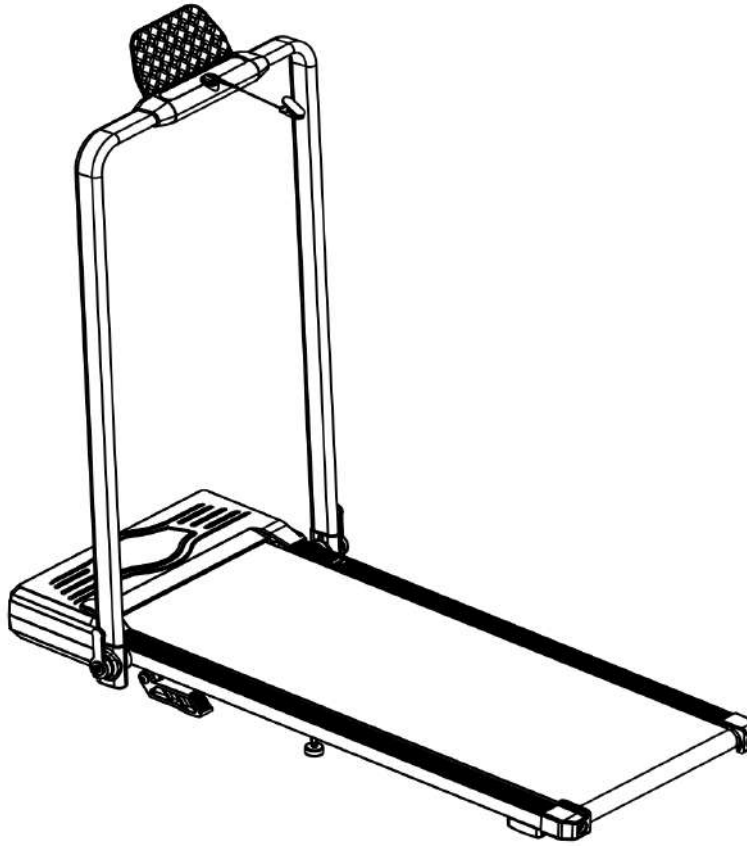
POWERED BY Wenoker

USER MANUAL EN

Wenoker Treadmill

Model: JF-H-39FA



Questions or Concerns?

IMPORTANT!

Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.

PLEASE CONTACT US BEFORE THE RETURN: Mon-Fri,9:00 am-5:00 pm PST/PDT

servicestar2024@outlook.com

English 001-024
Deutsch 025-051
Français 052-078

Contents

Product Brief Introduction 003
Safety Cautions And Warnings 004
Parameters And Packing List 008
Assembly Guidance 009
Incline Adjustment 011
Folding Assembly Instructions 012
Remote Control Instructions 1 013
Remote Control Instructions (Folded) 014
Product Instruction 015
Exercise Advises 017
Maintenance 019
Common Malfunctions And Solutions 021
Warranty Information 022
FCC Declaration 024

Hey!

Please register your warranty to keep yourself protected!



Email your item model to
servicestar2024@outlook.com

HOW TO INSTALL APP

- **Scan the QR code on the right**

  Http://fitshow.com/qr



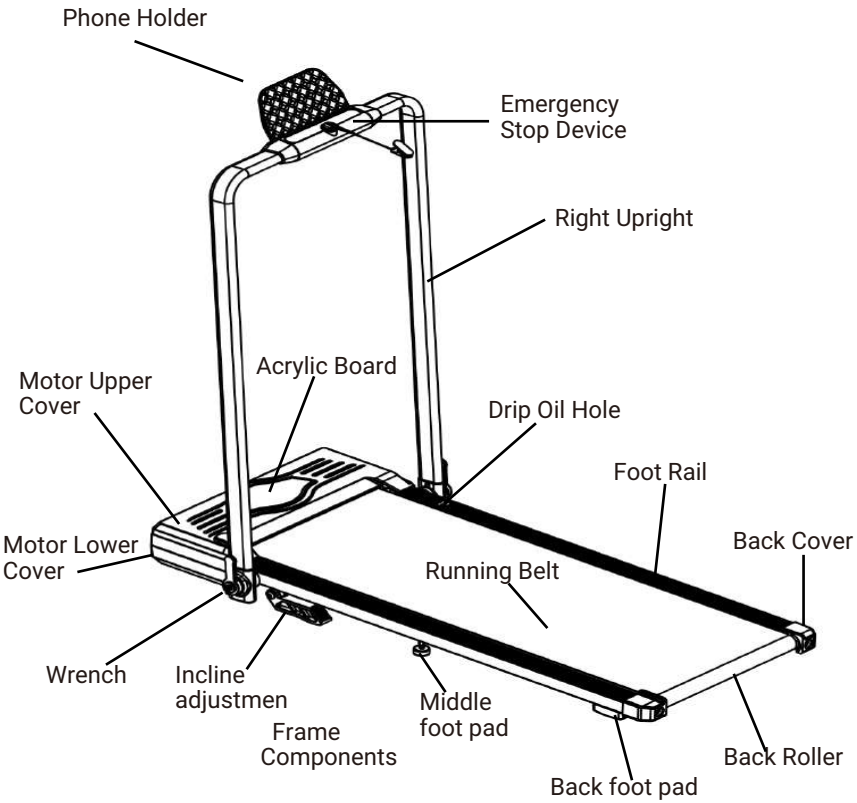
- Jump to the App Store to download and install Open the App,allow permission based on the system prompt

- Login to the App,please use the mobile number or email to register for the new user

- Start Using FITSHOW

Attentions:

Please fill in the correct email or mobile phone number to make sure you can retrieve your password and username via them.


Phone Holder
Emergency
Stop Device
Right Upright
Acrylic Board
Motor Upper
Cover
Drip Oil Hole
Foot Rail
Motor Lower
Cover
Back Cover
Running Belt
Wrench
Incline
adjustmen
Frame
Components
Middle
foot pad
Back Roller
Back foot pad

SAFETY CAUTIONS AND WARNINGS

Caution!**Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment:**

The treadmill is suitable for indoor placement, avoiding dampness. Water should not be splashed onto the treadmill, and no foreign objects should be placed on it.
Before exercising, please wear appropriate sportswear and athletic shoes. It is strictly prohibited to exercise barefoot on the treadmill. Stretch your body thoroughly before exercising.
The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical devices.
Keep children away from the machine to prevent accidents.
Avoid prolonged overloading to prevent damage to the motor, controller, and accelerate aging of bearings, running belts, and decks. Regular maintenance is necessary.
Reduce indoor dust, maintain a certain humidity to prevent strong static electricity, which may interfere with the normal operation of electronic displays and controllers.
After exercising, please turn off the treadmill power.
Keep indoor air circulating while using the treadmill.
When exercising, please clip the safety lock cable clip on your clothes in case you cannot stop the machine safely in case of emergency.
If you feel unwell or encounter abnormal situations during use, stop exercising immediately and consult a doctor.

Warning: To reduce the risk of accidents or injury to others, **please adhere to the following regulations:**

Before using the treadmill, please check if your clothing is fastened properly and if zippers are closed.
Do not wear loose clothing that may get caught in the treadmill.
Keep the power cord away from hot objects.
Keep children away from the treadmill.
Do not use the treadmill outdoors.
Disconnect the power before moving the treadmill.
Only professionals are allowed to dismantle the machine. Unauthorized dismantling may result in serious consequences.
Only one person is allowed to use the treadmill at a time.
If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, stop immediately and consult a fitness trainer or doctor.

Warning! **Mandatory**!

Those who are currently receiving medical treatment or fall into the following categories must consult with a specialist doctor before using this product:
(1)Those currently experiencing back pain or have had past injuries to the legs, back, or neck. Also, individuals experiencing numbness in the legs, back, neck, or hands (those with herniated discs, slipped discs, cervical spondylosis, etc.).

(2)Those with deformities, rheumatism, or gout.
(3)Those with osteoporosis or bone abnormalities.
(4)Those with circulatory disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension , etc.).
(5)Those with respiratory organ disorders.
(6) Those with implanted artificial pacemakers or other medical electronic devices.
(7) Those with malignant tumors.
(8) Those with thrombosis or severe circulatory disorders such as acute thrombosis, or various skin infections, etc.
(9) Those with sensory disorders caused by severe peripheral circulation disorders due to conditions like diabetes.
(10) Those with skin wounds.
(11) Those with high fever due to illness (38°C or above).
(12) Those with abnormal spine or curvature of the spine.
(13) Those who are pregnant or may be pregnant, or those who are currently menstruating.
(14) Those who feel physically abnormal and require rest.
(15) Those with markedly poor physical condition.
(16) Those with the aim of rehabilitation.
(17) Those who feel any bodily abnormalities other than the above.
Any of the above conditions may lead to accidents or cause harm to the body.
During exercise, if you experience any unusual pains such as back pain, numbness in the legs or feet, dizziness, palpitations, or any abnormal coordination sensations different from usual, please stop using immediately and consult a doctor.
Do not allow children to use this product or play around it. Failure to comply may result in the risk of injury.
When loading or removing the product, or during its use or movement, always ensure that there are no people or pets around (at the back, bottom, or front of the product).

Prohibited!!

Do not use when the casing is cracked, damaged, or the internal structure is exposed, or if there are loose welding parts to prevent accidents or injury.
Do not jump on or off during exercise, as it may cause injury due to falls.
Do not use or store in damp places such as outdoors or near the bathroom, or where water droplets may fall.
Avoid use or storage in places exposed to direct sunlight, high temperatures such as around stoves, or on heating appliances such as electric blankets to prevent electric leakage or fire.

Do not use if the power cord or plug is damaged or if the socket is loose, as it may cause electric shock, short circuit, or fire.

Do not damage, bend, or twist the power cord forcefully. Do not place heavy objects on it or clamp the wire to prevent fire or electric shock.

Do not use with two or more people simultaneously, and keep others away during use to prevent accidents or injuries due to falls.

Do not use if unable to express consciousness or operate independently to prevent accidents or injuries.

Avoid contact with water and liquids! The main body or control parts should not be exposed to water or liquid to prevent electric shock or fire. Those who are not used to exercising vigorously should avoid sudden intense exercise.

Do not use after meals, when fatigued, immediately after exercise, or when physical condition is abnormal to prevent damage to health.

This product is suitable for home use and is not intended for use in schools, gyms, or other places with a large number of people. Otherwise, there is a risk of injury.

Do not use while eating or engaging in other activities.

Do not use when feeling sluggish after drinking alcohol to prevent accidents or injuries.

Do not carry hard objects in clothing pockets. Remove valuable items such as watches, bracelets, cell phones, and keys, as well as sharp objects like knives before use to avoid damage to items or causing bodily harm.

Check for foreign objects such as pins, trash, or moisture on the power plug before use to prevent electric shock, short circuit, or fire.

Do not use with wet hands! Do not pull out or insert the power plug with wet hands to prevent electric shock or injury.

Unplug the power plug! Remove the power plug from the socket when not in use to prevent insulation deterioration due to dust and moisture, which may lead to electric leakage and fire.

Grounding Instructions!

This product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding provides the path of least resistance for electric current, reducing the risk of electric shock.

The product is equipped with grounding conductors and grounding plugs on the power supply. The plug must be inserted into a properly installed grounding socket that complies with local regulations or laws.

SAFETY CAUTIONS AND WARNINGS

CE	This symbol stands for " Conformité Européene ", which means " Conformity with EU directives". With the CE-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable European directives and regulations.
UK CA	This symbol stands for "UK Conformity Assessed", which means "Conformity with British Standards11. With the UKCA-marking the manufacturer confirms that this product complies with applicable British Standards.

SIMPLIFIED EU DECLARATION OF CONFORMITY

- Hereby, Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd. declares that the fitness equipment JF-H-39FA is in compliance with Directive 2014/53/EU.
- The full text of the EU declaration of conformity is available at the following email address:
  servicestar2024@outlook.com

NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment.

Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community, or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

PARAMETER AND PACKING LIST

Parameter		
NO.	Parameter	Description
1	Voltage	220V/50HZ
2	Motor power	0.75HP
3	Speed	Whole machine:0.6-7.5MPH, folding mode:0.6-4MPH Whole machine:1-12KM/H, folding mode:1-6KM/H
4	Incline	Level 1:2° ;Level 2: 4°
5	Functions	Speed,Time,Distance,Calories;P1-P12 Countdown mode
6	Operation	Remote control
7	Running Belt Zone	390*1000mm (W*L)
8	N/G weight	Net weight:21.55kg;Gross weight:25.1kg
9	Expanded Dimension	1120*610*1150mm (L*W*H)

		Packing List			
NO.	Name	Quantity	NO.	Name	Quantity
1	Main Machine	1PC	2	Accessory Package	1PC

Packing List


Walking pad


Remote control


Silicone oil


Holder


User manual


Allen wrench(6#)



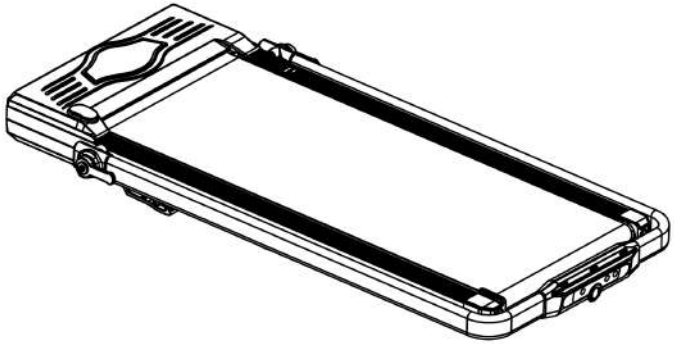
2025 Battery


Safety key

ASSEMBLY GUIDANCE

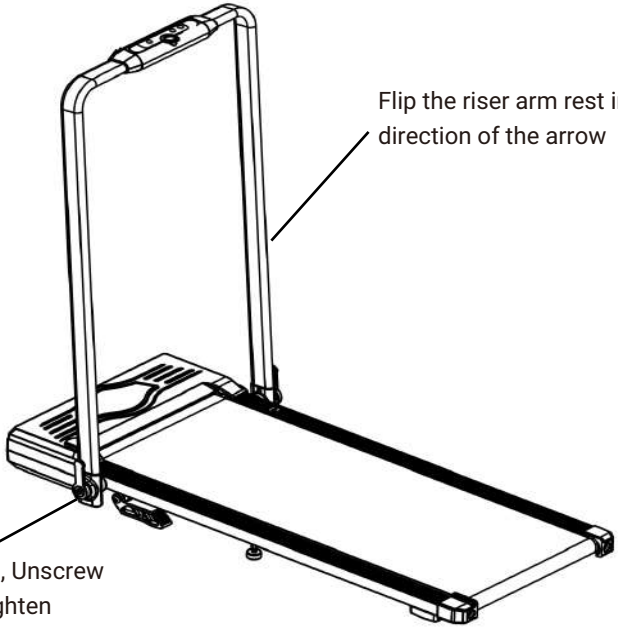
Step1:

Take the product out from the carton,then take off the PE bag and lay it on the flat ground.



Step2:

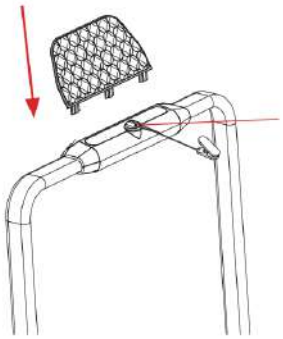
Turn the both wrenches in clockwise at the end of the frame to loose the frame, then put the frame up,turn the wrenches in counter clockwise to lock the frame after this.



Step3:

Take out the phone holder and the safety key, then insert the phone holder into the square hole on the handle tube and fix.And place the safety key in the center of the yellow position.

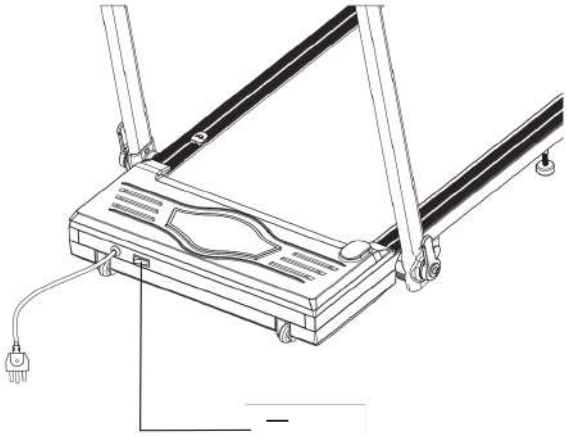
Insert the phone holder in the direction of the arrow



Safety lock placement location

Step4:

Take out the power cord from the bag, insert the power cord into the 220v socket, and turn the power switch next to the symbol "—", After the light turns on, you can start using the product.

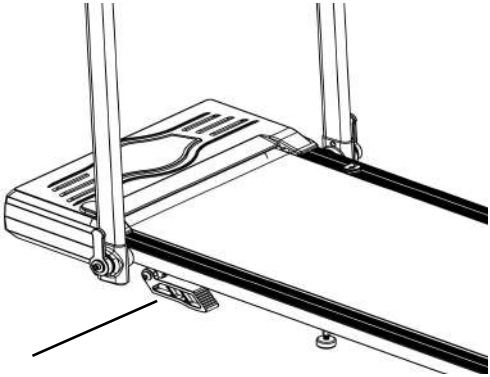


INCLINE ADJUSTMENT

Step1:

1. The slope adjustment foot pad is placed horizontally, with the front and rear foot pads supporting the product. At this time, the treadmill slope is about 2 degrees.

Fig1

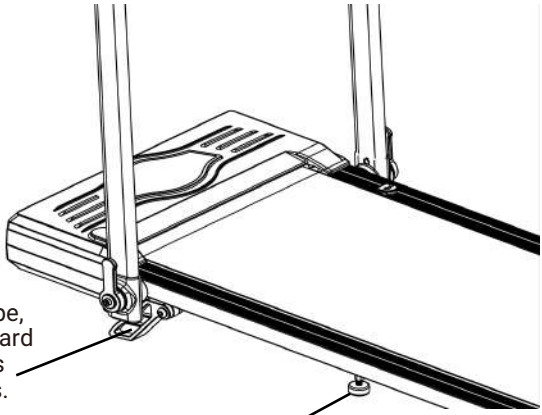


The adjustment pads are placed horizontally when leaving the factory.

Step2:

When increasing the slope, move the foot pad forward with your hands. The same method is used on both sides. At this time, the slope of the treadmill is about 4 degrees.

Fig2



When adjusting the slope, move the foot pad forward by hand. The method is the same for both sides.

When raising the front foot pad, it is recommended to loosen the middle foot pads to raise them to the ground.

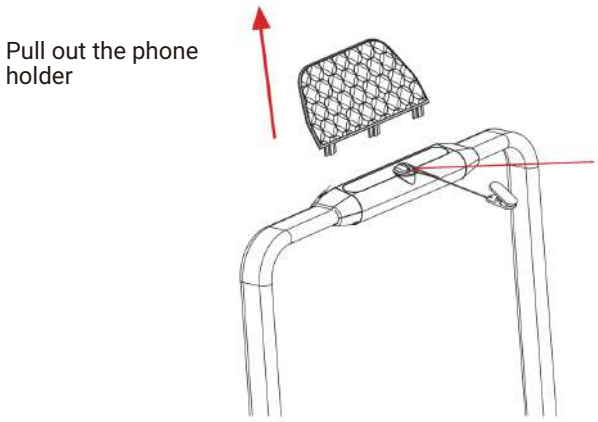
Step3:

After the slope adjustment block is erected, twist the middle foot pad counterclockwise and push it to the ground to increase the stability of the machine.

Folding Assembly Instructions

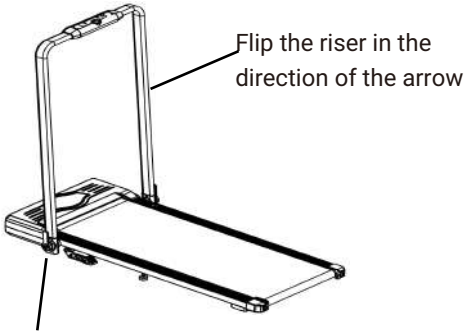
Step1:

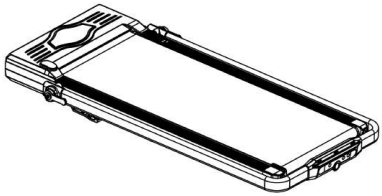
Take off the phone holder when the product is expanded.



Step2:

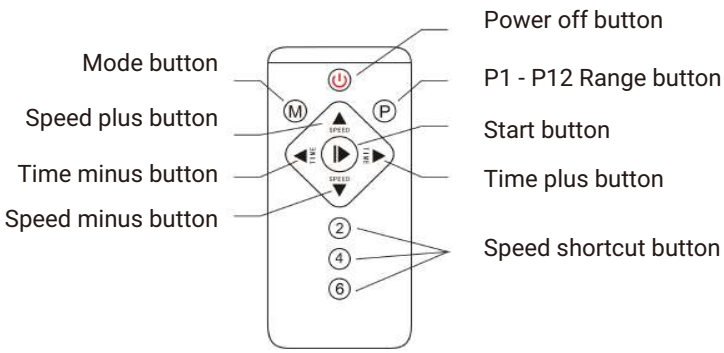
Tighten the left and right quick-release wrenches clockwise, then hold the riser and slowly lower it.





NOTE: This state is in low-speed mode and can be placed at your desk. The minimum speed is 1km, and the maximum speed is 6km. Before use, please stand on the running belt and use the remote control to turn on at low speed. It is forbidden to step into the treadmill when the running belt is in operation to avoid causing injury to the body.

Remote Control Instructions 1

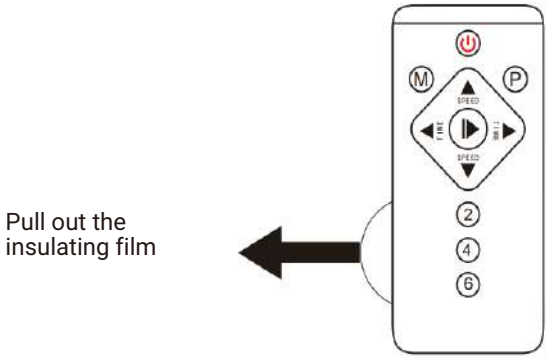


Power off button: Press this button to safely switch off the machine, which stops slowly and zeroes all data.
Start button: When the power is switched on the panel displays 000, you can press this button to start the machine.
H1-H3 button: Press this button to display H1 time, H2 distance, H3 calorie countdown.
P1-P12 Range value button: Press this button to switch between P1-P12 auto motion modes.
Time plus button: Press this button to increase the exercise time
Time minus button: Press this button to reduce the exercise time
Speed plus button: Press this button to increase the exercise speed,or adjust the speed, calories,and distance in manual mode.
Speed minus button: Press this button to reduce the exercise speed,or adjust the speed, calories,and distance in manual mode.
Speed shortcut button: Press this button to adjust to the corresponding speed.

Remote Control Instructions (Folded)

First time to use:

1.Pull out the insulating film on the left side of the remote control from the gap as shown in the picture, and the remote control can be powered on.



2.If the remote control needs to replace the battery, push the lock and stop as shown in Figure 1, and then open the battery slot as shown in Figure 2 to replace the battery. CR2025 battery is recommended.

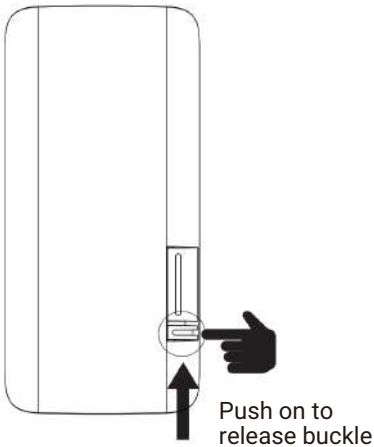


Fig.1

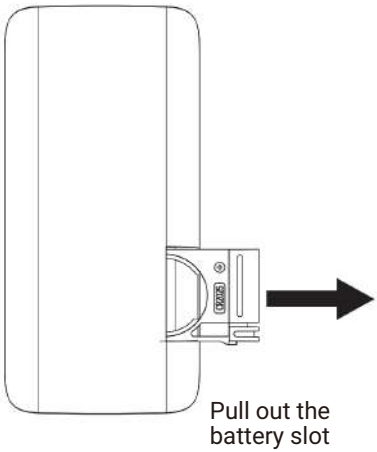


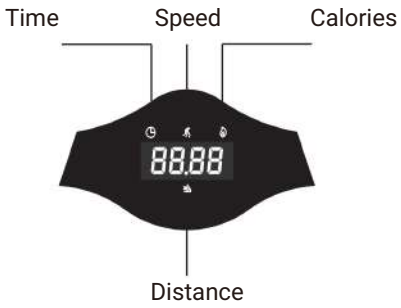
Fig.2

1.Brief description

This display is easy to use and has few parameters to adjust:
Exercise parameters: ‘ speed value,’ ‘ distance value,’ ‘ calorie value,’ time value.
Manual Mode: Mode in which exercise has to be set manually.

2.LED Display

1)Display distance
2)Display time
3)Display speed
4)Display calorie





Panel Button Functions:

3/6	1)Speed shortcut button
M	2)Mode button:time countdown,distance countdown,calorie countdown
	3)Decrease button:Speed decrease button
	4)Plus button:Speed plus button
►/■	5)Start/Stop button

3.Parameter

1)Power supply voltage:220 V/ 50 Hz.
2)Minimum speed 1KM/H.
3)Maximum speed 12KM/H
4)Minimum time is 5 minutes in automatic mode, maximum movement time is 99 minutes.
5)Distance in manual mode is 1 mile minimum, the longest distance is 99 miles;
6)The minimum calorie in manual mode is 20kcal, the maximum is 990kcal.

4.Instruction for Exercise Function(Remote control)

Check whether the power is plugged in properly and whether the power switch is turned on before exercise. Standby status panel display 0000, press the start button three seconds after the start of the countdown begins, the speed display 1KM/H, the window on the speed, time, distance, calorie display alternately, press the SPEED button on the remote control to adjust the speed, the minimum 1KM/H the highest 12KM/H . Press the button the machine stops slowly, the data are all returned to zero.

Manual mode

1)The window displays 0:00 in standby mode, press the **P** button on the remote control, and the window displays P 01 ....P 12, time display 30 minutes and flashing, Press TIME to adjust the time, The minimum is 5 minutes, the maximum is 99 minutes, after the setting is completed, press the start button and enter the range mode after the three-second countdown starts.

2)In standby mode, the window displays 0:00, and the **M** button is pressed to display H-1, and the time flashes for 30 minutes. Press TIME to adjust the time, the minimum is 5 minutes, the maximum is 99 minutes, after the completion of the setting, press the start button on and enter the mode function after the three-second countdown starts.

3)In standby mode, the window shows 0:00, press the **M** button to show H-2, and the distance is 1.6KM flashing.Press SPEED to adjust the distance Minimum 1.6KM, maximum 156KM, after completing the setting, press the start button, and enter the mode function after the three-second countdown is activated.

4)In standby mode, the window shows 0:00, pressing the **M** button shows H-3, and the calories 50 kcal, flashing.Press SPEED to adjust the calories, the minimum is 20 kcal, the maximum is 990 kcal, after the setting is completed, press the start button and enter the mode function after the three-second countdown starts.

5)Remote control shortcut button function: regardless of any speed, press the shortcut button on the remote control, you can adjust the speed to the desired speed range.

EXERCISE ADVISES

Do stretches before exercising. Warm muscles are easier to stretch, so start with a 5-10 minute warm-up, then do some stretches shown below - 5 times, 10 seconds or more per leg. Do it again after the workout.

1. Stretch down

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



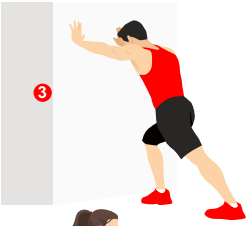
2. Seated hamstring stretch

Sit with one leg straight. Bring the other leg in so that it is snug on the inside of the straightened leg. Try to touch your feet with your hand's toe. Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).



3. Calf and Achilles tendon stretch

Stand with both hands against the wall or a tree, put one foot behind another. Keep the back leg straight and your heel on the ground, lean toward a wall or a tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).



4. Quadriceps stretch

Reach back with your right hand, grab your right foot and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh tense.Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times for each leg (see Figure4).



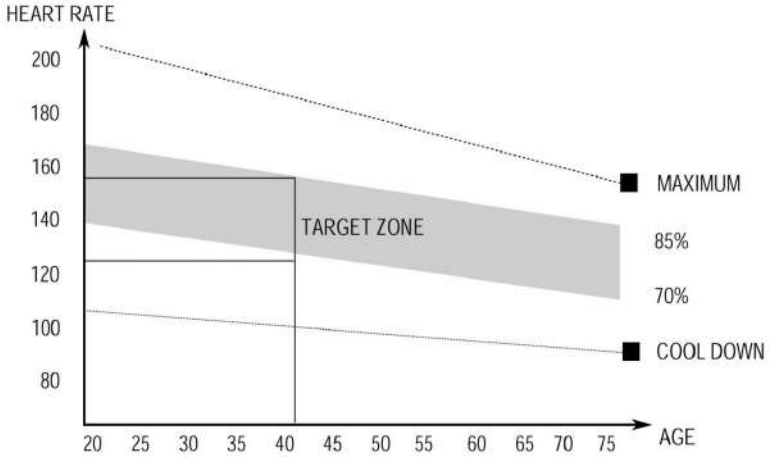
5. Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit with your feet facing each other and your knees facing out. Grab your feet with both hands and pull toward your groin.
Hold for 10-15 seconds, then relax.
Repeat 3 times(see Figure5).



Note: This machine is full body training equipment, please follow the above steps to warm up.

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. It is important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes for most people.

The Cool Down Phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should be repeated remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may wish to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible, space your workouts evenly throughout the week.

Muscle Toning

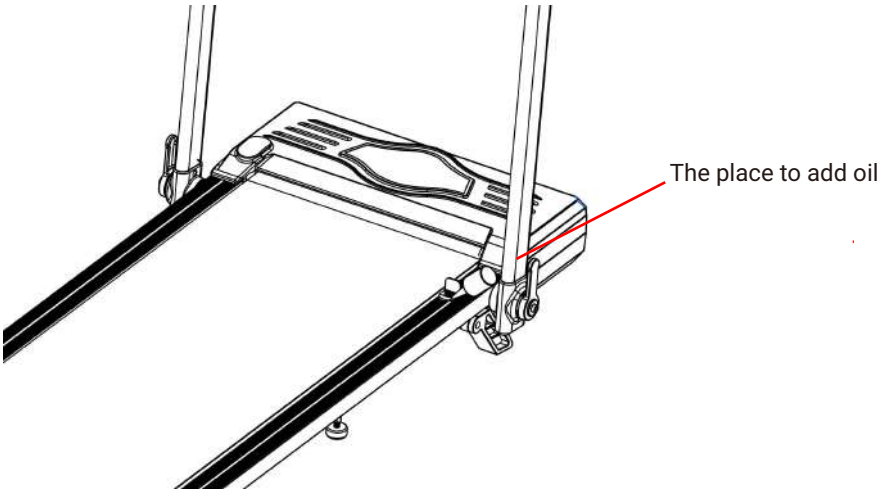
To tone muscle while on your trainer you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

Calorie Burning

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

MAINTENANCE LUBRICATING

1,Do not need to add in the lubricant after your got it, since it's added before it shipped out. Add in the lubricant every 2-3 months according to the usage, please place a mat or paper under the walking pad to prevent stain your floor.
2,How to add in the lubricating A,Maintain the treadmill running at low to high speed B,Open the oil cap C, Squeeze the silicone oil bottle and add 15-30 milliliters of silicone oil into the oil port, then close the cap. Let the machine run idle (or run on the treadmill) for 10 minutes so that the silicone oil can evenly soak into the treadmill belt.



Running belt tension adjustment

All treadmills need to adjust the running belt before leaving the factory and after installation, However, after using for a period of time, the running belt may become loose. For example, if the user stops and slips when running, when this phenomenon occurs, press clockwise. Adjust the running belt adjustment bolts synchronously in half-tum units. When the running belt is too loose, your feet will slip on the running belt.and the running belt and rollers will slip. However, being too tight is not good, as it will easily increase the load on the motor and damage the motor and the rollers. Running belt and rolling slip etc.

Running belt deviation adjustment

All treadmills require adjustment of the running belt before leaving the factory and after installation. However, after being used for a period of time, it may still wander. This phenomenon may be caused by the following reasons:

MAINTENANCE LUBRICATING

1)The treadmill is not set flat
2)User does not step on the center of the running belt
3)Caused by 1) or 2) is easy to be solved,just set the tread-mill flat and let it idle for several minutes,the problem will be solved.If the deviating still exists,you can use the 6mm Allen-wrench adjust it in a quarter turn.Deviating is not in the warranty scale,user can maintain it as follow instructions.But please fix it as soon as you find the problem or it may break the running belt.



If deviating turns to right, then turn the left screw in counterclockwise direction,Turn the right screw in clockwise direction.



If deviating turns to left,then turn the left screw in clockwise direction,turn the right screw in counterclockwise wise direction.



Turn the left screw in clockwise direction with Allen wrench.



Turn the left screw in counterclockwise direc- tion with Allen wrench

1.Running belt slipping:The running belt may slip or have unexpected stop during work time.
2.Adjust the belt:Adjust the screws around the belt in clockwise direction for 3 rounds,then adjust the belt as the belt deviation until the belt return to the middle of the base.

COMMON MALFUNCTION AND SOLUTION

Error Code	Malfunction	Cause	Solutions
E01	Signal error	1.Main single wire is lose between up and down control panel 2.Main single wire is broken between up and down control panel 3.Electrical head is broken 4.Control panel is broken;	1.Reconnect the signal line 2.Change a new signal line; 3.Change a new electrical head 4.Change a new control panel;
E02	Lower control panel and Motor malfunction	1.Motor is disconnected 2.Motor is open circuit broken 3.Control panel is open circuit, broken	1.Reconnect and make motor lines firmer 2.Change a new motor 3.Change a new control panel
E03	Lower control detects speed anomalies	The PWM driver circuit of the lower controller is faulty	1.Need to add a filter regulator to keep voltage stable; 2.Reset the wheel diameter value to fit the rated voltage 3.Replace a new control panel.
E04	Motor over voltage protection	1.Your local power voltage is unstable with much high peak voltage 2.Wrong preset wheel diameter value; 3.Control panel is under malfunction	1.Need to add a filter regulator to keep voltage stable; 2.Reset the wheel diameter value to fit the rated voltage 3.Replace a new control panel.
E05	Product over-current protection	1.The product is over loaded 2.There is foreign matter stuck in motor or rolling axe; 3.The roller is not lubricated enough and the resistance increases. 4.Control panel is under malfunction; 5.The motor is under malfunction and the resistance increases.	1.Reduce load,do not let it over rated load; 2.Take out the foreign matter; 3.Increase lubricant! 4.Change a new control panel 5.Change a new motor
E06	The voltage is too low abnormally	1.The power supply voltage is too low 2.The circuit of the lower control board is faulty and the resistance increases	Contact customer service for maintenance
E07	Unable to boot up	1.The safety lock falls off 2.The electronic watch safety lock system is faulty	1.Check if the red safety lock is placed 2.Place the safety lock in the position specified on theelectronic watch

OTHER MALFUNCTIONS AND SOLUTIONS

1.No display

a:Check whether the power is plugged correctly and switch on,whether control is fuse blown; b: Whether the 4 core line of control panel and display is connect correctly;

c:Whether the control and transformer is intact.

2.Motor does not work

a:Please check whether all the wires are connected well;

b:Please check the error code displayed on the console;Whether your hands contact the sensor close enough

3.Touch screen is insensitive:

a:Whether the touch screen is moist;

b:Whether there is sweat in your hands

Warranty Information

Product Name	Wenoker Treadmill
Model	JF-H-39FA
Default Warranty Period	12 Months
For your own reference, we strongly recommend that you record your order number and date of purchase.	
Date of Purchase	
Serial Number	

Terms & Policy

The Wenoker products are premium in material, craftsmanship, and service. Wenoker 1-year limited warranty is effective from the date of purchase.
Wenoker will replace defective products based on eligibility. Refunds are available to the original purchasers of our products within the first 30 days of purchase. This warranty extends only to personal use, doesn't apply to the commercial, rental, or any other uses for which the product is not intended for. There are no warranties other than the warranties expressly set forth with each product.

This warranty is non-transferable. Wenoker is not responsible for any damages, losses or inconveniences caused by equipment's failure, user's negligence, user's abuse, or improper operation that does not follow the included user manual.

This warranty does not apply to the following situations:

- Damage due to abuse, accident, alteration or vandalism.
- Improper or inadequate maintenance.
- Damage in return transit.
- Unsupervised use by children under 18 years old.

Wenoker and its subsidiaries are only responsible for damages caused by the intended use or as instructed in the user manual. Some states do not allow this exclusion or limitation of incidental or consequential losses, so the above disclaimer may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights, which may vary from state to state.

All expressed and implied warranties, including the warranty of merchantability, are limited to the period of the limited warranty.

Warranty Information

Additional 12-month Warranty:

You can enjoy an additional 12-month warranty. Just active your warranty by sending the product's model name your order number via ***servicestar2024@outlook.com***, to register your new product for the extended warranty.

Defective Products & Returns:

Should your product prove defective within the specified warranty period, please contact the Customer Support via ***servicestar2024@outlook.com*** with your invoice and order number. ***DO NOT*** dispose of your product before contacting us. Once our Customer Support team has approved your request, please return the product with a copy of your invoice and order number.

Customer Support

Your satisfaction is our goal! Should you encounter any issues or have any questions about your new product, feel free to contact our Customer Support Team via ***servicestar2024@outlook.com***

*** Please have your Order ID and serial number (usually on the rear foot pipe) ready before contacting Customer Support.**

EC REP

Company Name：ONE VAT
Address：229 RUE SAINT-HONORE , 75001 PARIS France
Contact Person：Younian YU
Tel：0768391933
E-mail：onevat12332@outlook.com

UK REP

Company:
KOVA ASSOCIATES LTD
Address:
72a Kingston Road.Portsmouth, Hampshire,PO2 7PA, United Kingdom

Manufacturer: Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd,.

Address: No.268, Binhai Avenue,Binhai NewArea, Economic Development Zone, Fenghua District, Ningbo City, Zhejiang Province,315000, CN

FCC Declaration

FCC Decaration

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

(1)This device may not cause harmful interference.

(2)This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

2,Unauthorized changes or modifications may void the user's authority to operate the equipment.

This device has been tested and complies with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in residential installations.

This device generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this device does cause interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

-Reorient or relocate the receiving antenna.

-Increase the separation between the equipment and receiver.

-Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

-Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

FCC Radiation Exposure Statement:

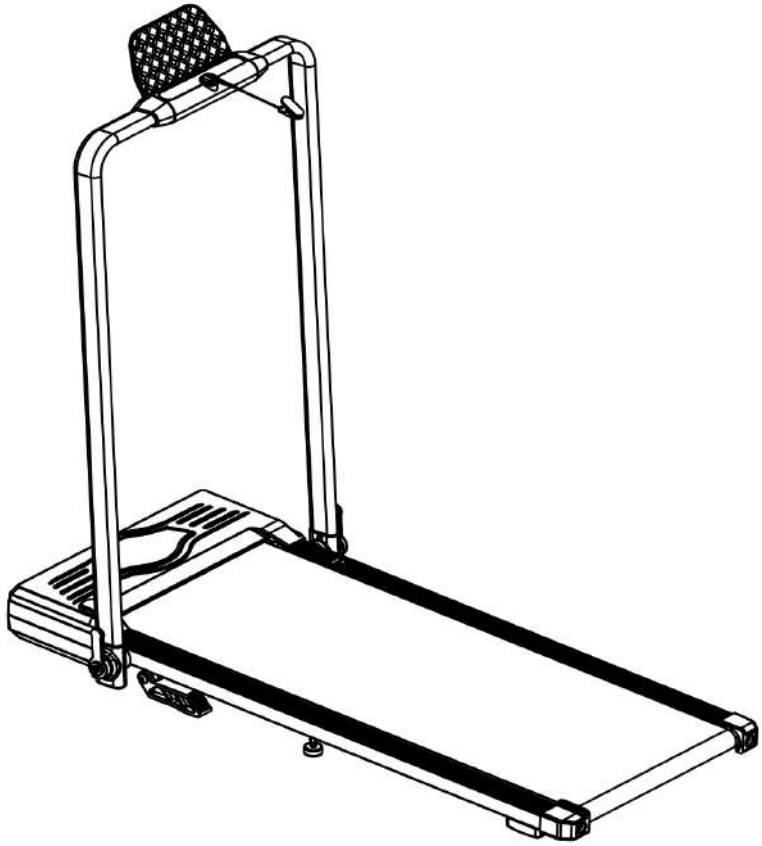
This device complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. To avoid the possibility of exceeding FCC radio frequency exposure limits, human proximity to the antenna should not be less than 20cm (8 inches) during normal operation

POWERED BY Wenoker

BENUTZERHANDBUCH DE

Wenoker Laufband

Modell: JF-H-39FA



Fragen oder Bedenken?

WICHTIG!

Bitte lesen Sie alle Details vor der Verwendung und bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen auf. BITTE KONTAKTIEREN SIE UNS VOR DER RÜCKSENDUNG: Mo-Fr, 9:00-17:00 Uhr PST/PDT

servicestar2024@outlook.com

INHALT

Kurzeinführung zum Produkt	029
Sicherheitshinweise und Warnungen	030
Parameter und Packliste	035
Montageanleitung	036
Neigungsverstellung	038
Anleitung zum Zusammenklappen	039
Anweisungen zur Fernbedienung 1	040
Anleitung zur Fernbedienung (gefaltet)	041
Produktanleitung	042
TÜBUNGSTIPPS	044
WARTUNG SCHMIEREN	046
Häufige Störungen und Lösungen	048
Garantieinformationen	049
FCC-Erklärung	051

Hallo!

Bitte registrieren Sie Ihre Garantie, um sich zu schützen!

Senden Sie Ihr Artikelmodell per E-Mail an

servicestar2024@outlook.com

Anleitung zur Installation der App

- **Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite Http://fitshow.com/qr**



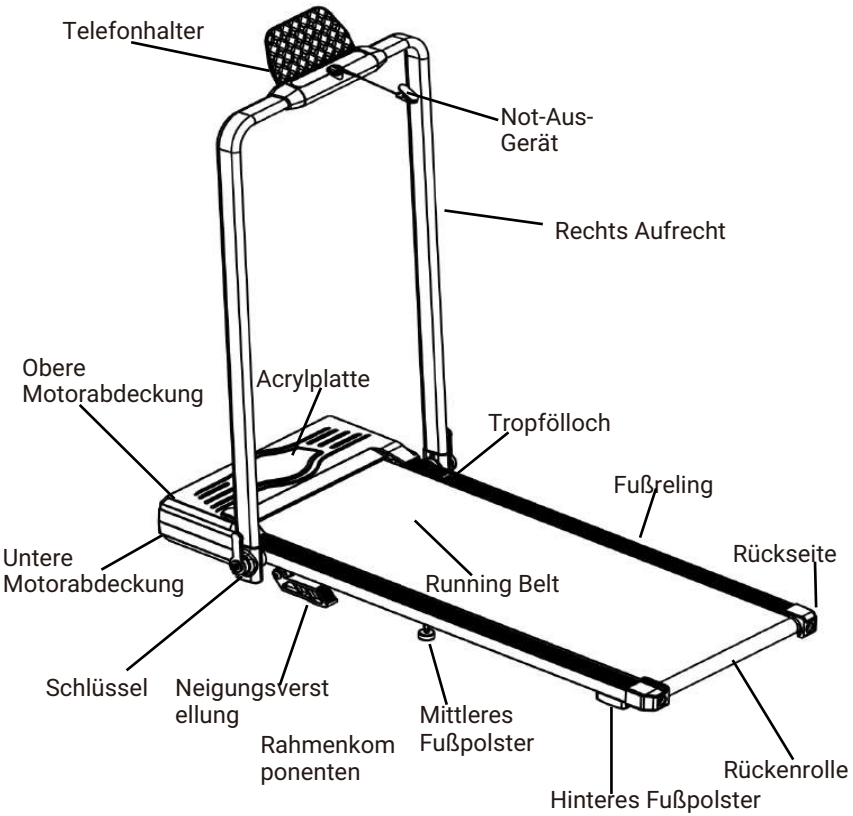
- Springen Sie zum App Store, um die App herunterzuladen und zu installieren. Öffnen Sie dann die App,Erlauben Sie die Berechtigung basierend auf der Systemaufforderung.

- Melden Sie sich in der App an. Bitte verwenden Sie für neue Benutzer entweder die Mobiltelefonnummer oder die E-Mail-Adresse zur Registrierung.

- Beginnen Sie mit der Nutzung von FITSHOW.

Achtung:

Bitte geben Sie die korrekte E-Mail-Adresse oder Mobiltelefonnummer ein, um sicherzustellen, dass Sie Ihr Passwort und Ihren Benutzernamen über sie abrufen können.


Telefonhalter
Not-Aus-
Gerät
Rechts Aufrecht
Obere
Motorabdeckung
Acrylplatte
Tropfölloch
Fußreling
Rückseite
Untere
Motorabdeckung
Running Belt
Schlüssel
Neigungsverst
ellung
Rahmenkom
ponenten
Mittleres
Fußpolster
Rückenrolle
Hinteres Fußpolster

Achtung! **Lesen Sie vor der Verwendung des Geräts alle Vorsichtsmaßnah -men und Anweisungen in diesem Handbuch:**

Die Laufbänder sind für die Aufstellung in Innenräumen geeignet. Vermeiden Sie Feuchtigkeit. Spritzwasser sollte nicht auf das Laufband gespritzt werden und es sollten keine Fremdkörper darauf abgelegt werden.
Bitte tragen Sie vor dem Training geeignete Sportbekleidung und Sportschuhe. Es ist strengstens verboten, barfuß auf dem Laufband zu trainieren. Dehnen Sie Ihren Körper vor dem Training gründlich.
Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein und die Steckdose sollte über einen eigenen Stromkreis verfügen, damit sie nicht mit anderen elektrischen Geräten geteilt wird.
Halten Sie Kinder vom Gerät fern, um Unfälle zu vermeiden.
Vermeiden Sie eine längere Überlastung, um Schäden am Motor und an der Steuerung sowie eine beschleunigte Alterung von Lagern, Laufbändern und Decks zu vermeiden. Regelmäßige Wartung ist erforderlich.
Reduzieren Sie Staub im Innenbereich und halten Sie eine gewisse Luftfeuchtigkeit aufrecht, um starke statische Elektrizität zu vermeiden, die den normalen Betrieb elektronischer Anzeigen und Steuerungen beeinträchtigen kann.
Schalten Sie das Laufband nach dem Training aus.
Halten Sie die Luft im Innenbereich zirkulieren, während Sie das Laufband benutzen.
Befestigen Sie beim Training den Kabelclip der Sicherheitsverriegelung an Ihrer Kleidung, falls Sie das Gerät im Notfall nicht sicher anhalten können. Sollten Sie sich während der Anwendung unwohl fühlen oder ungewöhnliche Situationen feststellen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.

Achtung: Um das Risiko von Unfällen oder Verletzungen anderer zu verringern, **halten Sie sich bitte an die folgenden Vorschriften:**

Bevor Sie das Laufband benutzen, überprüfen Sie bitte, ob Ihre Kleidung richtig sitzt und ob die Reißverschlüsse geschlossen sind.
Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich am Laufband verfangen könnte.
Halten Sie das Netzkabel von heißen Gegenständen fern.
Halten Sie Kinder vom Laufband fern.
Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
Unterbrechen Sie den Strom, bevor Sie das Laufband bewegen.
Nur Fachleute dürfen das Gerät auseinandernehmen. Eine unbefugte Demontage kann schwerwiegende Folgen haben.
Es darf immer nur eine Person das Laufband benutzen.
Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit verspüren, brechen Sie sofort ab und konsultieren Sie einen Fitnesstrainer oder Arzt.

Achtung! **Obligatorisch**!
Personen, die sich derzeit in ärztlicher Behandlung befinden oder zu den folgenden Personengruppen gehören, müssen vor der Anwendung dieses Produkts einen Facharzt konsultieren:

(1) Personen, die derzeit Rückenschmerzen haben oder in der Vergangenheit Verletzungen an Beinen, Rücken oder Nacken hatten. Personen, die Taubheitsgefühle in Beinen, Rücken, Nacken oder Händen verspüren (Personen mit Bandscheibenvorfall, Bandscheibenvorwölbung, zervikaler Spondylose usw.).
(2) Personen mit Deformationen, Rheuma oder Gicht.
(3) Personen mit Osteoporose oder Knochenanomalien.
(4) Personen mit Kreislaufstörungen (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.).
(5) Personen mit Erkrankungen der Atemwege.
(6) Personen mit implantierten Herzschrittmachern oder anderen medizinischen elektronischen Geräten.
(7) Personen mit bösartigen Tumoren.
(8) Personen mit Thrombosen oder schweren Kreislaufstörungen wie akuter Thrombose oder verschiedenen Hautinfektionen usw.
(9) Personen mit sensorischen Störungen aufgrund schwerer peripherer Kreislaufstörungen aufgrund von Erkrankungen wie Diabetes.
(10) Personen mit Hautwunden.
(11) Personen mit hohem Fieber aufgrund einer Krankheit (38 °C oder mehr).
(12) Personen mit Wirbelsäulenanomalien oder Wirbelsäulenverkrümmung.
(13) Personen, die schwanger sind oder schwanger sein könnten oder die gerade ihre Menstruation haben.
(14) Personen, die sich körperlich abnormal fühlen und Ruhe benötigen. (15) Personen mit deutlich schlechter körperlicher Verfassung.
(16) Personen mit dem Ziel der Rehabilitation.
(17) Personen, die andere körperliche Anomalien als die oben genannten verspüren. Jede der oben genannten Erkrankungen kann zu Unfällen führen oder dem Körper Schaden zufügen.
Wenn Sie während des Trainings ungewöhnliche Schmerzen wie Rückenschmerzen , Taubheitsgefühl in den Beinen oder Füßen, Schwindel, Herzklopfen oder abnormale Koordinationsempfindungen verspüren, die vom Normalzustand abweichen, beenden Sie die Anwendung bitte sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
Erlauben Sie Kindern nicht, dieses Produkt zu verwenden oder damit herumzuspielen. Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.
Stellen Sie beim Laden oder Entfernen des Produkts oder während seiner Verwendung oder Bewegung immer sicher, dass sich keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (hinter, unter oder vor dem Produkt).

Verboten!!

Nicht verwenden, wenn das Gehäuse Risse oder Beschädigungen aufweist, die innere Struktur freiliegt oder lose Schweißteile vorhanden sind, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden.

Während des Trainings nicht auf- oder abspringen, da dies zu Verletzungen durch Stürze führen kann.

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt sind oder die Steckdose locker ist, da dies zu Stromschlägen, Kurzschlüssen oder Bränden führen kann.

Beschädigen, biegen oder verdrehen Sie das Netzkabel nicht gewaltsam. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf und klemmen Sie das Kabel nicht fest, um Brände oder Stromschläge zu vermeiden.

Verwenden Sie das Gerät nicht gleichzeitig mit zwei oder mehr Personen und halten Sie andere während der Verwendung fern, um Unfälle oder Verletzungen durch Stürze zu vermeiden.

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie nicht bei Bewusstsein sind oder nicht selbstständig arbeiten können, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden.

Kontakt mit Wasser und Flüssigkeiten vermeiden! Das Hauptgehäuse oder die Bedienteile dürfen keinem Wasser oder Flüssigkeiten ausgesetzt werden, um Stromschläge oder Brände zu vermeiden. Personen, die nicht an intensives Training gewöhnt sind, sollten plötzliche intensive Übungen vermeiden.

Verwenden Sie das Gerät nicht nach dem Essen, bei Müdigkeit, unmittelbar nach dem Training oder wenn Ihre körperliche Verfassung abnormal ist, um Gesundheitsschäden zu vermeiden.

Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet und nicht für den Einsatz in Schulen, Fitnessstudios oder anderen Orten mit vielen Menschen vorgesehen. Andernfalls besteht Verletzungsgefahr.

Verwenden Sie es nicht während des Essens oder bei anderen Aktivitäten.

Nicht verwenden, wenn Sie sich nach Alkoholkonsum träge fühlen, um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden.

Tragen Sie keine harten Gegenstände in den Taschen Ihrer Kleidung. Entfernen Sie vor der Verwendung wertvolle Gegenstände wie Uhren, Armbänder, Mobiltelefone und Schlüssel sowie scharfe Gegenstände wie Messer, um Schäden an Gegenständen oder Verletzungen zu vermeiden.

Überprüfen Sie den Netzstecker vor der Verwendung auf Fremdkörper wie Stifte, Müll oder Feuchtigkeit, um Stromschläge, Kurzschlüsse oder Brände zu vermeiden. Nicht mit nassen Händen verwenden! Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus oder stecken Sie ihn ein, um Stromschläge oder Verletzungen zu vermeiden.
Ziehen Sie den Netzstecker ab! Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie ihn nicht verwenden, um eine Verschlechterung der Isolierung durch Staub und Feuchtigkeit zu vermeiden, die zu Stromlecks und Bränden führen kann.

Erdungshinweise!

Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion bietet die Erdung dem elektrischen Strom den Weg des geringsten Widerstands und verringert so das Risiko eines Stromschlags.
Das Produkt ist mit Erdungsleitern und Erdungssteckern am Netzteil ausgestattet. Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte Erdungssteckdose eingesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften oder Gesetzen entspricht.

CE	Dieses Symbol steht für „ Conformité Européene“, also Konformität mit EU-Richtlinien. Mit der CE-Kennzeichnung bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt den geltenden europäischen Richtlinien und Verordnungen entspricht.
UK CA	Dieses Symbol steht für „ UK Conformity Assessed“, was so viel bedeutet wie „ Konformität mit britischen Normen11“. Mit der UKCA -Kennzeichnung bestätigt der Hersteller, dass dieses Produkt den geltenden britischen Normen entspricht.

VEREINFACHTE EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

- Hiermit, Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd. erklärt, dass das Fitnessgerät JF-H-39FA der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.
- Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter folgender E-Mail-Adresse verfügbar:
  servicestar2024@outlook.com

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wiederverwertet werden. Trennen Sie die Verpackungsmaterialien sachgerecht und entsorgen Sie diese umweltgerecht.
Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll! Entsorgen Sie Altgeräte fachgerecht! Damit tragen Sie unserer Verantwortung zum Schutz der Umwelt nach. Informationen zu Sammelstellen und Öffnungszeiten erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll! Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, verbrauchte Batterien bei einer Rücknahmestelle zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen Ihrer Gemeinde abgeben oder überall dort abgeben, wo Batterien entsprechender Art verkauft werden.

PARAMETER UND PACKLISTE

Parameter		
NO.	Parameter	Beschreibung
1	Spannung	220V/50HZ
2	Motorleistung	0.75HP
3	Geschwindigkeit	Gesamte Maschine:0.6-7.5MPH, Faltmodus:0.6-4MPH Gesamte Maschine:1-12KM/H, Faltmodus:1-6KM/H
4	Neigung	Stufe 1:2° ; Stufe 2: 4°
5	Funktionen	Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien; P1-P12 Countdown-Modus
6	Operation	Fernsteuerung
7	Laufbandzone	390*1000mm (W*L)
8	Nettogewicht/Bruttogewicht	Nettogewicht:21.55kg;Bruttogewicht:25.1kg
9	Erweitertes Maß	1120*610*1150mm (L*W*H)

Packliste					
NO.	Name	Menge	NO.	Name	Menge
1	Hauptmaschine	1 Stück	2	Zubehörpaket	1 Stück

Packliste



Walking pad



Fernsteuerung



Silikonöl



Halterung



Benutzerhand



Inbusschlüssel(6#)



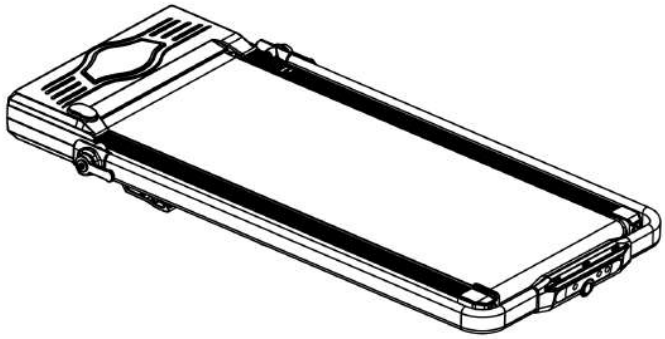
2025 Batterie



Sicherheitsschl

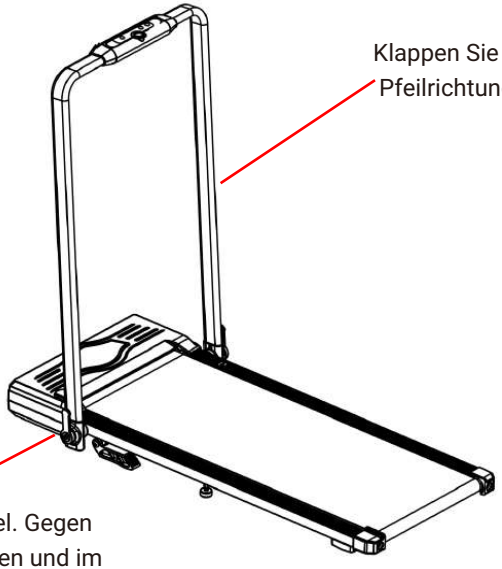
Schritt 1:

Nehmen Sie das Produkt aus dem Karton, entfernen Sie den PE-Beutel und legen Sie es auf einen ebenen Boden.



Schritt 2:

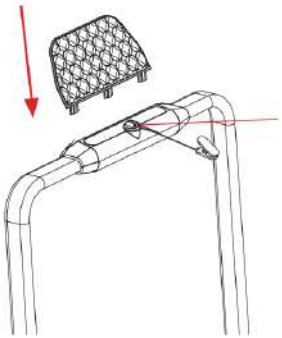
Drehen Sie beide Schraubenschlüssel am Rahmenende im Uhrzeigersinn, um den Rahmen zu lösen. Stellen Sie den Rahmen dann hoch und drehen Sie die Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn, um den Rahmen anschließend zu verriegeln.



Schritt 3:

Nehmen Sie die Telefonhalterung und den Sicherheitsschlüssel heraus, stecken Sie die Telefonhalterung in das quadratische Loch am Griffrohr und befestigen Sie sie. Platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel in der Mitte der gelben Position.

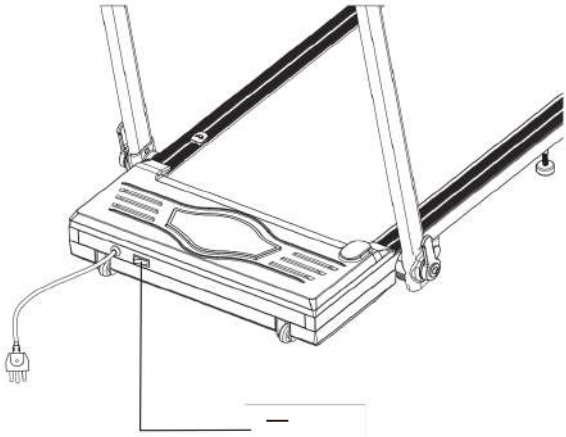
Setzen Sie den Telefonhalter in Pfeilrichtung ein



Platzierung des Sicherheitsschlosses

Schritt 4:

Nehmen Sie das Netzkabel aus der Tasche, stecken Sie es in die 220-V-Steckdose und schalten Sie den Netzschalter neben dem Symbol „ —“ ein. Nachdem das Licht aufleuchtet, können Sie das Produkt verwenden.

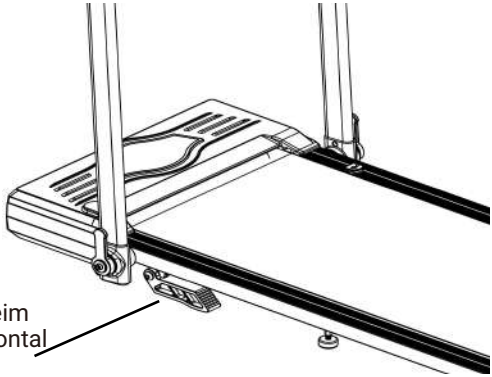


NEIGUNGSEINSTELLUNG

Schritt1:

1. Das Fußpolster zur Neigung wird horizontal platziert, wobei die vorderen und hinteren Fußpolster das Produkt unterstützen. Zu diesem Zeitpunkt beträgt die Steigung des Laufbandes etwa 2 Grad.

Abb1

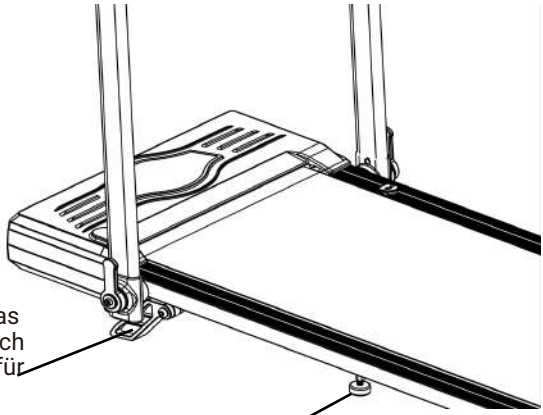


Die Verstellpads werden beim Verlassen des Werks horizontal platziert.

Schritt2:

Wenn Sie die Steigung erhöhen, bewegen Sie das Fußpolster mit den Händen nach vorne. Die gleiche Methode wird auf beiden Seiten verwendet. Zu diesem Zeitpunkt beträgt die Steigung des Laufbandes etwa 4 Grad.

Abb2



Beim Einstellen der Neigung bewegen Sie das Fußpolster von Hand nach vorne. Die Methode ist für beide Seiten gleich.

Beim Anheben des vorderen Fußpolsters wird empfohlen, die mittleren Fußpolster zu lösen, um sie auf den Boden zu heben.

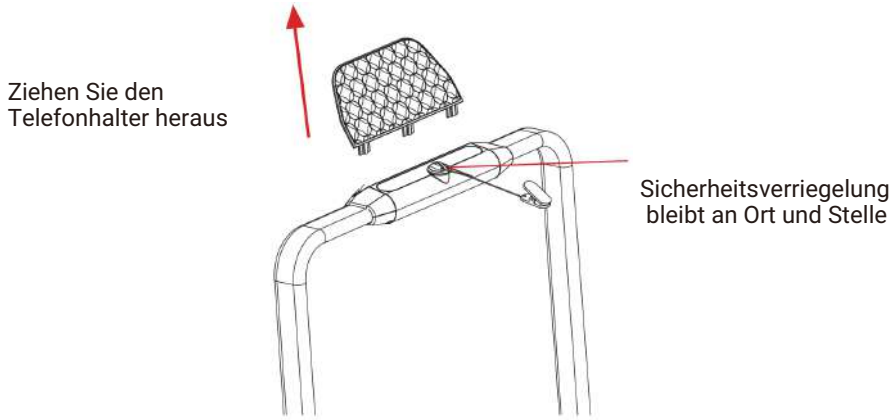
Schritt3:

Nachdem der Steigungsverstellungsblock errichtet wurde, drehen Sie das Mittelfußpolster gegen den Uhrzeigersinn und drücken Sie es auf den Boden, um die Stabilität der Maschine zu erhöhen.

Anleitung zum Zusammenklappen

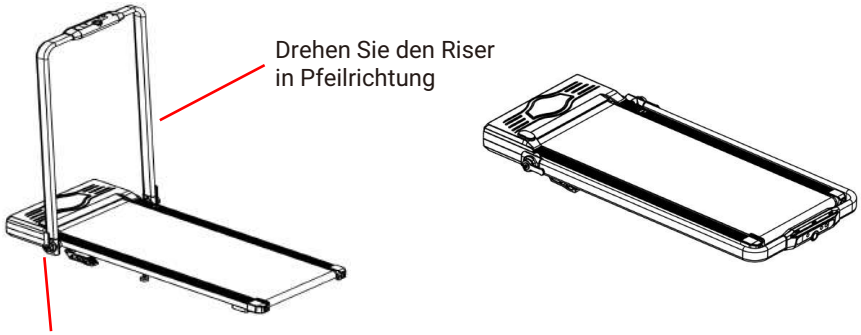
Schritt 1:

Nehmen Sie die Telefonhalterung ab, wenn das Produkt ausgeklappt ist.



Schritt 2:

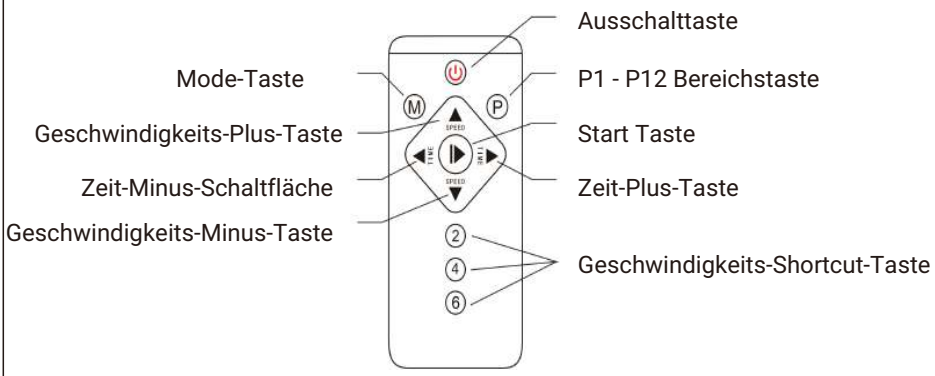
Ziehen Sie den linken und rechten Schnellspannschlüssel im Uhrzeigersinn fest, halten Sie dann den Riser fest und senken Sie ihn langsam ab.



Schnellspannschlüssel, Gegen den
Uhrzeigersinn lösen, Im Uhrzeigersinn festziehen

HINWEIS:: HINWEIS: Dieser Status ist im Niedriggeschwindigkeitsmodus und kann an Ihrem Schreibtisch platziert werden. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 1KM/H und die Höchstgeschwindigkeit beträgt 6KM/H. Stellen Sie sich vor der Verwendung bitte auf das Laufband und schalten Sie es mit der Fernbedienung auf niedrige Geschwindigkeit ein. Es ist verboten, auf das Laufband zu steigen, während das Laufband in Betrieb ist, um Verletzungen des Körpers zu vermeiden.

Anweisungen zur Fernbedienung 1



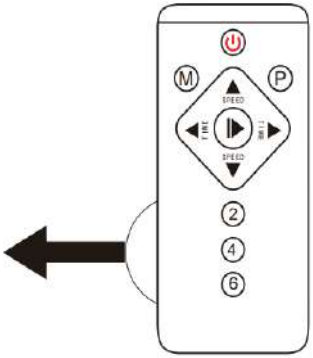
Ausschalttaste: Drücken Sie diese Taste, um die Maschine sicher auszuschalten, sie stoppt langsam und setzt alle Daten auf Null.
Start Taste: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, zeigt das Bedienfeld 000 an. Sie können diese Taste drücken, um das Gerät zu starten.
H1-H3-Taste: Drücken Sie diese Taste, um H1-Zeit, H2-Distanz und H3-Kalorienzähler anzuzeigen.
P1-P12-Bereichswert-Taste: Drücken Sie diese Taste, um zwischen den automatischen Bewegungsmodi P1-P12 zu wechseln.
Zeit-Plus-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Trainingszeit zu erhöhen
Zeit-Minus-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Trainingszeit zu verringern
Geschwindigkeit-Plus-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Trainingsgeschwindigkeit zu erhöhen oder Geschwindigkeit, Kalorien und Distanz i m manuellen Modus anzupassen.
Geschwindigkeit-Minus-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Trainingsgeschwindigkeit zu verringern oder Geschwindigkeit, Kalorien und Distanz im manuellen Modus anzupassen.
Geschwindigkeits-Shortcut-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die entsprechende Geschwindigkeit anzupassen.

Anleitung zur Fernbedienung (gefaltet)

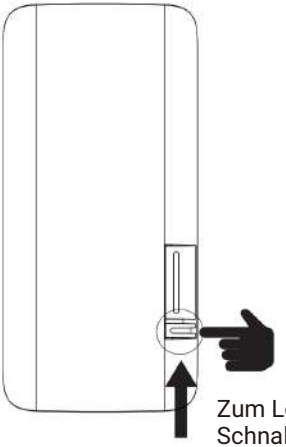
Erstmalige Verwendung:

1. Ziehen Sie die Isolierfolie auf der linken Seite der Fernbedienung aus der Lücke, wie in der Abbildung gezeigt, und die Fernbedienung kann eingeschaltet werden.

Ziehen Sie die Isolierfolie heraus

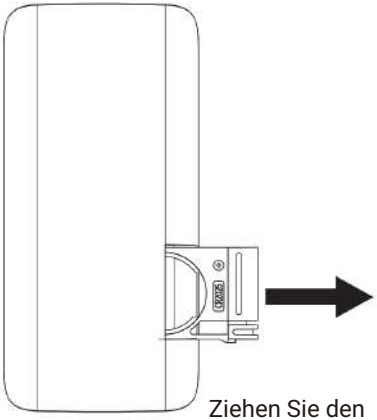


2. Wenn die Batterie der Fernbedienung ausgetauscht werden muss, drücken Sie die Verriegelung und den Anschlag wie in Abbildung 1 gezeigt und öffnen Sie dann das Batteriefach wie in Abbildung 2 gezeigt, um die Batterie auszutauschen. Es wird eine CR2025-Batterie empfohlen.



Zum Lösen der Schnalle drücken

Abb.1



Ziehen Sie den Batterieschacht heraus

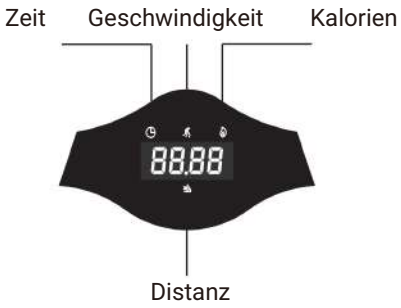
Abb.2

1.Kurze Beschreibung

Dieses Display ist einfach zu verwenden und verfügt über einige Parameter zum Anpassen: Trainingsparameter: „ Geschwindigkeitswert“, „ Distanzwert“, „ Kalorienwert“ und Zeitwert. Manueller Modus: Modus, in dem das Training manuell eingestellt werden muss.

2.LED-Anzeige

1)Entfernung anzeigen
2)Zeit anzeigen
3)Geschwindigkeit anzeigen
4)Kalorien anzeigen





Funktionen der Bedientasten:

3/6 1) Geschwindigkeits-Shortcut-Taste

M 2) Modus-Taste: Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown

3) Verringern-Taste: Geschwindigkeits-Verringern-Taste

4) Plus-Taste: Geschwindigkeits-Plus-Taste

►/■ 5) Start/Stopp-Taste

3.Parameter

1) Versorgungsspannung: 220 V/50 Hz.
2) Mindestgeschwindigkeit 1KM/H.
3) Höchstgeschwindigkeit 12KM/H.
4) Mindestzeit beträgt 5 Minuten im automatischen Modus, maximale Bewegungszeit beträgt 99 Minuten.
5) Die Distanz im manuellen Modus beträgt mindestens 1 Meile, die längste Distanz beträgt 99 Meilen;
6) Der minimale Kalorienverbrauch im manuellen Modus beträgt 20 kcal, der maximale 990 kcal.

4.Anleitung zur Übungsfunktion (Fernbedienung)

Überprüfen Sie vor dem Training, ob das Gerät richtig eingesteckt ist und ob der Netzschalter eingeschaltet ist. Das Standby-Statusfeld zeigt 0000 an. Drücken Sie drei Sekunden nach Beginn des Countdowns die Starttaste. Die Geschwindigkeit wird mit 1KM/H MPH angezeigt. Im Fenster werden abwechselnd Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung und Kalorien angezeigt. Drücken Sie die Taste SPEED auf der Fernbedienung, um die Geschwindigkeit anzupassen. Die Mindestgeschwindigkeit beträgt 1KM/H und die Höchstgeschwindigkeit 12KM/H. Durch Drücken der Taste stoppt das Gerät langsam und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Manueller Modus

1) Im Standby-Modus zeigt das Fenster 0:00 an. Drücken Sie die P-Taste auf der Fernbedienung, und im Fenster wird P 01 ....P 12 angezeigt. Die Zeitanzeige beträgt 30 Minuten und blinkt. Drücken Sie TIME , um die Zeit einzustellen. Das Minimum beträgt 5 Minuten und das Maximum 99 Minuten. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die Starttaste und wechseln Sie in den Bereichsmodus, nachdem der dreisekündige Countdown begonnen hat.

2) Im Standby-Modus zeigt das Fenster 0:00 an, und die M-Taste wird gedrückt, um H-1 anzuzeigen, und die Zeit blinkt 30 Minuten lang. Drücken SieTIME , um die Zeit einzustellen, das Minimum beträgt 5 Minuten und das Maximum 99 Minuten. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung die Starttaste und rufen Sie die Modusfunktion auf, nachdem der dreisekündige Countdown begonnen hat.

3) Im Standby-Modus zeigt das Fenster 0:00 an. Drücken Sie die M-Taste, um H-2 anzuzeigen. Die Entfernung blinkt dann bei 1.6KM. Drücken SieSPEED um die Entfernung auf mindestens 1.6KM und höchstens 156 KM einzustellen. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung die Starttaste und rufen Sie die Modusfunktion auf, nachdem der dreisekündige Countdown aktiviert wurde.

4) Im Standby-Modus zeigt das Fenster 0:00 an, durch Drücken der M-Taste wird H-3 angezeigt und die Kalorienzahl 50 kcal blinkt. Drücken SieSPEED , um die Kalorien einzustellen. Das Minimum beträgt 20 kcal und das Maximum 990 kcal. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die Starttaste und rufen Sie die Modusfunktion auf, nachdem der dreisekündige Countdown begonnen hat.

5)Funktion der Schnellzugriffstaste der Fernbedienung: Unabhängig von der Geschwindigkeit können Sie durch Drücken der Schnellzugriffstaste auf der Fernbedienung die Geschwindigkeit auf den gewünschten Geschwindigkeitsbereich einstellen.

ÜBUNGSTIPPS

Machen Sie vor dem Training Dehnübungen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Beginnen Sie also mit einem Aufwärmen von 5 bis 10 Minuten und machen Sie dann einige der unten gezeigten Dehnübungen – 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie die Übung nach dem Training.

1. Dehnen Sie sich nach unten

Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Körper langsam nach vorne, entspannen Sie den Rücken und die Schultern und versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 – 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann . Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).



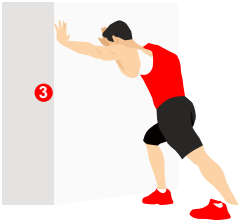
2. Dehnung der Oberschenkelrückseite im Sitzen

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein hin. Ziehen Sie das andere Bein so an, dass es eng an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, mit der Zehe Ihrer Hand Ihre Füße zu berühren. Halten Sie die Position 10 – 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).



3. Dehnung der Wade und der Achillessehne

Stellen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand oder einen Baum und stellen Sie einen Fuß hinter den anderen. Halten Sie das hintere Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).



4. Dehnung des Quadrizeps

Greifen Sie mit der rechten Hand nach hinten, greifen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie die Spannung 10 – 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).



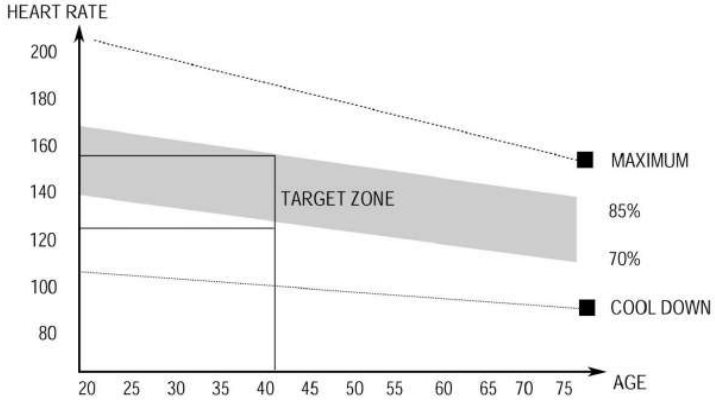
5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Füßen zueinander und den Knien nach außen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leistengegend. Halten Sie die Position 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).



Hinweis: Bei diesem Gerät handelt es sich um ein Ganzkörpertrainingsgerät. Befolgen Sie zum Aufwärmen bitte die oben genannten Schritte.

Dies ist die Phase, in der Sie die größte Anstrengung unternehmen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in Ihren Beinen stärker. Es ist wichtig, während des gesamten Trainings ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu bringen, der in der Grafik unten angezeigt wird.



Diese Phase sollte bei den meisten Menschen mindestens 12 Minuten dauern.

Die Abkühlphase

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübungen, d. h. Sie reduzieren Ihr Tempo und machen etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnübungen sollten wiederholt werden, wobei Sie daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht zu zwingen oder zu rucken. Wenn Sie fitter werden, möchten Sie vielleicht länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihre Trainingseinheiten möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

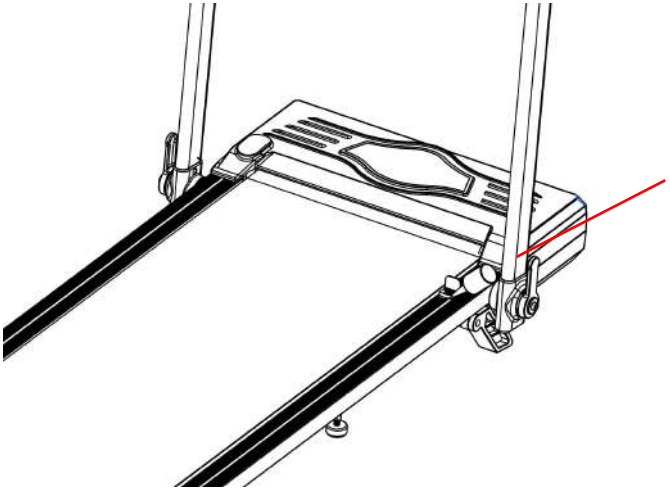
Muskelaufbau

Um die Muskeln auf Ihrem Trainer zu stärken, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch einstellen. Dadurch werden Ihre Beinmuskeln stärker beansprucht und Sie können möglicherweise nicht so lange trainieren, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten während der Aufwärm- und Abkühlphase wie gewohnt trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, sodass Ihre Beine härter arbeiten als normal. Möglicherweise müssen Sie Ihre Geschwindigkeit reduzieren, um Ihre Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

Kalorienverbrennung

Der wichtige Faktor hierbei ist die Menge an Anstrengung, die Sie aufwenden. Je härter und länger Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie. Im Grunde ist dies dasselbe, als würden Sie trainieren, um Ihre Fitness zu verbessern. Der Unterschied liegt im Ziel.

1. Sie müssen das Schmiermittel nicht nachfüllen, nachdem Sie es erhalten haben, da es vor dem Versand hinzugefügt wurde. Fügen Sie das Schmiermittel je nach Nutzung alle 2-3 Monate hinzu. Legen Sie bitte eine Matte oder Papier unter die Lauffläche, um Flecken auf Ihrem Boden zu vermeiden.
2. So fügen Sie das Schmiermittel hinzu: A. Lassen Sie das Laufband bei niedriger bis hoher Geschwindigkeit laufen. B. Öffnen Sie die Ölkappe. C. Drücken Sie die Silikonölflasche zusammen und geben Sie 15-30 Milliliter Silikonöl in die Ölöffnung. Schließen Sie dann die Kappe. Lassen Sie das Gerät 10 Minuten im Leerlauf laufen (oder auf dem Laufband), damit das Silikonöl gleichmäßig in das Laufband eindringen kann.



Einstellung der Laufbandspannung

Bei allen Laufbändern muss das Laufband vor Verlassen des Werks und nach der Installation eingestellt werden. Nach einiger Zeit des Gebrauchs kann sich das Laufband jedoch lockern. Wenn der Benutzer beispielsweise beim Laufen anhält und rutscht, kann dieses Phänomen auftreten, indem Sie im Uhrzeigersinn drücken. Stellen Sie die Einstellschrauben des Laufbands synchron in Halbdrehungen ein. Wenn das Laufband zu locker ist, rutschen Ihre Füße auf dem Laufband. Und das Laufband und die Rollen rutschen. Zu fest ist jedoch nicht gut, da dies leicht die Belastung des Motors erhöht und den Motor und die Rollen beschädigt. Laufband und Rollen rutschen usw.

Einstellung der Laufbandabweichung

Bei allen Laufbändern muss das Laufband vor Verlassen des Werks und nach der Installation eingestellt werden. Nach einiger Zeit des Gebrauchs kann es jedoch immer noch wandern. Dieses Phänomen kann folgende Gründe haben:

1) Das Laufband ist nicht flach eingestellt.
2) Der Benutzer tritt nicht auf die Mitte des Laufbands.
3) Die Ursache von 1) oder 2) ist leicht zu beheben. Stellen Sie das Laufband einfach flach und lassen Sie es einige Minuten im Leerlauf laufen. Das Problem ist dann behoben. Wenn die Abweichung weiterhin besteht, können Sie sie mit einem 6-mm-Inbusschlüssel mit einer Vierteldrehung einstellen. Abweichungen fallen nicht unter die Garantie. Der Benutzer kann sie selbst beheben, indem er die Anweisungen befolgt. Beheben Sie das Problem jedoch bitte, sobald Sie es feststellen, da das Laufband sonst beschädigt werden kann.



Bei Abweichung nach rechts drehen, dann linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn drehen, rechte Schraube im Uhrzeigersinn drehen.



Bei Abweichungen nach links drehen, dann die linke Schraube im Uhrzeigersinn drehen und die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn drehen.



Drehen Sie die linke Schraube mit einem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn.



Drehen Sie die linke Schraube mit einem Inbusschlüssel gegen den Uhrzeigersinn

1. Laufband rutscht: Das Laufband kann während der Arbeitszeit rutschen oder unerwartet anhalten.
2. Band einstellen: Drehen Sie die Schrauben rund um das Band 3 Umdrehungen im Uhrzeigersinn und stellen Sie dann das Band entsprechend der Bandabweichung ein, bis das Band zur Mitte der Basis zurückkehrt.

HÄUFIGE STÖRUNGEN UND IHRE LÖSUNG

Fehlercode	Fehlfunktion	Ursache	Lösungen
E01	Signalfehler	1. Das Hauptkabel zwischen oben und unten am Bedienfeld ist lose. 2. Das Hauptkabel zwischen oben und unten am Bedienfeld ist gebrochen. 3. Der elektrische Kopf ist gebrochen. 4. Das Bedienfeld ist gebrochen.	1. Signalleitung wieder anschließen 2. Neue Signalleitung einbauen; 3. Neuen elektrischen Kopf einbauen 4. Neues Bedienfeld einbauen;
E02	Unteres Bedienfeld und Motorstörung	1. Der Motor ist abgeklemmt 2. Der Motor hat einen offenen Stromkreis, der unterbrochen ist 3. Das Bedienfeld hat einen offenen Stromkreis, der unterbrochen ist	1. Motorleitungen wieder anschließen und festigen 2. Neuen Motor einbauen 3. Neues Bedienfeld einbauen
E03	Untere Steuerung erkennt Geschwindigkeitsanomalien	Die PWM-Treiberschaltung des unteren Controllers ist defekt	1. Um die Spannung stabil zu halten, muss ein Filterregler hinzugefügt werden. 2. Den Raddurchmesserwert so einstellen, dass er der Nennspannung entspricht. 3. Ein neues Bedienfeld einsetzen.
E04	Motorüberspannungsschutz	1.Your local power voltage is unstable with much high peak voltage 2.Wrong preset wheel diameter value; 3.Control panel is under malfunction	1. Ihre örtliche Netzspannung ist instabil und weist eine viel zu hohe Spitzenspannung auf. 2. Falscher voreingestellter Raddurchmesserwert; 3. Das Bedienfeld weist eine Fehlfunktion auf.
E05	Produkt-Überstromschutz	1. Das Produkt ist überlastet. 2. Im Motor oder in der Walzenachse stecken Fremdkörper fest. 3. Die Walze ist nicht ausreichend geschmiert und der Widerstand nimmt zu. 4. Das Bedienfeld funktioniert nicht richtig. 5. Der Motor funktioniert nicht richtig und der Widerstand nimmt zu.	1. Last reduzieren, nicht überbelasten; 2. Fremdkörper entfernen; 3. Mehr Schmiermittel verwenden! 4. Neues Bedienfeld verwenden 5. Neues Motor verwenden
E06	Die Spannung ist ungewöhnlich niedrig	1. Die Versorgungsspannung ist zu niedrig 2. Der Schaltkreis der unteren Steuerplatine ist defekt und der Widerstand steigt	Kontaktieren Sie den Kundendienst für die Wartung
E07	Booten nicht möglich	1. Die Sicherheitsverriegelung fällt ab 2. Das elektronische Sicherheitsverriegelungssystem der Uhr ist defekt	1. Prüfen Sie, ob die rote Sicherheitsverriegelung angebracht ist. 2. Platzieren Sie die Sicherheitsverriegelung in der auf der elektronischen Uhr angegebenen Position.

ANDERE STÖRUNGEN UND LÖSUNGEN

1.Keine Anzeige
a: Überprüfen Sie, ob der Strom richtig eingesteckt und eingeschaltet ist, ob die Sicherung der Steuerung durchgebrannt ist;
b: Ob die 4-adrigen Leitungen des Bedienfelds und der Anzeige richtig angeschlossen sind;
c: Ob die Steuerung und der Transformator intakt sind.

2. Der Motor funktioniert nicht
a: Bitte überprüfen Sie, ob alle Kabel richtig angeschlossen sind;
b: Bitte überprüfen Sie den auf der Konsole angezeigten Fehlercode; ob Ihre Hände den Sensor nah genug berühren

3. Der Touchscreen ist unempfindlich:
a: Ob der Touchscreen feucht ist;
b: Ob sich Schweiß an Ihren Händen befindet

Garantieinformationen

Produktname	Wenoker Laufband
Modell	JF-H-39FA
Standardgarantiezeitraum	12 Monate
Zu Ihrer Information empfehlen wir Ihnen dringend, Ihre Bestellnummer und das Kaufdatum zu notieren.	
Kaufdatum	
Seriennummer	

Bedingungen und Richtlinien

Die Produkte von Wenoker sind von höchster Qualität in Bezug auf Material, Verarbeitung und Service. Die einjährige beschränkte Garantie von Wenoker gilt ab dem Kaufdatum. Wenoker ersetzt defekte Produkte je nach Berechtigung. Rückerstattungen sind für die ursprünglichen Käufer unserer Produkte innerhalb der ersten 30 Tage nach dem Kauf möglich. Diese Garantie gilt nur für den persönlichen Gebrauch und nicht für gewerbliche, Miet- oder andere Verwendungszwecke, für die das Produkt nicht bestimmt ist. Es gibt keine anderen Garantien als die, die bei jedem Produkt ausdrücklich aufgeführt sind.

Diese Garantie ist nicht übertragbar. Wenoker ist nicht verantwortlich für Schäden, Verluste oder Unannehmlichkeiten, die durch Gerätefehler, Fahrlässigkeit oder Missbrauch des Benutzers oder unsachgemäße Bedienung, die nicht der beiliegenden Bedienungsanleitung entspricht, verursacht werden.

Diese Garantie gilt nicht in den folgenden Situationen:

- Schäden durch Missbrauch, Unfall, Veränderung oder Vandalismus. Unsachgemäße
- oder unzureichende Wartung.
- Schäden beim Rücktransport.
- Unbeaufsichtigte Nutzung durch Kinder unter 18 Jahren.

Wenoker und seine Tochtergesellschaften haften nur für Schäden, die durch den bestimmungsgemäßen Gebrauch oder gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch verursacht wurden. In einigen Staaten ist dieser Ausschluss oder diese Einschränkung von Neben- oder Folgeschäden nicht zulässig. Daher gilt der obige Haftungsausschluss möglicherweise nicht für Sie. Diese Garantie verleiht Ihnen bestimmte gesetzliche Rechte. Möglicherweise stehen Ihnen auch noch weitere Rechte zu, die von Staat zu Staat unterschiedlich sein können.

Alle ausdrücklichen und stillschweigenden Garantien, einschließlich der Garantie der Marktgängigkeit, sind auf die Dauer der beschränkten Garantie beschränkt.

Garantieinformationen

Zusätzliche 12-monatige Garantie:

Sie profitieren von einer zusätzlichen Garantie von 12 Monaten. Aktivieren Sie Ihre Garantie einfach, indem Sie den Modellnamen des Produkts und Ihre Bestellnummer an **servicestar2024@outlook.com** senden, um Ihr neues Produkt für die erweiterte Garantie zu registrieren.

Defekte Produkte und Rücksendungen:

Sollte sich Ihr Produkt innerhalb der jeweiligen Garantiezeit als defekt erweisen, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst unter **servicestar2024@outlook.com** mit Ihrer Rechnung und Bestellnummer. Entsorgen Sie Ihr Produkt NICHT, bevor Sie uns kontaktiert haben. Sobald unser Kundendienstteam Ihre Anfrage genehmigt hat, senden Sie das Produkt bitte mit einer Kopie Ihrer Rechnung und Bestellnummer zurück.

Kundenservice

Ihre Zufriedenheit ist unser Ziel! Sollten Sie auf Probleme stoßen oder Fragen zu Ihrem neuen Produkt haben, können Sie sich gerne an unser Kundensupportteam unter **servicestar2024@outlook.com** wenden.

* Bitte halten Sie Ihre Bestellnummer und Seriennummer (normalerweise a uf dem hinteren Fußrohr) bereit, bevor Sie den Kundendienst kontaktieren.

EC REP

Company: ONE VAT
Address：229 RUE SAINT-HONORE , 75001 PARIS France
Contact Person：Younian YU
Tel：0768391933
E-mail：onevat12332@outlook.com

UK REP

Company:
KOVA ASSOCIATES LTD
Address:
72a Kingston Road.Portsmouth, Hampshire,PO2 7PA, United Kingdom

Herstellerin: Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd,.

Adresse: No.268, Binhai Avenue,Binhai NewArea, Economic Development Zone, Fenghua District, Ningbo City, Zhejiang Province,315000, CN

FCC-Erklärung

FCC-Erklärung

1. Dieses Gerät entspricht Teil 15 der FCC-Regeln. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

(1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen.

(2) Dieses Gerät muss alle empfangenen Störungen akzeptieren, einschließlich Störungen, die zu unerwünschtem Betrieb führen können.

2. Unbefugte Änderungen oder Modifikationen können zum Erlöschen der Berechtigung des Benutzers zum Betrieb des Geräts führen.

Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Regeln. Diese Grenzwerte sollen einen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen bei Installationen in Wohngebieten bieten.

Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese auch abstrahlen. Wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird, kann es zu Störungen des Funkverkehrs kommen. Es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten.

Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht (was durch Aus- und Einschalten des Geräts festgestellt werden kann), wird dem Benutzer empfohlen, die Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

-Empfangsantenne neu ausrichten oder an einem anderen Ort aufstellen.

-Abstand zwischen Gerät und Empfänger vergrößern.

-Gerät an eine Steckdose eines anderen Stromkreises anschließen als den Empfänger.

-Bei Bedarf den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker um Hilfe bitten.

FCC-Erklärung zur Strahlenbelastung:

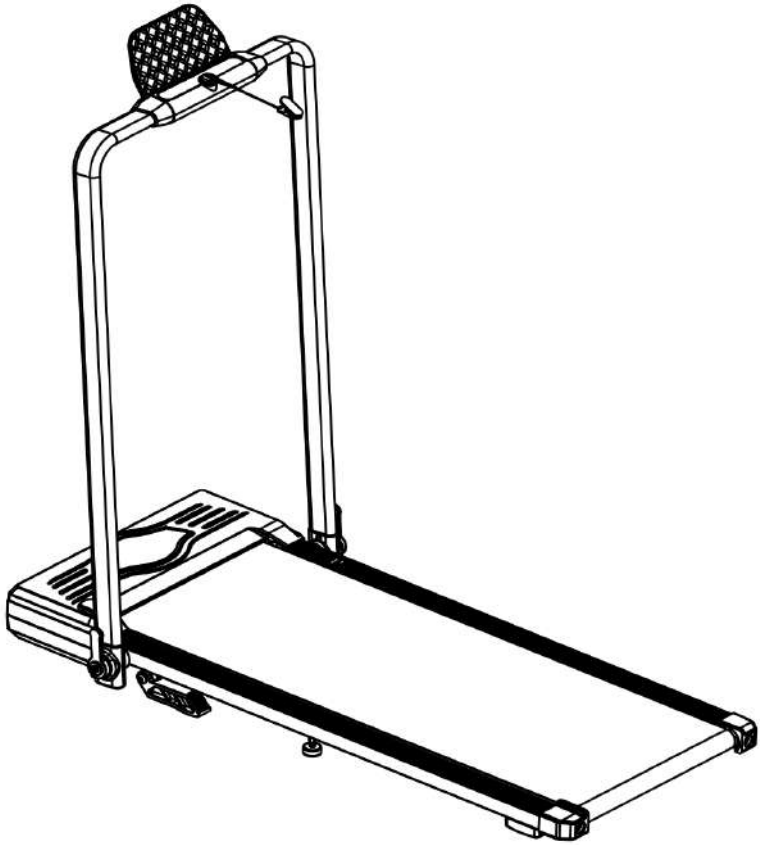
Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für die Strahlenbelastung in unkontrollierten Umgebungen. Um eine mögliche Überschreitung der FCC-Grenzwerte für die Hochfrequenzbelastung zu vermeiden, sollte der Abstand zwischen Personen und der Antenne bei normalem Betrieb mindestens 20 cm betragen.

POWERED BY Wenoker

MANUEL D'UTILISATION FR

Tapis roulant Wenoker

Modèle: JF-H-39FA



Des questions ou des préoccupations ?

IMPORTANT!

Veuillez lire tous les détails avant utilisation et conservez ce manuel d'utilisation pour référence ultérieure. VEUILLEZ NOUS CONTACTER AVANT LE RETOUR : du lundi au vendredi, de 9h00 à 17h00 (heure du Pacifique/heure du Pacifique)

servicestar2024@outlook.com

CONTENU

Brève introduction au produit	056
Consignes de sécurité et avertissements	057
Paramètres et liste de colisage	062
Instructions de montage	063
Réglage de l'inclinaison	065
Instructions de pliage	066
Instructions pour la télécommande 1	067
Instructions de la télécommande (pliée)	068
Instructions du produit	069
Conseils de formation	071
LUBRIFIER D'ENTRETIEN	073
Dysfonctionnements courants et solutions	075
Informations sur la garantie	076
Déclaration FCC	078

Hé!

Veuillez enregistrer votre garantie pour vous protéger?!

Envoyez votre modèle de produit par e-mail à

servicestar2024@outlook.com

Instructions pour installer l'application

- **Scannez le code QR** à **droite**

  Http://fitshow.com/qr

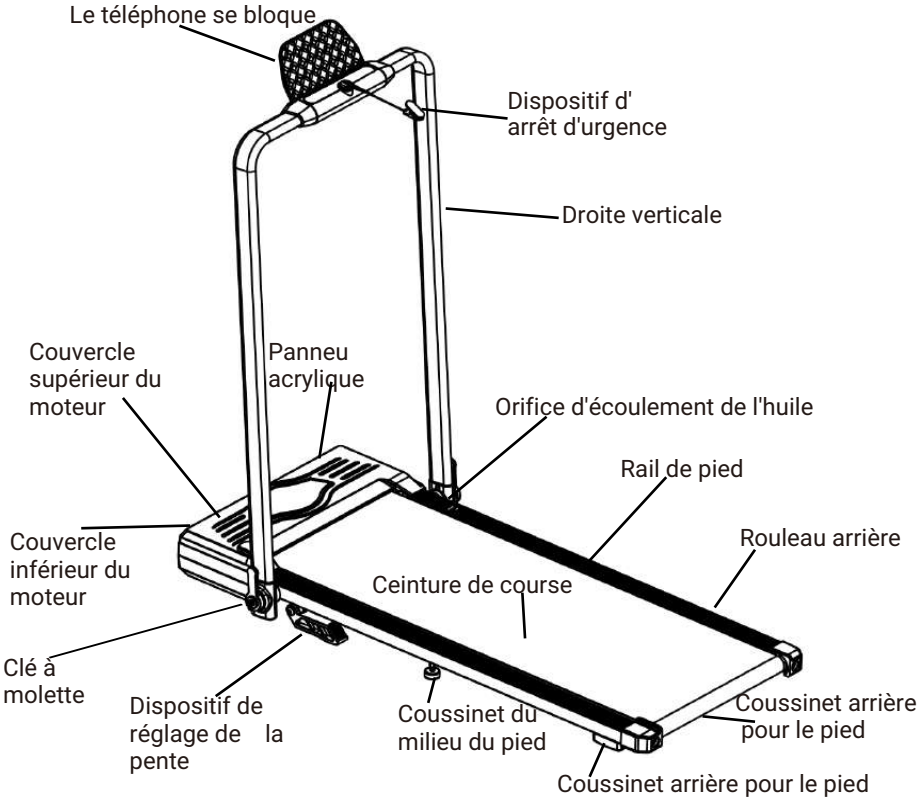


- Accédez à l'App Store pour télécharger et installer l'application. Ensuite, ouvrez l'application, autorisez l'autorisation en fonction de l'invite du système.

- Connectez-vous à l'application. Veuillez utiliser pour les nouveaux utilisateurs soit le numéro de téléphone portable, soit l'adresse email pour l' inscription.

- Commencez à utiliser FITSHOW.

Danger:
Veuillez saisir l'adresse e-mail ou le numéro de téléphone portable correct pour vous assurer de pouvoir récupérer votre mot de passe et votre nom d'utilisateur via eux.


Le téléphone se bloque
Dispositif d'
arrêt d'urgence
Droite verticale
Couvercle
supérieur du
moteur
Panneau
acrylique
Orifice d'écoulement de l'huile
Rail de pied
Couvercle
inférieur du
moteur
Rouleau arrière
Ceinture de course
Clé à
molette
Dispositif de
réglage de la
pente
Coussinet du
milieu du pied
Coussinet arrière
pour le pied
Coussinet arrière pour le pied

Danger! **Avant d'utiliser l'appareil**, **lisez toutes les précautions et instructions contenues dans ce manuel:**

Les tapis roulants conviennent à une installation en intérieur. Évitez l'humidité. L'eau ne doit pas être éclaboussée sur le tapis roulant et aucun objet étranger ne doit être placé dessus. Veuillez porter des vêtements de sport et des chaussures de sport appropriés avant l' entraînement. Il est strictement interdit de s'entraîner pieds nus sur le tapis roulant. Étirez soigneusement votre corps avant de faire de l'exercice.

La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit avoir son propre circuit afin qu'elle ne soit pas partagée avec d'autres appareils électriques. Éloignez les enfants de l'appareil pour éviter les accidents.

Évitez les surcharges prolongées pour éviter d'endommager le moteur et les commandes ainsi que le vieillissement accéléré des roulements, des tapis roulants et des plateaux. Un entretien régulier est nécessaire.

Réduisez la poussière intérieure et maintenez un certain niveau d'humidité pour éviter une forte électricité statique, qui peut affecter le fonctionnement normal des écrans et des commandes électroniques.

Éteignez le tapis roulant après l'exercice.

Maintenez la circulation de l'air à l'intérieur lorsque vous utilisez le tapis roulant.

Lorsque vous faites de l'exercice, attachez le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements au cas où vous ne pourriez pas arrêter l'appareil en toute sécurité en cas d'urgence . Si vous ne vous sentez pas bien ou remarquez des situations inhabituelles lors de l'utilisation , arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.

Attention?: Pour réduire le risque d'accident ou de blessure d'autrui, **veuillez respecter les réglementations suivantes:**

Avant d'utiliser le tapis roulant, veuillez vérifier que vos vêtements sont bien ajustés et que les fermetures éclair sont fermées.

Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant.

Gardez le cordon d'alimentation éloigné des objets chauds.

Éloignez les enfants du tapis roulant.

N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.

Coupez l'alimentation avant de déplacer le tapis roulant.

Seuls les professionnels sont autorisés à démonter l'appareil. Un démontage non autorisé peut avoir de graves conséquences.

Une seule personne à la fois est autorisée à utiliser le tapis roulant.

Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou pendant l'exercice

Si vous ressentez un essoufflement, arrêtez immédiatement et consultez un entraîneur physique ou un médecin.

Danger! **Obligatoire**!

Les personnes actuellement sous traitement médical ou appartenant aux groupes de personnes suivants doivent consulter un spécialiste avant d'utiliser ce produit :

(1) Personnes souffrant actuellement de maux de dos ou ayant déjà subi des blessures aux jambes, au dos ou au cou. Les personnes qui ressentent un engourdissement des jambes, du dos, du cou ou des mains (personnes souffrant d' hernie discale, de disques bombés, d'arthrose cervicale, etc.).
(2) Personnes souffrant de malformations, de rhumatismes ou de goutte.
(3) Les personnes souffrant d'ostéoporose ou d'anomalies osseuses.
(4) Personnes souffrant de troubles circulatoires (maladie cardiaque, maladie vasculaire, hypertension artérielle, etc.).
(5) Personnes atteintes de maladies respiratoires.
(6) Personnes portant un stimulateur cardiaque implanté ou d'autres appareils électroniques médicaux.
(7) Personnes atteintes de tumeurs malignes.
(8) Personnes souffrant de thrombose ou de troubles circulatoires graves tels qu' une thrombose aiguë ou diverses infections cutanées, etc.
(9) Personnes souffrant de troubles sensoriels dus à de graves troubles circulatoires périphériques dus à des maladies telles que le diabète.
(10) Personnes présentant des blessures cutanées.
(11) Personnes présentant une forte fièvre due à une maladie (38°C ou plus).
(12) Personnes présentant des anomalies vertébrales ou une courbure vertébrale.
(13) Les personnes enceintes ou susceptibles de l'être ou qui ont actuellement leurs règles.
(14) Les personnes qui se sentent physiquement anormales et ont besoin de repos.
(15) Personnes présentant une condition physique très mauvaise.
(16) Personnes à des fins de réadaptation.
(17) Les personnes présentant des anomalies physiques autres que celles mentionnées ci-dessus. L'une des maladies ci-dessus peut provoquer des accidents ou causer des dommages corporels.
Si vous ressentez une douleur inhabituelle pendant l'exercice, telle qu'un mal de dos , un engourdissement des jambes ou des pieds, des étourdissements, des palpitations cardiaques ou des sensations de coordination anormales qui s' écartent de la normale, veuillez cesser immédiatement d'utiliser l'appareil et consulter un médecin. Ne laissez pas les enfants l'utiliser. ce produit à utiliser ou à jouer. Il existe un risque de blessure s'il n'est pas respecté.
Lorsque vous chargez ou retirez le produit, ou lorsque vous l'utilisez ou le déplacez, assurez-vous toujours qu'aucune personne ni animal ne se trouve à proximité (derrière, sous ou devant le produit).

Interdit!!

Pour éviter tout accident ou blessure, ne pas utiliser si le boîtier est fissuré ou endommagé, si la structure interne est exposée ou si des pièces de soudure sont desserrées.

Ne sautez pas vers le haut ou vers le bas pendant l'exercice car cela pourrait entraîner des blessures en cas de chute.

N'utilisez pas l'appareil si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé ou si la prise est desserrée, car cela pourrait entraîner un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.

N'endommagez pas, ne pliez pas et ne tordez pas le cordon d'alimentation avec force. Pour éviter un incendie ou un choc électrique, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne serrez pas le cordon.

N'utilisez pas l'appareil avec deux personnes ou plus en même temps et éloignez les autres pendant l'utilisation pour éviter les accidents ou les blessures causées par une chute.

Pour éviter les accidents ou les blessures, n'utilisez pas l'appareil si vous n'êtes pas conscient ou incapable de travailler de manière autonome.

Évitez tout contact avec l'eau et les liquides ! Pour éviter les chocs électriques ou les incendies, n'exposez pas le corps principal ou les commandes à l'eau ou aux liquides. Les personnes qui ne sont pas habituées aux exercices intenses devraient éviter les exercices intenses et soudains.

Pour éviter tout danger pour la santé, n'utilisez pas l'appareil après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué, immédiatement après un exercice ou lorsque votre condition physique est anormale.

Ce produit convient à un usage domestique et n'est pas destiné à être utilisé dans les écoles, les gymnases ou autres lieux fréquentés par de grandes foules. Sinon, il y a un risque de blessure.

Ne l'utilisez pas en mangeant ou lors d'autres activités.

Ne pas utiliser si vous vous sentez paresseux après avoir bu de l'alcool pour éviter un accident ou une blessure.

Ne transportez pas d'objets durs dans les poches de vos vêtements. Avant utilisation, retirez les objets de valeur tels que les montres, les bracelets, les téléphones portables et les clés, ainsi que les objets tranchants tels que les couteaux pour éviter d'endommager les objets ou de vous blesser.

Avant utilisation, vérifiez la fiche d'alimentation pour détecter tout corps étranger tel que des broches, des déchets ou de l'humidité pour éviter tout choc électrique, court-circuit ou incendie. Ne pas utiliser avec les mains mouillées?! Pour éviter les chocs électriques ou les blessures, ne débranchez pas et ne branchez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.
Débranchez la fiche d'alimentation?! Débranchez le cordon d'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé pour éviter la dégradation de l'isolation causée par la poussière et l 'humidité, ce qui peut provoquer une fuite électrique et un incendie.

Instructions de mise à **la terre**?!

Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre constitue le chemin de moindre résistance pour le courant électrique, réduisant ainsi le risque de choc électrique.
Le produit est équipé de conducteurs de mise à la terre et de fiches de mise à la terre sur l'alimentation électrique. La fiche doit être insérée dans une prise de terre correctement installée et conforme aux codes ou lois locaux.

CE	Ce symbole signifie «Conformité Européenne», c'est-à-dire la conformité aux directives de l'UE. Avec le marquage CE, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux directives et réglementations européennes applicables.
UK CA	Ce symbole signifie « UK Conformity Assessed », ce qui signifie quelque chose comme ça signifie « Conformité aux normes britanniques11 ». Avec le marquage UKCA, le fabricant confirme que ce produit est conforme aux Conforme aux normes britanniques applicables.

DÉCLARATION UE SIMPLIFIÉE DE CONFORMITÉ

- Par la présente, Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd. explique queÉquipement de remise en forme JF-H-39FA est conforme à la directive 2014/53/UE.
- Le texte intégral de la déclaration UE de conformité est disponible à l ' adresse e-mail suivante :servicestar2024@outlook.com

INSTRUCTIONS D'ÉLIMINATION

Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être recyclés. Séparez correctement les matériaux d'emballage et éliminez-les de manière écologique. De plus amples informations peuvent être obtenues auprès de votre autorité locale.

Les vieux appareils ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères ! Jetez les vieux appareils professionnellement! Ce faisant, vous assumez notre responsabilité de protéger l environnement. Informations sur les points de collecte et les horaires d'ouverture Vous pouvez l'obtenir auprès de votre commune.

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères ! En tant qu'utilisateur final, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées à un point de collecte. Vous pouvez déposer vos vieilles piles dans les points de collecte publics de votre commune ou partout où des piles de ce type sont vendues.

PARAMÈTRES ET LISTE DE COLISAGE

Paramètres		
NO.	Paramètres	Beschreibung
1	Voltage	220V/50HZ
2	Puissance du moteur	0.75HP
3	Vitesse	Machine complète : 0.6-7.5MPH，folding mode:0.6-4MPH Machine complète : 1-12KM/H，folding mode:1-6KM/H
4	Inclinaison	Niveau 1 : 2° ; Niveau 2 : 4°.
5	Fonctions	Vitesse, temps, distance, calories ; P1-P12 Mode compte à rebours
6	Fonctionnement	Télécommande
7	Zone de la ceinture de course	390*1000mm（W*L）
8	Poids N/G	Poids net : 21.55kg ; poids brut : 25.1kg
9	Dimension élargie	1120*610*1150mm（L*W*H）

		Liste de colisage			
NO.	Nom	Quantité	NO.	Nom	Quantité
1	Machine principale	1PC	2	Ensemble d'accessoires	1PC

Liste de colisage



Tapis de marche



Télécommand



Huile de silicone



Titulaire



Manuel de l'utilisateur



Clé Allen (6#)



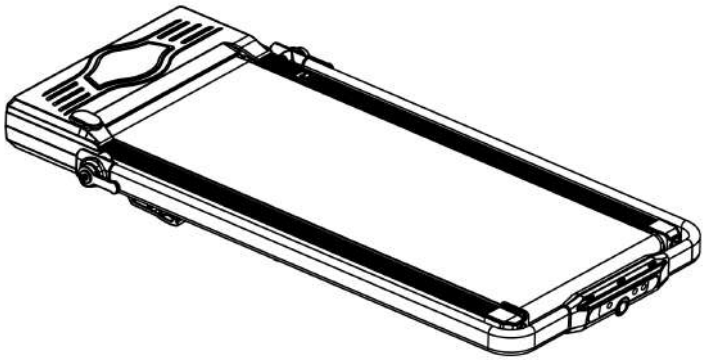
2025 Batterie



Clé de sécurité

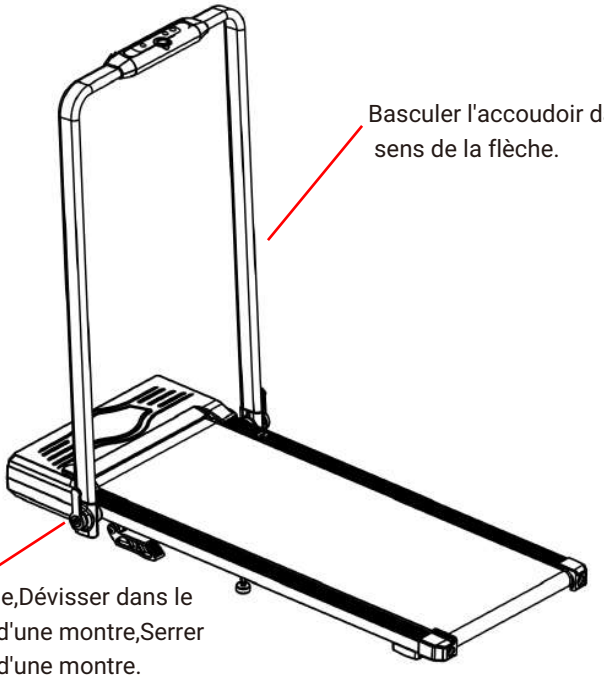
Étape 1:

Sortez le produit de la boîte, retirez le sac PE et placez-le sur un sol plat.



Étape 2:

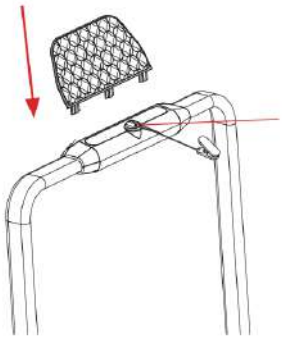
Tourner les deux clés dans le sens des aiguilles d'une montre à l'extrémité du cadre pour desserrer le cadre, puis remonter le cadre, tourner les clés dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour verrouiller le cadre après cela.



Étape 3:

Ouvrez le support de téléphone portable sur l'instrument et placez le verrou de sécurité au centre de la position jaune.

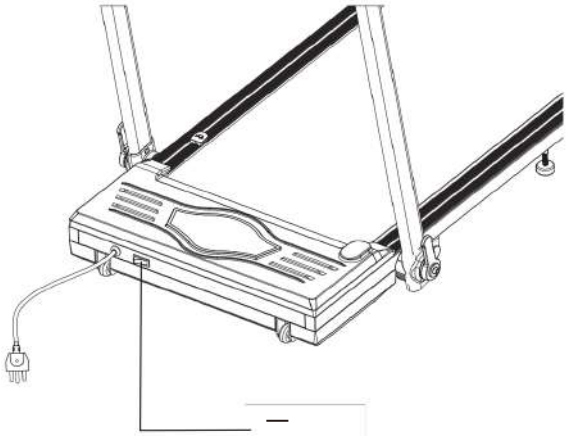
Insérer le support de téléphone dans le ser de la flèche



Emplacement du verrou de sécurité

Étape 4:

Sortez le cordon d'alimentation du sac à fermeture éclair, insérez le cordon d' alimentation dans la prise 220V, et tournez l'interrupteur d'alimentation à côté du symbole “—”. Une fois que la lumière s'allume, vous pouvez commencer à utiliser le produit.

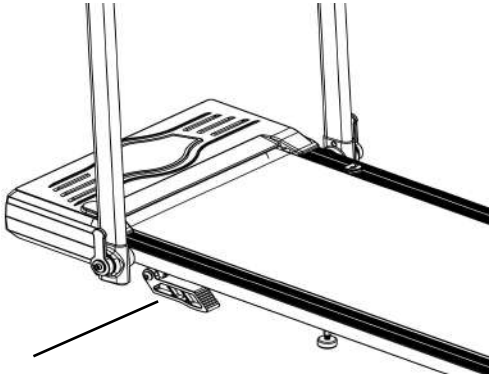


RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

Étape 1:

1. Inclinaison réglable repose - pieds placés horizontalement, les repose - pieds avant et arrière soutiennent le produit. À ce stade, la pente du tapis roulant est d'environ 2 degrés.

Figure 1

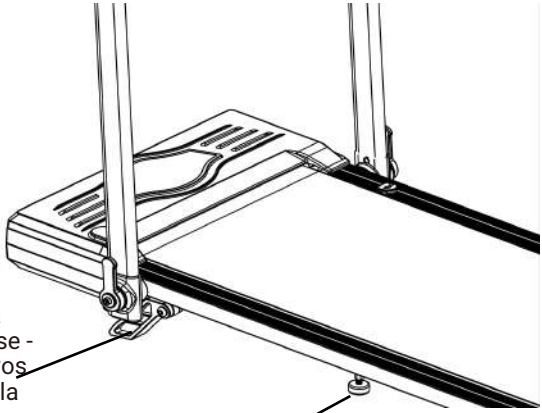


Lorsque vous quittez l' usine, Ajustez le placement horizontal du tapis.

Étape 2:

Lorsque vous augmentez la pente, déplacez le repose - pied vers l'avant avec vos mains. Les deux parties utilisent la même méthode. À ce stade, la pente du tapis roulant est d' environ 4 degrés.

Figure 2



Lorsque vous ajustez la pente, déplacez le repose - pied vers l'avant avec vos mains. La méthode est la même pour les deux parties.

Lorsque vous soulevez le repose - pied avant, il est recommandé de desserrer le repose - pied intermédiaire et de le soulever jusqu'au sol.

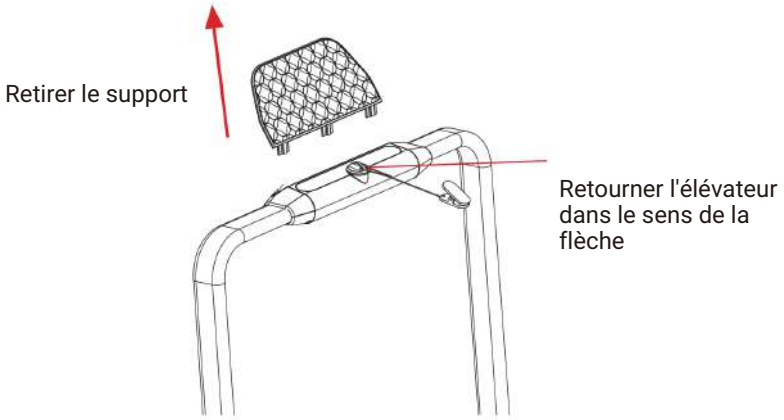
Étape 3：

Après avoir installé le bloc de réglage de la pente, tournez le repose - pied intermédiaire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et Poussez - le vers le sol pour augmenter la stabilité de la machine.

Instructions de pliage

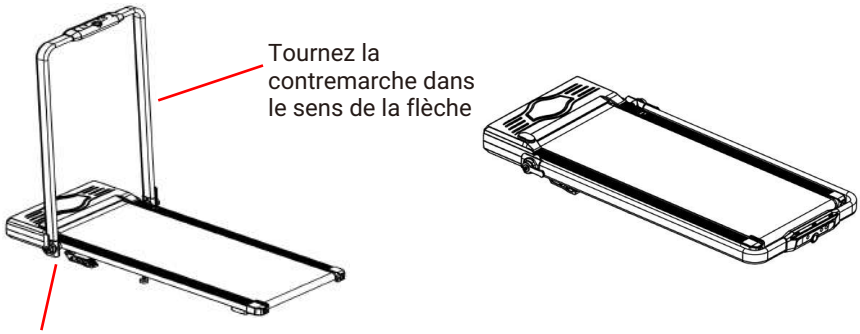
Étape 1:

Retirez le support de téléphone lorsque le produit est déplié.



Étape 2:

Serrez les clés à dégagement rapide gauche et droite dans le sens des aiguilles d'une montre, puis maintenez la colonne montante et abaissez-la lentement.

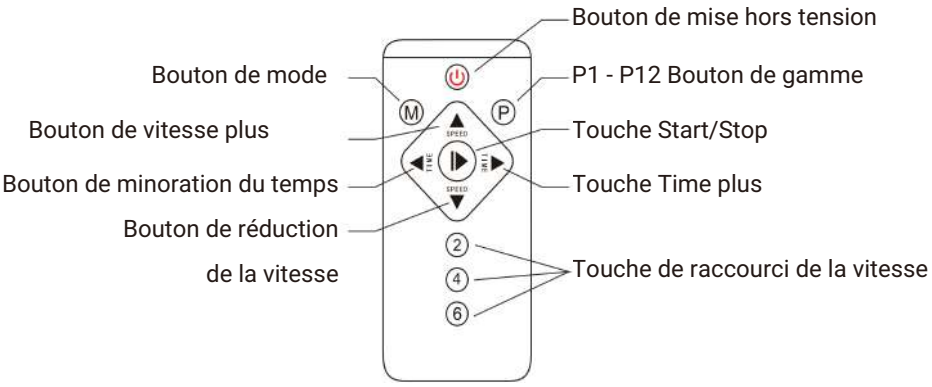


Clé à dégagement rapide, contre le

Desserrez dans le sens des aiguilles d'une montre, serrez dans le sens des aiguilles d' une montre

REMARQUE: Ce statut est en mode basse vitesse et peut être placé sur votre bureau. La vitesse minimale est de 0,8 KM/H et la vitesse maximale est de 6 KM/H. Avant de l' utiliser, placez-vous sur le tapis roulant et allumez-le à basse vitesse avec la télécommande. Il est interdit de monter sur le tapis roulant pendant que le tapis roulant est en fonctionnement pour éviter des blessures corporelles.

Instructions pour la télécommande 1



1.Bouton d'arrêt d'urgence : Appuyez sur ce bouton en cas d'urgence ou lorsqu'un arrêt d'urgence est nécessaire.

2. Bouton Start/Stop : Lorsque l'appareil est mis sous tension, l'écran affiche 000. Vous pouvez appuyer sur ce bouton pour démarrer l'appareil. Lorsque vous souhaitez arrêter l'exercice, vous pouvez appuyer sur ce bouton pour vous arrêter en toute sécurité.

3. Bouton Mode : appuyez sur ce bouton pour changer de vitesse, de temps, de calories, etc.

4. Bouton de valeur de plage P1-P12 : Appuyez sur ce bouton pour passer au mode de mouvement automatique de la valeur de plage P1-P12.

5. Bouton Temps plus : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la durée de l' exercice ou régler la vitesse, les calories et la distance en mode manuel, calories et la distance en mode manuel.

6. Bouton Temps moins : Appuyez sur ce bouton pour réduire la durée de l' exercice ou régler la vitesse, les calories et la distance en mode manuel, calories et la distance en mode manuel.

7.Bouton Vitesse plus : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de l' exercice ou pour régler la vitesse, les calories et la distance en mode manuel.

8.Bouton de réduction de la vitesse : Appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse de l'exercice ou régler la vitesse, les calories et la distance en mode manuel.

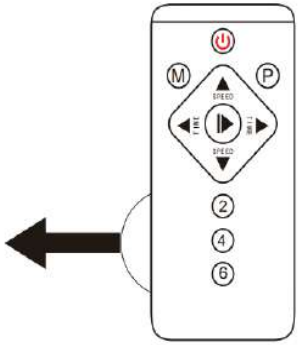
9. Bouton de raccourci de la vitesse : Appuyez sur ce bouton pour régler la vitesse correspondante.

Instructions de la télécommande (pliée)

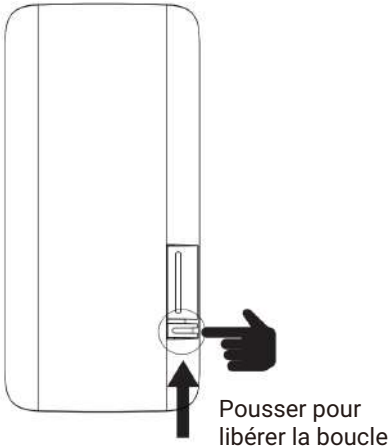
Première utilisation:

1. Retirez le film isolant situé sur le côté gauche de la télécommande de l' interstice, comme indiqué sur l'image, et la télécommande peut être mise sous tension.

Retirer le film isolant

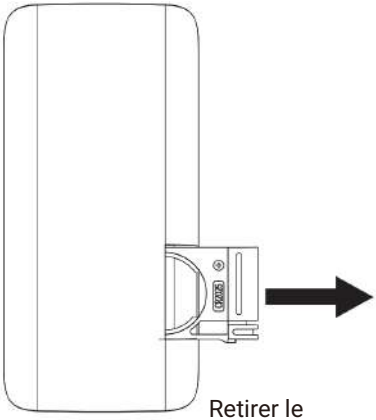


2 .Si la télécommande doit être remplacée par une pile, appuyez sur le verrou et l' arrêt comme indiqué dans la figure 1, puis ouvrez le logement de la pile comme indiqué dans la figure 2 pour remplacer la pile. La pile CR2025 est recommandée.



Pousser pour libérer la boucle

Figure 1



Retirer le logement de la batterie

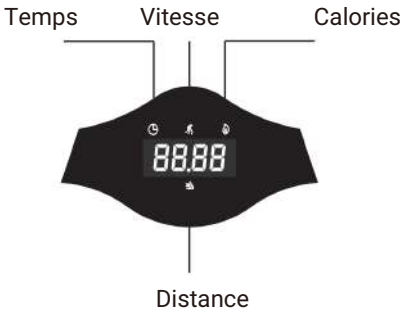
Figure 2

1 Brève introduction

Cet écran est facile à utiliser et comporte peu de paramètres à régler : Paramètres d'exercice : « valeur de la vitesse », « valeur de la distance », « valeur des calories », « valeur du temps ». Mode manuel : Mode dans lequel l'exercice doit être réglé manuellement.

2.Affichage numérique à tube LED

1 : Vitesse
2 : Temps
3 : Distance
4 : Calories





Fonction du tableau de bord

3/6	1.Touche de raccourci pour la vitesse
M	2. Touche de mode : Compte à rebours du temps, Compte à rebours de la distance, Compte à rebours des calories
	3. Touche de diminution : Touche de réduction de la vitesse
	4. Touche d'augmentation : Touche d'augmentation de la vitesse
►/■	5. Touche Start/Stop

3.Paramètre

1) Tension d'alimentation : 220 V/50 Hz.
2) Vitesse minimale 1 KM/H.
3) Vitesse maximale 12 KM/H.
4) La durée minimale est de 5 minutes en mode automatique, la durée maximale de mouvement est de 99 minutes.
5) La distance en mode manuel est d'au moins 1 mile, la distance la plus longue est de 99 miles ;
6) La consommation calorique minimale en mode manuel est de 20 kcal, la consommation maximale est de 990 kcal.

4.Instructions pour la fonction d'exercice (Télécommande)

Vérifiez que l'appareil est correctement branché et que l'interrupteur est en position de marche avant l'exercice. Le panneau d'état de veille affiche 0000, appuyez sur le bouton de démarrage trois secondes après le début du compte à rebours, l'affichage de la vitesse 1KM /H, la fenêtre sur la vitesse, le temps, la distance, l'affichage des calories en alternance, appuyez sur le bouton de la télécommande pour régler la vitesse, le minimum 1KM / H, le plus haut 12KM / H. Appuyez sur le bouton , la machine s'arrête lentement, les données sont toutes ramenées à zéro.

Mode manuel

1)La fenêtre affiche 0:00 en mode veille, appuyez sur le bouton P de la télécommande, et la fenêtre affiche P 01 ....P 12, l'heure affiche 30 minutes et clignote, appuyez sur pour régler l'heure, le minimum est de 5 minutes, le maximum est de 99 minutes, une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton de démarrage et entrez dans le mode de portée après le début du compte à rebours de trois secondes.

2)En mode veille, la fenêtre affiche 0:00, et le bouton M est pressé pour afficher H-1, et le temps clignote pendant 30 minutes. Appuyez sur pour ajuster le temps, le minimum est de 5 minutes, le maximum est de 99 minutes, une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton de démarrage et entrez dans la fonction mode après le début du compte à rebours de trois secondes.

3)En mode veille, la fenêtre affiche 0:00, appuyez sur le bouton M pour afficher H-2, et la distance est de 1.6KM clignotant. Appuyez sur pour ajuster la distance Minimum 1 mile, maximum 156KM, après avoir terminé le réglage, appuyez sur le bouton de démarrage, et entrez dans la fonction mode après l'activation du compte à rebours de trois secondes.

4)En mode veille, la fenêtre affiche 0:00, en appuyant sur le bouton M, H-3, et les calories 50 kcal clignotent. Appuyez sur pour ajuster les calories, le minimum est de 20 kcal, le maximum est de 990 kcal, une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton de démarrage et entrez dans la fonction mode après le début du compte à rebours de trois secondes.

5) Fonction du bouton de raccourci de la télécommande : quelle que soit la vitesse, appuyez sur le bouton de raccourci de la télécommande, vous pouvez ajuster la vitesse à la plage de vitesse souhaitée.

CONSEILS D'EXERCICE

Faites des exercices d'étirement avant l'entraînement. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer. Commencez donc par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis effectuez certains des étirements indiqués ci-dessous – 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe. Répétez l'exercice après l'entraînement.

1.Étirez-vous vers le bas

S'étirer, se baisser, détendre les épaules et le dos, puis essayer de toucher ses pieds, 3 fois (photo 1).



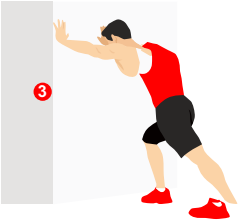
2. Étirer l'arrière des cuisses en position assise

Asseyez-vous avec une jambe droite. Relevez l'autre jambe pour qu'elle repose bien contre l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos pieds avec le bout de votre main. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir Figure 2).



3. Étirer le mollet et le tendon d'Achille

Tenez-vous debout avec les deux mains contre un mur ou un arbre et placez un pied derrière l'autre. En gardant la jambe arrière tendue et le talon au sol, appuyez-vous contre un mur ou un arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir Figure 3) .



4. Étirement des quadriceps

Revenez avec votre main droite, saisissez votre pied droit et tirez-le lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez les muscles à l'avant de votre cuisse se contracter. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe (voir Figure 4).



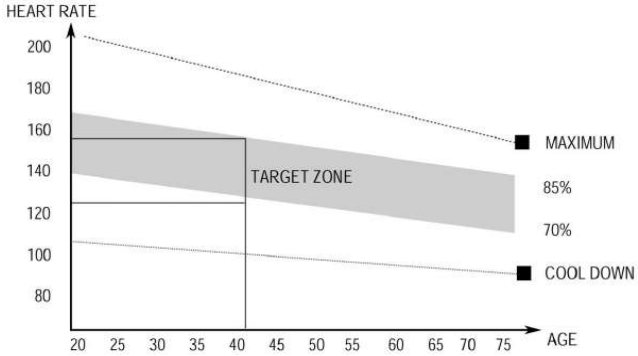
5. Étirement du Sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds joints et les genoux tournés vers l'extérieur. Saisissez vos pieds à deux mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez l'exercice trois fois (voir Figure 5).



Remarque : cet appareil est un appareil d'entraînement complet du corps. Pour vous échauffer, veuillez suivre les étapes ci-dessus.

C’est la phase où vous faites le plus d’efforts. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes deviendront plus forts. Il est important de maintenir un rythme constant tout au long de votre entraînement. La vitesse de travail doit être suffisante pour amener votre fréquence cardiaque dans la plage cible indiquée dans le graphique ci-dessous.



Cette phase devrait durer au moins 12 minutes pour la plupart des gens.

La phase de refroidissement

Cette phase permet de détendre votre système cardiovasculaire et vos muscles. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement, c'est-à-dire h. Vous ralentissez votre rythme et continuez pendant environ 5 minutes. Les étirements doivent être répétés, en vous rappelant de ne pas forcer ou secouer vos muscles. À mesure que vous serez en meilleure forme, vous souhaiterez peut-être vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine et de répartir au mieux vos séances d'entraînement tout au long de la semaine.

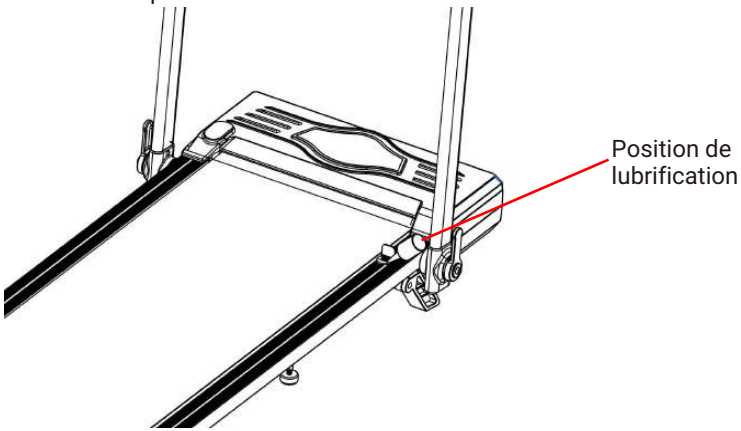
Renforcement musculaire

Pour renforcer les muscles de votre entraîneur, vous devez régler la résistance assez élevée. Cela exerce davantage de pression sur les muscles de vos jambes et vous ne pourrez peut-être pas faire d'exercice aussi longtemps que vous le souhaiteriez. Si vous essayez également d’améliorer votre condition physique, vous devrez modifier votre programme d’exercices. Vous devez vous entraîner comme d'habitude pendant les phases d'échauffement et de récupération, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance afin que vos jambes travaillent plus fort que d'habitude. Vous devrez peut-être réduire votre vitesse pour économiser votre
Gardez votre fréquence cardiaque dans la plage cible.

Brûler des calories

Le facteur important ici est la quantité d’efforts que vous consacrez. Plus vous faites de l’exercice dur et longtemps, plus vous brûlez de calories. Essentiellement, cela revient à faire de l’exercice pour améliorer votre condition physique. La différence réside dans le but.

Il n'est pas nécessaire d'ajouter le lubrifiant après l'avoir reçu, puisqu'il est ajouté avant l' expédition.
Ajoutez le lubrifiant tous les 2-3 mois en fonction de l'utilisation, veuillez placer un tapis ou du papier sous le tapis de marche pour éviter de tacher votre sol.
Comment ajouter le lubrifiant
A,Maintenir le tapis roulant en marche à une vitesse faible ou élevée.
B, Ouvrir le bouchon d'huile
C, Pressez la bouteille d'huile de silicone et ajoutez 15 à 30 millilitres d'huile de silicone dans l'orifice d'huile, puis refermez le bouchon. Laissez l'appareil tourner à vide (ou sur le tapis roulant) pendant 10 minutes pour que l'huile de silicone s'imprègne uniformément dans la courroie du tapis roulant.



Réglage de la tension de la bande de roulement

Tous les tapis roulants doivent être réglés avant de quitter l'usine et après l' installation. Cependant, après un certain temps d'utilisation, la courroie peut se détendre. Par exemple, si l'utilisateur s'arrête et glisse en courant, lorsque ce phénomène se produit, appuyer dans le sens des aiguilles d'une montre. Ajustez les boulons de réglage de la bande de roulement de manière synchronisée dans les unités de demi-tour. Lorsque la bande de roulement est trop lâche, vos pieds glissent sur la bande de roulement, et la bande de roulement et les rouleaux glissent. Cependant, une courroie trop serrée n'est pas une bonne chose, car elle augmente facilement la charge sur le moteur et endommage le moteur et les rouleaux. Glissement de la courroie et des rouleaux, etc.
Réglage de la déviation de la bande de roulement
Tous les tapis roulants nécessitent un réglage de la bande de roulement avant de quitter l'usine et après l'installation. Cependant, après un certain temps d' utilisation, il se peut qu'elle se déplace encore. Ce phénomène peut être dû aux raisons suivantes :

1)Le tapis roulant n'est pas réglé à plat.
2) L'utilisateur ne marche pas au centre de la bande de course.
3)Les causes 1) ou 2) sont faciles à résoudre,il suffit de mettre le tapis roulant à plat et de le laisser tourner au ralenti pendant plusieurs minutes,le problème sera résolu.Si la déviation persiste,vous pouvez utiliser la clé Allen de 6mm pour l'ajuster d'un quart de tour.La déviation n'est pas couverte par la garantie,l' utilisateur peut l'entretenir en suivant les instructions.Mais veuillez régler le problème dès que vous le constatez,sinon la courroie de roulement risque de se briser.Le réglage et la déviation de la courroie de transmission ne sont pas couverts par la garantie et sont principalement entretenus par l'utilisateur conformément aux instructions. Un mauvais alignement endommagera gravement la courroie de transmission ; il doit donc être détecté et corrigé à temps.



Si la déviation tourne vers la droite, tourner la vis de gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. tourner la vis de droite dans le sens des aiguilles d'une montre



Si la déviation se fait vers la gauche, tourner la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, tourner la vis de droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Tourner la vis de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre à l' aide d'une clé Allen.



Tourner la vis de gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide d'une clé Allen.

1. Glissement de la courroie de transmission : la courroie de transmission peut glisser ou s'arrêter de manière inattendue pendant le travail.

2. Ajuster la courroie:Ajuster les vis autour de la courroie dans le sens des aiguilles d'une montre pendant 3 tours, puis ajuster la courroie en fonction de la déviation de la courroie jusqu'à ce que la courroie revienne au milieu de la base.

DÉFAUTS COMMUNS ET LEURS SOLUTIONS

Code d'erreur	Malfunction	Cause	Solutions
E01	Erreur de signal	1. Le fil principal est perdu entre le panneau de commande de montée et de descente 2. Le fil principal est cassé entre le panneau de contrôle de la montée et de la descente 3. La tête électrique est cassée 4. Le panneau de contrôle est cassé ;	1. Reconnecter la ligne de signalisation 2. Changer une nouvelle ligne de signalisation ; 3. Changer une nouvelle tête électrique ; 4. Changer un nouveau panneau de contrôle ;
E02	Panneau de commande inférieur et dysfonctionnement du moteur	1. Le moteur est déconnecté 2. Le moteur est en circuit ouvert, cassé 3. Le panneau de contrôle est en circuit ouvert, cassé ;	1. Reconnecter et rendre les lignes du moteur plus fermes 2. Changer un nouveau moteur 3. Changer un nouveau panneau de contrôle].
E03	Le contrôleur inférieur détecte les anomalies de vitesse	Le circuit de commande PWM du contrôleur inférieur est défectueux	Contacter le service clientèle pour l' entretien
E04	Protection contre la surtension du moteur	1. Votre tension électrique locale est instable avec des pics de tension très élevés 2. Mauvaise valeur de diamètre de roue préréglée ; 3. Le panneau de contrôle fonctionne mal	1. Nécessité d'ajouter un filtre régulateur pour maintenir la tension stable ; 2. Réajuster la valeur du diamètre de la roue pour qu'il corresponde à la tension nominale 3. Remplacer un nouveau panneau de contrôle] panneau de contrôle.
E05	Protection contre les surintensités du produit	1. Le produit est trop chargé 2. Des corps étrangers sont coincés dans le moteur ou l'axe de roulement 3. Le rouleau n'est pas suffisamment lubrifié et la résistance résistance augmente. 4. Le panneau de commande est défectueux 5. Le moteur fonctionne mal et la résistance augmente.	1. Réduire la charge, ne pas la laisser dépasser la charge nominale ; 2. Eliminer les corps étrangers 3. Augmenter le lubrifiant ! 4. Changer le panneau de commande 5. Changer de moto
E06	La tension est anormalement trop basse	La tension d'alimentation est trop faible 2. Le circuit de la carte de contrôle inférieure est défectueux et la résistance augmente	Contacter le service clientèle pour l' entretien
E07	Échec du démarrage	1、Système de verrouillage de sécurité hors circuit 2、Défaillance du système de verrouillage de sécurité du compteur électronique	1、Vérifiez que le compteur électronique ne comporte pas de verrou de sécurité rouge. 2、Placez le verrou de sécurité à l'endroit prévu du compteur électronique. 3、Contactez le service clientèle pour réparation.

AUTRES DYSFONCTIONNEMENTS ET SOLUTIONS

1. Absence d'affichage
a:Vérifier si l'alimentation est correctement branchée et mise sous tension, si le fusible de contrôle est grillé ;
b:Vérifier si les 4 fils du panneau de contrôle et de l'écran sont correctement connectés ;
c:Vérifier si la commande et le transformateur sont intacts.

2. Le moteur ne fonctionne pas
a:Vérifiez que tous les fils sont bien connectés ;
b:Vérifiez le code d'erreur affiché sur la console ; Vérifiez si vos mains sont suffisamment proches du capteur

3. l'écran tactile est insensible
a:L'écran tactile est-il humide
b:si vous avez de la sueur dans les mains

Informations sur la garantie

Nom du produit	Tapis de course Wenoker
Modèle	JF-H-39FA
Période de garantie standard	12 amusant
Pour votre information, nous vous recommandons fortement de noter votre numéro de commande et la date d'achat.	
Date d'achat	
Numéro de série	

Conditions et politiques

Les produits Wenoker sont de la plus haute qualité en termes de matériaux, de fabrication et de service. La garantie limitée d'un an de Wenoker entre en vigueur à compter de la date d'achat. Wenoker remplacera les produits défectueux en fonction de leur éligibilité. Les remboursements sont disponibles pour les acheteurs originaux de nos produits dans les 30 premiers jours suivant l'achat. Cette garantie s'applique uniquement à un usage personnel et non à toute utilisation commerciale, de location ou autre pour laquelle le produit n'est pas destiné. Il n'y a aucune garantie autre que celles expressément énoncées avec chaque produit.

Cette garantie n'est pas transférable. Wenoker n'est pas responsable de tout dommage, perte ou inconvénient causé par une panne de l'équipement, la négligence ou une mauvaise utilisation de l'utilisateur, ou un fonctionnement inapproprié non conforme au manuel d' instructions joint.

Cette garantie ne s'applique pas dans les situations suivantes :

- Dommages causés par une mauvaise utilisation, un accident, une altération ou un vandalisme. Incorrect.
- ou un entretien inadéquat.
- Dommages lors du transport retour.
- Utilisation sans surveillance par des enfants de moins de 18 ans.

Wenoker et ses filiales ne sont responsables que des dommages causés par une utilisation normale ou conformément aux instructions du manuel d'utilisation. Certains États n'autorisent pas cette exclusion ou limitation des dommages accessoires ou consécutifs. Par conséquent, la clause de non-responsabilité ci-dessus peut ne pas s'appliquer à vous. Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez également bénéficier d'autres droits, qui varient d'un État à l'autre.
peut être différent.

Toutes les garanties, expresses et implicites, y compris la garantie de qualité marchande, sont limitées à la durée de la garantie limitée.

Informations sur la garantie

Garantie supplémentaire de 12 mois?:

Vous bénéficiez d'une garantie supplémentaire de 12 mois. Activez simplement votre garantie en envoyant le nom du modèle du produit et votre numéro de commande à **servicestar2024@outlook.com** pour enregistrer votre nouveau produit pour l'extension de garantie.

Produits défectueux et retours :

Si votre produit s'avère défectueux pendant la période de garantie applicable, veuillez contacter le service client à **servicestar2024@outlook.com** avec votre facture et votre numéro de commande. NE jetez PAS votre produit avant de nous contacter. Une fois que notre service client a approuvé votre demande, veuillez retourner le produit avec une copie de votre facture et de votre numéro de commande.

Service client

Votre satisfaction est notre objectif ! Si vous rencontrez des problèmes ou avez des questions sur votre nouveau produit, n'hésitez pas à contacter notre équipe de support client à **servicestar2024@outlook.com**.

*Veuillez préparer votre numéro de commande et votre numéro de série (généralement situés sur le tube de pied arrière) avant de contacter le service client.

EC REP

Company ：ONE VAT
Address：229 RUE SAINT-HONORE , 75001 PARIS France
Contact Person：Younian YU
Tel：0768391933
E-mail：onevat12332@outlook.com

UK REP

Company:
KOVA ASSOCIATES LTD
Address:
72a Kingston Road.Portsmouth, Hampshire,PO2 7PA, United Kingdom

Fabricant: Ningbo Jiufeng Electrical Appliance co. Ltd,.

Adresse: No.268, Binhai Avenue,Binhai NewArea, Economic Development Zone Fenghua District, Ningbo City, Zhejiang Province,315000, CN

Déclaration FCC

1,Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles.

(2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

2. Des changements ou des modifications non autorisés peuvent annuler le droit de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement.

Cet appareil a été testé et est conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans les installations résidentielles.

Cet appareil génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n' est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences avec les communications radio. Cependant, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière.

Si cet appareil provoque des interférences avec la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l' équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences en prenant une ou plusieurs des mesures suivantes :

-Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.

Réorienter ou déplacer l'antenne de réception. -Augmenter la séparation entre l'équipement et le récepteur.

-Brancher l'équipement dans une prise de courant sur un circuit différent de celui auquel le récepteur est branché.

-Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Déclaration de la FCC sur l'exposition aux radiations :

Cet appareil est conforme aux limites d'exposition aux radiations fixées par la FCC pour un environnement non contrôlé. Pour éviter tout risque de dépassement des limites d'exposition aux fréquences radio de la FCC, la proximité humaine avec l'antenne ne doit pas être inférieure à 20 cm (8 pouces) en fonctionnement normal

⚠ WARNING

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours**.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH Of CHILDREN**
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



FC IC CE UK CA

Made in China