



TREADMILL USER'S MANUAL



CAUTION

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



CUSTOMER SERVICE



MINI RUN

<https://www.LikeSporting.com>

Contents

I. IMPORTANT PRECAUTIONS.....	(1)
II.MAIN TECHNICAL FEATURES	(7)
III. ASSEMBLY.....	(8)
IV.WORKOUT GUIDELINES	(9)
V.TREADMILL OPERATION.....	(10)
VI. MAINTENANCE.....	(11)
VII. RECYCLING INFORM.....	(13)

I.IMPORTANT PRECAUTION



THE SECURITY KEY HAS A MAGNET WHICH MUST BE PUT IN THE DISPLAY. AT THE END OF THE LACE THERE IS A CLAMP WHICH SHOULD BE ATTACHED TO THE CLOTHES.THE TREADMILL WILL START WORKING ONLY IF THE KEY IS PLACED IN THE DISPLAY.THIS IS ESSENTIAL.

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

WARNING:

	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	90 kg.
---	---------------------------	--------	---	-----------------------	--------

I.IMPORTANT PRECAUTION



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

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

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

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

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

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

I.IMPORTANT PRECAUTION



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

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

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

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

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

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

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

I.IMPORTANT PRECAUTION



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

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

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

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

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

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

I.IMPORTANT PRECAUTION



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I.IMPORTANT PRECAUTION



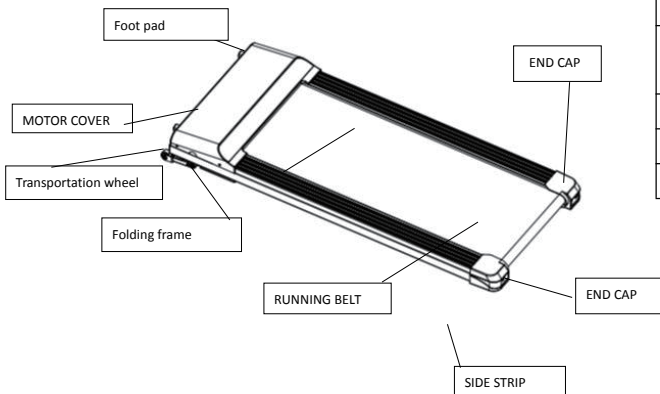
28-This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.

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

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

KEEP THESE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES

II.MAIN TECHNICAL FEATURES







Input Voltage	220V±10%
Frequency	50/60 HZ
Running area	1150X410mm
Function	Time, Speed,remote controller, easy self lubrication
Speed Range	1.0-6.0KM/H
Max user weight	100kg
Power	1.5 HP

III.ASSEMBLY



NOTICE:ASSEMBLY REQUIRES TWO PERSONS

No.	Fittings	Qty
1	remote controller	1
2	Silicone oil 	1
3	5mm wrench 	1
4	6mm wrench 	1
5	Multi- wrench 	1

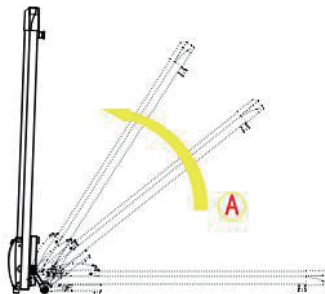
STEP 1

1. Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.
2. Plug in the power and turn on the switch. Press the start key and stop key on the controller to check if the machine can work well.

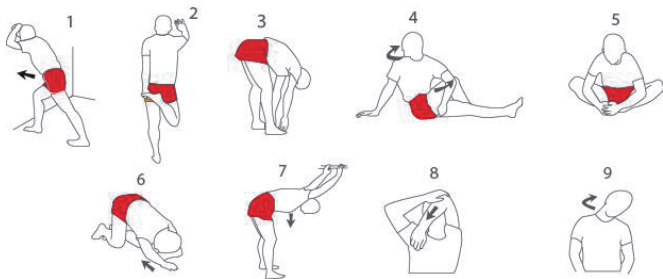


STEP 2

When do not use the treadmill, please fold the machine in direction of arrow A until the transportation wheels pop up in direction of arrow B



IV. WORKOUT GUIDELINES



PROGRAMM WITH WARM UP WORKOUTS:

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

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

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

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

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

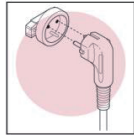
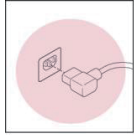


CONTROLLER



1. LED display: Speedy range 1 mile - 6 mile.
2. Press "Speed +" key, speed will go up by 0.5 mile.
3. Press "Speed -" key, speed will go down by 0.5 mile.

VI.MAINTENANCE



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



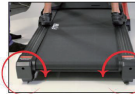
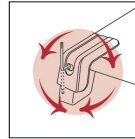
DO NOT TANGLE THE POWER CORD

REGULAR MAINTENANCE OF THE TREADMILL

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

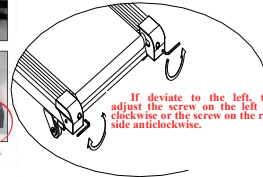
- ☒ **ELECTRIC CABLE:** Make sure that the cable and plug are in perfect conditions. Electric cables must be away from hot sources

- ☒ **ALIGN AND TIGHTEN THE BELT OF THE TREADMILL**

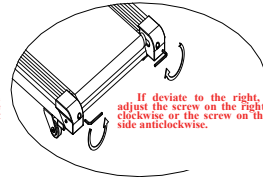


LEFT BOLT RIGHT BOLT

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

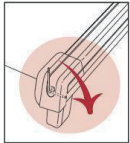
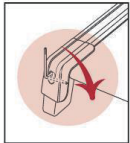


If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



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

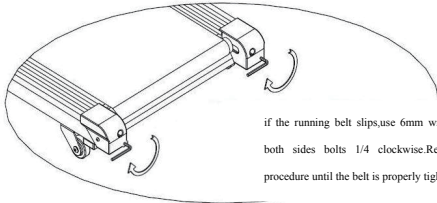
VI.MAINTENANCE



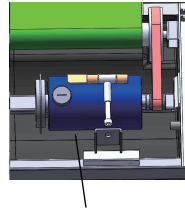
LEFT BOLT

RIGHT BOLT

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



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



Adjusting bolt

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

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

VII.RECYCLING INFORMATION



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



<https://www.LikeSporting.com>



TREADMILL BENUTZERHANDBUCH



CAUTION

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



MINI RUN

Inhaltsverzeichnis

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN.....	(1)
II. HAUPTTECHNISCHE MERKMALE	(7)
III. MONTAGE.....	(8)
IV. TRAININGSRICHTLINIEN	(9)
V.TREADMILL OPERATION.....	(10)
VI. WARTUNG.....	(11)
VII. RECYCLING-INFORMATIONEN.....	(13)

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



Minimum user height

Minimale Benutzergröße

Max User weight

Maximales Benutzergewicht



DER SICHERHEITSSCHLÜSSEL HAT EINEN MAGNETEN, DER IN DIE ANZEIGE EINGESETZT WERDEN MUSS. AM ENDE DER SPITZE GIBT ES EINE KLAMMER, DIE AN DER KLEIDUNG BEFESTIGT WERDEN SOLLTE. DAS LAUFBAND FUNKTIONIERT NUR, WENN DER SCHLÜSSEL IM DISPLAY GESTELLT IST. DAS IST WESENTLICH.

WARNUNG:

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

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



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

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

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

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

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

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

I. WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



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

20- Lassen Sie keine Gegenstände in die Rillen fallen.

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

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

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

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

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

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

I.WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN



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

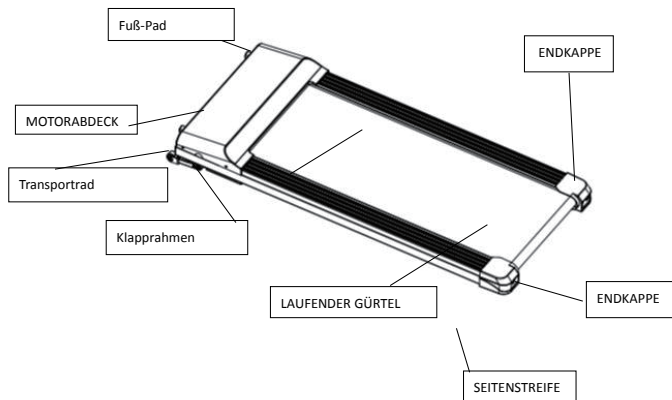
28- Dieses elektronische Produkt darf unter keinen Umständen in den Hausmüll geworfen werden. Um die Umwelt zu schonen, muss dieses Produkt gemäß den geltenden Gesetzen Ihres Landes recycelt werden. Bitte wenden Sie sich an Ihren Stadtrat, um mehr über dieses Verfahren zu erfahren.

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

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

BEHALTEN SIE DIESE HINWEISE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN

II.HAUPTTECHNISCHE MERKMALE







Eingangsspannung	220V±10%
Frequenz	50/60 HZ
Lauffläche	1150X410mm
Funktion	Zeit, Geschwindigkeit, Fernbedienung, einfache Selbstschmierung
Geschwindigkeitsbereich	1.0-6.0KM/H
Maximales Benutzergewicht	100kgs
Leistung	1.5 HP

III. VERSAMMLUNG



HINWEIS: Die Montage erfordert zwei Personen

Nr.	Beschlägen	Menge
1	Fernbedienung	1
2	Silicone oil 	1
3	5mm Schlüssel 	1
4	6mm Schlüssel 	1
5	Multi-Schlüssel 	1

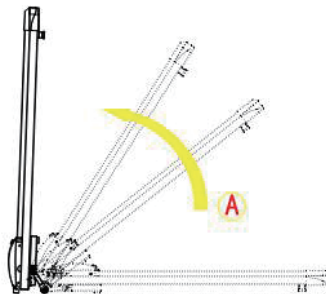
SCHRITT 1

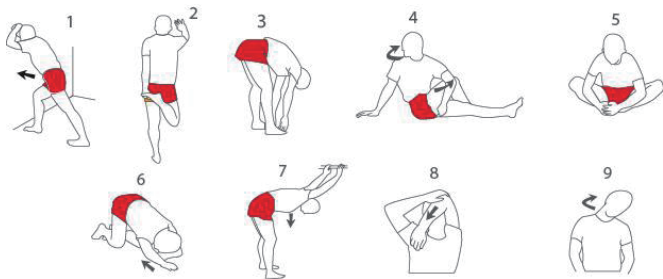
1. Nehmen Sie die Maschine von zwei Personen aus der Verpackung, stellen Sie sie leicht auf einen ebenen Boden und stellen Sie andere Zubehörteile neben die Maschine.
2. Stecken Sie den Netzstecker ein und schalten Sie den Schalter ein. Drücken Sie die Starttaste und die Stoppaste an der Steuerung, um zu prüfen, ob die Maschine ordnungsgemäß funktioniert.



SCHRITT 2

Wenn Sie das Laufband nicht benutzen, klappen Sie das Gerät bitte in Pfeilrichtung A, bis die Transporträder in Pfeilrichtung B herauspringen.





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

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

PROGRAMM MIT AUFWÄRMUNG-TRAINING:

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

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

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

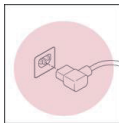


CONTROLLER

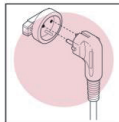


1. LED-Anzeige: Schnelle Reichweite 1 KM - 6 KM
2. Drücken Sie die "Speed +" - Taste, um die Geschwindigkeit um 0,5 KM zu erhöhen.
3. Drücken Sie die "Speed -" - Taste. Die Geschwindigkeit wird um 0,5 KM gesenkt.

VI. INSTANDHALTUNG



ieses Produkt muss geerdet werden. Wenn das



Netzkabel beschädigt ist, muss es durch ein vom

Hersteller empfohlenes Netzkabel ersetzt

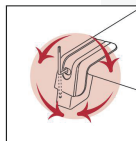
werden.



ERWIRREN SIE DAS NETZKABEL NICHT

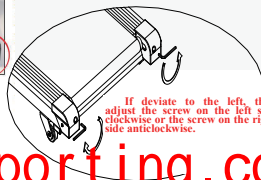
- ☒ **LAGER:** Bewahren Sie Ihre Ausrüstung an einem geschlossenen Ort auf, fern von Staub und Feuchtigkeit. Bewahren Sie es weder in einer Garage noch in einem Innenhof oder in der Nähe des Wassers auf. Feuchtigkeit, Staub und Wasser können das Gerät beschädigen und dessen Funktion beeinträchtigen.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

DEN GÜRTEL DER LAUFBANDMÜHLE AUSRICHTEN UND FESTZIEHEN

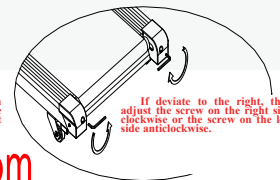


LEFT BOLT RIGHT BOLT

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

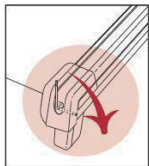
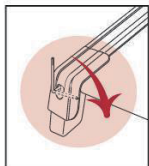


If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



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

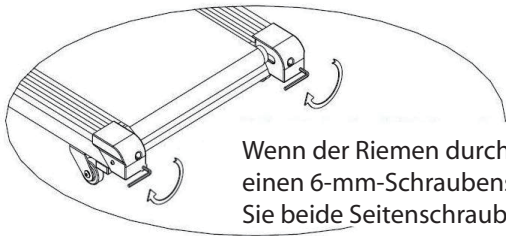
REGELMÄßIGE WARTUNG DES LARFBANDES



LEFT
BOLT

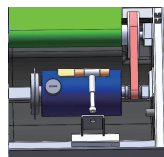
RIGHT
BOLT

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



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

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



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

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

VII.RECYCLING-INFORMATION



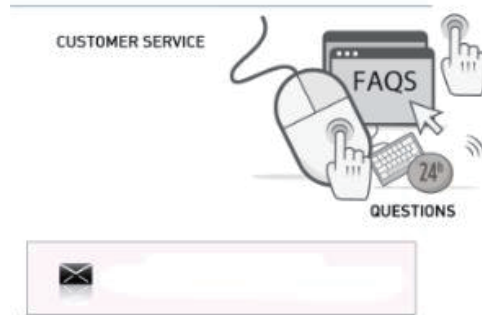
Dieses elektronische Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Um die Umwelt zu schonen, muss dieses Produkt nach seiner gesetzlich vorgeschriebenen Nutzungsdauer recycelt werden.



<https://www.LikeSporting.com>



MANUAL DEL USUARIO



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



MINI RUN

Contenido

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES.....	(1)
II. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS.....	(7)
III. MONTAJE.....	(8)
IV. PAUTAS DE ENTRENAMIENTO	(9)
V. OPERACIÓN.....	(10)
VI. MANTENIMIENTO.....	(11)
VII. INFORMACIÓN DE RECICLAJE.....	(13)

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



La llave de seguridad tiene un imán que debe colocarse en la pantalla. Al final del cordón hay una abrazadera que se debe unir a la ropa. La cinta comenzará a funcionar solo si la llave se coloca en la pantalla. **ESTO ES ESENCIAL.**

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

ADVERTENCIA:

	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	90 kg.
--	---------------------------	--------	---	-----------------------	--------

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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

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

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

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

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUCIONES IMPORTANTES



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

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

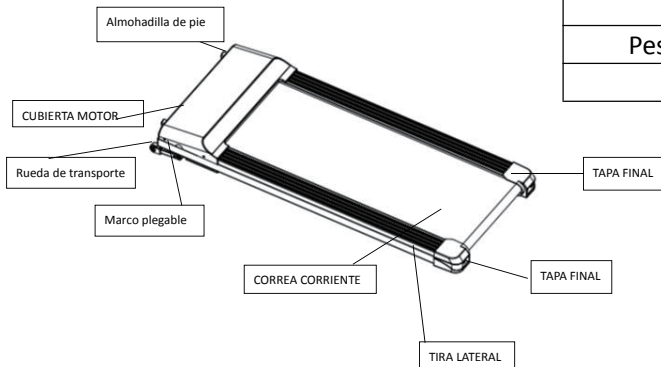
DEBE MANTENER EL RECIBO DE COMPRA PARA TENER ACCESO A ESTE SERVICIO

CONSERVE ESTAS CONSEJOS PARA FUTURAS REFERENCIAS

II.PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS



Voltaje de entrada	220V±10%
Frecuencia	50/60 HZ
Área de carrera	1150X410mm
Función	Tiempo, velocidad, control remoto, fácil lubricación
Rango de velocidad	1.0-6.0KM/H
Peso máximo del usuario	100kgs
Poder	1.5 HP



III.MONTAJE



AVISO:EL MONTAJE REQUIERE DOS PERSONAS

No.	Guarniciones	Cantidad
1	Control remoto	1
2	Aceite de silicona	1
3	Llave de 5 mm	1
4	Llave de 6mm	1
5	Llave inglesa	1

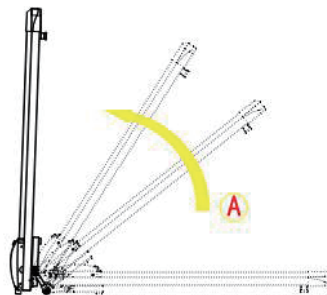
PASO 1

1. Lleve la máquina del paquete por dos personas y colóquela ligeramente sobre un piso plano, y coloque otros accesorios al lado de la máquina.
2. Enchufe la corriente y encienda el interruptor. Presione la tecla de inicio y la tecla de parada en el controlador para verificar si la máquina puede funcionar bien.

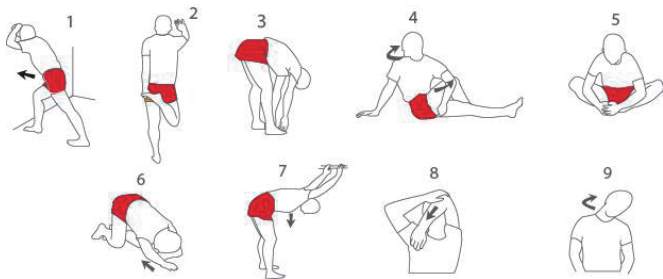


PASO 2

Cuando no use la máquina para correr, doble la máquina en la dirección de la flecha A hasta que las ruedas de transporte salgan en la dirección de la flecha B.



IV. PAUTAS DE ENTRENAMIENTO



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

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

PROGRAMA CON ENTRENAMIENTOS DE CALENTAMIENTO:

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

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

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

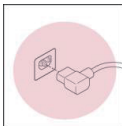


CONTROLADOR

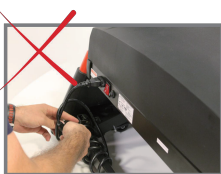
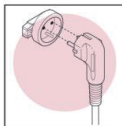


1. Pantalla LED: Rango rápido 1 milla - 6 millas.
2. Presione la tecla "Velocidad +", la velocidad aumentará 0.5 millas.
3. Presione la tecla "Velocidad -", la velocidad disminuirá 0.5 millas.

VI.MANTENIMIENTO



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



NO ENCUENTRE EL CABLE DE ENERGÍA

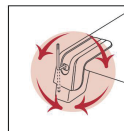
MANTENIMIENTO REGULAR DEL PRODUCTO

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

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

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

- ☒ **ALINEE Y APRIETE LA CORREA DEL PRODUCTO**



LEFT BOLT RIGHT BOLT

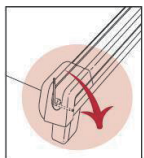
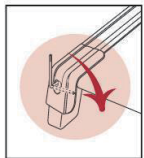
- ☒ **ALINEAR LA CORREA:** Debido a su uso, el cinturón puede moverse fuera del centro. Si la correa se ha movido hacia la izquierda, comience a correr y aumente la velocidad a 3 MPH. Use la llave de 5 mm para girar el perno izquierdo fijo en el sentido de las agujas del reloj o gire el perno derecho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



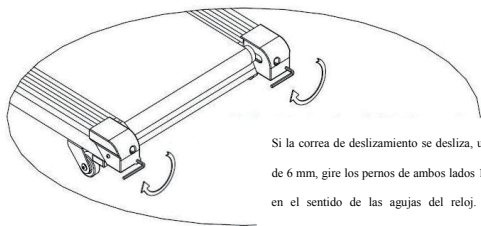
Si se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo del lado izquierdo en sentido horario o el tornillo del lado derecho en sentido antihorario.



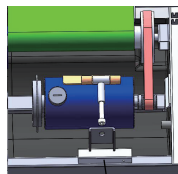
Si se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo del lado derecho en sentido horario o el tornillo del lado izquierdo en sentido antihorario.



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



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



Perno de ajuste

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

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



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





TAPIS ROULANT MANUEL DE L'UTILISATEUR



MISE EN GARDE

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



CUSTOMER SERVICE



QUESTIONS





MINI RUN

Contenu

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES.....	(1)
II.CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALE.....	(7)
III. ASSEMBLAGE.....	(8)
IV. LIGNES DIRECTRICES DE TRAVAIL.....	(9)
V. OPERATION DE TAPIS ROULANT	(10)
VI. MAINTENANCE.....	(11)
VII.INFORMATIONS DE RECYCLAGE.....	(13)

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

minimum user height - Taille minimale de l'utilisateur

max user weight - poids maximum de l'utilisateur



ATTENTION :

LA CLÉ DE SÉCURITÉ A UN AIMANT QUI DOIT ÊTRE PLACÉ DANS L'AFFICHAGE. À la fin de la dentelle, il y a un pince qui doit être attaché aux vêtements. Le tapis de course commencera à fonctionner uniquement si la clé est placée sur l'affichage.

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

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

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

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



4-couvert par la garantie..

5-Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface est inégale, le bon fonctionnement peut être affecté. Certains modèles incluent des niveleurs ou des filets de nivellement derrière les jambes, ce qui facilite le nivellement.

Veuillez lire le manuel pour vérifier si votre appareil est fourni avec l'un d'eux.

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

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

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

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

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

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

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

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

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

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

16-Si votre équipement est équipé d'un détecteur de pouls, vous savez peut-être que ce n'est pas un instrument médical. Il est conçu comme une aide à l'entraînement et détermine les tendances des fréquences cardiaques. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, par exemple les mouvements de l'utilisateur. Les machines ne prennent pas trop de place car elles peuvent être pliées. Une fois plié, assurez-vous que tout est bien assemblé au système de verrouillage, que ce soit avec un verrou ou un moteur hydraulique. N'essayez pas de le déplacer ou de le soulever à moins d'être assuré. En cas de dommage, si la machine n'est pas assurée, elle ne sera pas couverte

I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



17-par la garantie.

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

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

20-Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures.

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

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

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

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

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

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

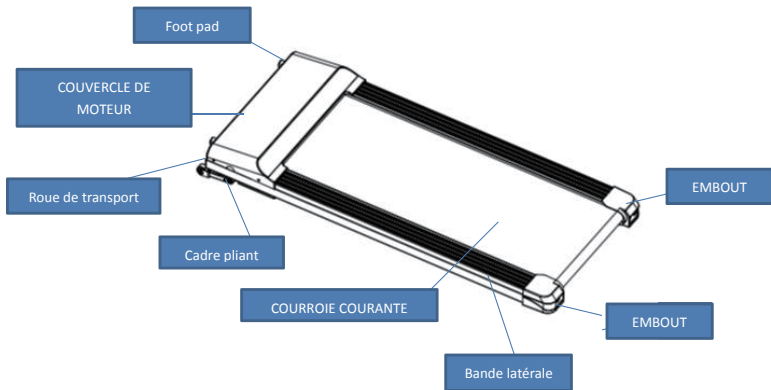
I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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

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

II. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES



Tension d'entrée	220V±10%
La fréquence	50/60 HZ
Zone de course	1150X410mm
Fonction	Temps, vitesse, contrôleur à distance, auto lubrification facile
Plage de vitesse	1.0-6.0KM/H
Poids maximum de l'utilisateur	100kgs
Puissance	1.5 HP

III. Assemblage



AVIS: L' ASSEMBLAGE EXIGE DEUX PERSONNES



No.	Accessoires	Quantité
1	télécommande	1
2	Huile de silicone	1
3	Clé de 5mm	1
4	Clé de 6mm	1
5	Multi-clé	1

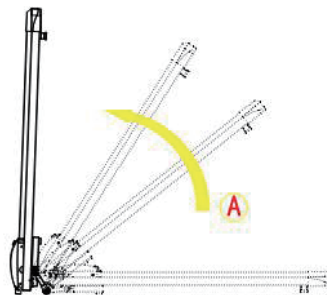
ÉTAPE 1

1. Sortez la machine de l'emballage à l'aide de deux personnes, posez-la légèrement sur un sol plat et posez d'autres accessoires à côté de la machine.
2. Branchez le cordon d'alimentation et allumez le commutateur. Appuyez sur la touche de démarrage et sur la touche d'arrêt du contrôleur pour vérifier si la machine fonctionne correctement.

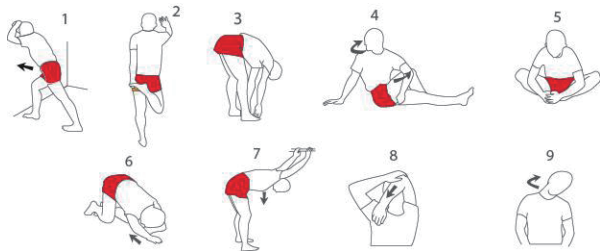


ÉTAPE 2

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, veuillez plier la machine dans le sens de la flèche A jusqu'à ce que les roues de transport se soulèvent dans le sens de la flèche B



IV. LIGNES DIRECTRICES DE TRAVAIL



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

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

PROGRAMME AVEC ENTRAÎNEMENTS D'ÉCHAUFFEMENT:

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

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

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

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

V. OPERATION DE TAPIS ROULANT

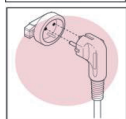
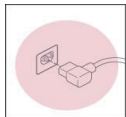


CONTROLLER



1. LED display: Speedy range 1 km - 6 km.
2. Press "Speed +" key, speed will go up by 0.5 km.
3. Press "Speed -" key, speed will go down by 0.5 km.

VI. MAINTENANCE



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



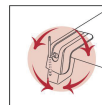
NE PAS BRANCHER LE CORDON D'ALIMENTATION

MAINTENANCE RÉGULIÈRE DE TAPIS ROULANT

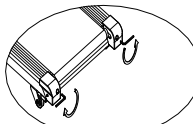
- **STOCKAGE:** conservez votre équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne la rangez ni dans un garage, ni dans la cour intérieure, ni près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient l'endommager et affecter son fonctionnement

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

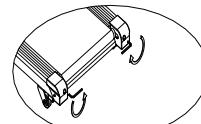
• ALIGNEZ ET SERREZ LA CEINTURE DU TAPIS ROULANT



LEFT BOLT RIGHT BOLT

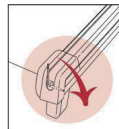
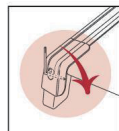


Si vous déviez vers la gauche, ajustez la vis du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou celle du côté droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



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

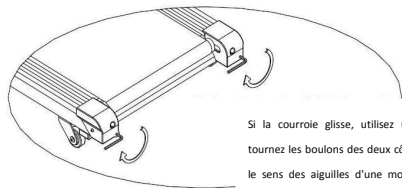
- **ALIGNER LA CEINTURE:** En raison de son utilisation, la ceinture peut se décentrer. Si la courroie s'est déplacée vers la gauche, démarrez le tapis de course et augmentez la vitesse à 3MPH. Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon fixe gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou tournez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



LEFT BOLT

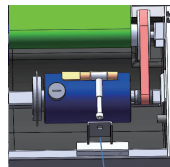
RIGHT BOLT

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



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

n
À
s
r,
la
e



Boulon de réglage

- **SERREZ LA COURROIE:** si la courroie se desserre après une utilisation prolongée, vous devez:
 - (1) Ouvrez le capot du moteur.
 - (2) Utilisez la clé de 5 mm pour faire tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie de transmission ne soit plus glissante.

n,
ns
te
n

- **NETTOYAGE:** Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.
- **MISE À NIVEAU:** Si votre unité est équipée de roues de mise à niveau, veuillez les ajuster afin d'éviter les vibrations et donc les dysfonctionnements.
- **CONSERVEZ CES CONSEILS DE L'ENTRETIEN POUR DES RÉFÉRENCES FUTURES.**



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





MANUALE UTENTE DI TREADMILL



Attenzione

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



MINI RUN

Contenuti

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	(1)
II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI.....	(6)
III. MONTAGGIO.....	(7)
IV. GUIDA PER L'ALLENAMENTO	(8)
V.OPERAZIONI DEL TREADMILL.....	(9)
VI. MANUTENZIONE.....	(10)
VII. INFORMAZIONE SUL RICICLAGGIO.....	(12)

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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



AVVERTIMENTO:

La chiave di sicurezza ha un magnete che deve essere messa sul display. Alla fine del pizzo esiste un morsetto che dovrebbe essere attaccato ai vestiti. Il tapis roulant comincerà a funzionare solo se la chiave è posizionata sul display. Questo è essenziale.

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

WARNING:

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

20- Non lasciare che alcun oggetto cada nelle scanalature.

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



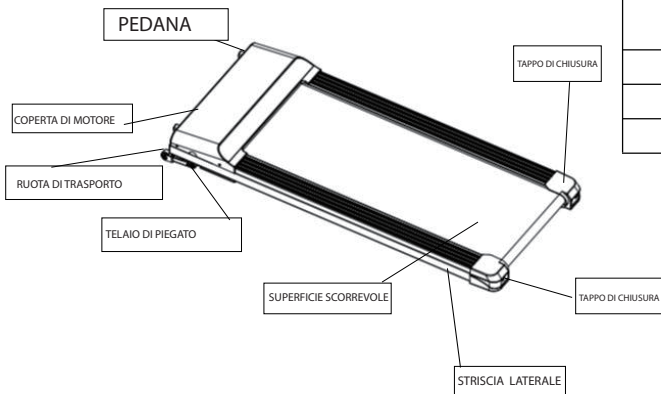
27- Gli accessori possono essere diversi dagli altri modelli.

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

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

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

II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI







Tensione di ingresso	220V±10%
Frequenza	50/60 HZ
Area di corsa	1150X410mm
Funzioni	Timer, velocità, telecomando, facile lubrificazione
Gamma di velocità	1.0-6.0KM/H
Peso Massimo del uso	100kgs
Alimentazione	1.5 HP

III. MONTAGGIO



AVVISO: IL MONTAGGIO RICHIEDE DUE PERSONE

No.	Accessori	Qty
1	Telecomando	1
2	Oilo di silicone 	1
3	5mm chiave inglese 	1
4	6mm chiave inglese 	1
5	Chiave multipla 	1

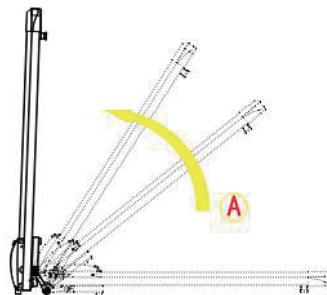
STEP 1

1. Prelevare la macchina dalla confezione da due persone e posizionarla leggermente su un pavimento piano, quindi posizionare altri accessori accanto alla macchina.
2. Collegare l'alimentazione e accendere l'interruttore. Premere il tasto di avvio e il tasto di arresto sul controller per verificare se la macchina funziona correttamente.

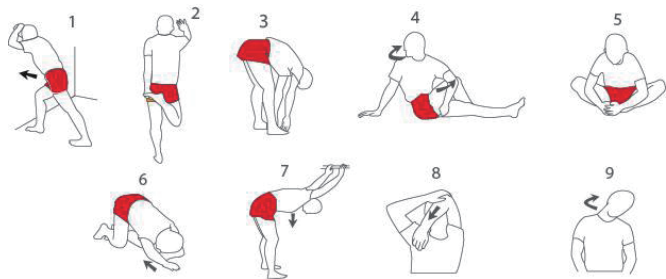


STEP 2

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



IV. ESERCIZI DI STIRAMENTO



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

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

PROGRAMMARE CON GLI ESERCIZI CALDI:

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

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

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

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

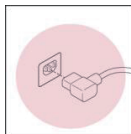


Telecomando

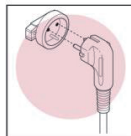


1. LED display: Gamma di velocità da 0 a 6 mile.
2. Premere il tasto "Velocità +", la velocità aumenterà di 0,5 miglia.
Premere il tasto "Velocità -", la velocità diminuirà di 0,5 miglia

VI. MANUTENZIONE



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



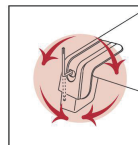
NON AGGROVIGLIARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

MANUTENZIONE REGOLARE DEL TAPIS ROULANT

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

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

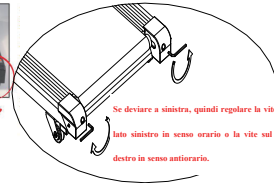
☒ **ALLINEARE E STRINGERE LA CINTURA DEL TREADMILL**



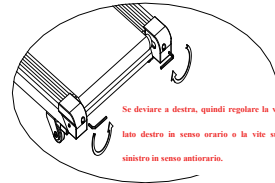
LEFT BOLT RIGHT BOLT

☒ **ALLINEARE LA CINTURA:**

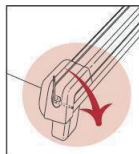
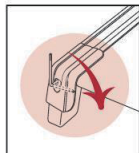
la cintura potrebbe spostarsi fuori dal centro dopo un periodo di uso. Se la cinghia si è spostata a sinistra, avviare il tapis roulant e aumentare la velocità a 3 MPH. Utilizzare la chiave da 5 mm per ruotare il bullone sinistro fisso in senso orario o ruotare il bullone destro fisso in senso antiorario.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



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



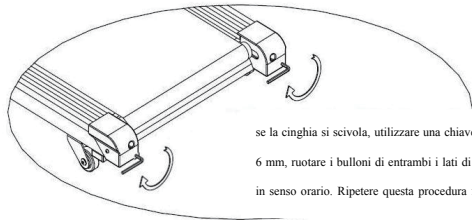
Se deviare a destra, quindi regolare la vite sul lato destro in senso orario o la vite sul lato sinistro in senso antiorario.



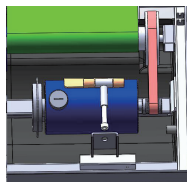
LEFT
BOLT

RIGHT
BOLT

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



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



Regolare bullone

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

VII. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO



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



<https://www.LikeSporting.com>



MANUALE UTENTE DI TREADMILL



Attenzione

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



MINI RUN

Contenuti

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI.....	(1)
II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI.....	(6)
III. MONTAGGIO.....	(7)
IV. GUIDA PER L'ALLENAMENTO	(8)
V.OPERAZIONI DEL TREADMILL.....	(9)
VI. MANUTENZIONE.....	(10)
VII. INFORMAZIONE SUL RICICLAGGIO.....	(12)

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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



AVVERTIMENTO:

La chiave di sicurezza ha un magnete che deve essere messa sul display. Alla fine del pizzo esiste un morsetto che dovrebbe essere attaccato ai vestiti. Il tapis roulant comincerà a funzionare solo se la chiave è posizionata sul display. Questo è essenziale.

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

WARNING:

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



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

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

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

20- Non lasciare che alcun oggetto cada nelle scanalature.

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

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

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

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

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

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

I. PRECAUZIONI IMPORTANTI



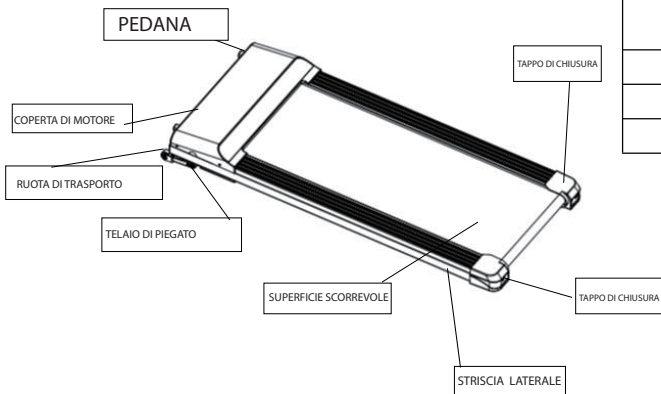
27- Gli accessori possono essere diversi dagli altri modelli.

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

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

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

II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI







Tensione di ingresso	220V±10%
Frequenza	50/60 HZ
Area di corsa	1150X410mm
Funzioni	Timer, velocità, telecomando, facile lubrificazione
Gamma di velocità	1.0-6.0KM/H
Peso Massimo del uso	100kgs
Alimentazione	1.5 HP

III. MONTAGGIO



AVVISO: IL MONTAGGIO RICHIEDE DUE PERSONE

No.	Accessori	Qty
1	Telecomando	1
2	Oilo di silicone 	1
3	5mm chiave inglese 	1
4	6mm chiave inglese 	1
5	Chiave multipla 	1

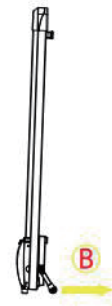
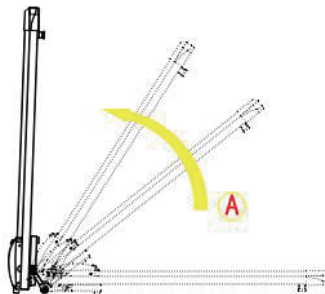
STEP 1

1. Prelevare la macchina dalla confezione da due persone e posizionarla leggermente su un pavimento piano, quindi posizionare altri accessori accanto alla macchina.
2. Collegare l'alimentazione e accendere l'interruttore. Premere il tasto di avvio e il tasto di arresto sul controller per verificare se la macchina funziona correttamente.

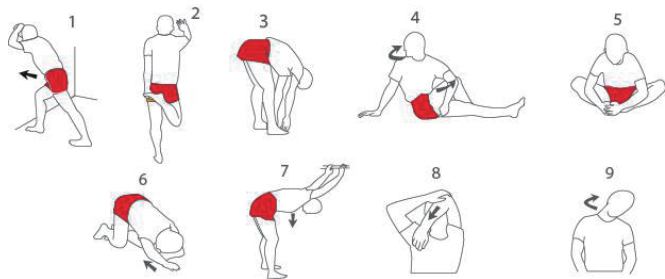


STEP 2

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



IV. ESERCIZI DI STIRAMENTO



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

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

PROGRAMMARE CON GLI ESERCIZI CALDI:

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

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

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

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

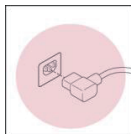


Telecomando

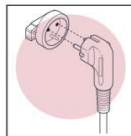


1. LED display: Gamma di velocità da 1 a 6 mile.
2. Premere il tasto "Velocità +", la velocità aumenterà di 0,5 miglia.
Premere il tasto "Velocità -", la velocità diminuirà di 0,5 miglia

VI. MANUTENZIONE



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



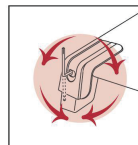
NON AGGROVIGLIARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

MANUTENZIONE REGOLARE DEL TAPIS ROULANT

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

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

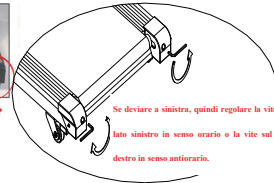
☒ **ALLINEARE E STRINGERE LA CINTURA DEL TREADMILL**



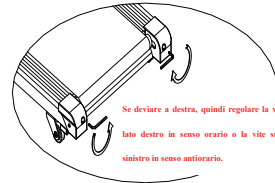
LEFT BOLT RIGHT BOLT

☒ **ALLINEARE LA CINTURA:**

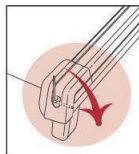
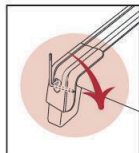
la cintura potrebbe spostarsi fuori dal centro dopo un periodo di uso. Se la cinghia si è spostata a sinistra, avviare il tapis roulant e aumentare la velocità a 3 MPH. Utilizzare la chiave da 5 mm per ruotare il bullone sinistro fisso in senso orario o ruotare il bullone destro fisso in senso antiorario.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



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



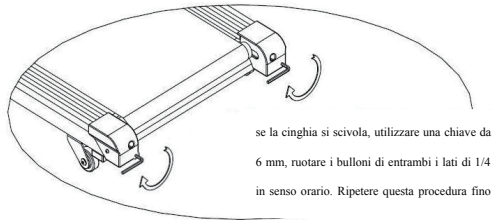
Se deviare a destra, quindi regolare la vite sul lato destro in senso orario o la vite sul lato sinistro in senso antiorario.



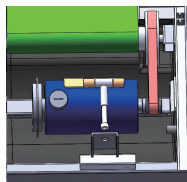
LEFT
BOLT

RIGHT
BOLT

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



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



Regolare bullone

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

VII. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO



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

