellt ist.
 - ◆ Halten Sie beim Herausziehen des Netzsteckers nicht am Drahtteil fest, sondern ziehen Sie ihn mit dem Netzstecker heraus.
 - Anderenfalls kann es zu einem Kurzschluss, elektrischen Schlag oder Feuer kommen.
- Anweisungen zur Erdung
- ◆ Das Produkt muss geerdet werden. Bei einer Fehlfunktion des Geräts bietet die Erdung den kleinsten Strompfad, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.
 - ◆ Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Geräteerdungsleiter und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften oder Gesetzen geerdet wurde.
- Gefahr
- ◆ Ein unsachgemäßer Anschluss des Geräteerdungsleiters kann zu Stromschlaggefahr führen. Wenn Sie Fragen zur korrekten Erdung dieses Produkts haben,
 - Bitte beauftragen Sie ein professionelles Telefon zur Überprüfung. Auch wenn der mit dem Produkt gelieferte Stecker nicht zur Steckdose passt, kann er nicht verändert werden.
 - Beauftragen Sie bitte einen professionellen Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.
 - ◆ Dieses Produkt hat einen Erdungsstecker. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Form angeschlossen ist.
- Dieses Produkt kann keine Adaptersteckdose verwenden.

Produkteinführungen



Packliste:

Seriennummer.	Name	Menge	Bemerkunge
1	Gastgeber	1	
2	Kits	1	Siehe Zeitplanci-joint

07 Product Einführung

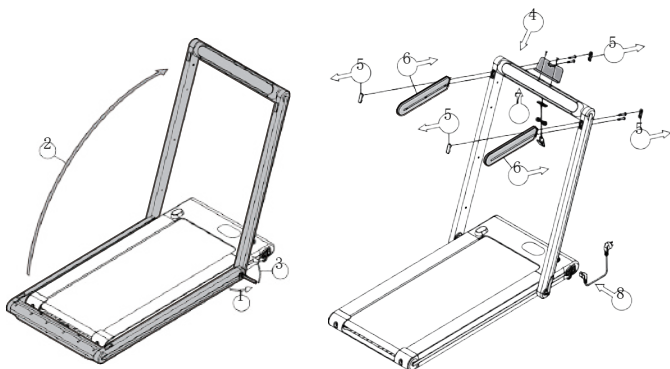
Technische Parameter

Arbeitsspannung:	AC-220V 50Hz
Maximale Belastung:	120 Kg
Abmessungen	Abmessungen gefaltet: 1484*689*131mm
	Erweitern: 1323*689*1104mm
Laufbereich:	11 00*400mm
Motor-Spitzenleistung:	2.0HP
Geschwindigkeit:	1–15Km/h
Steuerungsmodus:	Computer control, Remoter-Steuerung
Gewicht:	36 Kg

Beigefügter Tisch (Liste der Zubehöorkiste):

Seriennummer	Name	Menge	Bemerkung
1	ST4,2*22Kreuzschlitz-Senkblechschrauben mit Senkkopf	2	Mobiltelefon-Halterung
2	Sechskant-Halbgewindeschrauben M8*45demi-filetés M8 * 45	4	Linke und rechte Armlehne fest
3	5mm Sechskantschlüssel	1	Andere
4	6-mm-Sechskantschlüssel	1	Laufband einstellen
5	13-15 Maulschlüssel	1	Andere
6	15mm-Steckschlüssel	1	Einstellung der Kraft am Klappgriff
7	Netzkabel	1	
8	Sicherheitsschloss	1	
9	Methyl-Silikonöl	1	
10	Mobiltelefon-Halter	1	
11	Linke und rechte Armlehne je	1 each	
12	Handbuch, Garantiekarte, Konformitätsbescheinigung	1	
13	Remoter-Steuerung	1	

Installationsschritte

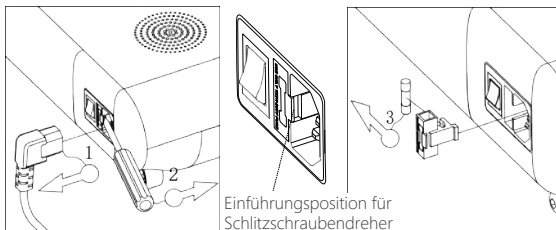


1. Nehmen Sie die Hostie aus dem Verpackungskarton und legen Sie sie flach auf den Teppich oder das Kissen, wie in der Abbildung gezeigt. Wie in Schritt ① in der Abbildung oben links gezeigt, öffnen Sie den "Faltgriff" in die in der Abbildung gezeigte Richtung, und das untere Ende des Standrohrs wird natürlich in Richtung Expand beidseitig zeigen; wie in Schritt ② in der Abbildung oben links gezeigt, heben Sie die Steigleitung bis zur oberen Endposition an; wie in Schritt ③ in der Abbildung oben links gezeigt, drücken Sie den "Faltgriff" nach unten, um die Steigleitung zu verriegeln.

2. Wie in Schritt ④ in der oberen rechten Abbildung gezeigt, den "Handyhalter" mit 2 "ST4" am Träger der Tragegurte befestigen. 2X22 Senkschrauben mit Kreuzschlitz"; wie in Schritt ⑤ in der Abbildung oben rechts gezeigt, schneiden Sie 4 "Vierkant-Gummistopfen" aus; wie in Schritt ⑥ in der Abbildung oben rechts gezeigt, setzen Sie die linke und rechte Armlehne in die entsprechenden Positionen ein, und führen Sie jeweils 2 "M8X45 Innensechskantschrauben mit Innensechskant" durch das Standrohr und verriegeln Sie sie in den entsprechenden Schraubenlöchern der Armlehnen, setzen Sie dann die 2 "Vierkant-Gummistopfen" wieder in das vorherige Vierkantloch ein, und behalten Sie die restlichen 2 "Vierkant-Gummistopfen" für sich; wie in Schritt ⑦ in der rechten Abbildung oben gezeigt, saugen Sie den "Sicherheitsverschluss" unter dem Steigbügel Entsprechende Position; wie in Schritt ⑧ in der oberen rechten Abbildung gezeigt, stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose des Netzschalters, und die Installation ist abgeschlossen.

Hinweis: Nachdem die Maschine zusammengebaut ist, überprüfen Sie bitte nochmals, ob alle Bolzen verriegelt sind.

Austausch von Sicherungen

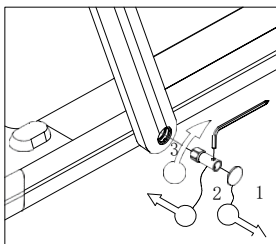


◆ Wie in Schritt ① in der Abbildung oben links gezeigt: Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose;

◆ Wie in Schritt ② in der Abbildung oben links gezeigt: Verwenden Sie eine kleine Haushaltsschraube, um den Sicherungshalter aus der Steckdose zu heben;

◆ Wie in ③ in der Abbildung oben rechts dargestellt: Ziehen Sie das Sicherungsrohr entsprechend der Richtung der Abbildung heraus und setzen Sie es nach dem Austausch wieder ein. Hinweis: Die Sicherungsspezifikation der Sicherung dieser Maschine beträgt 250 V/10 A, $\Phi 5 \times 20$ mm

Einstellung zum Grad der Biegung des Griffs



Bei der Auslieferung der Maschine wurde das Teil mit einer leicht angepassten Spannung eingestellt, jedoch kann der Benutzer aufgrund der Größe des Handgelenks den Klappgriff entsprechend seinen Präferenzen einstellen. Die Einstellung sollte nicht zu locker sein, da sonst das durch den zu großen Abstand zwischen dem faltbaren Teil der Tube und der Haupteinheit verursachte Flimmern auftritt. Wie in Schritt ① in der obigen Abbildung gezeigt, ziehen Sie die runde Silikonkappe am unteren Ende des linken Rohrs heraus; verbinden Sie die sechs mitgelieferten Innenschlüssel und die Steckschlüssel zu einem Rettungshebel, wie in Schritt ② in der obigen Abbildung gezeigt, Das Ende des Sechskantkopfes des Steckschlüssels wird in das Loch am unteren Ende des linken Rohrs eingeführt und passt in die Sechskantschraube. Zum Verriegeln im Uhrzeigersinn drehen, sonst ist sie leicht locker.

Aufwärmung

Vor jeder Operation werden 5-10 Minuten warme Körperbewegungen durchgeführt.

Atmen Sie

Halten Sie während der Operation nicht den Atem an. Atmen Sie während der Vorbereitung auf die Rückkehrbewegung durch die Luft ein und aus.

Häufigkeit

Derselbe Teil der Turnhalle muss 48 Stunden lang, d.h. alle zwei Tage derselbe Teil, geruht werden.

Laden von

Das Trainingsvolumen wird von meinem Fitness-Level bestimmt, und die Übung basiert auf dem Prinzip der progressiven Belastung.

Entspannung

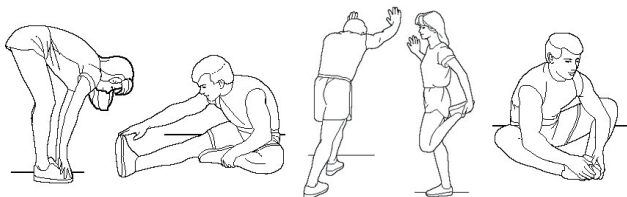
Nach jeder Übung sollten Sie 5 Minuten Wiederherstellungsmaßnahmen durchführen, insbesondere die Streckung und Entspannung des Streckers und des Fußgynäkologen, um eine Entzündung des Gynäkums zu vermeiden und die Elastizität des Gynäkums zu erhalten.

Essen und Trinken

Um Ihr Verdauungssystem zu schützen, trainieren Sie nur eine Stunde nach den Mahlzeiten und mindestens eine halbe Stunde nach dem Training.

Dehnungsübungen

Egal wie schnell Sie sind, es ist am besten, zuerst die Dehnübungen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, nehmen Sie sich also 5-10 Minuten Zeit, um sich aufzuwärmen. Dann hören Sie auf und führen Sie die Dehnungsübungen wie folgt durch: 5 Mal, jedes Mal 10 Sekunden oder mehr pro Bein; wiederholen Sie dies nach der Übung.



1. Erweitert

Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. 3 Mal wiederholen (Abbildung 1).

11 Übungsratschläge und Nadeln

2. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskeln

Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und richten Sie ein Bein auf. Biegen Sie das andere Bein nach innen, so dass es sich nahe an der Innenseite des ausgestreckten Beins befindet. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 2).

3. Strecken Sie Ihre Beine und die Achillessehne

Stellen Sie sich mit zwei Händen gegen die Wand oder den Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie die Hinterbeine gerade und die Fersen auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen die Wand oder den Baum.

Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 3).

4. Dehnung des Quadrizeps

Halten Sie die Wand oder den Schreibtisch mit der linken Hand fest, um das Gleichgewicht zu halten, dann strecken Sie die rechte Hand nach hinten, greifen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Gesäß, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite Ihrer Beine angespannt sind. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (Abbildung 4).

5. Der Schneidermuskel (die inneren Muskeln des Oberschenkels) dehnt sich

Setzen Sie sich so hin, dass die Füße einander zugewandt sind und die Knie nach außen zeigen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10-15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. 3 Mal wiederholen (Abbildung 5).

(1) Zur Benutzung des Laufbandes

Die Anweisungen zur Paarung von Fernbedienung und Laufband

1. Turn auf den Strom und prüfen Sie, ob die Maschine normal funktioniert.

2. Hold die Fernbedienung und richten Sie sie auf das Anzeigefenster des Laufbandes (wie in Abb. 2 gezeigt) innerhalb von 10 Sekunden, nachdem Sie die Sicherheitssperre des Laufbandes entfernt haben (wie in Abb. 1 gezeigt). Meanwhile, press die Start-/Pause-Taste auf der Fernbedienung für ca. 3 Sekunden, und das System ertönt "didi...", was anzeigt, dass die Fernbedienung und das Laufband erfolgreich gekoppelt wurden, und die Fernbedienung kann zur normalen Steuerung des Laufbandes verwendet werden.

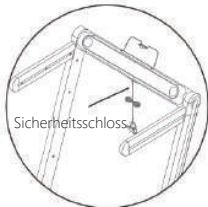


Abbildung 1



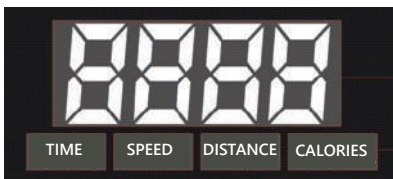
Anzeige-Fenster



Abbildung 2

1. Schalten Sie den Strom ein und prüfen Sie, ob das Gerät normal funktioniert.
2. Die Laufgeschwindigkeit des Gleitbandes in der Betriebsart dieser Maschine beträgt 1 ~ 15 km.
3. Legen Sie den Sicherheitsverschlussclip auf die Brust des Athleten.
4. Überprüfen Sie vor dem Training die Stabilität und Funktion des Laufbandes. Es ist strengstens verboten, das Laufband zu starten, während man auf dem Laufband steht. Bevor Sie auf das Gerät steigen, stellen Sie sich auf die Seitenleiste, halten Sie Ihre Hände und warten Sie, bis der Start normal verläuft. Wenn Sie die Maschine starten, greifen Sie den Ständer und drücken Sie die "▶" auf dem Gerät. Das Laufband startet mit einer Verzögerung von 3 Sekunden und läuft mit einer Geschwindigkeit von 1.0 km / h. Drücken Sie "+", die Geschwindigkeit des Motors wird erhöht, bis er eine Geschwindigkeit von 2,5 ~ 3,5 km / h erreicht (dies ist die komfortabelste Geschwindigkeit zu lernen, zu laufen), beide Hände halten die Unterstützung zur gleichen Zeit und beide Füße Schritt auf dem Laufband. Sie kann die gleiche Geschwindigkeit wie das laufende Band haben.
5. Nach einigen Minuten können Sie Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen. Drücken Sie die "+"-Taste auf dem elektronischen Zähler, um die Geschwindigkeit langsam zu erhöhen, Sie können auch die "-"-Taste drücken, um die Geschwindigkeit zu verringern.
6. Während der Übung können Sie die Taste "▶" des Zählers, um den Motor jederzeit zu stoppen.
7. Sie können Ihr Mobiltelefon am Mobilgestell befestigen und nach der Verbindung über Bluetooth mobile Musik abspielen.

(2) Anzeige und Schlüsselbeschreibung



1. Das LED-Fenster zeigt die folgenden Funktionen an:
 Zeit-/Geschwindigkeits-/Distanz-/Kalenderfenster: 5 Sekunden, um zur Anzeige von Zeit, Geschwindigkeit, Distanz und Kaloriendaten zu wechseln;
 Zeitanzeige-Intervall: 0: 00-99: 59 Geschwindigkeitsanzeige-Intervall: 0.0-15.0
 Abstandsanzeigebereich: 0,00-99,99 Kalorienanzeigebereich: 0,00-999,9

13 Instructions



2. Anzeigefunktionstasten: Start/Stop, Geschwindigkeit +, Geschwindigkeit-, 6 km, 15km, Pause.

A. Start / Stop: Drücken Sie im Stop-Zustand diese Taste, um den Dämon zu starten. Drücken Sie diese Taste im laufenden Zustand, das Laufband wird abgebremst und stoppt.

B. -: Während der Bewegung wird durch Drücken dieser Taste die Geschwindigkeit reduziert.

C. +: Während der Bewegung erhöht die Taste die Geschwindigkeit.

D. Pause: Während des Trainings wird die Übung durch Drücken dieser Taste angehalten.

E. 6km/h: 6 km / h Abkürzung im Laufmodus.

F. 12km/h: 12 km/h-Abkürzung im laufenden Betrieb.

4. Anweisungen zur Inbetriebnahme

1. Bringen Sie das Sicherheitsschloss an der Sicherheitsschlossposition am Bedienfeld an, schalten Sie den Netzschalter ein, der Summer ertönt, und gehen Sie dann in den normalen manuellen Modus über.

2. Drücken Sie den Startknopf, das Zeitfenster zeigt einen 3-Sekunden-Countdown an und der Summer ertönt bei jeder Verringerung einmal und startet dann.

3. Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt: 1KM / H. An diesem Punkt können Sie die Geschwindigkeit durch Drücken der + und - Geschwindigkeitstasten oder durch manuelle Induktion einstellen.

4. Im Normalbetrieb ist die Zeit positiv und die Geschwindigkeit ist fest und kann manuell eingestellt werden.

5. Sicherheitssperrfunktion

Ziehen Sie in jedem Zustand das Sicherheitsschloss heraus, im Fenster wird "E07" angezeigt und der BI-BI-BI-Summer ertönt dreimal. Wenn sie eingeschaltet ist, wird sie den Notfall beenden. Wenn die Sicherheitssperre ausgeschaltet ist, können Sie keine Operationen wie z.B. das Starten durchführen.

6. Energiesparmodus

Dieses System hat eine Energiesparfunktion. Wenn im Standby-Modus 10 Minuten lang kein Tastendruck eingegeben wird, wechselt das System in den Energiesparmodus, schaltet die Anzeige automatisch aus und drückt eine beliebige Taste, um das System wieder zu aktivieren.

Frequent Fehler und Lösungen 14

Wenn Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren örtlichen Händler oder an den Kundendienst unseres Unternehmens.

Probleme	Mögliche Ursachen	Reparatur-Methode
Das Laufband funktioniert nicht	Kein Netzteil an der Steckdose angeschlossen	Schließen Sie es an die Steckdose an
	Die Stromversorgung ist nicht aktiv	Stellen Sie den Netzschalter auf die Position NO.
	Das Sicherheitsschloss ist nicht absorbierend	Ziehen Sie den Sicherheitsverschluss in die verriegelte Position
	Unterbrechung des Stromkreis-Signalsystems	Überprüfen Sie die Eingangs- und Signalleitungen des Reglers
	Sicherung durchgebrannt	Ersetzen Sie die Sicherung
Das Laufband läuft nicht ruhig	Unzureichende Schmierung	Methyl-Silikon-Schmieröl hinzufügen
	Renngurt zu eng	Einstellen der Laufbandspannung
Laufbänder scherzen	Das Laufband ist zu locker	Einstellen der Laufgurtspannung
	Der Gürtel ist zu locker	Einstellen der Riemenspannung

Das elektronische Messgerät zeigt Fehlermeldungen und Fehlerbehebungsmethoden an:

Probleme	Mögliche Ursachen	Reparatur-Methode
E01	Schlechte Kommunikation	Die Signalleitung ist nicht richtig angeschlossen, schließen Sie sie wieder an
E02	Geplatzt	Ausfall der Versorgungsleitung, Ersetzen der elektrischen Steuerung
E03	Kein Sensorsignal	Induktionsleitung ist nicht angeschlossen, schließen Sie sie wieder an
E04	Regler oder anomaler motor	Die Last ist zu schwer, tauschen Sie den Regler und den Motor aus
E05	Überlastungsschutz	Die Last ist zu schwer, ersetzen Sie die elektrische Steuerung
E06	Automatische Systemprüfung fehlgeschlagen	Systemausfall, elektrische Steuerung ersetzen
E07	Das Sicherheitsschloss saugt nicht	Ziehen Sie den Sicherheitsverschluss in die verriegelte Position
Display anormale	Externe Störungen	Schalten Sie den Netzschalter aus und schalten Sie ihn nach 1 Minute wieder ein.

Wartung

Eine ordnungsgemäße Wartung ist eine unpraktische Möglichkeit, das Laufband für immer in bestem Zustand zu halten. Unsachgemäße Wartung kann das Laufband beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

- Aufgrund von Verschleiß und Beschädigungen sind häufige Inspektionen erforderlich; abgenutztes oder beschädigtes Zubehör wie Motoren, elektronische Steuerungen, Stromkabel und Laufbänder wurden repariert oder fachgerecht instand gesetzt und ihre sichere Verwendung ist die gleiche wie beim Versand.
- Defekte Teile sofort austauschen oder stillgelegte Geräte bis zur Reparatur reduzieren; (z.B. Netzkabel)
- Achten Sie besonders auf die Komponenten, die am leichtesten abgenutzt werden (wie z.B. das Gleitband).
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es durch Fachpersonal des Herstellers, seiner Wartungsabteilung oder ähnlicher Abteilungen ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.

15 Frequent Fehler und Lösungen

1. Nachdem der Gleitriemen für eine gewisse Zeit benutzt wurde, muss er mit speziell konfiguriertem Methyl-Silikonöl geschmiert werden.

Empfehlung:

weniger als 3 Stunden pro Woche verwenden, einmal alle 5 Monate schmieren

Verwenden Sie 4 ~ 7 Stunden pro Woche, 2 Schmiermittel monatlich 1 Mal

Wöchentliche Gebrauchszeit beträgt mehr als 7 Stunden, 1 Monat Schmierung 1 Mal
Nicht übermäßig schmieren, je mehr Schmiermittel, desto besser.

Denken Sie daran: Eine angemessene Schmierung ist ein wichtiger Faktor zur Verbesserung der Lebensdauer des Laufbandes.

2. Um zu überprüfen, ob Sie das Schmiermittel erneut auftragen müssen, fassen Sie das Laufband und berühren Sie die Mitte der Rückseite des Laufbandes so weit wie möglich mit der Hand. Wenn die Hand mit Silikon (leicht feucht) befleckt ist), was bedeutet, dass kein Gleitmittel mehr benötigt wird. Wenn das Laufband trocken ist und kein Methyl-Silikonöl an der Hand haftet, müssen Sie Gleitmittel hinzufügen.

Schritte zum Auftragen von Schmiermittel auf das Trittbrett: (wie in der Abbildung rechts dargestellt)

Halten Sie das Gleitband an und biegen Sie die Maschine;

Heben Sie den Laufgurt am Boden des

Hauptmotors an; fahren Sie den Ölkannister in der Mitte des Laufgurtes so weit wie möglich

aus, sprühen Sie Methyl-Silikonöl auf die Innenseite des Laufgurtes und beschichten Sie beide Seiten des Laufgurtes mit

Methyl-Silikonöl; Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1 km / H laufen, um das Methyl-Silikonöl gleichmäßig aufzutragen, und treten Sie leicht von links nach rechts.

Nach etwa einigen Minuten kann das Methylsilikonöl vollständig vom laufenden Band aufgenommen werden.



3. Einstellen der Laufbandspannung Alle Laufbänder müssen vor und nach der Installation an das Laufband angepasst werden, wobei es jedoch nach einer gewissen Zeit der Benutzung zu einer Lockerung kommen kann. Zum Beispiel: Der Benutzer hält an und rutscht während des Laufs ab. Wenn dieses Phänomen auftritt, die Einstellschrauben des Gleitbandes mit einer halben Umdrehung im Uhrzeigersinn verstellen. Wenn der Laufgurt zu langsam ist, rutschen Laufgurt und Trommel durch, wenn Sie mit den Füßen auf dem Laufgurt stehen, aber zu stramm ist nicht gut und erhöht leicht die Belastung des Motors und beschädigt Motor, Laufgurt und Trommel.

4. Einstellen der Durchbiegung des laufenden Bandes

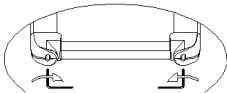
Alle Laufbänder müssen vor der Lieferung und nach der Installation eingestellt werden. Nach einer gewissen Zeit der Nutzung können sie jedoch immer noch aus der Spur geraten. Dafür gibt es folgende Gründe:

① Der Host ist nicht stabil

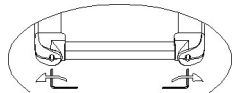
② Die Füße des Benutzers befinden sich während des Trainings nicht in der Mitte des Laufbandes

③ Unregelmäßige Anwendung von Benutzerfüßen

Um eine Fehlausrichtung zu verursachen, kann sie nach einigen Minuten lastfreier Rotation wieder normalisiert werden. Bei Ausrichtfehlern, die sich nicht automatisch wiederherstellen lassen, verwenden Sie einen mitgelieferten 6-mm-Innensechskantschlüssel, um die Maschine schrittweise in einem Halbkreis einzustellen.



Wenn das Gleitband nach links abweicht: den linken Bolzen im Uhrzeigersinn oder den rechten Bolzen gegen den Uhrzeigersinn verstellen.



Wenn das Gleitband nach rechts abweicht: Verstellen Sie den rechten Bolzen im Uhrzeigersinn oder verstellen Sie den linken Bolzen gegen den Uhrzeigersinn.

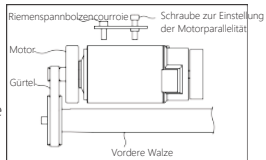
Suggestionen: Die Umlenkung der Gleitmatte ist nicht durch die Garantie gedeckt, sondern wird hauptsächlich durch den Benutzer entsprechend dem Handbuch gewartet. Die Durchbiegung des Laufbandes führt zu einer ernsthaften Beschädigung des Laufbandes, weshalb sie rechtzeitig entdeckt und korrigiert werden muss.

5. Einstellen des Motorriemens (wie rechts abgebildet)

Alle Laufbänder wurden vor der Lieferung und nach der Installation eingestellt. Nach einer gewissen Zeit der Nutzung kann es jedoch zu Lockerungen und Verrutschen kommen, die hauptsächlich vom Benutzer eingestellt werden.

Anpassungsschritte:

- ① Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um den Einstellbolzen der Motorebene um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn zu drehen.
 - ② Drehen Sie den Riemenbolzen eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Hinweis: Reinigen Sie den Riemen und die Riemenscheibennut regelmäßig.



10. Dienstleistungen

Elektrisches Laufband Serie CS-WP, bei normalem Gebrauch innerhalb eines Jahres, wenn nicht beschädigt kann für die Wartung oder kostenloses Zubehör verwendet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit kann eine kostenlose Wartungsgebühr bereitgestellt werden. Der Preis der Ersatzteile ist günstig. Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Produktgarantiekarte. Wichtige Informationen

Die Garantiekarte dieses Geräts liegt jedem Produkt bei und wird vom Händler ausgefüllt. Kostenlose Ersatzteile während der Garantiezeit Unser Unternehmen haftet nicht für Fehler, die durch unsachgemäßen Einbau, unsachgemäßen Gebrauch oder Änderung von Konstruktionen entstehen. Diese Garantiekarte gilt auch nicht für Personen, die nicht von der Firma für Reparaturen autorisiert wurden. Wenn die Reparaturkosten dadurch verursacht werden, ist der Kunde dafür verantwortlich. Im Falle einer Reparatur muss der Benutzer eine Rechnung ausstellen, wenn keine Quittung oder Garantiekarte vorhanden ist, ist die Garantie ungültig. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Wir übernehmen keine Verantwortung für Probleme, die durch die kommerzielle Nutzung entstehen. Wenn Ihr Produkt gewartet werden muss, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler vor Ort oder an den Kundendienst unseres Unternehmens!

IT

Contenuti

Precauzioni di sicurezza, istruzioni di avvertenza	02
Introduzioni del prodotto	06
Fasi di installazione	08
Sostituzione del fusibile	09
Regolazione del bracciolo pieghevole	09
Consigli e guida sugli esercizi	10
Istruzioni dell'operazione	11
Errori comuni e soluzioni	14
Manutenzione	15
Servizi	17

Precauzioni di sicurezza, istruzioni di avvertenza

Nota: leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza:

Il tapis roulant è adatto per essere posizionato all'interno per evitare l'umidità, l'acqua non può essere spruzzata sul tapis roulant e non è possibile posizionare oggetti estranei. Prima di allenarsi, indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive adatti. È severamente vietato allenarsi a piedi nudi sul tapis roulant o compiere altre azioni pericolose. La spina di alimentazione deve essere messa a terra in modo affidabile e la presa deve avere un anello dedicato per evitare la condivisione con altre apparecchiature elettriche.

Tenere i bambini lontani dalla macchina per evitare incidenti.

Il funzionamento straordinario e il sovraccarico dovrebbero essere evitati, altrimenti causeranno danni al motore e al controller, accelereranno l'usura di cuscinetti, cinghie di scorrimento e pedane e li manterranno regolarmente.

Ridurre la polvere interna, mantenere una certa umidità interna ed evitare una forte elettricità statica, altrimenti potrebbe interferire con il normale funzionamento del contatore elettrico e del controller.

Si prega di spegnere il tapis roulant dopo l'esercizio. Quando si utilizza un tapis roulant, mantenere la circolazione dell'aria interna.

Si prega di agganciare la clip del cavo del blocco di sicurezza agli indumenti durante l'esercizio per evitare l'arresto sicuro in caso di emergenza. Se ti senti a disagio o anormale durante l'uso, interrompi l'esercizio e consulta un medico.

Dopo che l'olio di silicone è esaurito, deve essere conservato in un luogo fuori dalla portata dei bambini per evitare usi impropri e gravi conseguenze.

L'area sicura dietro il tapis roulant è: 1000x2000mm.

Salto di emergenza: tenendo il sostenitore con entrambe le mani per sostenere il corpo, salire sulle barre laterali con entrambi i piedi e saltare giù dal tapis roulant da un lato.

Avvertenza: per ridurre incidenti o lesioni ad altri, osservare le seguenti regole:

Prima di utilizzare il tapis roulant, controllare se l'indumento è allacciato o con cerniera.

Non indossare abiti che possono essere impigliati nel tapis roulant.

Non mettere il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi. Non lasciare che i bambini si avvicinino al tapis roulant.

Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.

L'alimentazione deve essere interrotta prima di spostare il tapis roulant.

Il personale non professionista non è autorizzato ad aprire il riparo superiore e le contropunte posteriori sinistra e destra. Questo tapis roulant può essere utilizzato solo in un circuito da 20 amp.

Solo una persona può esercitarsi sul tapis roulant all'avvio della macchina.

In caso di vertigini, dolore al petto, nausea o fiato corto durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un istruttore di fitness.

03 Precauzioni di sicurezza, istruzioni di avvertenza

Avviso serio!

Quando si ricevono cure mediche o i seguenti pazienti, assicurarsi di utilizzarli dopo aver discusso con uno specialista.

- (1) Persone che soffrono di mal di schiena o che hanno subito lesioni alle gambe, alla vita e al collo in passato e coloro che hanno sofferto di lesioni alle gambe, alla vita, al collo e alle mani (persone con ernia del disco, spondilolistesi, vertebre cervicali, ecc.).
- (2) Quelli con artrite deforme, umidità e dolore.
- (3) Coloro che presentano anomalie come la dimensione dei pori.
- (4) Coloro che hanno disturbi del sistema circolatorio (malattie viscerali, disturbi della gestione, ipertensione, ecc.).
- (5) Coloro che hanno disturbi degli organi respiratori.
- (6) Coloro che utilizzano un regolatore della disciplina umana che hanno impiantato dispositivi elettronici medici nel corpo.
- (7) Quelli con tumori maligni.
- (8) Coloro che hanno sintomi come ipertrombo o lipoma grave, lipoma acuto e altri disturbi della circolazione del fluido o varie infezioni della pelle.
- (9) Coloro che hanno deficit percettivi causati da disturbi circolatori periferici di alto livello causati dal diabete.
- (10) Persone con traumi alla pelle.
- (11) Coloro che hanno la febbre per malattia, ecc. (38 °C o superiore).
- (12) Quelli con dorso anormale o ricurvo.
- (13) Coloro che sono incinte o possono essere incinte o hanno il ciclo mestruale.
- (14) Persone che sentono un corpo anormale e hanno bisogno di riposare.
- (15) Coloro che sono ovviamente in cattive condizioni fisiche.
- (16) Utenti che desiderano la riabilitazione.
- (17) Persone che avvertono anomalie nel proprio corpo diverse da quelle sopra menzionate.

— Potrebbe causare incidenti o cattive condizioni fisiche.

◆ Se provi dolore alla parte bassa della schiena, gambe e piedi, vertigini, salti e altri dolori diversi o sensazioni di coordinazione o anomalie nel tuo corpo durante l'esercizio, interrompi immediatamente l'uso e consulta il tuo medico.

◆ Non lasciare che i bambini usino questo prodotto e non lasciare che i bambini giochino intorno al prodotto.

— In caso contrario, potrebbe esserci il pericolo di lesioni.

◆ La protezione dei bambini deve fare attenzione a non lasciare che i bambini giochino con questo prodotto.

— In caso contrario, ci sarà il rischio di lesioni.

Assicurarsi che non vi siano persone o animali domestici intorno (sul retro, sul fondo, sulla parte anteriore del prodotto) durante l'uso o quando il prodotto viene caricato o estratto o quando lo si fa scorrere.

Vietato!

◆ Non utilizzarlo in uno stato in cui il guscio esterno è incrinato, incrinato o distaccato (la struttura interna è esposta) o la parte saldata è staccata.

— In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

◆ Non saltare su o giù durante l'uso

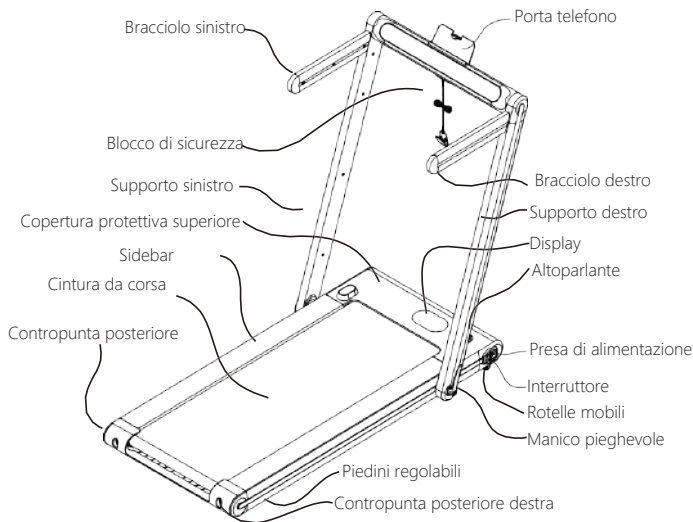
— Potrebbe ferirsi cadendo.

- ◆ Non utilizzarlo o conservarlo in luoghi umidi come all'aperto e vicino a bagni e luoghi esposti a gocce d'acqua.
 - ◆ Non utilizzarlo o conservarlo in luoghi ad alta temperatura come intorno alla stufa alla luce diretta del sole e su apparecchi di riscaldamento come i tappeti elettrici.
— In caso contrario, potrebbero verificarsi dispersioni elettriche o incendi.
 - ◆ Non utilizzare se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati o la presa è allentata.
— In caso contrario, potrebbero verificarsi scosse elettriche, cortocircuiti e incendi.
 - ◆ Non danneggiare, piegare o attorcigliare con forza il cavo di alimentazione. Allo stesso tempo, non posizionare oggetti pesanti su di esso e non lasciare pizzicare il filo.
— In caso contrario, potrebbe causare incendi o scosse elettriche.
 - ◆ Non utilizzare 2 persone o più di 2 persone contemporaneamente e fare attenzione a non avvicinare le persone intorno a te durante l'uso.
— In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni a causa di una caduta.
 - ◆ Coloro che non possono esprimere la loro coscienza o non possono usarla da soli.
— Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- Non smontarlo
- ◆ È assolutamente vietato smontare, riparare e rielezionare.
— Vi è il pericolo di guasti meccanici e lesioni. Evita il contatto con l'acqua
Evitare il contatto del prodotto con l'acqua
 - ◆ Non esporre il corpo principale o la parte operativa all'acqua o ad altri liquidi conduttivi.
— Potrebbe causare scosse elettriche o incendi. Proibito!
 - ◆ Le persone che di solito non fanno esercizio fisico non dovrebbero fare attività fisica intensa all'improvviso. -Può causare danni alla salute.
 - ◆ Non usarlo dopo aver bevuto o quando sei stanco, subito dopo l'esercizio o quando il tuo stato fisico è anormale.
— Vi è il rischio di lesioni.
 - ◆ Questo prodotto è adatto per l'uso domestico e non viene utilizzato da un gran numero di utenti non specificati come scuole e palestre.
 - ◆ Non utilizzare mentre si beve o si svolgono altre attività.
 - ◆ Non usarlo dopo aver bevuto alcol fino a quando la sensazione non diventa opaca.
— Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
 - ◆ Non utilizzare con oggetti duri nella tasca dei pantaloni.
— Potrebbe causare incidenti o lesioni.
- Vietato!
- ◆ Le persone che di solito non fanno esercizio fisico non dovrebbero fare attività fisica intensa all'improvviso. -Può causare danni alla salute.
 - ◆ Non usarlo dopo aver bevuto o quando sei stanco, subito dopo l'esercizio o quando il tuo stato fisico è anormale. — Vi è il rischio di lesioni.
 - ◆ Questo prodotto è adatto per l'uso domestico e non viene utilizzato da un gran numero di utenti non specificati come scuole e palestre.
 - ◆ Non utilizzare mentre si beve o si svolgono altre attività.

05 Precauzioni di sicurezza, istruzioni di avvertenza

- ◆ Non usarlo dopo aver bevuto alcol fino a quando la sensazione non diventa opaca.
— Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- ◆ Non utilizzare con oggetti duri nella tasca dei pantaloni.
— Potrebbe causare incidenti o lesioni.
- ◆ Non lasciare che aghi, rifiuti o acqua aderiscano alla spina di alimentazione. — Potrebbe causare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
- ◆ Durante l'uso, non scollegare la spina di alimentazione né spostare l'interruttore di alimentazione su "off". -Può causare lesioni.
Non utilizzare il prodotto con le mani bagnate!
- ◆ Non scollegare o collegare la spina di alimentazione con le mani bagnate.
— Potrebbe causare scosse elettriche e lesioni.
- ◆ Scollegare la spina di alimentazione dalla presa quando non viene utilizzata
— La polvere e l'umidità deteriorano l'isolamento e causano disastri di dispersione elettrica.
Ricordarsi di scollegare la spina di alimentazione.
- ◆ Durante la manutenzione, assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione dalla presa.
— La mancata osservanza può causare scosse elettriche o lesioni.
- ◆ Quando non si avvia o sembra anomalo, smettere di usarlo, scollegare immediatamente la spina di alimentazione e richiedere l'ispezione e la riparazione.
— La mancata osservanza può causare scosse elettriche o lesioni.
- ◆ In caso di interruzione di corrente, scollegare immediatamente la spina di alimentazione.
— In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni al ripristino dell'alimentazione.
- ◆ Quando si scollega la spina di alimentazione, non afferrare la parte del cavo, ma estrarla con la spina di alimentazione.
— In caso contrario, potrebbero verificarsi cortocircuiti, scosse elettriche o incendi.
La messa a terra!
- ◆ Il prodotto deve essere collegato a terra. Se la macchina non funziona correttamente, la messa a terra fornirà il percorso più piccolo per la corrente per ridurre il rischio di scosse elettriche.
- ◆ Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra dell'apparecchiatura e spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa idonea che sia stata adeguatamente installata e messa a terra nel pieno rispetto delle normative o degli statuti locali.
Pericoloso!
- ◆ Un collegamento improprio del conduttore di messa a terra dell'apparecchiatura può causare il rischio di scosse elettriche. In caso di dubbi sulla corretta messa a terra di questo prodotto, affidare il controllo a un elettricista professionista.
Anche se la spina fornita con il prodotto non corrisponde alla presa, non può essere modificata.
Si prega di affidare a un elettricista professionista l'installazione di una presa adatta.
- ◆ Questo prodotto ha una spina con messa a terra. Verificare che il prodotto sia collegato a una presa con la stessa forma. Questo prodotto non può utilizzare una presa per adattatore.

Introduzioni del prodotto



Imballaggio:

No.	Nome	Qty	Osservazione
1	Tapis roulant	1	
2	Kit	1	Si veda la tabella allegata

07 Introduzioni del prodotto

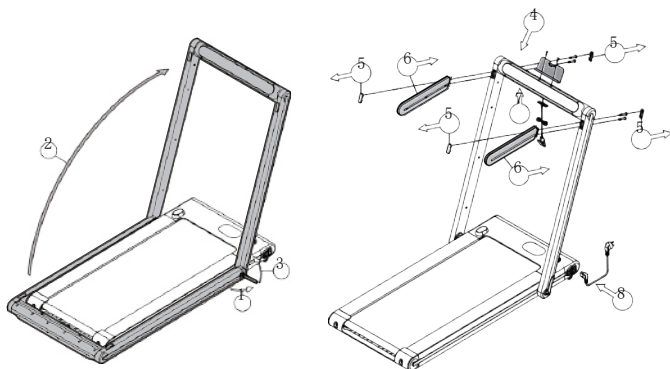
Parametri tecnici:

Tensione di lavoro:	AC-220V 50Hz
Carico massimo:	120 Kg
Dimensioni	Piegate: 1484*689*131mm
	Espanto: 1323*689*1104mm
Area di corsa:	11 00*400mm
Potenza di picco del motore:	2.0HP
Velocità:	1-15Km/h
Modalità di controllo:	Controllo elettronico.controllo con telecomando
Peso:	36 Kg

Tabella allegata (lista box accessori):

No.	Nome	Qty	Osservazione
1	ST4.2 * 22 viti autofilettanti a testa svasata con taglio a croce	2	Fissare la porta telefono
2	Bulloni M8 * 45 con testa a esagono incassato a metà filettatura	4	Fissare i braccioli sinistro e destro
3	Chiave a brugola da 5 mm	1	Altri
4	Chiave a brugola da 6 mm	1	Regolare il nastro scorrevole
5	13-15 Chiave fissa	1	Altri
6	Chiave a bussola da 15 mm	1	Regolare la forza della maniglia pieghevole
7	Cavo di alimentazione	1	
8	Blocco di sicurezza	1	
9	Olio metilico di silicone	1	
10	Porta cellulare	1	
11	Braccioli sinistro e destro	ciascuno 1	
12	Manuale, certificato di garanzia, certificato di conformità	1	
13	Telecomando	1	

Fasi di installazione

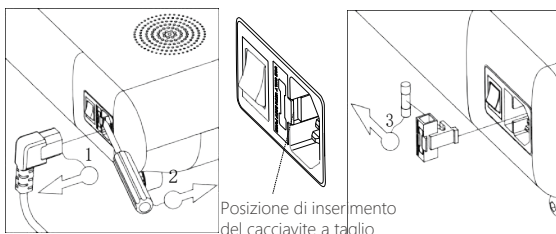


1. Estrarre l'host dalla scatola di imballaggio e appoggiarlo sul tappeto o sul cuscino come mostrato nella figura. Come mostrato nel passaggio ① nella figura sopra a sinistra, aprire la "maniglia pieghevole" nella direzione mostrata nella figura. A questo punto, l'estremità inferiore del tubo del supporto sarà naturalmente rivolta verso l'alto. Espandere entrambi i lati, come mostrato nel passaggio ② nella figura in alto a sinistra, sollevare il montante fino alla posizione limite superiore, come mostrato nel passaggio ③ nella figura in alto a sinistra, premere verso il basso la "maniglia pieghevole" per bloccare il montante.

2. Come mostrato nel passaggio ④ nell'immagine in alto a destra, fissare il "supporto per telefono cellulare" alla trave del montante con 2 "viti autofilettanti a testa svasata con intaglio a croce ST4.2X22"; come mostrato nel passaggio ⑤ nell'immagine in alto a destra, ritagliare 4 "Tappo quadrato in gomma"; come mostrato al passaggio ⑥ nella figura in alto a destra, inserire i braccioli sinistro e destro nelle posizioni corrispondenti, quindi far passare 2" viti a testa cilindrica con esagono incassato M8X45 "attraverso il montante e bloccarle nei corrispondenti fori per le viti dei braccioli, Quindi rimetti i 2 "tappi di gomma quadrati" nel foro quadrato precedente e tieni i restanti 2 "tappi di gomma quadrati" da solo; come mostrato nel passaggio ⑦ nella figura sopra a destra, succhia il "blocco di sicurezza" sotto la trave del montante Posizione corrispondente; come mostrato al passaggio ⑧ nella figura in alto a destra, inserire il cavo di alimentazione nella presa dell'interruttore di alimentazione e l'installazione è completa. Nota: dopo aver assemblato la macchina, controllare di nuovo se tutti i bulloni sono stati bloccati.

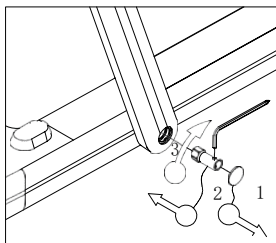
Nota: dopo aver assemblato la macchina, controllare nuovamente se tutti i bulloni sono stati bloccati.

Sostituzione del fusibile



- ◆ Come mostrato al punto ① nella figura sopra a sinistra: scollegare la spina di alimentazione dalla presa di corrente;
- ◆ Come mostrato al punto ② nella figura sopra a sinistra: utilizzare una piccola vite a forma di piccola per uso domestico per sollevare il portafusibili dalla presa di corrente;
- ◆ Come mostrato al punto ③ nella figura in alto a destra: estrarre il tubo del fusibile secondo la direzione della figura e inserirlo dopo la sostituzione. Nota: la specifica del fusibile di questa macchina è 250 V/10 A, $\Phi 5 \times 20$ mm

Regolare il grado di piegatura della maniglia



Al momento della spedizione della macchina, la parte è stata regolata con una tensione leggermente adeguata, tuttavia, a causa delle dimensioni del polso, l'utente può regolare opportunamente il manico pieghevole in base alle proprie preferenze. La regolazione non deve essere troppo allentata, altrimenti risulterà il tremolio causato dall'eccessiva distanza tra la parte pieghevole del tubo e l'unità principale. Come mostrato nel passaggio ① nella figura sopra, estrarre il tappo tondo in silicone all'estremità inferiore del tubo sinistro; unire le sei chiavi interne in dotazione e le chiavi a bussola in una leva di salvataggio, come mostrato nel passaggio ② nella figura sopra, L'estremità della testa esagonale della chiave a barilotto viene inserita nel foro dell'estremità inferiore del tubo sinistro e si adatta alla vite esagonale. Ruotare in senso orario per bloccare, altrimenti è leggermente allentata.

Consigli per l'esercizio e guida

Riscaldarsi

Sono necessari 5-10 minuti di movimento del corpo caldo prima di ogni operazione.

Respirare

Non trattenga il respiro durante l'operazione. Inspiri ed espiri attraverso l'aria durante la preparazione del movimento di ritorno.

Frequenza

La stessa parte della palestra deve essere riposata per 48 ore, cioè la stessa parte ogni due giorni.

Caricamento

Il volume dell'allenamento è determinato dal mio livello di forma fisica e l'esercizio si basa sul principio del caricamento progressivo.

Relax

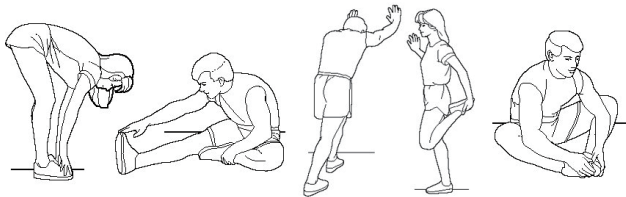
Dopo ogni esercizio, si dovrebbero fare 5 minuti di restauro, in particolare l'estensione e il rilassamento dell'estensore e del ginecologo dei piedi per evitare l'infiammazione del gineceo e per mantenere l'elasticità del gineceo.

Mangia e bevande

Per proteggere il suo apparato digerente, si alleni solo dopo un'ora dai pasti e almeno mezz'ora dopo l'allenamento.

Esercizi di stretching

Indipendentemente dalla velocità a cui ti trovi, è meglio fare prima gli esercizi di stretching. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi prenditi 5-10 minuti per riscaldarti. Quindi fermati e fai esercizi di stretching come segue: 5 volte, 10 secondi o più per gamba ogni volta; fallo di nuovo dopo che l'esercizio è finito.



1. Allungati

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e fai del tuo meglio per toccare le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte (Figura 1).

2. Stretching dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi su un cuscino del sedile pulito e raddrizzare una gamba. Piega l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicino all'interno della gamba tesa. Prova a toccarti le dita dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (Figura 2).

11 Istruzioni dell'operazione

3. Allungare le gambe e il tendine d'Achille

Stai con due mani contro il muro o l'albero, un piede dietro. Tieni le zampe posteriori dritte e i talloni a terra e inclinati verso il muro o l'albero.

Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (Figura 3).

4. Allungamento dei quadricipiti

Tenere il muro o la scrivania con la mano sinistra per afferrare l'equilibrio, quindi allungare la mano destra all'indietro, afferrare la caviglia destra e tirarla lentamente verso i glutei, fino a sentire i muscoli nella parte anteriore delle gambe tesi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (Figura 4).

5. Il muscolo sartorio (i muscoli interni della parte superiore della gamba) si allunga. Siediti con i piedi uno di fronte all'altro con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i tuoi piedi con entrambe le mani e tirali verso l'inguine. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte (Figura 5).

Istruzioni dell'operazione

(1) Come usare il tapis roulant

Il telecomando e le istruzioni di accoppiamento del tapis roulant

1. Accendere l'alimentazione e controllare se la macchina funziona normalmente.

2. Tenere il telecomando e puntarlo verso la finestra del display del tapis roulant (come mostrato in FIG. 2) entro 10 secondi dopo aver scollegato il blocco di sicurezza del tapis roulant (come mostrato in FIG. 1). Nel frattempo, premere il pulsante di avvio / pausa sul telecomando per circa 3 secondi e il sistema emetterà un suono "didi ...", indicando che il telecomando e il tapis roulant sono stati accoppiati con successo e il telecomando può essere utilizzato per controllare normalmente il tapis roulant.



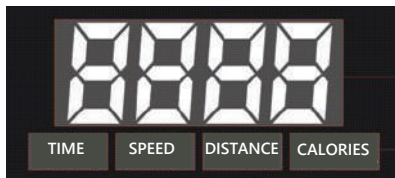
Figura 1



figura 2

1. Accendere l'alimentazione e controllare se la macchina è normale.
2. La velocità di marcia del nastro scorrevole nella modalità di funzionamento di questa macchina è di 1 ~ 15km.
3. Posizionare la clip di blocco di sicurezza sul petto dell'atleta.
4. Prima dell'allenamento, controllare la stabilità e il funzionamento del tapis roulant. È severamente vietato avviare il tapis roulant stando in piedi sul tapis roulant. Prima di salire sulla macchina, stare in piedi sulla barra laterale, tenere le mani e attendere che l'avvio sia normale. . Quando si accende la macchina, afferrare il supporto e premere il pulsante "▶" sullo strumento Il tapis roulant partirà con un ritardo di 3 secondi e correrà ad una velocità di 1.0Km / h. Premere "+", la velocità del motore aumenterà fino a raggiungere una velocità di 2,5 ~ 3,5 km / h (questa è la velocità più comoda per imparare a correre), entrambe le mani tengono il supporto allo stesso tempo ed entrambi i piedi calpestano il nastro da corsa. Può essere alla stessa velocità del nastro scorrevole.
5. Dopo alcuni minuti, è possibile aumentare la velocità di corsa. Premere il pulsante "+" del contatore elettronico per aumentare lentamente la velocità, è anche possibile premere il pulsante "-" per diminuire la velocità.
6. Durante l'esercizio, è possibile premere il tasto "▶" del misuratore per arrestare il motore in qualsiasi momento.
7. È possibile fissare il telefono cellulare al rack mobile e riprodurre musica mobile dopo la connessione tramite Bluetooth.

(2) Display e descrizione dei tasti



1. La finestra LED visualizza le seguenti funzioni: Finestra tempo / velocità / distanza / calendario: ogni 5 secondi per passare alla visualizzazione di tempo, velocità, distanza e dati calorici;
Intervallo di visualizzazione del tempo: 0: 00-99: 59 Intervallo di visualizzazione della velocità: 0,0-15,0
Intervallo di visualizzazione della distanza: 0,00-99,99 Intervallo di visualizzazione delle calorie: 0,00-999,9

13 Istruzioni dell'operazione



2. Tasti funzione del Display: avvio/arresto, velocità +, velocità-, 6 km, 15 km, pausa.

A. START: nello stato di arresto, premere questo pulsante per avviare il demone.

Premere questo tasto nello stato di marcia, il tapis roulant decelererà e si fermerà.

B. SPEED-: durante il movimento, premendo il tasto si riduce la velocità.

C. SPEED+: durante il movimento, il pulsante aumenterà la velocità.

D. PAUSE: durante l'allenamento, premendo questo tasto si interromperà l'esercizio.

E. 6KM/H: 6 km / h scorciatoia in modalità di marcia.

F.12KM/H: 12 km/h scorciatoia in modalità di marcia.

4. istruzioni per l'avvio

1. Attaccare il blocco di sicurezza sulla posizione di blocco di sicurezza sul pannello, accendere l'interruttore di alimentazione, il cicalino emetterà un segnale acustico, quindi accedere alla modalità normale manuale.

2. Premere il pulsante di avvio, la finestra temporale visualizzerà un conto alla rovescia di 3 secondi e il cicalino suona una volta ogni volta che diminuisce, quindi si avvia.

3. La velocità iniziale è: 1KM / H. A questo punto, è possibile regolare la velocità premendo i tasti di velocità + e - o l'induzione manuale.

4. Funzionando in modalità normale, il tempo è positivo e la velocità è fissa e può essere regolata manualmente.

5. funzione di blocco di sicurezza

In qualsiasi stato, tirare fuori il blocco di sicurezza, la finestra visualizza "E07" e il cicalino BI-BI-BI suona tre volte. Se è in funzione, interromperà l'emergenza. Quando il blocco di sicurezza è disattivato, non è possibile eseguire operazioni come l'avvio.

6. modalità di risparmio energetico

Questo sistema ha una funzione di risparmio energetico. Se non viene immesso alcun comando da tasto per 10 minuti in modalità standby, il sistema entra in modalità di risparmio energetico, spegne automaticamente il display e preme un tasto qualsiasi per riattivare il sistema.

Errori comuni e soluzioni 14

In caso di altre domande, chiamare i distributori locali o il servizio post-vendita della nostra azienda.

Problema	Possibile causa	Metodo di riparazione
Il tapis roulant non funziona	Nessuna alimentazione collegata alla presa	Inserire nella presa
	L'alimentazione non è attiva	Mettere l'interruttore di alimentazione nel NO
	Il blocco di sicurezza non è assorbente	Succhiare il blocco di sicurezza nella posizione di blocco
	sistema di segnale del circuito è aperto	Controllare l'ingresso del controller e le linee di segnale
	fusibile è bruciato	Sostituisci il fusibile
Il nastro da corsa non scorre in modo regolare	Lubrificazione insufficiente	Aggiungere olio lubrificante metil silicone
	Cintura da corsa troppo stretta	Regolare la tensione del nastro da corsa
Slittamento della cintura da corsa	La cintura da corsa è troppo lenta	Regolare la tensione del nastro da corsa
	L'elasticità della cintura è troppo lenta	Regola l'elasticità della cintura

Il misuratore elettronico visualizza messaggi di errore e metodi di risoluzione dei problemi

problema	Possibile causa	Metodo di riparazione
E01	Povera comunicazione	La linea del segnale non è collegata correttamente, ricollegarla
E02	Burst	Guasto del tubo di alimentazione, sostituire il controllo elettrico
E03	Nessun segnale del	La linea di induzione non è collegata, collegarla di nuovo
E04	Controller o motore anormale	Il carico è troppo pesante, sostituire il controller e il motore
E05	Protezione da sovraccarico	Il carico è troppo pesante, sostituire il comando elettrico
E06	Controllo automatico del sistema non riuscito	Guasto del sistema, sostituire il controllo elettrico
E07	Il blocco di sicurezza non aspira	Succhiare il blocco di sicurezza nella posizione di blocco
Display anormale	Disturbi esterni	Spegnere l'interruttore di alimentazione, quindi riaccenderlo dopo 1 minuto

Manutenzione

Una corretta manutenzione è un modo poco pratico per mantenere il tapis roulant nelle sue condizioni migliori per sempre. Una manutenzione errata può danneggiare o ridurre la durata del tapis roulant.

a. A causa dell'usura e dei danni, sono necessarie ispezioni frequenti; accessori usurati o danneggiati, come motori, controlli elettronici, cavi di alimentazione e cinghie da corsa, sono stati riparati o riparati professionalmente e la loro sicurezza d'uso è la stessa di quando sono stati spediti.

b. Sostituire immediatamente quelle parti difettose o ridurre l'attrezzatura inattiva fino alla riparazione; (come il cavo di alimentazione)

c. Prestare particolare attenzione ai componenti più facilmente usurati; (come il nastro scorrevole)

d. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, Per evitare pericoli, deve essere sostituito da personale professionale del produttore, del suo reparto di manutenzione o di reparti simili.

1. Dopo che il nastro scorrevole è stato utilizzato per un certo periodo di tempo, deve essere lubrificato con olio di metil silicone appositamente configurato.

Raccomandazione:

utilizzare un tempo inferiore a 3 ore a settimana, lubrificare una volta ogni 5 mesi

Utilizzare 4 ~ 7 ore a settimana, 2 lubrificazioni mensili 1 volta

Il tempo di utilizzo settimanale è più di 7 ore, 1 mese di lubrificazione 1 volta

Non lubrificare eccessivamente, più lubrificante non è meglio è.

Ricorda: una lubrificazione ragionevole è un fattore importante per migliorare la durata del tapis roulant.

2. Per verificare se è necessario applicare nuovamente il lubrificante, afferrare il nastro da corsa e toccare il più possibile con la mano il centro della parte posteriore del nastro da corsa. Se la mano è macchiata di silicone (leggermente umido), il che significa che non è più necessario lubrificante. Se la pedana è asciutta e non c'è olio di silicone metilico attaccato alla mano, è necessario aggiungere lubrificante.

Passaggi per applicare il lubrificante alla pedana: (come mostrato nell'immagine a destra)

Fermare il nastro scorrevole e piegare la macchina;

Sollevarlo il nastro da corsa nella parte inferiore del motore principale; estendere la bomboletta d'olio al centro del nastro da corsa il più possibile, spruzzare olio di metil silicone sul lato interno del nastro da corsa e rivestire entrambi i lati del nastro da corsa con olio di silicone metilico;

Eseguire il tapis roulant a una velocità di 1 km / H per applicare uniformemente l'olio di metil silicone e calpestare leggermente il nastro da corsa da sinistra a destra. Dopo circa pochi minuti, l'olio di metile di silicone può essere completamente assorbito dal nastro da corsa.



3. Regolazione della tensione del nastro da corsa Tutti i tapis roulant devono essere adattati al nastro da corsa prima e dopo l'installazione, tuttavia potrebbero esserci allentamenti dopo un periodo di utilizzo. Ad esempio: l'utente si ferma e scivola durante la corsa. Quando si verifica questo fenomeno, regolare i bulloni di regolazione del nastro scorrevole in senso orario con un mezzo giro. Se il nastro da corsa è troppo lento, il nastro da corsa e il tamburo scivoleranno se i vostri piedi sono sul nastro da corsa, ma troppo stretto non va bene e aumenterà facilmente il carico sul motore e danneggerà il motore, il nastro da corsa e il tamburo.

4. Regolazione della deviazione della cinghia in esecuzione

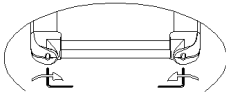
Tutti i tapis roulant devono essere regolati prima della consegna e dopo l'installazione. Tuttavia, dopo un periodo di utilizzo, possono ancora fuoriuscire dalla pista. Le ragioni di questo fenomeno sono le seguenti:

① L'host non è stabile

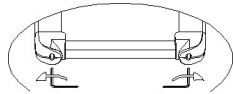
② I piedi dell'utente non sono al centro del nastro da corsa durante l'allenamento

③ Applicazione irregolare dei piedi dell'utente

Al fine di causare un disallineamento, può essere ripristinato alla normalità dopo alcuni minuti di rotazione a vuoto. Per disallineamenti che non possono essere ripristinati automaticamente, è necessario utilizzare una chiave esagonale interna da 6 mm fornita con la macchina per regolarla gradualmente in mezzo cerchio.



Se il nastro scorrevole devia a sinistra: regolare il bullone sinistro in senso orario o regolare il bullone destro in senso antiorario.



Se il nastro scorrevole devia a destra: regolare il bullone destro in senso orario o regolare il bullone sinistro in senso antiorario.

Suggerimenti: La deviazione del tappeto scorrevole non è coperta dalla garanzia, ma viene mantenuta principalmente dall'utente secondo il manuale.

La deviazione del nastro da corsa danneggerà gravemente il nastro da corsa, quindi deve essere scoperto e corretto in tempo.

5. Regolazione della cinghia del motore (come mostrato a destra)

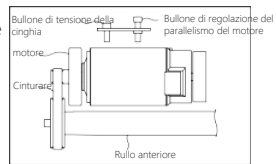
Tutti i tapis roulant sono stati regolati prima della consegna e dopo l'installazione, tuttavia, dopo un periodo di utilizzo, possono verificarsi allentamenti e scivolamenti, che vengono regolati principalmente dall'utente.

Fasi di regolazione:

① Utilizzare una chiave per girare il bullone di regolazione del livello del motore in senso antiorario di mezzo giro.

② Ruotare il bullone di tensione della cinghia di mezzo giro in senso orario.

Nota: pulire regolarmente la cinghia e la scanalatura della puleggia della cinghia.



10. Servizi

Tapis roulant elettrici serie CS-WP, in normali condizioni di utilizzo entro un anno, se non danneggiati possono essere utilizzati per manutenzione o accessori gratuiti. Dopo la scadenza del periodo di garanzia, può essere fornita una tariffa di manutenzione gratuita. Il prezzo dei pezzi di ricambio è favorevole. Fare riferimento alla scheda di garanzia del prodotto per i dettagli. Informazioni importanti

La scheda di garanzia di questa macchina viene fornita con ogni prodotto e viene compilata dal rivenditore. Parti di ricambio gratuite durante il periodo di garanzia. La nostra azienda non sarà responsabile per eventuali guasti causati da installazione errata, uso errato o alterazione delle strutture. Inoltre, questa scheda di garanzia non è applicabile a persone che non sono state autorizzate dalla società per le riparazioni. Se i costi di riparazione causati da questo, il cliente è responsabile. In caso di riparazione, l'utente deve emettere una fattura, in mancanza di scontrino o scheda di garanzia la garanzia non è valida. Questo prodotto è solo per uso domestico. Non saremo responsabili per eventuali problemi causati dall'uso commerciale. Se il tuo prodotto necessita di manutenzione, chiama i rivenditori locali o il servizio post-vendita della nostra azienda!

— ES —

Contenido

Precauciones de Seguridad, Instrucciones de Advertencia	02
Introducción del Producto	06
Pasos de Instalación	08
Cómo Reemplazar el Fusible	09
Ajuste del Grado de Plegado del Asa	09
Sugerencias y Consejos para el Ejercicio	10
Instrucciones de Operación	11
Fallos y Soluciones Frecuentes	14
Mantenimiento del Producto	16
Garantía de Servicio	17

Precauciones de Seguridad, Instrucciones de Advertencia

Nota: lea atentamente las instrucciones antes de usar y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

La cinta de correr es adecuada para ser colocada en interiores para evitar la humedad, no salpicar agua en la máquina para correr ni colocar objetos extraños.

Antes de hacer ejercicio, use ropa y calzado deportivo adecuados. Está estrictamente prohibido hacer ejercicio descalzo en la cinta de correr y estirarse por completo.

El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y el enchufe debe tener un bucle dedicado para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.

Mantenga a los niños alejados de la máquina para evitar accidentes.

Se deben evitar las horas extraordinarias y el funcionamiento con sobrecarga; de lo contrario, dañará el motor y el controlador, acelerará el desgaste de los cojinetes, las correas de funcionamiento y los estribos, y los mantendrá con regularidad.

Reduzca el polvo interior, mantenga una cierta humedad interior, evite la electricidad estática fuerte, de lo contrario podría perturbar el funcionamiento normal del medidor y controlador eléctrico.

Apague la máquina para correr después del ejercicio. Cuando utilice una cinta de correr, mantenga la circulación de aire interior.

Sujete el clip del cable del candado de seguridad a su ropa durante el ejercicio para evitar un apagado seguro en caso de emergencia. Si se siente incómodo o anormal durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.

Una vez agotado el aceite de silicona, debe almacenarse en un lugar fuera del alcance de los niños para evitar un mal uso y consecuencias graves.

El área segura detrás de la cinta de correr es de 1000x2000 mm.

Salto de emergencia: mientras sostiene el soporte con ambas manos para sostener el cuerpo, pise las barras laterales con ambos pies y salte de la cinta de correr desde un lado.

Advertencia: Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, observe las siguientes reglas:

Antes de usar la cinta de correr, verifique si la prenda está abrochada o con cremallera.

No use ropa que pueda ser atrapada por la cinta de correr.

No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes. No permita que los niños se acerquen a la caminadora.

No use la caminadora al aire libre.

Se debe cortar la energía antes de mover la caminadora.

El personal no profesional no puede abrir la protección superior ni los contrapuntos traseros izquierdo y derecho. Esta máquina para correr solo se puede usar en un circuito de 20 amperios.

Solo una persona puede hacer ejercicio en la caminadora cuando se enciende la máquina.

Si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar durante el ejercicio, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un entrenador físico.

03 Precauciones de Seguridad, Instrucciones de Advertencia

¡Advertencia! ¡Obligatorio!

Cuando esté recibiendo tratamiento médico de los siguientes pacientes, asegúrese de utilizarlo después de consultar con un especialista.

(1) Personas que padecen dolor de espalda o que han sufrido lesiones en las piernas, cintura y cuello en el pasado, y quienes han tenido piernas, cintura, cuello y manos (con hernia discal, espondilolistesis)

Pacientes con enfermedades crónicas como síndrome de caída, hernia de la columna cervical.

(2) Aquellos con artritis deformada, humedad y dolor.

(3) Aquellos que tienen anomalías como el tamaño de los poros.

(4) Quienes tienen trastornos del sistema circulatorio (enfermedades viscerales, trastornos del manejo, hipertensión, etc.).

(5) Quienes tienen trastornos de los órganos respiratorios.

(6) Aquellos que están utilizando un regulador de disciplina humana que han implantado dispositivos electrónicos médicos en el cuerpo.

(7) Aquellos con tumores malignos.

(8) Aquellos que presentan síntomas como hipertrombos o lipomas graves, lipomas agudos y otros trastornos de la circulación de líquidos o diversas infecciones cutáneas.

(9) Aquellos que tienen deterioro de la percepción causado por trastornos circulatorios periféricos de alto nivel causados por la diabetes.

(10) Personas con trauma en la piel.

(11) Aquellos que tienen fiebre debido a una enfermedad, etc. (38 °C o más).

(12) Aquellos con espalda anormal o curvada.

(13) Las que están embarazadas o pueden estar embarazadas o tienen la menstruación.

(14) Personas que sienten un cuerpo anormal y necesitan descansar.

(15) Los que evidentemente se encuentran en malas condiciones físicas.

(16) Usuarios que desean rehabilitación.

(17) Personas que sienten anomalías en su cuerpo distintas de las mencionadas anteriormente.

—Puede causar accidentes o mala condición física.

◆ Sentir dolor de espalda, piernas y pies, mareos, saltos y otros dolores diferentes o sensaciones de coordinación o anomalías en el cuerpo durante el ejercicio.

Siempre deje de usarlo inmediatamente y consulte a un médico.

◆ No permita que los niños usen este producto y no permita que los niños jueguen alrededor del producto.

—Si no cumple, puede haber peligro de lesiones.

◆ El protector de los niños debe tener cuidado de no dejar que los niños jueguen con este producto.

—Si no cumple, habrá riesgo de lesiones.

◆ Asegúrese de comprobar los alrededores (parte trasera, inferior, frontal del producto) durante el uso, al cargar y sacar el producto y al deslizarlo.

No hay personas ni mascotas.

Prohibido!

No lo use en el estado donde la carcasa está agrietada o desprendida (la estructura interna está expuesta) o la parte soldada está separada.

—De lo contrario, pueden producirse accidentes o lesiones.

No salte hacia arriba o hacia abajo durante el ejercicio.

-Puede causar lesiones por caída.

No lo use ni lo guarde en lugares húmedos como al aire libre, cerca de baños y lugares expuestos a gotas de agua.

No lo utilice ni lo guarde en lugares con altas temperaturas, como alrededor de estufas expuestas a la luz solar directa y sobre aparatos de calefacción como alfombras de calefacción eléctrica.

—De lo contrario, puede provocar una fuga eléctrica o un incendio.

No lo utilice cuando el cable de alimentación o el enchufe de alimentación estén dañados o el enchufe del enchufe esté suelto.

—De lo contrario, puede provocar descargas eléctricas, cortocircuitos e incendios.

No dañe, doble o retuerza a la fuerza el cable de alimentación. Al mismo tiempo, no coloque objetos pesados sobre él y no permita que se pellizque el hilo.

—De lo contrario, provocará un incendio o una descarga eléctrica.

No lo utilicen 2 o más personas al mismo tiempo, y tenga cuidado de no acercarse a personas a su alrededor durante el uso.

—De lo contrario, podría producirse un accidente o lesión debido a una caída.

No lo use si no puede expresar su conciencia u operarlo usted mismo.

-Pueden ocurrir accidentes o lesiones.

No desmonte la máquina!

◆ Está absolutamente prohibido desmontar, reparar y volver a seleccionar.— Existe peligro de avería mecánica y lesiones.

Evite el contacto con el agua!

◆ No exponga el cuerpo principal o la parte operativa al agua u otros líquidos conductores. —Puede provocar una descarga eléctrica o un incendio.

Prohibido!

◆ Las personas que no suelen hacer ejercicio no deben hacer ejercicios vigorosos de repente.

-Puede causar daños a la salud.

◆ No lo use después de beber o cuando esté cansado, justo después de hacer ejercicio o cuando su estado físico sea anormal.

— Existe riesgo de lesiones.

◆ Este producto es adecuado para uso doméstico y no lo utilizan un gran número de usuarios no especificados, como escuelas y gimnasios.

◆ No lo use mientras bebe o realiza otras actividades.

◆ No lo use después de beber alcohol hasta que la sensación se vuelva apagada.

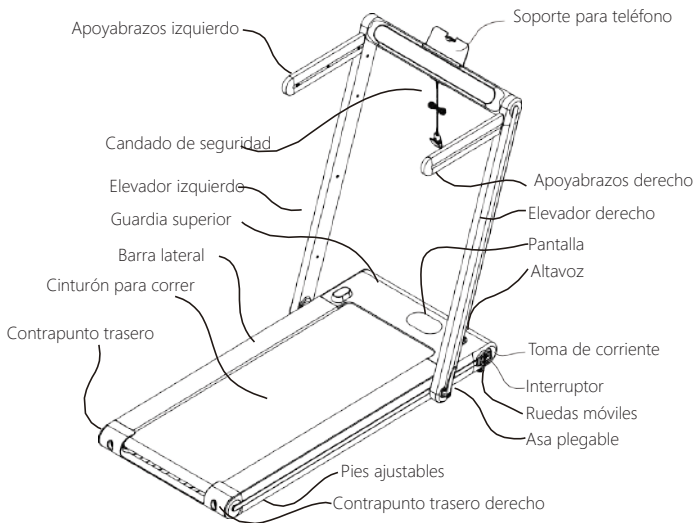
—Puede ocurrir un accidente o lesión.

- ◆ No lo use con objetos duros en los bolsillos de los pantalones.
— Puede causar un accidente o lesiones.
- ◆ No permita que agujas, basura o agua se adhieran al enchufe.
— Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
- ◆ Durante el uso, no desenchufe el cable de alimentación ni apague el interruptor de alimentación.
- Puede causar lesiones.
¡No use las manos mojadas!
- ◆ No desenchufe ni enchufe el cable de alimentación con las manos mojadas.
— Puede causar descargas eléctricas y lesiones.
¡Desconecte el enchufe de alimentación!
- ◆ Cuando no esté en uso, desenchufe el enchufe de la toma de corriente.
— El polvo y la humedad deteriorarán el aislamiento y causarán desastres por fugas eléctricas.
- ◆ Durante el mantenimiento, asegúrese de desenchufar el enchufe de la toma de corriente.
— Si no se observa, puede provocar una descarga eléctrica o lesiones.
- ◆ Cuando no se enciende o se siente anormal, deje de usarlo, desenchufe el cable de alimentación inmediatamente y solicite inspección y reparación.
— Si no se observa, puede provocar una descarga eléctrica o lesiones.
- ◆ En caso de un corte de energía, desconecte el enchufe de inmediato.
— De lo contrario, pueden ocurrir accidentes o lesiones cuando se restablezca la energía.
- ◆ Al desenchufar el enchufe de alimentación, no sujete la parte del cable, extráigalo con el enchufe de alimentación.
— De lo contrario, puede provocar un cortocircuito, una descarga eléctrica o un incendio.

Instrucciones de puesta a tierra

- ◆ El producto debe estar conectado a tierra. Si la máquina no funciona correctamente, la conexión a tierra proporcionará el camino más pequeño para la corriente para reducir el riesgo de descarga eléctrica.
- ◆ Este producto está equipado con un cable con conductor de conexión a tierra y enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en un tomacorriente adecuado que haya sido correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con las regulaciones o estatutos locales.
Peligro
- ◆ La conexión incorrecta del conductor de conexión a tierra del equipo puede causar riesgo de descarga eléctrica. Si tiene preguntas sobre la conexión a tierra correcta de este producto,
Por favor, confíe un teléfono profesional para su inspección. Incluso si el enchufe que viene con el producto no coincide con el enchufe, no se puede modificar.
Confíe a un electricista profesional para que instale un enchufe adecuado.
- ◆ Este producto tiene un enchufe con conexión a tierra. Asegúrese de que el producto esté conectado a un enchufe con la misma forma.
Este producto no puede utilizar un enchufe adaptador.

Introducción del Producto



Lista de Empaque:

Número de serie	Nombre	Cant.	Observaciones
1	Cinta de correr	1	
2	Accesorios	1	Ver horario

07 Descripción del Producto

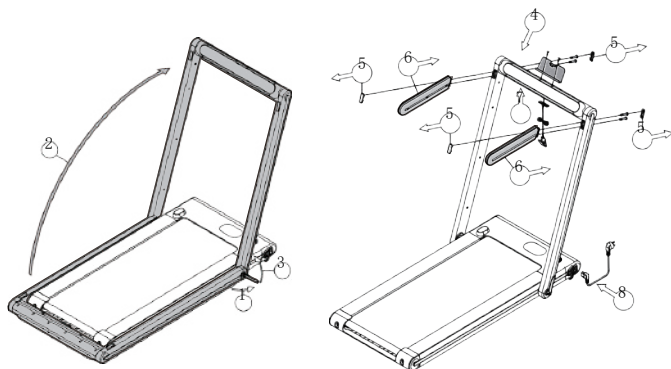
Parámetros técnicos:

Voltaje de funcionamiento:	AC-220V 50Hz
Carga máxima:	120 Kg
Dimensiones plegadas	Dimensiones plegadas: 1484*689*131mm
	Dimensiones ampliadas: 1323*689*1104mm
Área de funcionamiento:	11 00*400mm
Potencia máxima del motor:	2.0HP
Velocidad:	1-12Km/h
Modo de control:	control por computadora, controla con control remoto
Peso:	36 Kg

Tabla Adjunta (lista de caja de accesorios):

Número de serie	Nombre	Cantidad	Nota
1	ST4.2 * 22 tornillos de rosca de cabeza avellanada empotrados en cruz	2	Fijación del soporte del teléfono móvil
2	Pernos de media rosca hexagonal M8 * 45	4	Apoyabrazos izquierdo y derecho fijos
3	Llave hexagonal de 5 mm	1	Otro
4	Llave hexagonal de 6 mm	1	Ajuste la cinta de correr
5	13-15 Llave de boca abierta	1	Otro
6	Llave de tubo de 15 mm	1	Ajuste de la fuerza del mango plegable
7	Cable de alimentación	1	
8	Cerradura de seguridad	1	
9	Aceite de metil silicona	1	
10	Soporte para teléfono móvil	1	
11	Reposabrazos izquierdo y derecho	Cada uno 1	
12	Manual, tarjeta de garantía, certificado de conformidad	1	
13	Control remoto		

Pasos de Instalación

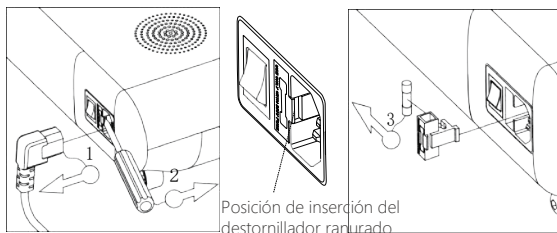


1. Saque el host de la caja de embalaje y colóquelo sobre la alfombra o el cojín como se muestra en la figura. Como se muestra en el paso ① en la figura de arriba a la izquierda, abra la "manija plegable" en la dirección que se muestra en la figura, y el extremo inferior del tubo vertical se enfrentará naturalmente. Expandir ambos lados; como se muestra en el paso ② en la figura superior izquierda, levante el elevador hasta la posición límite superior; como se muestra en el paso ③ en la figura superior izquierda, presione hacia abajo la "manija plegable" para bloquear el elevador.

2. Como se muestra en el paso ④ en la imagen superior derecha, fije el "soporte del teléfono móvil" a la viga vertical con 2 "tornillos de rosca de cabeza avellanada empotrados en cruz ST4.2X22"; como se muestra en el paso ⑤ en la imagen superior derecha, corte 4 "Tapón de goma cuadrado"; como se muestra en el paso ⑥ en la figura de arriba a la derecha, inserte los apoyabrazos izquierdo y derecho en las posiciones correspondientes y, respectivamente, pase 2 "tornillos hexagonales de cabeza alomada M8X45" a través del tubo vertical y asegúrelos en los orificios para tornillos correspondientes de los apoyabrazos. vuelva a colocar los 2 "tapones cuadrados de goma" en el orificio cuadrado anterior y mantenga los 2 "tapones cuadrados de goma restantes" usted mismo; como se muestra en el paso ⑦ en la figura de la derecha arriba, aspire el "bloqueo de seguridad" debajo de la viga vertical Posición correspondiente; como se muestra en el paso ⑧ en la figura superior derecha, inserte el cable de alimentación en el enchufe del interruptor de alimentación y la instalación estará completa.

Nota: Después de ensamblar la máquina, verifique nuevamente si se han bloqueado todos los pernos.

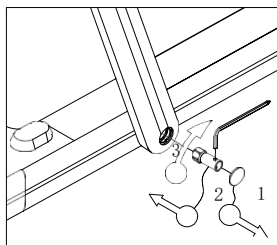
Cómo reemplazar el fusible



- ◆ Como se muestra en el paso ① en la figura de la izquierda arriba: desenchufe el enchufe de la toma de corriente;
- ◆ Como se muestra en el paso ② en la figura de la izquierda arriba: Use un pequeño tornillo de cabeza pequeña para uso doméstico para sacar el fusible de la toma de corriente;
- ◆ Como se muestra en el paso ③ en la figura de arriba a la derecha: Saque el tubo del fusible de acuerdo con la dirección de la figura e insértelo después de reemplazarlo.

Nota: La especificación del fusible fusible de esta máquina es 250V / 10A, $\Phi 5 * 20$ mm

Ajuste del grado de plegado del asa



Cuando se envía esta máquina, la pieza se ha ajustado a una tensión ligeramente adecuada. Sin embargo, debido al tamaño de la muñeca, el usuario puede ajustar apropiadamente el asa plegable según sus preferencias. No lo ajuste demasiado flojo. Si está demasiado suelto, se producirán sacudidas debido al espacio excesivo entre la parte plegable del tubo y la unidad principal. Como se muestra en el paso ① en la figura anterior, saque el tapón redondo de silicona en el extremo inferior del tubo izquierdo; Combine la llave de seis cilindros interior equipada y la llave de manguito en una palanca de ahorro, como se muestra en el paso ② en la figura anterior. El extremo de la cabeza hexagonal de la llave cilíndrica se inserta en el orificio del extremo inferior del tubo izquierdo y encaja con el tornillo. Gírelo en el sentido de las agujas del reloj para sujetarlo; de lo contrario, está ligeramente suelto.

Sugerencias y consejos para el ejercicio

Calentar

Debe haber entre 5 y 10 minutos de ejercicio de calentamiento antes de cada operación.

Respirar

No contenga la respiración durante la operación. Normalmente, cuando te estás preparando para restaurar la acción, debes inhalar y escupir con la mano. La respiración y el movimiento deben estar coordinados. Si la respiración es demasiado rápida, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Frecuencia

El ejercicio de los músculos de la misma parte debe tener un descanso de 48 horas, es decir, la misma parte se puede entrenar solo un día después.

Cargando

Determine la cantidad de entrenamiento de acuerdo con su estado físico y luego practique de acuerdo con el principio de carga progresiva. Es normal que se presenten dolor muscular durante el entrenamiento inicial. Mientras continúe practicando, el dolor se puede eliminar.

Relajarse

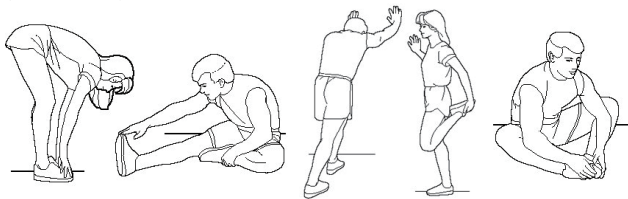
Realice 5 minutos de ejercicios de restauración después de cada ejercicio, especialmente el estiramiento y relajación de los músculos del pie, para evitar la coagulación de los músculos en la etapa inicial y mantener la elasticidad muscular.

Comiendo

Para proteger el sistema digestivo, puede hacer ejercicio una hora después de una comida y al menos media hora después del entrenamiento. Beba menos agua durante el ejercicio, especialmente agua potable, para no aumentar la carga sobre los riñones.

Ejercicios de estiramiento

No importa qué tan rápido vaya, es mejor hacer ejercicios de estiramiento primero. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, por lo que primero debe calentar durante 5 a 10 minutos. Luego deténgase y haga los ejercicios de estiramiento de la siguiente manera: 5 veces, 10 segundos o más por pierna cada vez; hágalo de nuevo después de que termine el ejercicio.



1. Estírate

Doble ligeramente las rodillas, doble lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros y haga todo lo posible por tocar los dedos de los pies. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repítelo 3 veces (Figura 1).

11 Instrucciones de operación

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín de asiento limpio y estire una pierna. Meta la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca del interior de la pierna estirada. Intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna (Figura 2).

3. Estirar las piernas y el tendón de Aquiles

Párese con las dos manos en la pared o el árbol, un pie detrás. Mantenga las patas traseras rectas y los talones en el suelo e inclínese hacia la pared o el árbol. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna (Figura 3).

4. Estiramiento de cuádriceps

Sostenga la pared o el escritorio con la mano izquierda para mantener el equilibrio, luego estire la mano derecha hacia atrás, agarre el tobillo derecho y tire lentamente hacia sus nalgas, hasta que sienta que los músculos de la parte delantera de las piernas están tensos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna (Figura 4).

5. El músculo sartorio (los músculos internos de las piernas) se estira.

Siéntese con los pies uno frente al otro con las rodillas hacia afuera. Sujete sus pies con ambas manos y jálelos hacia su ingle. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repítelo 3 veces (Figura 5).

Instrucciones de operación

Las instrucciones de emparejamiento del control remoto y la cinta de correr

1. Encienda la alimentación y compruebe si la máquina funciona normalmente.

2. Sostenga el control remoto y apunte a la ventana de visualización de la máquina para correr (como se muestra en la FIG. 2) dentro de los 10 segundos después de desenchufar el bloqueo de seguridad de la cinta (como se muestra en la FIG. 1). Mientras tanto, presione el botón de inicio / pausa en el control remoto durante aproximadamente 3 segundos, y el sistema sonará "didi ...", lo que indica que el control remoto y la cinta de correr se han emparejado con éxito, y el control remoto se puede usar para controlar la caminadora normalmente.



Figura 1



Ventana de visualización



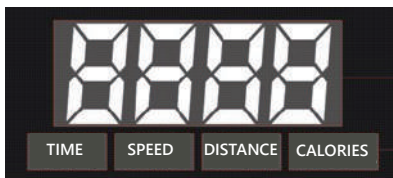
Figura 2

Instrucciones de operación 12

Uno, cómo usar la caminadora

1. Encienda la alimentación y compruebe si la máquina funciona correctamente.
2. La velocidad de funcionamiento de la cinta de correr en el modo de funcionamiento de esta máquina es de 1 ~ 15 km.
3. Coloque el clip de bloqueo de seguridad en el pecho del atleta.
4. Antes de hacer ejercicio, verifique la estabilidad y el funcionamiento de la máquina para correr. Está estrictamente prohibido poner en marcha la cinta de correr estando de pie sobre la cinta de correr. Debe pararse en la barra lateral antes de hacer ejercicio, tomar las manos y esperar hasta que el arranque sea normal antes de subirse a la máquina. . Al encender la máquina, agarre el soporte y presione el botón "(▶)" en el medidor electrónico. La caminadora arrancará con un retraso de 3 segundos y correrá a una velocidad de 1.0Km / h. Presione "+", la velocidad del motor aumentará para alcanzar una velocidad de 2.5 ~ 3.5Km / h (esta es la velocidad más cómoda para aprender a correr), ambas manos sostienen el soporte al mismo tiempo y ambos pies pisan la cinta de correr . Puede tener la misma velocidad que la cinta de correr.
5. Después de unos minutos, puede aumentar la velocidad para correr. Presione el botón "+" en el medidor electrónico para aumentar la velocidad lentamente; también puede presionar el botón "-" para disminuir la velocidad.
6. Puede presionar la tecla "(▶)" del medidor eléctrico en cualquier momento para detener el motor durante el ejercicio.
7. Puede sujetar el teléfono móvil al bastidor móvil y reproducir música móvil después de conectarse a través de Bluetooth.

Dos, pantalla de visualización y descripción de las teclas



1. Función de pantalla LED:

Ventana de tiempo / velocidad / distancia / calendario: 5 segundos para cambiar y mostrar datos de tiempo, velocidad, distancia y calorías;

Rango de visualización de tiempo: 0: 00-99: 59

Rango de visualización de velocidad: 0.0-15.0

Rango de visualización de distancia: 0,00-99,99

Rango de visualización de la tarjeta de carretera: 0,00-999,9

13 Instrucciones de operación



2. Botones de función del medidor electrónico: inicio / parada, velocidad +, velocidad -, 6 km / h, 15km / h, pausa.

A. Iniciar / Detener: En el estado detenido, presione este botón para iniciar. Presione esta tecla en el estado de funcionamiento, la máquina para correr desacelerará y se detendrá.

B. Velocidad -: Durante el movimiento, el botón reducirá la velocidad.

C. Velocidad +: Durante el movimiento, el botón aumentará la velocidad.

D. Pausa: durante el ejercicio, al presionar esta tecla se detendrá el ejercicio.

E. 6 km / h: atajo de 6 km / h en modo de funcionamiento.

F. 12 km / h: Tecla de acceso directo para el modo de carrera 12 km / h.

3. Instrucciones de puesta en marcha

a. Coloque el bloqueo de seguridad en la posición de bloqueo de seguridad en el panel, encienda el interruptor de encendido, el zumbador sonará y luego ingrese al modo normal manual.

b. Presione el botón de inicio, la ventana de tiempo mostrará una cuenta regresiva de 3 segundos y el timbre sonará una vez cada vez que se resta y luego se iniciará.

c. Velocidad de inicio: 1 KM / H. En este momento, puede presionar las teclas de velocidad + y -, o inducción manual para ajustar la velocidad.

d. Funcionando en el modo normal, el tiempo corre positivamente y la velocidad es fija y se puede ajustar manualmente.

4. Función de bloqueo de seguridad

En cualquier estado, retire el bloqueo de seguridad, la ventana muestra "E07" y el timbre BI-BI-BI suena tres veces. Si está en funcionamiento, se detendrá urgentemente. Cuando el bloqueo de seguridad está desactivado, no se pueden realizar operaciones como el arranque.

5. Modo de ahorro de energía

Este sistema tiene una función de ahorro de energía. En el modo de espera, si no se ingresa un comando de teclado en 10 minutos, el sistema ingresa al modo de ahorro de energía, apaga automáticamente la pantalla y presiona cualquier tecla para reactivar el sistema nuevamente.

8. Fallos frecuentes y Soluciones

Problema	Causa posible	Método de reparación
La cinta de correr no funciona:	No hay energía conectada	Enchufe en el enchufe
	La energía no está encendida	Poner el interruptor de encendido en la posición NO
	El bloqueo de seguridad no se aspira	El bloqueo de seguridad se aspira a la posición de bloqueo
	El sistema de señal del circuito está abierto	Verifique la entrada del controlador y la línea de señal
La cinta de correr no funciona con suavidad:	El fusible está quemado	Reemplazar el fusible
	Lubricación insuficiente	Agregar lubricante de aceite de metil silicona
Patinaje de la cinta de correr	La cinta de correr está demasiado apretada	Ajustar la tensión de la correa para correr
	La cinta de correr está demasiado floja	Ajustar la tensión de la correa para correr
	El cinturón está demasiado	Ajustar la tensión de la correa

El medidor eléctrico muestra mensajes de error y métodos de solución de problemas:

Problema	Causa posible	Método de reparación
E01	Mala comunicación	La línea de señal no está conectada correctamente, vuelva a conectarla
E02	Explosión	El tubo de alimentación se ha averiado, reemplace el control eléctrico
E03	No hay señal del sensor	La línea del sensor no está conectada correctamente, vuelva a conectarla
E04	Controlador o anomalía del	La carga es demasiado pesada, reemplace el controlador y el motor
E05	Protección contra sobrecarga	La carga es demasiado pesada, reemplace el control eléctrico
E06	Error en la autoinspección del sistema	Fallo de sistema. Reemplazar control electrónico
E07	El bloqueo de seguridad no está aspirado por el bloqueo de	Coloque el bloqueo de seguridad en la posición de bloqueo
Visualización	Perturbación externa	Apague el interruptor de encendido y vuelva a encenderlo después de 1 minuto.

Mantenimiento del producto

El mantenimiento adecuado es una forma práctica de mantener su máquina para correr en las mejores condiciones para siempre. Un mantenimiento incorrecto puede dañar o acortar la vida útil de la máquina para correr.

- a. Debido al desgaste y los daños, se requieren inspecciones frecuentes; Los accesorios desgastados o dañados, como motores, controles eléctricos, cables de alimentación y correas de funcionamiento, han sido reparados o reparados profesionalmente, y su seguridad de uso es la misma que cuando fueron enviados.
- b. Reemplace inmediatamente esas piezas defectuosas o reduzca el equipo para que esté inactivo hasta que se repare; (como cable de alimentación)
- c. Preste especial atención a los componentes que se desgastan con mayor facilidad; (como cinturones para correr)
- d. Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por personal profesional del fabricante, su departamento de mantenimiento o departamentos similares.

15 Mantenimiento del Producto

1. Después de lubricar la cinta de correr durante un período de tiempo, debe lubricarse con un aceite de metilsilicona especialmente configurado. Sugerir:

Use el tiempo menos de 3 horas por semana; lubricar una vez cada 5 meses

Utilice de 4 a 7 horas por semana; lubricar una vez cada 2 meses

El tiempo de uso semanal es de más de 7 horas; 1 mes de lubricación 1 vez

No lubrique demasiado, cuanto más lubricante no es mejor.

Nota: Una lubricación razonable es un factor importante para mejorar la vida útil de la máquina para correr.

2. Para comprobar si es necesario volver a aplicar lubricante, simplemente agarre la banda para correr y toque con la mano el centro de la parte posterior de la banda para correr tanto como sea posible. Si su mano está manchada con silicona (algo húmeda), significa que no se necesita más lubricante. Si el estribo está seco y no hay aceite de metil silicona adherido a su mano, debe agregar lubricante.

Pasos para aplicar lubricante al estribo: (como se muestra en la imagen de la derecha) detenga la cinta de correr y pliegue la máquina; levante la cinta de correr en la parte inferior del motor principal; extienda la lata de aceite en el medio de la banda de correr tanto como sea posible y aplique aceite de metil silicona. Rocíe el lado interior de la banda de correr y aplique aceite de metil silicona en ambos lados de la banda de correr; Haga funcionar la máquina para correr a una velocidad de 1 km / H para aplicar uniformemente el aceite de metil silicona y pise suavemente la banda para correr de izquierda a derecha durante unos minutos. La banda para correr puede absorber completamente el aceite de metil silicona.



3. Ajuste de la tensión de la cinta de correr. Todas las cintas de correr deben ajustarse a la banda para correr antes y después de la instalación. Sin embargo, puede haber holgura después de un período de uso. Por ejemplo: el usuario hace una pausa y se desliza cuando corre. Cuando ocurre este fenómeno, ajuste los pernos de ajuste de la banda para caminar en el sentido de las agujas del reloj en media vuelta. Si la banda de correr está demasiado floja, la banda de correr y el tambor se resbalarán si sus pies están sobre la banda de correr, pero demasiado apretado no es bueno, y aumentará fácilmente la carga en el motor y dañará el motor, la banda de correr y el tambor.

4. Ajuste de la desviación de la cinta de correr

Todas las cintas de correr deben ajustarse antes de la entrega y después de la instalación. Sin embargo, después de un período de uso, aún pueden salirse de la pista.

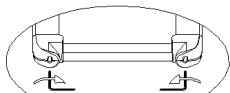
Las razones de este fenómeno son las siguientes:

① El anfitrión no es estable.

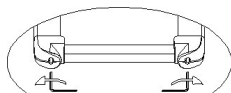
② Los pies del usuario no están en el medio de la banda para correr cuando hace ejercicio.

③ Los pies del usuario se usan de manera desigual.

El fenómeno de la desviación causada por razones artificiales, se puede restaurar a la normalidad después de unos minutos de rotación sin carga. En caso de desalineación que no pueda recuperarse automáticamente, se debe utilizar una llave de seis ruedas interior de 6 mm equipada con la máquina para ajustarla gradualmente en medio círculo.



Si la banda para caminar se desvía hacia la izquierda: ajuste el perno izquierdo en sentido horario o ajuste el perno derecho en sentido antihorario.



Si la banda para caminar se desvía hacia la derecha: ajuste el perno derecho en sentido horario o ajuste el perno izquierdo en sentido antihorario.

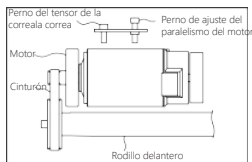
Consejos: La desviación de la cinta de correr no está cubierta por la garantía. Es principalmente mantenido por el usuario de acuerdo con el manual.

5. Ajuste de la correa del motor (como se muestra a la derecha)

Todas las cintas de correr se han ajustado antes de la entrega y después de la instalación. Sin embargo, después de un período de uso, puede producirse holgura y deslizamiento, que es principalmente ajustado por el usuario.

Pasos de ajuste:

- ① Utilice la llave para girar el perno de ajuste de nivel del motor en sentido antihorario media vuelta.
 - ② Gire el perno tensor de la correa media vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Nota: Limpie regularmente la correa y la ranura de la p Polea de la correa.



10. Garantía de servicio

Cintas de correr eléctricas serie CS-WP7, en condiciones normales de uso dentro de un año, si no están dañadas, se pueden utilizar para mantenimiento o accesorios gratuitos. Una vez que expira el período de garantía, se puede proporcionar una tarifa de mantenimiento gratuita. El precio de las piezas de repuesto es favorable. Consulte la tarjeta de garantía del producto para obtener más detalles.

Información importante

Esta tarjeta de garantía del producto viene con cada producto y la completa el distribuidor. Piezas de repuesto gratuitas durante el período de garantía. Nuestra empresa no se hará responsable de los fallos ocasionados por una instalación incorrecta, uso incorrecto o alteración de las instalaciones. Además, esta tarjeta de garantía no es aplicable a personas que no hayan sido autorizadas por la empresa para reparaciones. Si los costos de reparación ocasionados por esto, el cliente es responsable por ello. Al reparar, el usuario debe emitir una factura. Si no hay recibo o tarjeta de garantía, la garantía no es válida. Este producto es solo para uso doméstico. No seremos responsables de ningún problema causado por el uso comercial. Si su producto necesita servicio de mantenimiento, llame a los distribuidores locales o al servicio posventa de nuestra empresa.

NL

Inhoud

Veiligheidsmaatregelen, Waarschuwingeninstructies	02
Productintroductie	06
Installatie stappen	08
Hoe de zekering te vervangen	09
Afstelling vouwhendel	09
Trainingssuggesties en tips	10
Gebruiksaanwijzing	11
Veel voorkomende fouten en oplossingen	14
Productonderhoud	15
Garantie	17

Veiligheidsmaatregelen, waarschuwingeninstructies

Opmerking: lees voor gebruik de instructies zorgvuldig door en let op de volgende veiligheidsmaatregelen:

De loopband is geschikt om binnenshuis te worden geplaatst om vocht te vermijden, om geen water op de loopband te laten spatten en om geen vreemde voorwerpen te plaatsen. Draag voor het trainen geschikte sportkleding en sportschoenen. Het is ten strengste verboden blootsvoets op de loopband te oefenen en volledig te strekken. De stekker moet betrouwbaar zijn geaard en het stopcontact moet een speciale lus hebben om delen met andere elektrische apparatuur te voorkomen.

Houd kinderen uit de buurt van de machine om ongelukken te voorkomen.

Overgebruik en overbelasting moeten worden vermeden, anders zal dit schade aan de motor en controller veroorzaken, de slijtage van lagers, loopbanden en treeplanken versnellen. Onderhoud deze regelmatig.

Verminder stof binnenshuis, behoud een bepaalde luchtvochtigheid binnenshuis, vermijd sterke statische elektriciteit, anders kan dit de normale werking van de elektrische meter en controller verstoren.

Schakel de loopband uit na het sporten. Behoud de luchtcirculatie binnenshuis bij gebruik van de loopband.

Klem de kabelklem van het veiligheidsslot tijdens het sporten aan uw kleding om te voorkomen dat deze in geval van nood veilig wordt uitgeschakeld. Als u zich tijdens het gebruik ongemakkelijk of abnormaal voelt, stop dan met trainen en raadpleeg een arts. Nadat de siliconolie is gebruikt, moet deze buiten het bereik van kinderen worden bewaard om misbruik en ernstige gevolgen te voorkomen.

Het veilige gebied achter de loopband is 1000x2000 mm.

Noodsprong: Terwijl u de steun met beide handen vasthoudt om het lichaam te ondersteunen, stapt u met beide voeten op de zijbalken en springt u vanaf één kant van de loopband.

Waarschuwing: Neem de volgende regels in acht om ongevallen of letsel bij anderen te verminderen:

Controleer voordat u de loopband gebruikt of het kledingstuk is vastgemaakt of met een ritssluiting is afgesloten. Draag geen kleding die door de loopband kan worden geprepen.

Plaats het netsnoer niet in de buurt van hete voorwerpen. Laat kinderen niet in de buurt van de loopband komen.

Gebruik de loopband niet buitenshuis.

De stroom moet worden uitgeschakeld voordat u de loopband verplaatst.

Onbevoegde personen mogen de bovenste beschermkap en de linker en rechter achterkleppen niet openen. Deze loopband kan alleen worden gebruikt in een circuit van 20 ampère.

Er kan slechts één persoon op de loopband trainen als de machine wordt gestart.

Als u zich duizelig voelt, pijn op de borst, misselijkheid of kortademigheid tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een fitnesscoach.

03 Veiligheidsmaatregelen, waarschuwingsinstructies

Waarschuwing! Verplicht!

Als u een medische behandeling ondergaat of tot een van de onderstaande groepen behoort, zorg er dan voor dat u het product gebruikt na overleg met een specialist.

(1) Mensen die lijden aan rugpijn of die in het verleden verwondingen aan hun benen, taille en nek hebben opgelopen, (met hernia, spondylolisthesis).

Patiënten met chronische ziekten zoals valsyndroom, hernia van de cervicale wervelkolom).

(2) Mensen met vervormde artritis, vocht en pijn.

(3) Degenen met afwijkingen zoals poriegrootte.

(4) Degenen met stoornissen in de bloedsomloop (viscerale aandoeningen, managementstoornissen, hypertensie, enz.).

(5) Degenen met aandoeningen van de luchtwegen.

(6) Degenen die een regulator voor menselijke discipline gebruiken die in het lichaam medische elektronische apparaten hebben geïmplanteerd.

(7) Degenen met kwaadaardige tumoren.

(8) Degenen met symptomen zoals hyperthrombus of ernstig lipoom, acuut lipoom en andere stoornissen in de vloeistofcirculatie of verschillende huidinfecties.

(9) Degenen met perceptuele stoornissen veroorzaakt door perifere circulatiestoornissen op hoog niveau veroorzaakt door diabetes.

(10) Mensen met trauma aan hun huid.

(11) Mensen die koorts hebben door ziekte, enz. (38 °C of hoger).

(12) Degenen met een abnormale of gebogen rug.

(13) Degenen die zwanger zijn, mogelijk zwanger zijn of menstrueel zijn.

(14) Personen met lichamelijke ongemakken en die rust nodig hebben.

(15) Degenen die duidelijk in een slechte fysieke conditie verkeren.

(16) Gebruikers die revalidatie wensen.

(17) Mensen die afwijkingen in hun lichaam voelen anders dan hierboven genoemd.

— Het kan ongelukken of een slechte lichamelijke conditie veroorzaken.

◆ Rugpijn, pijn in benen en voeten, duizeligheid, pijn bij het springen en andere verschillende pijn- of coördinatiegevoelens of afwijkingen in het lichaam tijdens inspanning.

Stop altijd onmiddellijk met het gebruik en raadpleeg een arts.

◆ Laat kinderen dit product niet gebruiken en laat kinderen niet rond het product spelen.

— Als u zich hier niet aan houdt, bestaat er kans op letsel.

◆ De toezichthouder van kinderen moet oppassen dat kinderen niet met dit product spelen.

— Als u zich hier niet aan houdt, bestaat er kans op letsel.

◆ Zorg ervoor dat u de omgeving (achterkant, onderkant, voorkant van het product) controleert tijdens gebruik, bij het laden en verwijderen van het product en bij het verschuiven, dat er geen personen of huisdieren zijn in de buurt zijn.

Verboden!

Gebruik het niet in de staat waarin de schaal is gebarsten of losgemaakt (de interne structuur is zichtbaar) of het gelaste onderdeel is losgemaakt.

— Anders kunnen ongelukken of letsel optreden.

Spring niet op of neer tijdens het sporten.

- Kan letsel veroorzaken door vallen.

Gebruik of bewaar het niet op vochtige plaatsen zoals buitenshuis, in de buurt van badkamers en op plaatsen die zijn blootgesteld aan waterdruppels.

Gebruik of bewaar het niet op plaatsen met een hoge temperatuur, zoals rond kachels in direct zonlicht en op verwarmingstoestellen zoals elektrische verwarmingstapijten.

— Anders kan dit elektrische lekkage of brand veroorzaken.

Niet gebruiken als het netsnoer of de stekker is beschadigd of het stopcontact los zit.

— Anders kan dit elektrische schokken, kortsluiting en brand veroorzaken.

Beschadig het netsnoer niet en buig of verdraai het niet met kracht. Plaats er tegelijkertijd geen zware voorwerpen op en zorg ervoor dat de draad niet bekneld raakt.

— Anders kan dit brand of elektrische schokken veroorzaken.

Niet door 2 of meer personen tegelijk gebruiken en zorg ervoor dat u tijdens het gebruik geen mensen om u heen in de buurt brengt.

— Anders kan er een ongeval of letsel ontstaan als gevolg van een val.

Gebruik het niet als u niet in staat bent het zelf te bedienen.

- Er kunnen dan ongelukken of verwondingen optreden.

Niet ontleden!

◆ Het is absoluut verboden om te demonteren, repareren en opnieuw te selecteren.

— Er bestaat gevaar voor mechanisch falen en letsel.

Vermijd contact met water!

◆ Stel het hoofdgedeelte of het bedieningsonderdeel niet bloot aan water of andere geleidende vloeistoffen. — Dit kan elektrische schokken of brand veroorzaken.

Verboden!

◆ Mensen die gewoonlijk niet sporten, mogen niet plotseling intensieve oefeningen doen.

- Kan de gezondheid schaden.

◆ Gebruik het niet na het drinken of als u moe bent, kort na inspanning of als uw lichamelijke gesteldheid abnormaal is.

— Er bestaat een risico op letsel.

◆ Dit product is geschikt voor thuisgebruik en niet voor gebruik door een groot aantal niet-gespecificeerde gebruikers zoals scholen en gymzalen.

◆ Niet gebruiken tijdens het drinken of tijdens andere activiteiten.

◆ Gebruik het niet na het drinken van alcohol totdat het gevoel dof wordt.

— Er kan een ongeval of letsel optreden.

◆ Niet gebruiken met harde voorwerpen in de broekzakken.

— Het kan een ongeval of letsel veroorzaken.

05 Veiligheidsmaatregelen, waarschuwingsinstructies

Zorg ervoor dat er geen naalden, afval of water aan de stekker komen.

— Dit kan elektrische schokken, kortsluiting of brand veroorzaken.

◆ Trek tijdens het gebruik de stekker niet uit het stopcontact en zet de hoofdschakelaar niet op "uit".

- Kan letsel veroorzaken.

Gebruik niet met natte handen!

◆ Haal de stekker niet uit het stopcontact of steek de stekker niet in het stopcontact met natte handen.

— Dit kan elektrische schokken en letsel veroorzaken.

Trek de stekker uit het stopcontact!

◆ Trek de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt.

— Door stof en vochtigheid wordt de isolatie aangetast en kunnen er elektrische lekken ontstaan.

◆ Zorg ervoor dat u tijdens het onderhoud de stekker uit het stopcontact haalt.

— Als dit niet wordt nageleefd, kan dit een elektrische schok of letsel veroorzaken.

◆ Als het niet start of abnormaal aanvoelt, stop dan met het gebruik, trek de stekker onmiddellijk uit het stopcontact en vraag om inspectie en reparatie.

— Als dit niet wordt nageleefd, kan dit een elektrische schok of letsel veroorzaken.

◆ Trek bij stroomuitval onmiddellijk de stekker uit het stopcontact.

— Anders kunnen ongelukken of verwondingen optreden wanneer de stroom wordt hersteld.

◆ Houd bij het loskoppelen van de stekker niet het draadgedeelte vast, maar trek het met de stekker eruit.

— Anders kan dit kortsluiting, elektrische schokken of brand veroorzaken.

Aardingsinstructies

◆ Het product moet worden geaard. Als de machine niet goed functioneert, biedt aarding het kleinste pad voor de stroom om het risico op elektrische schokken te verminderen.

◆ Dit product is uitgerust met een snoer met aardgeleider en geaarde stekker. De stekker moet in een geschikt stopcontact worden gestoken dat correct is geïnstalleerd en geaard in overeenstemming met de plaatselijke voorschriften of statuten.

Gevaar

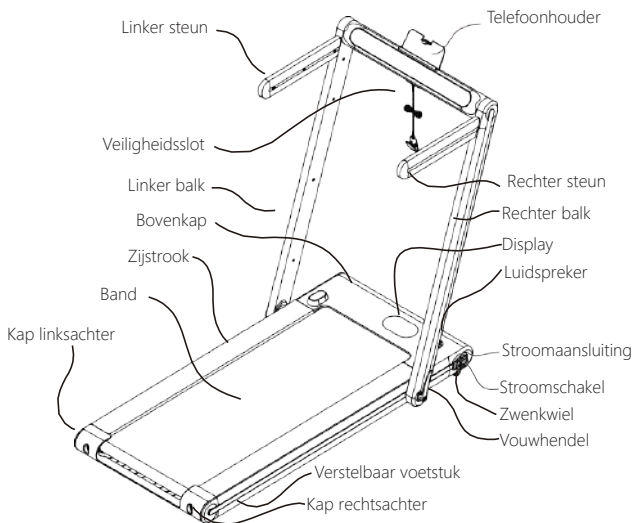
◆ Onjuiste aansluiting van de aardgeleider van de apparatuur kan elektrische schokken veroorzaken. Als u vragen heeft over de juiste aarding van dit product, neem dan contact op met een specialist. Zelfs als de stekker die bij het product wordt geleverd niet in het stopcontact past, kan deze niet worden gewijzigd.

— Laat een professionele elektricien een geschikt stopcontact installeren.

◆ Dit product heeft een geaarde stekker. Zorg ervoor dat het product is aangesloten op een stopcontact met dezelfde vorm.

Dit product kan geen adaptercontactdoos gebruiken.

Productintroductie



Verpakkingsinhoud:

Volnummer	Naam	Aantal	Opmerking
1	Hoofdapparaat	1	
2	Kit	1	Zie bijlage

07 Productintroductie

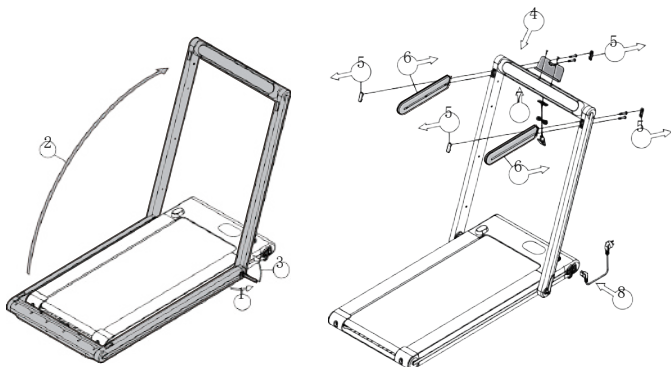
Technische eigenschappen:

Werkspanning:	AC-220V 50Hz
Maximale belasting:	120 Kg
Afmetingen:	Afmetingen opgevouwen: 1484*689*131mm
	Afmetingen uitgevouwen: 1323*689*1104mm
Loopvlak:	11 00*400mm
Motor piekvermogen:	2.0HP
Snelheid:	1-15Km/h
Besturingsmodus:	computerbesturing, Afstandsbediening
Gewicht:	36 Kg

Bijlage (lijst met accessoires):

Serienummer	Naam	Aantal	Opmerking
1	ST4.2 * 22 zelftappende kruiskopschroeven met verzonken kop	2	bevestigingsbeugel voor mobiele telefoon
2	M8 * 45 Zeskantbouten met halve schroefdraad	4	Linker en rechter armleuning
3	5 mm inbussleutel	1	andere
4	6 mm inbussleutel	1	Om de loopband af te stellen
5	13-15 Steeksleutel	1	Overige
6	15 mm dopsleutel	1	Afstelling van spanning van inklapbare handgreep
7	Netsnoer	1	
8	Veiligheidsslot	1	
9	Methylsiliconenolie	1	
10	Mobiele telefoonhouder	1	
11	Linker en rechter armleuning	Las 1	
12	Handleiding, garantietaal, gelijkvormigheidsattest	1	
13	Afstandsbediening	1	

Installatiestappen

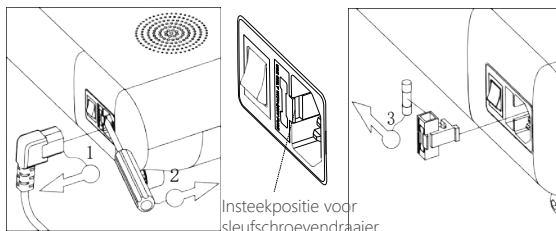


1. Haal het apparaat uit de verpakking en leg hem plat op de vloerbedekking of het kussen zoals weergegeven in de afbeelding. Zoals getoond in stap ① in de bovenstaande linker afbeelding, opent u de "inklapbare hendel" in de richting die wordt getoond in de afbeelding, en het onderste uiteinde van de standpijp zal naar buiten gericht zijn. Zoals getoond in stap ② in de afbeelding linksboven, til de stijgbuis op tot de bovenste eindpositie; zoals weergegeven in stap ③ in de afbeelding linksboven, drukt u de "inklapbare handgreep" naar beneden om de buis te vergrendelen.

2. Zoals getoond in stap ④ in de afbeelding rechtsboven, bevestigt u de "telefoonhouder" aan de stijgbuis met 2 "ST4.2X22 zelftappende schroeven met kruisgleuf en verzonken kop"; zoals weergegeven in stap ⑤ in de afbeelding rechtsboven, knip 4 "vierkante rubberen plug" uit; zoals getoond in stap ⑥ in de bovenstaande afbeelding rechts, plaats de linker en rechter armleuning in de corresponderende posities, en steek respectievelijk 2 "M8X45 inbusschroeven met binnenzeskant" door de standpijp en vergrendel ze in de overeenkomstige schroefgaten van de armleuning. plaats de 2 "vierkante rubberen pluggen" terug in het vierkante gat ervoor, en bewaar de resterende 2 "vierkante rubberen pluggen" zelf; zoals getoond in stap ⑦ op de rechter afbeelding hierboven, plaats het "veiligheidsslot" in de corresponderende positie onder de stijgbuis; zoals weergegeven in stap ⑧ in de afbeelding rechtsboven, steekt u het netsnoer in het stopcontact van de stroomschakelaar en is de installatie voltooid.

Opmerking: Controleer na het monteren van de machine nogmaals of alle bouten zijn vergrendeld.

Hoe de zekering te vervangen



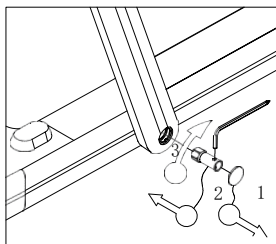
◆ Zoals getoond in stap ① in de linker afbeelding hierboven: haal de stekker uit het stopcontact;

◆ Zoals getoond in stap ② in de linker afbeelding hierboven: Gebruik een kleine schroevendraaier om de zekering uit de stroomaansluiting te halen;

◆ Zoals getoond in stap ③ in de afbeelding rechtsboven: Verwijder de zekeringbuis volgens de richting van de afbeelding en plaats een nieuwe.

Opmerking: de specificatie van de zekering van deze machine is 250V / 10A, $\Phi 5 * 20$ mm

De spanning van inklapbare handgreep aanpassen



Bij verzending van deze machine is het onderdeel op een enigszins geschikte spanning afgesteld. In overeenstemming met de armkracht van de gebruiker kan de inklapbare handgreep echter op de juiste manier aangepast worden aan zijn voorkeuren. Stel het niet te losjes af. Te los zal resulteren in schudden vanwege de te grote opening tussen het vouwgedeelte van de buis en de hoofdeenheid. Zoals getoond in stap ① in de bovenstaande afbeelding, trekt u de ronde siliconen plug aan het onderste uiteinde van de linker buis naar buiten; combineer de meegeleverde binnenste zes sleutelsleutel en hulssleutel tot een besparingshendel, zoals weergegeven in stap ② in de bovenstaande afbeelding, Het uiteinde van de zeskantige kop van de steeksleutel wordt in het onderste gat van de linkerbuis gestoken en past in de schroef. Draai met de klok mee om vast te klemmen, anders zit hij iets te los.

Trainingsuggesties en tips

Opwarmen

Voor elke training moet er 5-10 minuten opwarmingsoefeningen zijn.

Ademen

Houd uw adem niet in tijdens het trainen. Normaal gesproken moet u, wanneer u zich voorbereidt om de actie te herstellen, inademen door de neus en door de mond uitademen. Ademhaling en beweging moeten worden gecoördineerd. Als de ademhaling te snel gaat, stop dan onmiddellijk met trainen.

Frequentie

Na training van de spieren van hetzelfde onderdeel moet u 48 uur rusten, dat wil zeggen dat hetzelfde onderdeel pas met een dag tussenpauze opnieuw kan worden getraind.

Belasting

Bepaal de hoeveelheid training op basis van uw fysieke conditie en oefen vervolgens volgens het principe van progressieve belasting. Het is normaal spierpijn te hebben tijdens de eerste training. Zolang je blijft oefenen, kan de pijn worden geëlimineerd.

Kom tot rust

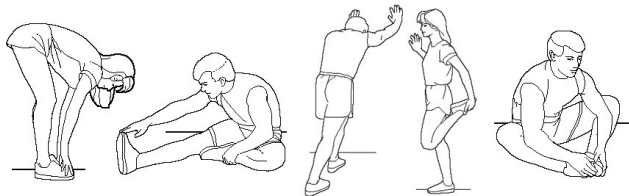
Voer na elke oefening 5 minuten herstel oefeningen uit, vooral het strekken en ontspannen van de voetspieren, om te voorkomen dat de spieren in het vroege stadium stollen en de spierelasticiteit te behouden.

Eten en drinken

Om de spijsvertering te beschermen, kunt u een uur na een maaltijd sporten en minimaal een half uur na de training weer eten. Drink tijdens het sporten minder water, vooral drinkwater, om de nieren niet te belasten.

Rekoefeningen

Hoe snel u ook loopt, u kunt het beste eerst rekoefeningen doen. Warme spieren zijn gemakkelijker te strekken, dus u moet eerst 5-10 minuten opwarmen. Stop dan en doe rekoefeningen als volgt: 5 keer, 10 seconden of meer per been elke keer; doe het opnieuw nadat de oefening voorbij is.



1. Strecken

Buig uw knieën lichtjes, buig uw lichaam langzaam naar voren, ontspan uw rug en schouders en probeer uw tenen aan te raken. Houd 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal het 3 keer (Figuur 1).

2. Rekken van de hamstring

Ga op een schoon zitkussen zitten en strek een been. Plooi het andere been naar binnen zodat het dicht bij de binnenkant van het rechte been zit. Probeer uw tenen met uw handen aan te raken. Houd 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal 3 keer voor elk been (Figuur 2).

3. Strekken van de benen en achillespees

Ga met twee handen tegen de muur of een boom staan, een voet achter. Houd je achterste been recht en je hielen op de grond, en leun naar de muur of boom. Houd 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal 3 keer voor elk been (Figuur 3).

4. Quadriceps strekken

Houd de muur of een tafel met uw linkerhand vast om uw evenwicht te grijpen, strek dan uw rechterhand naar achteren, pak uw rechterenkel vast en trek deze langzaam naar uw billen, totdat u voelt dat de spieren aan de voorkant van uw benen gespannen zijn. Houd 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal 3 keer voor elk been (Figuur 4).

5. De sartorius-spier (de binnenste spieren van de benen) strekken

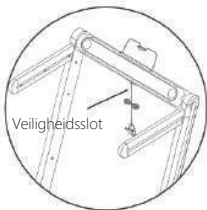
Ga zitten met je voeten naar elkaar gericht en je knieën naar buiten gericht. Pak uw voeten met beide handen vast en trek ze naar uw lies. Houd 10-15 seconden vast en ontspan. Herhaal het 3 keer (Figuur 5).

Gebruiksaanwijzing

Koppelen van de afstandsbediening en de loopband

1. Schakel de stroom in en controleer of het apparaat normaal werkt.

2. Houd de afstandsbediening vast en richt deze op het weergavevenster van de loopband (zie afbeelding 2) binnen 10 seconden nadat u het veiligheidsslot van de loopband hebt losgekoppeld (zie afbeelding 1). Druk ondertussen ongeveer 3 seconden op de start / pauze-knop op de afstandsbediening en er zal een pieptoon klinken, wat aangeeft dat de afstandsbediening en de loopband succesvol zijn gekoppeld, en de afstandsbediening kan worden gebruikt om de loopband te bedienen.



Afbeelding 1



Weergavevenster



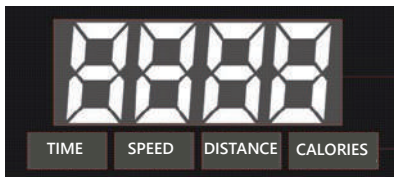
Afbeelding 2

12 Gebruiksaanwijzing

Een: hoe je de loopband gebruikt

1. Schakel de stroom in en controleer of de machine normaal is.
2. De loopsnelheid van de loopband in de lopende modus van deze machine is 1 ~ 15 km.
3. Plaats de veiligheidsslotclip op de borst.
4. Controleer voordat u gaat trainen de stabiliteit en werking van de loopband. Het is ten strengste verboden om de loopband te starten terwijl u op de loopband staat. U moet voor het trainen op de zijbalk gaan staan, uw handen op de steunen plaatsen en wachten tot de machine opgestart is voordat u op de machine stapt. Wanneer u de machine aanzet, pakt u de steun vast en drukt u op de knop "(▶)" op de elektronische meter. De loopband start met een vertraging van 3 seconden en loopt met een snelheid van 1,0 km / u. Druk op "+", de motorsnelheid neemt toe tot 2,5 ~ 3,5 km / u (dit is de meest comfortabele snelheid om te leren rennen), beide handen houden de steun tegelijkertijd vast en beide voeten stappen op de loopband .
5. Na een paar minuten kunt u de hardloopsnelheid verhogen. Druk op de "+" knop op de elektronische meter om de snelheid langzaam te verhogen; u kunt ook op de "-" knop drukken om de snelheid te verlagen.
6. U kunt op elk moment op de toets "(▶)" van de elektrische meter drukken om de motor tijdens het sporten te stoppen.
7. U kunt de mobiele telefoon in de houder klemmen en muziek afspelen na verbinding via Bluetooth.

Twee, beeldscherm en sleutelbeschrijving



1. LED-weergavefunctie:

Tijd / snelheid / afstand / calorieën: om de 5 seconden worden afwisselend tijd, snelheid, afstand en calorische gegevens weergegeven;

Tijdweergavebereik: 0: 00-99: 59

Snelheidsweergavebereik: 0,0-15,0

Afstandswaergavebereik: 0,00-99,99

Calorieënberiek: 0,00-999,9



2. Functieknoppen elektronische meter: start / stop, snelheid +, snelheid -, 6 km / u, 12 km / u, pauze.

A. Start / Stop: Druk in de gestopte toestand op deze knop om op te starten. Druk op deze toets in de lopende toestand, de loopband zal vertragen en stoppen.

B. Snelheid -: Tijdens beweging zal de knop de snelheid verlagen.

C. Speed +: Tijdens beweging verhoogt de knop de snelheid.

D. Pauze: Als u tijdens de training op deze toets drukt, wordt de training onderbroken.

E. 6 km / u: sneltoets voor rijmodus 6 km / u.

F. 12 km / u: sneltoets voor rijmodus 12 km / u.

4. Opstartinstructies

1. Zet het veiligheidsslot op de veiligheidsslotpositie op het paneel, zet de stroomschakelaar aan, de zoemer zal piepen en ga dan naar de handmatige normale modus.

2. Druk op de startknop, het tijdvenster zal een aftelling van 3 seconden weergeven, en de zoemer zal elke keer dat er wordt afgeteld een pieptoon geven, en dan zal het opstarten.

3. Beginnende snelheid: 1 KM / U. Op dit moment kunt u op de snelheid + en – toetsen drukken of met handgebaren de snelheid aanpassen.

4. In de normale modus is de tijdsweergave oplopend. De snelheid staat vast en kan handmatig worden aangepast.

5. Veiligheidsslotfunctie

Trek in elke staat het veiligheidsslot uit, het venster geeft "E07" weer en de zoemer piept drie keer. Als het in werking is, zal het onmiddellijk stoppen. Als het veiligheidsslot is uitgeschakeld, kunnen bewerkingen zoals starten niet worden uitgevoerd.

6. Energiebesparende modus

Dit systeem heeft een energiebesparende functie. Als er in de standby-modus geen invoer van een toetsopdracht is binnen 10 minuten, gaat het systeem naar de energiebesparende modus, schakelt het automatisch het display uit. Druk op een willekeurige toets om het systeem weer te activeren.

8. Veelvoorkomende fouten en oplossingen

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Loopband werkt niet	Geen stroom aangesloten	Steek de stekker in het stopcontact
	De stroom is niet ingeschakeld	Zet de stroomschakelaar in de NO-stand
	Het veiligheidsslot wordt niet sluit niet goed aan	plaats het veiligheidsslot in de juiste positie
	Circuit signaal systeem is open	controleer de controller input en signaallijn
	De zekering is doorgebrand	vervang de zekering
De loopband loopt niet soepel	Onvoldoende smering	Voeg smeermiddel methylsiliconenolie toe
	De loopband is te strak	pas de strakheid van de loopband aan
Loopband slijpt	De loopband zit te los	pas de strakheid van de loopband aan
	De riem zit te los	pas de riemspanning aan

Elektronische meter geeft foutmeldingen en methoden voor probleemoplossing weer:

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
E01	Slechte communicatie De signaallijn is niet goed aangesloten	sluit hem opnieuw aan
E02	Explosie	De eindbuis is kapot gegaan, vervang de elektrische bediening
E03	Geen sensorsignaal	sensorkabel is niet goed aangesloten, steek hem er weer in
E04	Regelaar- of motorafwijking	De belasting is te zwaar, vervang de regelaar en motor
E05	Overbelastingsbeveiliging	De belasting is te zwaar, vervang de elektrische bediening
E06	Zelfinspectie van het systeem is mislukt	Systeemfout. Vervang elektronische besturing
E07	Het veiligheidsslot is niet juist geplaatst	Het veiligheidsslot wordt in het slot gezogen
Abnormale weergave.	Externe storing	Schakel de stroomschakelaar uit en zet hem na 1 minuut weer aan.

Productonderhoud

Goed onderhoud is een praktische manier om uw loopband voor altijd in de beste staat te houden. Verkeerd onderhoud kan de loopband beschadigen of de levensduur verkorten.

- a. Vanwege slijtage en beschadiging zijn regelmatige inspecties vereist; versleten of beschadigde accessoires, zoals motoren, elektrische bedieningselementen, netsnoeren en banden, zijn na professionele reparatie qua gebruiksviligheid weer hetzelfde als toen ze werden verzonden.
- b. Vervang de defecte onderdelen onmiddellijk of zet de apparatuur in rust tot reparatie; (zoals netsnoer)
- c. Besteed speciale aandacht aan de gemakkelijkst versleten onderdelen; (zoals de band)
- d. Als het netsnoer beschadigd is, moet het, om gevaar te voorkomen, worden vervangen door de fabrikant, zijn onderhoudsafdeling of soortgelijke afdelingen.

1. Na enige tijd de loopband te hebben gebruikt, moet deze worden gesmeerd met een speciaal geconfigureerde methylsiliconenolie. Suggestie:

Gebruik minder dan 3 uur per week; eens per 5 maanden smeren

Gebruik 4 ~ 7 uur per week; eens per 2 maanden smeren

De wekelijkse gebruikstijd is meer dan 7 uur; 1 keer per maand smeren

Gebruik niet te veel smeermiddel, maar een gepaste hoeveelheid.

Opmerking: Goede smering is een belangrijke factor om de levensduur van de loopband te verbeteren.

2. Om te controleren of u opnieuw smeermiddel moet aanbrengen, pakt u de loopband vast en raakt u met uw hand zoveel mogelijk het midden van de achterkant van de loopband aan. Is je hand bevocht met siliconen (wat vochtig), dan is er geen glyjmiddel meer nodig. Als de treeplank droog is en er geen methylsiliconenolie aan je hand kleeft, moet je smeermiddel toevoegen.

Stappen om smeermiddel op de treeplank aan te brengen: (zoals weergegeven in de afbeelding rechts) stop de loopband en vouw de machine op; til de loopband aan de onderkant van de hoofdmotor op; steek de oliekan zoveel mogelijk in het midden van de loopband en breng methylsiliconenolie spray aan op de binnenkant van de loopband en breng methylsiliconenolie aan beide zijden van de loopband aan; laat de loopband lopen met een snelheid van 1 km / u om de methylsiliconenolie gelijkmatig aan te brengen, en stap ongeveer een paar minuten lichtjes op de loopband van links naar rechts. De methylsiliconenolie kan zo volledig worden opgenomen door de loopband.



3. Afstellen van de spanning van de loopband. Alle loopbanden moeten voor en na de installatie aan de band worden aangepast. Er kan echter speling ontstaan na een periode van gebruik. Bijvoorbeeld: de gebruiker pauzeert en glijdt uit tijdens het hardlopen. Als dit fenomeen zich voordoet, dient u de stelbouten van de loopband een halve slag met de klok mee te draaien. Als de loopband te los zit, zullen de loopband en de trommel slippen als uw voeten op de loopband staan, maar te strak is niet goed, en het zal gemakkelijk de belasting van de motor verhogen en de motor, de loopband en de trommel beschadigen .

4. Afstelling van de loopbandafwijking

Alle loopbanden moeten voor levering en na installatie worden afgesteld. Het is echter mogelijk dat ze na een periode van gebruik toch afwijken. De redenen voor dit fenomeen zijn als volgt:

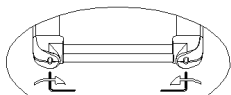
① Het hoofdapparaat is niet stabiel.

② De voeten van de gebruiker bevinden zich niet in het midden van de loopband tijdens het trainen.

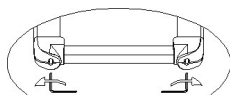
② De voeten van de gebruiker worden ongelijkmatig gebruikt.

16 Productonderhoud

Een verkeerde uitlijning kan worden hersteld naar normaal na een paar minuten onbelast draaien. Voor een verkeerde uitlijning die niet automatisch kan worden hersteld, moet een 6 mm binnenste zeswielige steeksleutel die bij de machine is geleverd worden gebruikt om deze geleidelijk met steeds een halve slag te verstellen.



Als de loopband naar links afwijkt: draai de linker bout rechtsom of draai de rechter bout linksom.



Als de loopband naar rechts afwijkt: draai de rechter bout met de klok mee of draai de linker bout tegen de klok in.

Tips: De afwijking van de loopband valt niet onder de garantie. Het wordt voornamelijk door de gebruiker onderhouden volgens de handleiding.

Afwijking van de loopband zal de loopband ernstig beschadigen, dus deze moet op tijd worden ontdekt en gecorrigeerd.

5. Afstelling van de motorriem (zoals rechts afgebeeld)

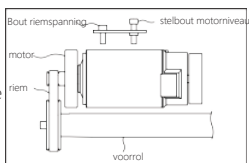
Alle loopbanden zijn afgesteld voor levering en na installatie. Na een periode van gebruik kunnen echter speling en slippen optreden, wat voornamelijk door de gebruiker wordt aangepast.

Aanpassingsstappen:

① Gebruik de sleutel om de stelbout van het motorniveau een halve slag tegen de klok in te draaien.

② Draai de spanbout van de riem een halve slag met de klok mee.

Let op: Maak de riem en de groef van de riemschijf regelmatig schoon.



Servicegarantie

Elektrische loopbanden uit de CS-WP serie, onder normale gebruiksomstandigheden kan er binnen een jaar, als er geen sprake is van schade door eigen schuld, een afhaling voor gratis onderhoud plaatsvinden of accessoires verstuurd worden. Na het verstrijken van de garantieperiode kan er eventueel onderhoudsvergoeding worden verstrekt. De prijs van reserveonderdelen is gunstig. Raadpleeg de productgarantiekartaar voor details.

Belangrijke gegevens

Deze productgarantiekartaar wordt bij elk product geleverd en wordt ingevuld door de dealer. Gratis vervangende onderdelen tijdens de garantieperiode. Ons bedrijf is niet verantwoordelijk voor eventuele storingen veroorzaakt door onjuiste installatie, onjuist gebruik of wijziging van faciliteiten. Bovendien is deze garantiekartaar niet van toepassing op personen die niet door het bedrijf geautoriseerd zijn voor reparatie. Indien er reparatiekosten hierdoor ontstaan, is de klant hiervoor verantwoordelijk. Bij reparatie moet de gebruiker een factuur opmaken. Als er geen kassabon of garantiekartaar is, is de garantie ongeldig. Dit product is alleen voor thuisgebruik. Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele problemen die worden veroorzaakt door commercieel gebruik. Als uw product onderhoud nodig heeft, neem dan contact op met de plaatselijke dealer of de after-sales service van ons bedrijf.