

EC Declaration of Conformity

Manufacturer: ICEFOX SPORTS TECHNOLOGY CO.,LIMITED

Address: Suite 1809, Tung Wai Commercial Building 109,
Gloucester Road Wanchai, Hong Kong

EC	REP
----	-----

European Representative Bright star consulting
Humboldtstr.5, 31812 Bad Pyrmont Germany
Jing Bai utaundnico@hotmail.com

Product Name: Icefox 2 in 1 Under Desk Treadmill

Models: A1, A2, A3, A4, A5

Trade Mark: Icefox

Place of production: Hong Kong

Specifications: Icefox 2 in 1 Under Desk Treadmill

EC Test Standards: EN 60950-1:2006+A11:2009+A1:2010+A12:2011+A2:2013
EN 62311:2008
EN 301489-1 V2.1.1:2017-02
EN 301489-17 V3.1.1:2017-02
EN 300328 V2.1.1:2016-11
IEC 62321-2:2013
IEC 62321-3-1:2013

RoHS Test Standards: IEC 62321-6:2015
IEC 62321-8:2017

We hereby declare that the above mentioned products meet the transposition into national law, the provisions of the following EC Council Directives and Standards. All supporting documentations are retained under the premises of the manufacturer.

General applicable directives:

RE Directive: 2014/53/EU

Directive 2011/65/EU on the Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (RoHS) with its Amendments (EU) 2015/863

The CE markings as shown below can be affixed on the product after preparation of necessary conformity documentation, as stipulated in article 10 of the Council Directive 93/68/EEC

Harmonized standards

Start of CE Marking:

Signature:

Name:

Position:

Day of issue:



October 19, 2019

Jing Bai

Manager

November 28, 2019

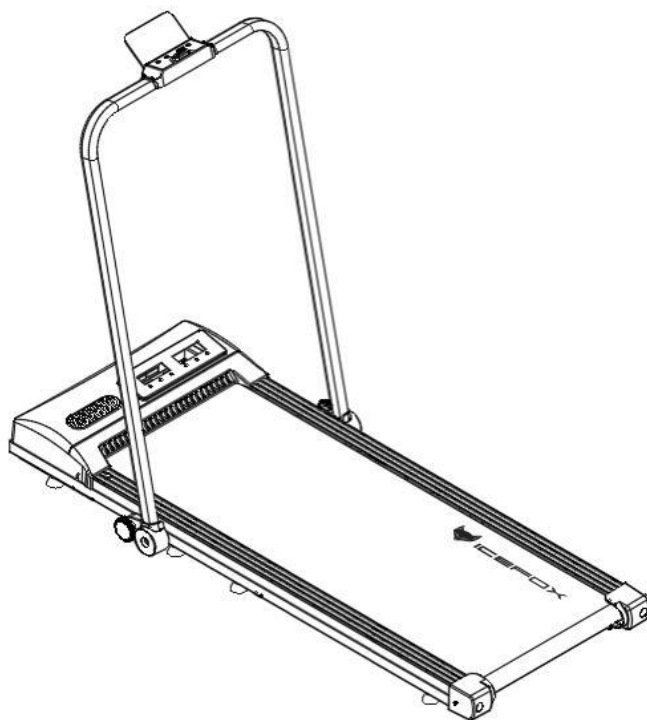


ICEFOX

Walking Pad Manual

EN / DE / ES / IT / FR

Walking Pad Treadmill User Manual



Please read this instruction carefully before using this product and keep it safe.

Directory

Serial number	Content
1	Directory
2	Safety tips
3	Packing details
4	Assembly instructions
5	Electrical control instructions
6	Maintenance guidelines
7	General troubleshooting
8	Maintenance clauses
9	Exercise notes
10	Warming exercise

Welcome to choose this walking pad treadmill for home use, our products will improve your health, the more familiar you are with the walking pad treadmill, you will find it easier to use, so we ask you: before using the new walking pad treadmill, Read this user manual carefully.

All parts of this machine are made of high quality materials, and after strict inspection and testing, the product quality can be guaranteed to the greatest extent. Refer to this manual to guide you to install, use and maintain this machine correctly.

Thank you for your use!

Guidance Notes on Safe Use

This machine is designed and manufactured to consider a lot of safety issues, in order to ensure your safety, before operating this machine, be sure to read all the contents of this manual, just in case. We do not bear the consequences of any abnormal operation.

Danger

Do not hold heart rate devices and other wireless heart rate devices at the same time, otherwise it will cause electrical interference

Warning

Please follow these instructions to avoid harm to you and others

Before using this machine, please ensure that the machine is fully grounded to avoid accidents and hazards

When running, please clip the safety key (red) clamp in the appropriate position of the clothes to facilitate the emergency to pull off the safety key and stop the machine to ensure safety.

- a、consult your health care doctor before exercise,.
- b、wear suitable sportswear for exercise.
- c、the room to keep clean and tidy, to avoid electrostatic adsorption into the treadmill, resulting in machine operation failure.
- d、should not exceed 100 kg. weight

4.This product is for one person at run time. Do not let children or pets play nearby to avoid accidents.

5.The minimum spacing requirement (i.e. distance from wall and furniture) is not less than 100 for front and side respectively CM, and 200 CM. for rear.

If the power cord is damaged, do not use this machine.

If the machine is damaged and broken, do not use the machine, and immediately contact the local dealer for maintenance.

Do not touch any parts in motion by hand, and do not press or plug any objects into the machine.

This machine is applicable to indoor household, not in outdoor and gym use.

10. Please place the machine on a clean and flat ground, keep the ventilation condition of the machine in good condition, make sure there are no sharp items nearby, do not use it near the water source and heat source.

11.Please use handrails when up and down the machine, when the walking pad treadmill is not completely stable, do not get off the machine. If you need an emergency jump, you must unplug the safety lock:the treadmill stops immediately.

12.Do not operate the machine when the exerciser is using oxygen equipment or spray near the machine.

13.In order to maintain the normal operation of the machine, do not install any accessories provided by the factory.

14.All parts of the machine must be firmly installed.

15.After using the treadmill, please turn off the power and unplug in time.

Packing details

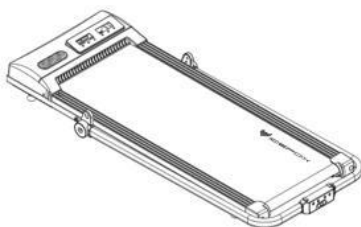
Serial number	Components	
1	Main frame	
2	Cellphone holder	
3	Instructions	

Accessories

Serial number	Components	Quantity
A	Safety Key	1piece
B	6 mm Hexagon wrench	1piece
C	Lubricating oil	1bottle
D	Round knob	2pcs
E	Remote control(includes battery)	1piece

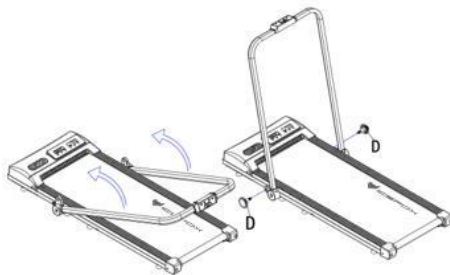
Assembly instructions

Step 1:Take out main frame from the carton.

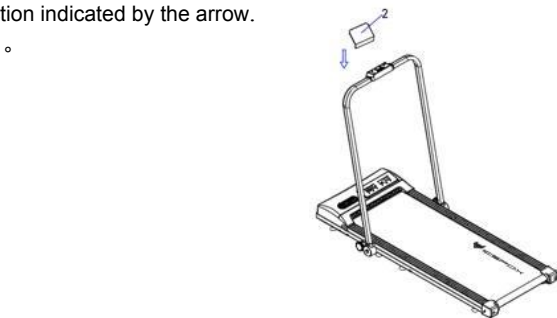


Step 2: Lift up the upright tube as the arrow direction N while unfolding, using the round knob D#, to tight the sheet metal with the main frame.

°



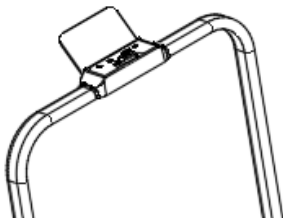
Step 3: As shown below: Insert the cellphone holder (2) into the card slot of the button box in the direction indicated by the arrow.



Step 4: After the power is turned on, the display screen lights up, press the start button or

the “” button on the remote control to run the machine!

(Note: The safety key must be placed on the yellow sticker in the middle below the button, so that the walking pad treadmill can start normally; if the electronic watch window displays "E07", it means that the safety key is not placed or not in place.)

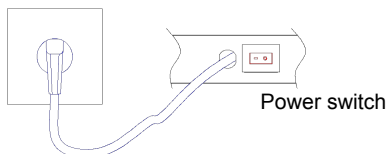


Emergency stop function: when the safety key is off power, the power lead is disconnected and the weak part keeps the power supply. The operation is not controlled by software. For your safety, be sure to use the safety key while training exercise.

Please note: Tight all screws after confirming that all the screws are installed in accordance with the above requirements, and check if there are omissions before you connect to the power lead.

Electronic control operation instructions

Before using the walking pad treadmill : .Ensure that the power lead is plugged into a suitable, live, mains socket. Turn on the power switch(red). Enter manual mode: After the electronic power meter-wide display, enter the initial standby mode.



1.Function manual

The appearance of the electronic meter is shown in the figure



2. Start up

Start normally after a 3-second countdown.

3.Safety key function

When the safety key is removed, it will display "E07" and the walking pad treadmill will stop quickly, and the alarm will sound. After put the safety key back the electronic meter full display 2 seconds ,all data clear.

4.Remote control/Keypad key function

4.1 Start/Stop key:

Start button, when the walking pad treadmill is stopped, press the start-stop button, the speed displays "0.5", and the walking pad machine starts.Stop button, in the running state of the walking pad treadmill, press the start and stop button, all data will be cleared, the walking pad machine will return to manual mode after it stops steadily, and the walking pad treadmill will stop.

4.2 Speed plus and minus keys:

It can be used to adjust the setting value when setting parameters for the treadmill. Once the treadmill is started, it can be used to adjust the speed in steps of 0.1/time, automatically and continuously incrementing by 0.5 or decrementing by 0.5 when held down for more than 2 seconds.

5.Display function

5.1 "Speed" speed window:

Display the current speed value in the running state,

5.2 "Time" time window:

Display the exercise time,at the start of the countdown, "3", "2", "1" are displayed.

5.3 "Distance" distance window:

Displays the distance accumulation in manual and program modes or the distance countdown in mode operation.

5.4 "Calories" calorie window:

Displays calorie accumulation while exercising in manual and program modes or running calorie counts in mode.

5.5 Pedometer display (Step)

Displays the number of steps the treadmill person takes while exercising

Range of each displayed data:

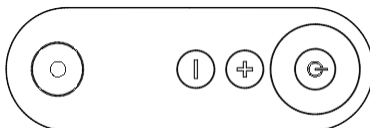
TIME : 5:00 – 99.59(MIN)

DISTANCE:1.0– 99.0(KM)

CALORIES: 20.0 – 990 (C)

SPEED:0.5-7.5(KMH)

6.Remote control button function:



6.1. “” is the start/stop key: when the power is turned on, press this key at any time to start the running of the walking pad treadmill; also use this key to stop the running of the walking pad treadmill during exercise, and reset the zero. After shutdown, long press this key to enter the sleep state; press any key to wake up the meter in sleep state.

6.2. “” 、 “” For the speed plus or minus key: used to adjust the speed after starting, its adjustment range value is 0.1/time, when continuously pressed for more than 2 seconds automatically and continuously increasing or decreasing 0.5/time.

7. Operation during exercise:

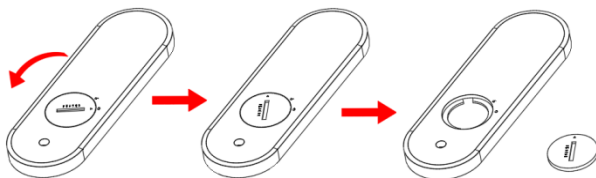
7.1. Press the “” key to reduce the running speed of the walking pad treadmill.

7.2. Press the “” key to increase the running speed of the walking pad treadmill.

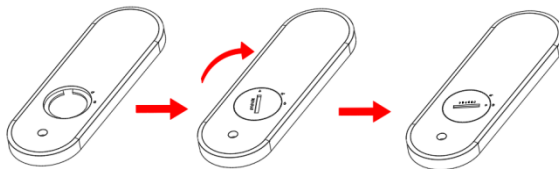
7.3. Press the “” key the walking pad treadmill will decelerate to stop running

7.4. Remote control battery installation instructions

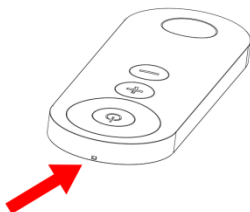
7.4.1 As shown in the figure below: Rotate the battery cover 90° counter clockwise and remove the battery cover



7.4.2 As shown below: lay the remote control flat, put the 3V button battery with the model "CR2032" or "CR2025" into the battery box, and pay attention that the "+" pole of the battery should face the direction of the battery cover; Cover it into the card slot and rotate it 90° clockwise. After the cover is closed, the simple head on the battery should respond to its lock icon.



7. 4. 3 After the battery is installed, press any key on the remote control, and the indicator light on the front of the remote control should light up. If the indicator light does not light up, it means that the remote control battery is not installed correctly, and the above actions need to be repeated to install the battery.



8. Others

The standard value for calories is 30 Kcal / km.

9. Function Options

Bluetooth music sharing (if you purchased a walking pad treadmill with Bluetooth music function, please refer to this operation)

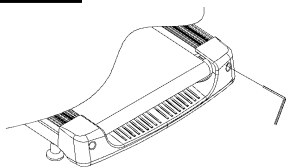
Enter the phone settings - blue-tooth - turn on blue-tooth - search for devices - appear (DP-BTMP3) blue-tooth device name and click pairing, after the pairing is successful, return to the music APP to play music.

Maintenance Guide

Proper maintenance can keep your walking pad treadmill in top condition forever; wrong maintenance can damage or shorten the life of the walking pad treadmill.

Warning: Before cleaning or maintaining the product, be sure to unplug the walker!

1. Regularly remove dust to keep parts clean,
2. After each use of the walking pad treadmill, use a clean towel or cloth to wipe the meter and other parts with sweat and debris. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.
3. Please put your walking pad treadmill in a clean and dry environment, make sure that the power is turned off and the plug has been unplugged.
4. In order to facilitate the movement, the walking pad treadmill is equipped with wheels. Before moving, please confirm to disconnect the power supply and fold the body.
5. Always check and lock all the parts of the walking pad treadmill; the parts of the damaged ring must be replaced immediately.
6. In order to better maintain and prolong the life of the walking pad treadmill, it is recommended that you let the walking pad treadmill rest for 10 minutes before using it after 30 minutes of continuous use.
7. The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position, causing the running belt to rub against the side strips and the rear cover and be damaged. It is normal for the running belt to be stretched during use. After a period of use, if the running belt slips or is not smooth when using the walking pad treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it.



A . If the running belt is too loose, please insert the provided hexagonal wrench into the adjustment hole of the left foot guard of the walking pad treadmill, turn it 1/4 turn clockwise, and then adjust the right foot guard by 1/4 clockwise. 4 laps, note that the left and right must be adjusted synchronously, so that the running belt can be tightened and the running belt will not deviate from the center point. If the running belt is too tight, adjust the left and right synchronously counterclockwise.

Note: The walking belt cannot be adjusted too tightly. This will damage the running belt, increase the pressure of the front/rear rollers, cause damage

to the roller bearings, etc., resulting in abnormal noise or other problems, just adjust the running belt to not slip, which is the most suitable.

B. Running belt alignment adjustment

When you use a walking pad treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced due to the different forces used by the two feet when running, causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, it will automatically return to center when no one is running on the running belt. If you can't get back to center, you need to bring the belt back to center.

Run the walking pad treadmill with no load, adjust the speed to the 6th gear, and observe the distance from the running to the left and right side bars:

- If it is to the left, use a hexagonal wrench to turn the left screw 1/4 turn clockwise;
- If it deviates to the right, use a hexagonal wrench to turn the right screw 1/4 turn clockwise;
- If the walking belt is still not in the middle, repeat the above actions until it is adjusted to the middle.

After adjusting the running belt to the middle, adjust the speed to 6th gear, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the running. If there is a deviation, repeat the adjustment steps.

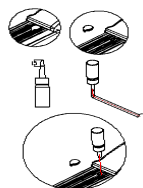
Warning: Do not over-tighten the rollers. This will cause permanent damage to the bearing.

Lubricating oil

The walking pad treadmill is lubricated when it leaves the factory, but the lubricity of the walking pad treadmill is often checked, which will help the walking pad treadmill to maintain its best use. The walking pad treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After every 30 hours or 30 days of use, when the walking pad treadmill is stationary, pull the running belt from the side and reach out to touch the surface of the treadmill as far as possible. If you feel lubricating oil, you do not need to add lubricating oil; if you touch the surface When there is a strong dry feeling, please follow the instructions below to refuel.

(Please use lubricating oil not made of petroleum)



How to add lubricating oil, please operate as shown in the figure below, open the decorative refueling cover on the left front side of the side strip, use scissors or a utility knife to cut the lubricating oil bottle according to the size shown in the figure below, and then add oil as shown in the figure at the bottom. Insert the thin rod at the front end of the lubricating oil bottle into the filling pipe on the platform and then fill in the oil.

General faults and troubleshooting

Electronic display error code and exclusion

Fault code	Fault Description	Fault handling
E01	Communication abnormality: The communication between the lower control and the electronic meter is abnormal after power-on.	The lower control stops and enters the fault state. Can't start running. The electronic watch displays the fault code and the buzzer sounds 3 times. Possible reasons: The communication between the electronic control and the electronic meter is blocked. Check each connection between the electronic meter and the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the connecting wire between the electronic watch and the controller is damaged, and replace the connecting wire.
E02	Indicates that the controller does not detect the voltage on the motor	Check if the motor wire is firmly connected to the control terminal or if the IGBT tube is abnormal.
E05	Over-current protection: In the running state, the lower control continuously detects that the DC motor current is greater than the rated current for more than 5 seconds.	When the machine stops and enters the fault state, the buzzer of the electronic watch will sound 9 times, and the fault code will be displayed at the same time, and the content will not be displayed in other areas. After maintaining the fault state for about 10 seconds, it enters the standby state and can be restarted. Possible reasons: Exceeding the rated load leads to excessive current, the system is self-protected, or a certain part of the treadmill is stuck, resulting in the motor not running, the load is too heavy, the current is too large, and the system is self-protected; adjust the treadmill and re-install it. Start up and run. There is also to check whether there is over-current sound or burning smell when the motor is running, replace the motor; or check whether the controller smells burnt, replace the controller; or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, use the correct one Voltage specification
E07	Indicates that the electronic watch does not detect the safety key signal	The magnetron is damaged, whether the installation position of the magnetron is correct, and whether the magnet is placed. .

2. Common problems and troubleshooting methods

1. Some or all of the keys do not work well

1.1 Open the upper case of the electronic watch and test whether the keys are normal;

1.2 Check or replace the electronic watch board;

1.3 Whether the keys can be used normally after powering on again.

2. The electronic watch has no display

Exclusion Guidelines:

2.1 Check whether the input voltage is within the allowable range;

2.2 Check whether the switch on the treadmill is turned on;

2.3 Check whether the fuse in the power socket is blown. If it is blown, please replace it with a spare fuse.

2.4 Check the controller to see if the LED light is on;

2.5 Check the connection lines;

2.6 Check or replace the electronic watch board;

2.7 Check or replace the lower control circuit board.

2.8 Other problems and troubleshooting methods

a. The walking pad treadmill cannot be started

Check whether the power plug is inserted, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

b. The walking pad treadmill slips

Refer to the manual to adjust the tension of the running belt.

c. Running belt deviation

Refer to the instructions, adjust the centering of the running belt.

d. Running abnormal noise

Check whether the machine screw is loose, and check whether the running belt needs to be lubricated

Maintenance terms

1. Non-artificial damage that occurs during normal use of the product under the condition of correct use and maintenance.

2. The following terms are not covered by warranty

a. Damage caused by abuse, negligent use, accident or unauthorized modification;

b. Damage caused by improper adjustment of the running belt and drive belt;

c. Damage caused by abnormal maintenance;

d. Other illegal operations and resulting damages.

3. This warranty is only valid for private use at home, not for professional training situations such as gyms.

Exercise instructions

●Consult your doctor before starting an exercise or training program, and train according to your doctor's advice and guidance.

●Set exercise goals after consulting with your doctor, so as to ensure that the plan is realistic and start the training plan calmly.

●You can add some aerobic exercise to the exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing or cycling. Check your pulse frequently. If you don't have an electronic heartbeat monitor personally, ask your doctor the correct way to measure your pulse by hand from your wrist or neck. In addition, you must set a target heart rate based on age and physical fitness.

●Drink enough water during exercise. You must replenish the fluids lost through excessive exercise to prevent dehydration. Avoid drinking large quantities of ice water or beverages at room temperature.

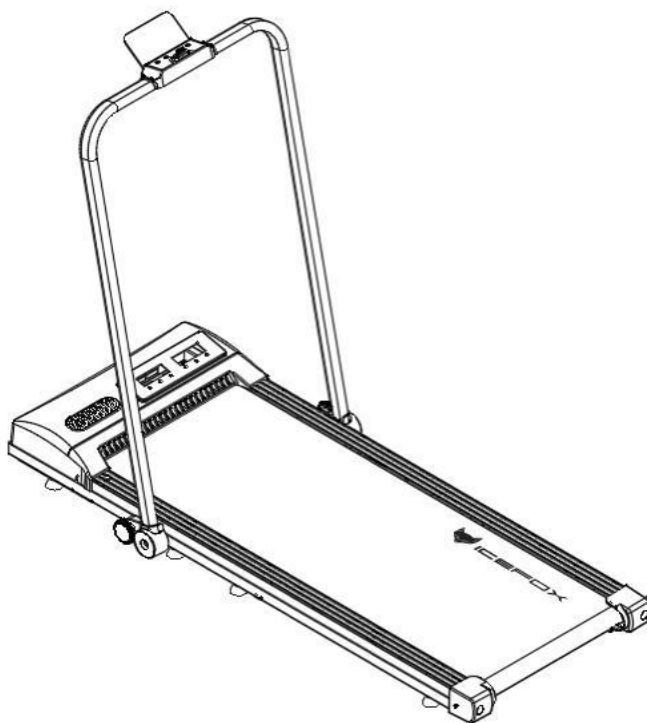
Warm-up exercise

Warm-up and Relaxation: A successful exercise program must include warm-up, aerobic, and relaxation. The amount of exercise should be done at least two or three times a week, with a day off for exercise, and after a few months, you can increase the amount of exercise to four to five days a week. Warming up is a very important part of your fitness exercise. Warm up before each exercise. A moderate warm-up can prepare your body for more intense exercise, because warm-up can help muscles warm up and stretch. Improves blood circulation, raises your pulse, and sends more oxygen to your muscles. And after aerobic exercise, repeated warm-up exercises can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

1.Stretch down: Bend your knees slightly, bend your body slowly forward, relax your back and shoulders, and touch your toes as much as possible. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.	 Pic 1
2.Hamstring Stretch: Sit on a clean cushion, straighten one leg, and then close the other leg to the inside of a straight leg, and touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat each leg three times.	 Pic 2
3.Leg and heel tendon extension: Hold the wall or stand with both hands, one foot behind, keep the hind leg upright, heel to the ground, tilt towards the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg	 Pic 3
4.Quadriceps: Hold the balance with your left hand on the wall or table, then extend your right hand back, grab the right heel and slowly pull to the hip until you feel the muscles in front of your thighs are tight. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat each leg.	 Pic 4
5.Sartorius muscle(inner thigh muscle)extension: The soles of the feet were opposite, the knees sat out, and both hands grabbed the feet and pulled in the groin direction. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.	 Pic 5

DE

Walking-Pad-Laufband-Benutzerhandbuch



Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden, und bewahren Sie es sicher auf.

Inhaltsverzeichnis

Seite	Inhalt
1	Inhaltsverzeichnis
3	Sicherheitshinweise
5	Verpackungsdetails
6	Montageanleitung
8	Gebrauchsanleitung
12	Wartungshinweise
15	Allgemeine Fehlersuche
18	Garantiehinweise
19	Trainingsanweisungen
20	Aufwärmübungen

Wir freuen uns, dass Sie sich für dieses Laufband für den Heimgebrauch entschieden haben. Unsere Produkte werden Ihre Gesundheit verbessern, und je vertrauter Sie mit dem Laufband sind, desto leichter wird Ihnen die Bedienung fallen. Daher bitten wir Sie: Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das neue Laufband benutzen. Alle Teile dieses Geräts sind aus hochwertigen Materialien gefertigt, und nach strengen Kontrollen und Tests kann die Produktqualität in höchstem Maße garantiert werden. In diesem Handbuch finden Sie Hinweise, wie Sie das Gerät sicher montieren, gebrauchen und warten.

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt benutzen!

Sicherheitshinweise

Bei der Entwicklung und Herstellung dieses Geräts wurden viele Sicherheitsaspekte berücksichtigt. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, sollten Sie zur Sicherheit vor der Inbetriebnahme dieses Geräts unbedingt den gesamten Inhalt dieses Handbuchs lesen. Wir haften nicht für die Folgen eines anormalen Betriebs.

Gefahr

Halten Sie nicht gleichzeitig ein Herzfrequenzmessgerät und ein anderes drahtloses Herzfrequenzmessgerät in der Hand, da es sonst zu elektrischen Interferenzen kommen kann.

Warnung

Bitte befolgen Sie diese Anweisungen, um Schäden für sich und andere zu vermeiden

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch dieses Geräts, dass das Gerät vollständig geerdet ist, um Unfälle und Gefahren zu vermeiden. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel (rot) während des Laufens an einer geeigneten Stelle an der Kleidung, damit Sie im Notfall den Sicherheitsschlüssel abziehen und die Maschine anhalten können, um die Sicherheit zu gewährleisten.

Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt.

Tragen Sie für das Training geeignete Sportkleidung.

Halten Sie den Raum sauber und aufgeräumt, um zu vermeiden, dass elektrostatische Adsorption in das Laufband eindringt und zu einem Ausfall des Geräts führt.

Sie sollten nicht ein Gewicht von 100 kg überschreiten.

Dieses Produkt ist nur für eine Person geeignet. Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in der Nähe spielen, um Unfälle zu vermeiden.

Der erforderliche Mindestabstand (d. h. der Abstand zu Wänden und Möbeln) darf nicht weniger als 100 cm vorne und seitlich und nicht weniger als 200 cm hinter dem Gerät sein.

Wenn das Netzkabel beschädigt ist, dürfen Sie das Gerät nicht verwenden.

Wenn das Gerät beschädigt oder zerstört ist, verwenden Sie es nicht und wenden Sie sich sofort an einen lokalen Händler für die Wartung.

Berühren Sie keine beweglichen Teile mit der Hand, und drücken Sie keine Gegenstände in das Gerät.

Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch geeignet, nicht für den Gebrauch im Freien oder im Fitnessstudio.

Bitte stellen Sie das Gerät auf einen sauberen und ebenen Boden, sorgen Sie für eine gute Belüftung des Geräts, stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden, verwenden Sie es nicht in der Nähe von einer Wasser- oder Wärmequelle.

Benutzen Sie beim Auf- und Absteigen die Handläufe. Wenn das Laufband nicht ganz stabil ist, dürfen Sie nicht aufsteigen. Bei einem Notfall können Sie den Sicherheitsschlüssel ziehen und damit das Laufband sofort anhalten.

Trainierenden dürfen kein Sauerstoffgerät oder -spray in der Nähe des Geräts benutzen.

Um den normalen Betrieb des Geräts aufrechtzuerhalten, installieren Sie nur von der Fabrik zur Verfügung gestelltes Zubehör.

Alle Teile der Maschine müssen fest montiert sein.

Schalten Sie das Laufband nach dem Gebrauch aus und ziehen Sie den Netzstecker.

Verpackungsdetails

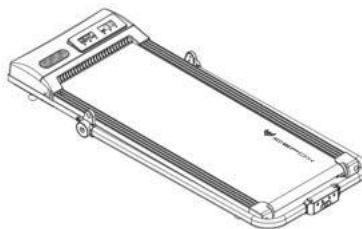
	Komponentenbezeichnung	
1	Hauptrahmen	
2	Handyhalter	
3	Handbuch	

Zubehör

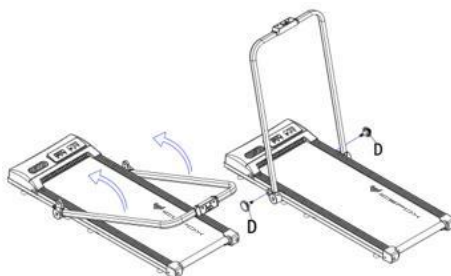
	Komponentenbezeichnung	Anzahl
A	Sicherheitsschlüssel	1
B	6-mm-Sechskantschlüssel	1
C	Schmierölfflasche	1
D	Knopf	2
E	Fernbedienung (mit Batterie)	1

Montageanleitung

Schritt 1: Nehmen Sie den Hauptrahmen aus dem Karton.



Schritt 2: Klappen Sie die Säulen aufrecht in Pfeilrichtung N auf und befestigen Sie sie mithilfe der Knöpfe (D) am Hauptrahmen.



Schritt 3: Wie unten gezeigt: Stecken Sie den Handyhalter (2) in Pfeilrichtung in den Kartenschlitz der Tastenbox.

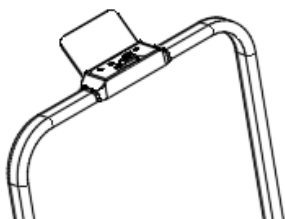


Schritt 4: Nach dem Einschalten des Geräts leuchtet der Bildschirm auf. Drücken



Sie die Starttaste oder die Taste auf der Fernbedienung, um das Gerät zu starten!

(Hinweis: Der Sicherheitsschlüssel muss im gelben Bereich in der Mitte unter der Taste platziert werden, damit das Laufband normal starten kann: wenn das Fenster das elektronische Display „E07“ anzeigt, bedeutet dies, dass der Sicherheitsschlüssel nicht platziert ist oder nicht richtig sitzt.)

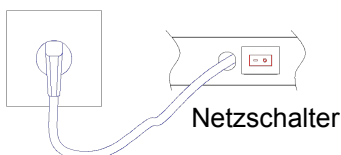


Not-Aus-Funktion: Die Stromversorgung wird unterbrochen, wenn der Sicherheitsschlüssel gelöst wird. Dies wird nicht durch die Software gesteuert. Achten Sie zu Ihrer Sicherheit darauf, dass Sie beim Training den Sicherheitsschlüssel benutzen.

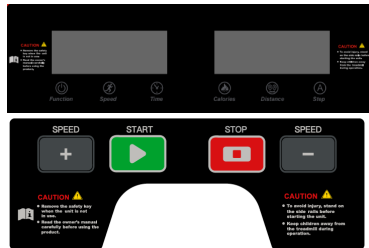
Bitte beachten Sie: Ziehen Sie alle Schrauben fest, nachdem Sie sie korrekt angebracht haben, und überprüfen Sie alles, bevor Sie das Netzkabel anschließen.

Gebrauchsanleitung

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch des Laufbands, dass das Netzkabel an eine geeignete, stromführende Steckdose angeschlossen ist. Schalten Sie den Netzschalter (rot) ein. Sie gelangen anfänglich in den Standby-Modus.



Der elektronische Zähler



Start

Der Start erfolgt nach einem 3-sekündigen Countdown.

Sicherheitsschlüssel

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel entfernen, wird „E07“ angezeigt und das Laufband stoppt abrupt, während gleichzeitig ein Alarm ertönt. Nach dem Zurückplatzieren des Sicherheitsschlüssels zeigt der elektronische Zähler 2 Sekunden lang alle Daten an und löscht sie dann.

Bedienfeldtasten

Start/Stop-Taste: Wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die Start/Stop-Taste. Eine Geschwindigkeit von „0,5“ wird angezeigt und das Laufband startet. Wenn das Laufband läuft und Sie die Start/Stop-Taste drücken, werden alle Daten gelöscht und das Laufband geht in den manuellen Modus über. Das Laufband verlangsamt sich und stoppt schließlich komplett.

Plus- und Minustasten für die Geschwindigkeit: Sie können damit die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 einstellen, wobei die Geschwindigkeit automatisch und kontinuierlich um 0,5 erhöht oder um 0,5 verringert wird, wenn Sie die Taste länger als 2 Sekunden gedrückt halten.

Display

Speed: Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit im laufenden Betrieb an.

Time: Anzeige der Trainingszeit, bei einem Countdown werden „3“, „2“, „1“ angezeigt.

Distance: Anzeige der Entfernung, hoch- oder herunterrechnerisch, je nach eingestelltem Modus.

Calories: Anzeige der/des Kalorienanzahl/Kalorienverbrauchs, je nach eingestelltem Modus.

Step: Anzeige der Schrittzahl, die die Person während des Trainings auf dem Laufband macht.

Bereich der jeweils angezeigten Daten :

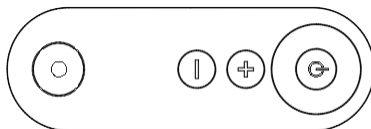
Zeit: 5:00–99:59

Distanz (in KM): 1,0–99,0

Kalorien: 20.0 - 990

Geschwindigkeit (in KM pro Stunde): 0.5–7.5

Fernbedienungstasten:



⊕ Die Start/Stop-Taste. Wenn das Gerät angeschaltet ist, können Sie diese Taste jederzeit drücken, um das Laufband zu starten. Sie können diese Taste auch verwenden, um das Laufband während des Trainings anzuhalten und die Daten zurückzusetzen. Drücken Sie nach dem Ausschalten lange auf diese Taste, um den Sleep-Modus zu aktivieren; drücken Sie eine beliebige Taste, um aus dem Sleep-Modus zurückzukehren.



⏮ Die Plus- und Minustasten für die Geschwindigkeit: Sie werden verwendet, um die Geschwindigkeit nach dem Start einzustellen. Die Einstellung wird in Schritten von 0,1 vorgenommen. Wenn eine Taste länger als 2 Sekunden gedrückt wird, erhöht oder verringert sich die Geschwindigkeit in Schritten von 0,5.

Bedienung während des Trainings

Drücken Sie die Taste ⏮, um die Laufgeschwindigkeit des Laufbands zu verringern.

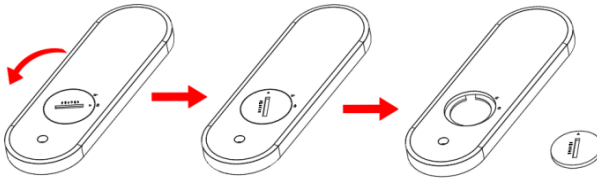


Drücken Sie die Taste ⊕, um die Laufgeschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen.

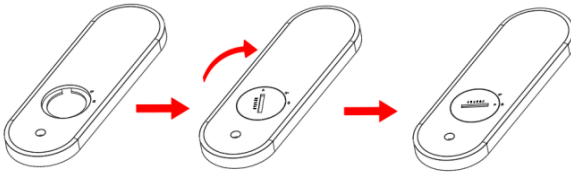
Das Drücken der Taste ⊕ verlangsamt das Laufband, bevor es schließlich komplett stoppt.

Installation der Batterie in die Fernbedienung

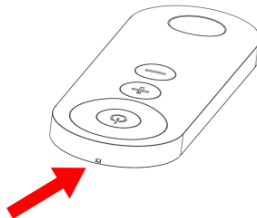
Drehen Sie die Batteriefachabdeckung um 90° gegen den Uhrzeigersinn und entfernen Sie den Batteriefachdeckel



Legen Sie die Fernbedienung flach hin, legen Sie eine 3-V-Knopfbatterie des Modells CR2032 oder CR2025 in das Batteriefach ein und achten Sie darauf, dass der Pluspol der Batterie in Richtung der Batterieabdeckung zeigt. Legen Sie die Batteriefachabdeckung wieder auf und drehen Sie sie um 90° im Uhrzeigersinn. Vergewissern Sie sich, dass die Batterie korrekt eingelegt wurde, bevor Sie das Batteriefach schließen.



Nachdem die Batterie eingelegt wurde, drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung, woraufhin die Kontrollleuchte auf der Vorderseite der Fernbedienung aufleuchten sollte. Wenn die Kontrollleuchte nicht aufleuchtet, bedeutet dies, dass die Batterie nicht richtig in die Fernbedienung eingelegt wurde und die oben genannten Schritte wiederholt werden müssen.



Andere Hinweise

Der Standardwert für Kalorien beträgt 30 Kcal/km.

Bluetooth-Musikfreigabe (wenn Sie ein Laufband mit Bluetooth-Musikfunktion erworben haben)

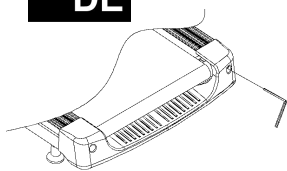
Schalten Sie Bluetooth in Ihren Telefoneinstellungen ein und suchen Sie nach Geräten. Der Gerätenamen wird DP-BTMP3 sein. Koppeln Sie es. Nun können Sie mit ihrer App Musik abspielen.

Wartungshinweise

Eine ordnungsgemäße Wartung kann Ihr Laufband für immer in Top-Zustand halten; eine falsche Wartung kann das Laufband beschädigen oder seine Lebensdauer verkürzen.

Warnung: Bevor Sie das Produkt reinigen oder warten, ziehen Sie unbedingt den Netzstecker!

1. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten,
2. Verwenden Sie nach jedem Gebrauch des Laufbands ein sauberes Handtuch oder einen Lappen, um den Zähler und andere Teile von Schweiß und Verunreinigungen zu säubern. Achten Sie bitte darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband spritzt.
3. Bitte stellen Sie Ihr Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung auf. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist und der Stecker gezogen wurde.
4. Um die Bewegung zu erleichtern, ist das Laufband mit Rädern ausgestattet. Bevor Sie das Gerät bewegen, sollten Sie es von der Stromversorgung trennen und zusammenklappen.
5. Überprüfen und verriegeln Sie immer alle Teile des Laufbands; beschädigte Teile müssen sofort ersetzt werden.
6. Um das Laufband besser zu warten und seine Lebensdauer zu verlängern, empfehlen wir Ihnen, das Laufband nach 30 Minuten ununterbrochenem Gebrauch 10 Minuten ruhen zu lassen.
7. Der Laufgurt wurde vor dem Verlassen des Werks eingestellt, wird aber beim Gebrauch gedehnt, was zu einer Abweichung von der Mittelposition führt, wodurch der Laufgurt an den Seitenleisten und der hinteren Abdeckung reibt und beschädigt wird. Es ist normal, dass sich der Laufgurt während des Gebrauchs dehnt. Wenn der Laufgurt nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs verrutscht oder nicht glatt läuft, können Sie die Spannung des Laufgurts anpassen, um dies zu verbessern.



A . Wenn der Laufgurt zu locker ist, führen Sie bitte den mitgelieferten Sechskantschlüssel in das Einstellloch des linken Fußschutzes des Laufbands ein und drehen Sie ihn eine Viertel-Umdrehung im Uhrzeigersinn, und wiederholen Sie dies für den rechten Fußschutz. Beachten Sie, dass der linke und der rechte Fußschutz synchron eingestellt werden müssen, damit der Laufgurt gestrafft werden kann und der Laufgurt nicht vom Mittelpunkt abweicht. Wenn der Laufgurt

zu straff ist, stellen Sie ihn links und rechts synchron gegen den Uhrzeigersinn ein. Hinweis: Der Laufgurt darf nicht zu straff eingestellt werden. Dadurch wird der Laufgurt beschädigt, der Druck der vorderen/hinteren Rollen erhöht, die Lager beschädigt usw., was zu abnormalen Geräuschen oder anderen Problemen führt.

B. Einstellung der Laufgurtausrichtung

Wenn Sie ein Laufband benutzen, ist der Druck auf den Laufgurt aufgrund der unterschiedlichen Kräfte, die die beiden Füße beim Laufen aufbringen, unausgewogen, wodurch der Laufgurt von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal, er kehrt automatisch in die Mitte zurück, wenn niemand auf dem Laufgurt läuft. Wenn er nicht in die Mitte zurückkehrt, müssen Sie den Riemen wieder zentrieren.

Starten Sie das Laufband ohne Last, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den 6. Gang ein und beobachten Sie den Abstand zur linken und rechten Seitenleiste:

- Wenn die Abweichung nach links ist, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel, um die linke Schraube eine Viertel-Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen;
- Wenn die Abweichung nach rechts ist, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel, um die rechte Schraube eine Viertel-Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen;
- Wenn der Laufgurt immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis er zentriert ist.

Nachdem Sie den Laufgurt zentriert haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den 6. Gang ein und beobachten Sie die Abweichung des Laufgurts und wie glatt er läuft. Wenn eine Abweichung vorliegt, wiederholen Sie die Einstellschritte.

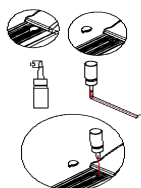
Warnung: Ziehen Sie die Rollen nicht zu fest an. Dies führt zu dauerhaften Schäden an den Lagern.

Schmieröl

Das Laufband ist ab Werk geschmiert, aber die Schmierung des Laufbands sollte häufig überprüft werden, um den optimalen Gebrauch des Laufbands zu gewährleisten. Das Laufband muss nach einem Jahr Gebrauch oder 100 Betriebsstunden geschmiert werden.

Ziehen Sie nach jeweils 30 Stunden oder 30 Tagen des Gebrauchs bei stehendem Laufband den Laufgurt von der Seite und berühren Sie die Oberfläche des Laufbands so weit wie möglich. Wenn Sie Schmieröl spüren, brauchen Sie kein Schmieröl nachzufüllen. Wenn Sie die Oberfläche berühren und ein starkes trockenes Gefühl verspüren, befolgen Sie bitte die nachfolgenden Anweisungen zum Nachfüllen.

(Bitte verwenden Sie Schmieröl, das nicht aus Erdöl hergestellt ist)



Einfüllen des Schmieröls

Gehen Sie bitte wie in der Abbildung gezeigt vor. Öffnen Sie den Deckel an der linken Vorderseite der Seitenleiste, schneiden Sie die Schmierölflasche mit einer Schere oder einem Universalmesser entsprechend der in der Abbildung gezeigten Größe auf und füllen Sie dann das Öl wie in der Abbildung gezeigt ein. Stecken Sie den dünnen Stab am vorderen Ende der Schmierölflasche in das Einfüllrohr und füllen Sie dann das Öl ein.

Allgemeine Fehlersuche

Fehlercodes

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerbehandlung
E01	Kommunikationsstörung: Die Kommunikation zwischen der unteren Steuerung und dem elektronischen Zähler funktioniert nicht richtig.	Die untere Steuerung hält an und geht in den Fehlerzustand über. Das Laufen ist unmöglich. Das Display zeigt den Fehlercode an und der Summer ertönt 3 Mal. Mögliche Gründe: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem elektronischen Zähler ist blockiert. Überprüfen Sie jede Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der unteren Steuerung, um sicherzustellen, dass alles vollständig verbunden ist. Prüfen Sie, ob der Verbindungsdraht zwischen dem Display und der Steuerung beschädigt ist, und ersetzen Sie den Verbindungsdraht.

E02	Zeigt an, dass die Steuerung keine Spannung am Motor nicht erkennt.	Prüfen Sie, ob das Motorkabel fest mit der Steuerung verbunden ist oder ob etwas nicht mit dem IGBT stimmt.
E05	Überstromschutz: Im laufenden Betrieb stellt die untere Steuerung kontinuierlich fest, dass der Gleichstrom des Motors für mehr als 5 Sekunden über dem Nennstrom liegt.	Wenn das Gerät anhält und in den Fehlerzustand übergeht, ertönt der Summer 9 Mal, und gleichzeitig wird der Fehlercode angezeigt. Nachdem das Gerät den Fehlerzustand etwa 10 Sekunden lang beibehalten hat, geht es in den Standby-Modus über und kann neu gestartet werden. Mögliche Gründe: die Überschreitung der Nennlast führt zu zu hohem Strom und das System schützt sich selbst, ein bestimmtes Teil des Laufbands klemmt, was dazu führt, dass der Motor nicht läuft, die Last ist zu schwer oder der Strom ist zu hoch und das System schützt sich selbst. Machen Sie Justierungen am Laufband oder montieren Sie es erneut. Starten Sie es und lassen Sie es laufen. Prüfen Sie, ob es Überstromgeräusche oder Brandgeruch gibt, wenn der Motor läuft, in welchem Fall ein Austausch des Motors notwendig ist. Prüfen Sie, ob die Steuerung verbrannt riecht, in welchem Fall ein Austausch der Steuerung notwendig ist. Prüfen Sie, ob die Versorgungsspannung inkonsistent oder niedrig ist, in welchem Fall eine Änderung der Versorgungsspannung notwendig ist.
E07	Zeigt an, dass das Signal des Sicherheitsschlüssels nicht erkannt wird	Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt angebracht und keins der Teile beschädigt ist.

Häufige Probleme und ihre Behebung

1. Einige oder alle Tasten funktionieren nicht richtig.

Öffnen Sie das obere Gehäuse des Displays und prüfen Sie, ob die Tasten in Ordnung sind.

Überprüfen oder ersetzen Sie die Platine.

Prüfen Sie, ob die Tasten nach dem erneuten Einschalten normal benutzt werden können.

2. Das Display zeigt nichts an.

Prüfen Sie, ob die Eingangsspannung innerhalb des zulässigen Bereichs liegt.

Prüfen Sie, ob der Schalter des Laufbands eingeschaltet ist.

Prüfen Sie, ob die Sicherung in der Netzsteckdose durchgebrannt ist. Wenn sie durchgebrannt ist, ersetzen Sie sie bitte durch eine Ersatzsicherung.

Prüfen Sie an der Steuerung, ob die LED-Leuchte leuchtet.

Prüfen Sie die Verbindungen.

Überprüfen oder ersetzen Sie die Platine.

Überprüfen oder ersetzen Sie die untere Steuerplatine.

Weitere Probleme und ihre Behebung

Das Laufband kann nicht gestartet werden.

Prüfen Sie, ob der Netzstecker eingesteckt ist, der Netzschalter eingeschaltet ist und der Sicherheitsschlüssel nicht entfernt ist.

Das Laufband verrutscht.

Lesen Sie im Handbuch nach, wie Sie die Spannung des Laufgurts einstellen.

Das Laufband weicht von der Mitte ab.

Lesen Sie im Handbuch nach, wie Sie den Laufgurt zentrieren.

Ein abnormales Geräusch ist zu hören.

Prüfen Sie, ob eine Schraube locker ist und ob der Laufgurt geschmiert werden muss.

Garantiehinweise

1. Die Garantie gilt für Schäden, die aufstehen, obwohl das Produkt normal und korrekt gebraucht und gewartet wird.

2. Die folgenden Bedingungen werden von der Garantie nicht abgedeckt

a. Schäden, die durch Missbrauch, fahrlässigen Gebrauch, Unfall oder nicht autorisierte Änderungen verursacht wurden;

b. Schäden, die durch unsachgemäße Einstellung des Lauf- und Antriebsgurts verursacht werden;

c. Schäden, die durch unsachgemäße Wartung verursacht wurden;

d. Andere illegale Handlungen und daraus resultierende Schäden.

3. Diese Garantie gilt nur für den privaten Gebrauch zu Hause, nicht für professionelle Trainingssituationen wie z. B. in Fitnessstudios.

Trainingsanweisungen

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Sport- oder Trainingsprogramm beginnen, und trainieren Sie entsprechend den Ratschlägen und Anweisungen Ihres Arztes.

Legen Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt Trainingsziele fest, um sicherzustellen, dass der Plan realistisch ist und beginnen Sie den Trainingsplan in aller Ruhe.

Sie können den Trainingsplan um einige aerobe Übungen erweitern, z. B. Gehen, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren. Prüfen Sie häufig Ihren Puls. Wenn Sie persönlich kein elektronisches Herzschlagmessgerät haben, fragen Sie Ihren Arzt nach der richtigen Methode, Ihren Puls mit der Hand am Handgelenk oder am Hals zu messen. Darüber hinaus müssen Sie sich einen Zielpuls setzen, der sich nach Alter und körperlicher Fitness richtet.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Wasser. Sie müssen die durch übermäßige Bewegung verlorenen Flüssigkeiten wieder auffüllen, um eine Dehydrierung zu verhindern. Vermeiden Sie es, große Mengen an Eiswasser oder Getränken mit Zimmertemperatur zu trinken.

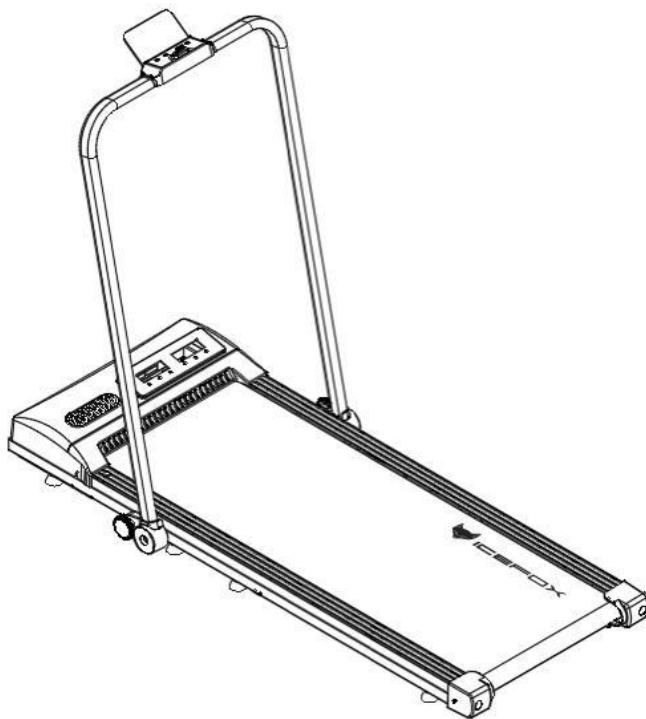
Aufwärmübungen

Aufwärmen und Entspannung: Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärmen, Aerobic und Entspannung umfassen. Sie sollten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche trainieren und dabei einen Tag Pause einlegen. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier bis fünf Tage pro Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil Ihres Fitnesstrainings. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf ein intensiveres Training vorbereiten, denn das Aufwärmen hilft den Muskeln, sich aufzuwärmen und zu dehnen. Es verbessert die Blutzirkulation, erhöht den Puls und leitet mehr Sauerstoff zu Ihren Muskeln. Und nach aerobem Training können wiederholte Aufwärmübungen auch den Muskelkater verringern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen.

Nach unten strecken Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und berühren Sie Ihre Zehen so weit wie möglich. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.	 Pic 1
Hamstring-Extensions Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, strecken Sie ein Bein aus, schließen Sie das andere Bein an der Innenseite des gestreckten Beins und berühren Sie Ihre Zehen mit den Händen. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung mit jedem Bein dreimal.	 Pic 2
Stretching der Bein- und Fersensehnen Halten Sie sich an der Wand fest oder stellen Sie sich mit beiden Händen hin, einen Fuß nach hinten, halten Sie das hintere Bein aufrecht, die Ferse zum Boden, neigen Sie sich zur Wand. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.	 Pic 3
Quadrizeps Halten Sie das Gleichgewicht mit der linken Hand an der Wand oder am Tisch, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten aus, fassen Sie die rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam zur Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln vor Ihren Oberschenkeln angespannt sind. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie das mit jedem Bein.	 Pic 4
Stretching des Musculus sartorius (innerer Oberschenkelmuskel) Mit den Fußsohlen gegenüber und erhöhten Knien, greifen Sie mit beiden Händen die Füße und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal.	 Pic 5

ES

Manual de usuario de la cinta de correr Walking Pad



Por favor, lea atentamente estas instrucciones antes de utilizar este producto y guárdelo en un lugar seguro.

Índice

Número de la sección	Contenido
1	Índice
2	Consejos de seguridad
3	Detalles del embalaje
4	Instrucciones de montaje
5	Instrucciones de control eléctrico
6	Guía de mantenimiento
7	Diagnóstico de problemas generales
8	Guía de mantenimiento
9	Notas de ejercicio
10	Ejercicios de calentamiento

Le invitamos a utilizar esta cinta de correr sólo para uso doméstico, nuestros productos pueden ayudarle a mejorar su salud. Cuanto más familiarizado esté con la cinta de correr, más fácil le resultará su uso, por lo que le pedimos que antes de utilizarla, lea atentamente este manual de usuario.

Todas las piezas de esta máquina están fabricadas con materiales de alta calidad. Después de realizar una estricta inspección y de poner a prueba el producto, podemos garantizar su excelente calidad. Consulte este manual como guía para instalar, utilizar y mantener adecuadamente la máquina.

¡Gracias por escogernos!

Notas orientativas sobre el uso seguro del producto

Esta máquina está diseñada y fabricada teniendo en cuenta una gran variedad de aspectos de seguridad, para garantizar su seguridad. Antes de utilizar esta máquina, asegúrese de leer todo el contenido de este manual. No nos haremos responsables por el uso indebido del producto.

Peligro

No sujete los dispositivos de frecuencia cardíaca y otros dispositivos de frecuencia cardíaca inalámbricos al mismo tiempo, ya que de lo contrario se producirán interferencias eléctricas.

Advertencia

Siga estas instrucciones para evitar daños a usted y a otros

Antes de utilizar esta máquina, asegúrese de que la máquina se ubica enteramente en el suelo para evitar riesgos y accidentes.

Durante su utilización, enganche la pinza de la llave de seguridad (roja) en su ropa de tal manera que facilite la extracción de emergencia de la llave de modo que detenga la máquina y garantice la seguridad del usuario.

a. consulte a su médico antes de hacer ejercicio,.

b. lleve ropa deportiva adecuada para el ejercicio.

c. la habitación debe permanecer limpia y ordenada, para evitar la adsorción electrostática en la cinta de correr, lo que puede resultar en el fallo de la máquina.

d. no debe superar los 100 kg. de peso.

4. Este producto debe ser utilizado por una persona a la vez. No permita que los niños o las mascotas jueguen cerca para evitar accidentes.

5. La distancia mínima requerida (es decir, la distancia a la pared y al mobiliario) debe ser superior a 100 cm para la parte delantera y los laterales, y a 200 cm para la parte trasera.

Si el cable de alimentación está dañado, no utilice la máquina.

Si la máquina está averiada o rota, no la utilice y póngase inmediatamente en contacto con el distribuidor local para su mantenimiento.

No toque con la mano ninguna de las piezas en movimiento y no presione ni enchufe ningún objeto en la máquina.

Esta máquina está pensada para uso doméstico en interiores, no para uso en exteriores ni en gimnasios.

10. Coloque la máquina en un suelo limpio y nivelado, mantenga la ventilación de la máquina en buenas condiciones, asegúrese de que no hay objetos afilados cerca, y no la utilice cerca de una fuente de calor o humedad.

11. Por favor, utilice las asas para subir y bajar de la máquina, cuando la cinta de correr no esté completamente estable, no se baje de la máquina. Si necesita bajarse deprisa, basta con desconectar la llave de seguridad y la cinta de correr se detendrá inmediatamente.

12. No ponga en marcha la máquina mientras utiliza un dispositivo de oxígeno o un vaporizador cerca de la máquina.

13. Para mantener el funcionamiento normal de la máquina, no instale ningún accesorio no suministrado por el fabricante.

14. Todas las piezas de la máquina deben estar bien instaladas.

15. Después de utilizar la cinta de correr, por favor, apague la máquina y desenchúfela.

ES

Detalles del embalaje

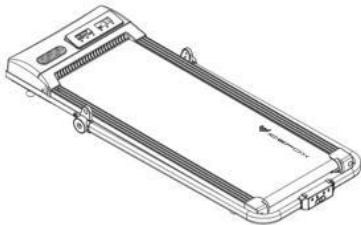
Número de la sección	Componentes	
1	Marco principal	
2	Soporte para teléfonos móviles	
3	Instrucciones	

Accesorios

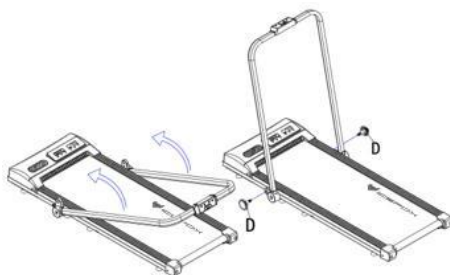
Número de la sección	Componentes	Cantidad
A	Llave de seguridad	1 pieza
B	Llave hexagonal de 6 mm	1 pieza
C	Aceite lubricante	1botella
D	Perilla redonda	2 piezas
E	Mando a distancia (incluye batería)	1 pieza

Instrucciones de montaje

Paso 1: Saque el marco principal de la caja de cartón.



Paso 2: Levante el tubo vertical según la dirección de la flecha N mientras se despliega, utilizando la perilla redonda D#, para sujetar la chapa con el marco principal.



Paso 3: Como se muestra a continuación: Introduzca el soporte del teléfono móvil (2) en la ranura de la caja de botones en la dirección indicada por la flecha.

o

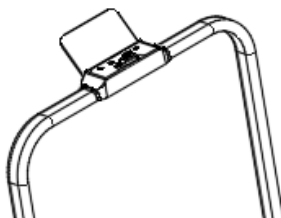


¡Paso 4: Después de encender la máquina, la pantalla se ilumina, pulse el botón de inicio o el

botón"

"en el mando a distancia para hacer funcionar la máquina!

(Nota: La llave de seguridad debe estar colocada en la pegatina amarilla del centro, debajo del botón, para que la cinta de correr pueda arrancar normalmente; si la ventana del reloj electrónico muestra "E07", significa que la llave de seguridad no está colocada o no está en el sitio correcto).



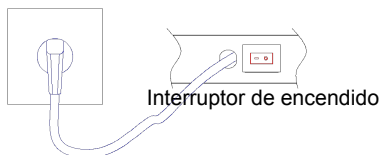
Función de parada de emergencia: cuando la llave de seguridad está apagada, el cable de alimentación se desconecta y la parte débil mantiene el suministro de energía. El funcionamiento no está controlado por un software.

Para su seguridad, asegúrese de utilizar la llave de seguridad durante el ejercicio de entrenamiento.

Nota: Apriete todos los tornillos después de confirmar que todos los tornillos están instalados de acuerdo con las especificaciones anteriores, y compruebe que no hay omisiones antes de conectar al cable de alimentación.

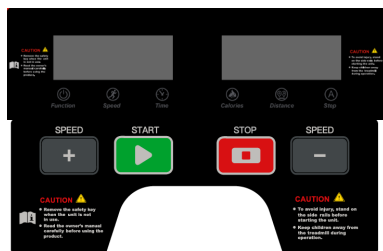
Instrucciones de uso del control electrónico

Antes de utilizar la cinta de correr : Asegúrese de que el cable de alimentación está conectado a una toma de corriente adecuada. Encienda el interruptor de encendido (rojo). Entre en el modo manual: Después de que se muestre la potencia del medidor electrónico, entre en el modo de espera inicial.



1. Manual de funciones

El aspecto del contador electrónico se muestra en la siguiente figura:



2. Puesta en marcha

Arranca normalmente tras una cuenta regresiva de 3 segundos.

3. Función de llave de seguridad

Cuando se retira la llave de seguridad, se mostrará "E07" y la cinta de correr se detendrá rápidamente, y sonará la alarma. Después de poner la llave de seguridad de nuevo, el contador electrónico se muestra completamente durante 2 segundos, y todos los datos se borran.

4. Función de control remoto/teclado

4.1 Tecla Start/Stop:

Botón de inicio, cuando la cinta de correr esté parada, pulse el botón de inicio/parada, la velocidad mostrará "0.5" y la unidad se pondrá en marcha. Botón de parada, cuando la cinta de correr está en marcha, pulse el botón de inicio/parada, se borrarán todos los datos, la unidad volverá al modo manual después de una parada normal y la cinta de correr se detendrá.

4.2 Teclas de velocidad más y menos:

Se pueden utilizar para ajustar el valor establecido al configurar los parámetros de la cinta de correr. Una vez que la cinta de correr está en marcha, pueden utilizarse para ajustar la velocidad en incrementos de 0,1 latidos, aumentándola automáticamente y de forma continua en 0,5 o disminuyéndola en 0,5 cuando se mantiene pulsada durante más de 2 segundos.

5. Función de visualización

5.1 Ventana de velocidad "Speed":

Muestra el valor de la velocidad actual en el estado de funcionamiento,

5.2 Ventana de tiempo "Time":

Muestra el tiempo de ejercicio. Al inicio de la cuenta regresiva, se muestran los números "3", "2", "1".

5.3 Ventana de distancia "Distance":

Muestra la acumulación de distancia en los modos manual y de programa o el recuento de distancia en el modo de programa.

5.4 Ventana de calorías "Calorías":

Muestra las calorías quemadas durante el ejercicio en el modo manual o el recuento de calorías en el modo de programa.

5.5 Visualización del podómetro (Step)

Muestra el número de pasos que da la persona en la cinta de correr mientras hace ejercicio.

Rango de cada dato mostrado :

TIEMPO : 5:00 - 99.59 (MIN)

DISTANCIA: 1.0- 99.0 (KM)

CALORÍAS: 20.0 - 990 (C)

VELOCIDAD: 0,5-7,5 (KMH- Km por hora)

6. Función de los botones del mando a distancia:



6. 1. "⏻" es la tecla de inicio/parada: cuando se enciende la alimentación, pulse esta tecla en cualquier momento para iniciar el funcionamiento de la cinta de correr; también utilice esta tecla para detener el funcionamiento de la cinta de correr durante el ejercicio, y poner a cero. Después de apagar el medidor, pulse esta tecla para entrar en el estado de reposo; pulse cualquier tecla para despertar el reproductor del modo de espera.

6. 2. "⏮", "⏭" son los botones más o menos para la velocidad: se utilizan para ajustar la velocidad después de la puesta en marcha, su valor de ajuste es de 0,1/tiempo, cuando se pulsa de forma continua durante más de 2 segundos, aumenta o disminuye automáticamente y de forma continua en 0,5/tiempo.

7. Funcionamiento durante el ejercicio:

7. 1. Pulse la tecla "⏮" para reducir la velocidad de la cinta de correr.

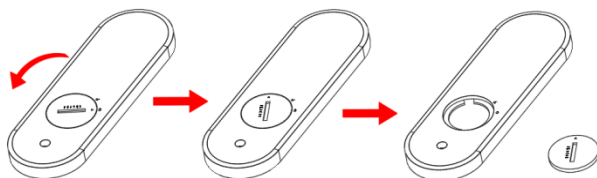
7. 2. Pulse la tecla "⏭" para aumentar la velocidad de la cinta de correr.

7. 3. Pulse la tecla "⏻" la cinta de correr se desacelera y deja de funcionar.

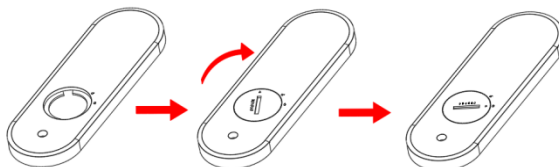
7. 4. Instrucciones de instalación de la batería del mando a distancia.

7. 4. 1 Como se muestra en la siguiente figura: Gire la tapa de la batería 90° en sentido contrario a las agujas del reloj y retire la tapa de la batería.

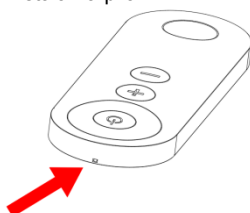
o



7. 4. 2 Como se muestra a continuación: ponga el mando a distancia en posición horizontal, coloque la pila de botón de 3V modelo "CR2032" o "CR2025" en el estuche de la pila, y asegúrese de que el polo "+" de la pila esté orientado hacia la tapa de la pila, colóquela en la ranura y gírela 90° en el sentido de las agujas del reloj. Una vez cerrada la tapa, la cabeza única de la batería debe coincidir con el icono de la cerradura.



7. 4. 3 Una vez instalada la pila, pulse cualquier tecla del mando a distancia, y el indicador luminoso de la parte frontal del mando a distancia deberá encenderse. Si la luz indicadora no se enciende, significa que la pila del mando a distancia no está instalada correctamente, y es necesario repetir las acciones anteriores para instalar la pila.



8. Otros

El valor estándar de las calorías es de 30 Kcal / km.

9. Características opcionales

Compartir música por Bluetooth (si ha adquirido una cinta de correr con función de música por Bluetooth, consulte esta operación)

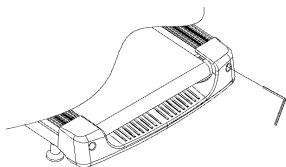
Entre en los ajustes del teléfono - bluetooth - active el bluetooth - buscar dispositivos - debe aparecer el nombre del dispositivo bluetooth (DP-BTMP3), haga clic en emparejar, y, después de que el emparejamiento sea exitoso, vuelva a la APP de música para reproducir la música.

Guía de mantenimiento

Un mantenimiento adecuado puede mantener su cinta de correr en óptimas condiciones en todo momento; sin embargo, un mantenimiento inadecuado puede dañar o acortar la vida útil de la cinta.

Advertencia: Antes de limpiar o realizar el mantenimiento del producto, ¡asegúrese de desenchufarlo!

1. Retire regularmente el polvo para mantener las piezas limpias,
2. Después de cada uso de la cinta de correr, utilice una toalla o paño limpio para limpiar el medidor y otras partes con sudor y residuos. Tenga cuidado de no salpicar con agua los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.
3. Por favor, coloque su caminadora en un entorno limpio y seco, asegúrese de que la energía esté apagada y el enchufe ha sido desenchufado.
4. La cinta de correr está equipada con ruedas para facilitar su desplazamiento. Antes de trasladar la cinta de correr, asegúrese de desenchufar la fuente de alimentación y de plegar el cuerpo.
5. Compruebe y bloquee siempre todas las piezas del tapiz rodante; las piezas del anillo dañadas deben ser sustituidas inmediatamente.
6. Para mantener mejor y prolongar la vida útil del tapiz rodante, se recomienda dejar descansar el tapiz rodante durante 10 minutos antes de utilizarlo después de 30 minutos de uso continuo.
7. La cinta de correr ha sido ajustada en la fábrica, pero después del uso, la cinta de correr se estirará, y se desviará de la posición central, haciendo que la cinta de correr roce con las cintas laterales y la cubierta trasera y se dañe. Es normal que la banda de rodadura se estire durante el uso. Después de un periodo de uso, si la cinta de correr resbala, puede ajustar la tensión de la cinta de correr para ajustarla.



A. Si la cinta de correr está demasiado floja, introduzca la llave hexagonal suministrada en el orificio de ajuste del reposapiés izquierdo de la cinta de correr, gírela un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y, a continuación, ajuste el reposapiés derecho un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Tenga en cuenta que la izquierda y la derecha deben ajustarse de forma sincronizada, para que la cinta de correr pueda tensarse y no se desvíe del punto central. Si la correa de transmisión está demasiado tensa, ajuste la izquierda y la derecha de forma sincronizada en sentido contrario a las agujas del reloj.

Nota: La cinta de correr no debe ajustarse demasiado. Esto dañará la correa de transmisión, aumentará la presión de los rodillos delanteros/traseros, dañará los cojinetes de los rodillos, etc., dando lugar a ruidos anormales u otros problemas, la correa de transmisión debe ajustarse para que no resbale.

B. Ajuste de la alineación de la cinta de correr

Cuando se utiliza una cinta de correr con correadores, la presión sobre la banda de correr se desequilibra debido a las diferentes fuerzas utilizadas por los dos pies al correr, haciendo que la banda de correr se desvíe del centro. Esta desviación es normal y vuelve automáticamente al centro cuando no hay nadie circulando por la banda de rodadura. Si no puede volver al centro, debe devolver el cinturón al centro.

Haga funcionar la cinta de correr sin carga, ponga la velocidad en la 6ª marcha y observe la distancia entre la carrera y las barras laterales izquierda y derecha:

- Si está a la izquierda, utilice una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj;
- Si se desvía hacia la derecha, utilice una llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj;
- Si la cinta sigue sin estar en el centro, repita las acciones anteriores hasta que se ajuste al centro.

Después de ajustar la correa de transmisión al centro, ajuste la velocidad a la 6ª marcha y observe la desviación de la correa de transmisión y la suavidad de la marcha. Si hay una desviación, repita los pasos de ajuste.

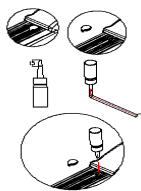
Advertencia: No apriete demasiado los rodillos. Esto causará un daño permanente al rodamiento.

Aceite lubricante

La cinta de correr está lubricada cuando sale de la fábrica, pero la lubricidad de la cinta debe ser revisada frecuentemente para ayudar a la cinta a mantener un rendimiento óptimo. La cinta de correr debe ser lubricada después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Después de 30 días de uso, con la cinta de correr parada, saque la cinta de correr por el lateral y extienda la mano para tocar la superficie de la cinta. Si siente el aceite lubricante, no es necesario añadir más; si está seco, siga las siguientes instrucciones para recargar la máquina.

(Por favor, utilice un aceite lubricante que no esté hecho a base de petróleo)



Para añadir aceite lubricante, por favor, opere como se muestra en la figura de abajo, abra la tapa decorativa de reabastecimiento de combustible en la parte delantera izquierda de la banda lateral, utilice unas tijeras o un cuchillo de uso general para cortar la botella de aceite lubricante de acuerdo con el tamaño que se muestra en la figura de abajo, y luego añada el aceite como se muestra en la figura en la parte inferior. Introduzca la varilla fina del extremo delantero de la botella de aceite lubricante en el tubo de llenado de la plataforma y vierta el aceite.

Averías y solución de problemas generales

Código de error y exclusión de la pantalla electrónica

Código de error	Descripción de la avería	Gestión de fallos
E01	Anomalía en la comunicación: La comunicación entre el control inferior y el contador electrónico es anormal después del encendido.	El control inferior se detiene y entra en estado de fallo. No puede empezar a funcionar. El reloj electrónico muestra el código de avería y la alarma suena 3 veces. Posibles razones: La comunicación entre el control electrónico y el contador electrónico está bloqueada. Compruebe cada conexión entre el contador electrónico y la línea de comunicación del control inferior para asegurarse de que cada núcleo está completamente insertado. Compruebe si el cable de conexión entre el reloj electrónico y el controlador está dañado, y sustituya el cable de conexión.
E02	Indica que el controlador no detecta la tensión en el motor	Compruebe si el cable del motor está firmemente conectado al terminal de control o si el tubo IGBT está colocado de forma anormal.
E05	Protección contra sobrecorriente: En el estado de funcionamiento, el control inferior detecta continuamente que la corriente del motor de CC es mayor que la corriente nominal durante más de 5 segundos.	Cuando la máquina se detiene y entra en el estado de error, la alarma del reloj electrónico suena 9 veces, el código de error se muestra al mismo tiempo, y el contenido no se muestra en otras áreas. Tras mantener el estado de error durante unos 10 segundos, entra en el estado de espera y puede reiniciarse. Posibles razones: El exceso de carga nominal provoca una corriente excesiva, el sistema se autoprotege, o alguna parte de la cinta de correr está atascada, lo que provoca que el motor no funcione, la carga es demasiado pesada, la corriente es demasiado alta y el sistema se autoprotege; ajuste la cinta de correr y vuelva a instalarla. Enciéndelo y póngalo en marcha. Compruebe también si hay un ruido de sobrecorriente o un olor a quemado cuando el motor está en marcha, sustituya el motor; o compruebe si el controlador huele a quemado, sustituya el controlador; o compruebe si la especificación de la tensión de alimentación es inconsistente o baja, utilice la especificación correcta de la tensión reexaminada.
E07	Indica que el reloj electrónico no detecta la señal de la llave de seguridad	El magnetrón está dañado, si la posición de instalación del magnetrón es correcta, y si el imán está colocado. .

2. Problemas comunes y métodos para solucionar estos problemas

1. Algunas o todas las teclas no funcionan bien

1.1 Abra la caja superior del reloj electrónico y compruebe si las teclas tienen un aspecto normal;

1.2 Compruebe o sustituya la placa de vigilancia electrónica;

1.3 y si las teclas se pueden utilizar con normalidad tras el restablecimiento de la alimentación.

2. No se visualiza la información en el reloj electrónico

Directrices de exclusión:

2.1 Compruebe si la tensión de entrada está dentro del rango permitido;

2.2 Compruebe si el interruptor de la cinta de correr está encendido;

2.3 Compruebe si el fusible de la toma de corriente está fundido. Si está fundido, sustitúyalo por un fusible de repuesto.

2.4 Compruebe el controlador para ver si la luz LED está encendida;

2.5 Compruebe las líneas de conexión;

2.6 Compruebe o sustituya la placa de vigilancia electrónica;

2.7 Compruebe o sustituya la placa de control inferior.

2.8 Otros problemas y métodos de resolución de problemas

a. El tapiz rodante no se puede poner en marcha

Compruebe si la clavija de alimentación está insertada, el interruptor de alimentación está encendido y el interruptor de seguridad está retirado.

b. La cinta de andar se desliza

Consulte el manual para ajustar la tensión de la correa de transmisión.

c. Desviación de la cinta de correr

Consulte las instrucciones, ajuste el centrado de la cinta de correr.

d. Ruido anormal de funcionamiento

Compruebe si el tornillo de la máquina está suelto y si es necesario lubricar la correa de transmisión.

Condiciones de mantenimiento

1. Daños no artificiales que se producen durante el uso normal del producto en condiciones de uso y mantenimiento adecuadas.

2. Los siguientes términos no están cubiertos por la garantía

a. Daños causados por abuso, uso negligente, accidente o modificación no autorizada;

b. Daños causados por un ajuste inadecuado de la correa de transmisión y de la correa de mando;

c. Daños causados por un mal mantenimiento;

d. Otras operaciones ilegales y los daños resultantes.

3. Esta garantía sólo es válida para el uso doméstico privado, no para situaciones de entrenamiento profesional como los gimnasios.

Instrucciones para el ejercicio

● Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicio o entrenamiento, y entrene según los consejos y la orientación de su médico.

● Fije los objetivos del ejercicio después de consultar con su médico, para asegurarse de que el plan es realista y comience el plan de entrenamiento con calma.

● Puede añadir ejercicios cardiovasculares al programa de ejercicios, como caminar, correr, nadar, bailar o montar en bicicleta. Compruebe su pulso con frecuencia. Si no dispone personalmente de un pulsómetro electrónico, pregunte a su médico sobre la forma correcta de medir el pulso a mano desde la muñeca o el cuello. Además, debe fijarse un objetivo de frecuencia cardíaca en función de su edad y condición física.

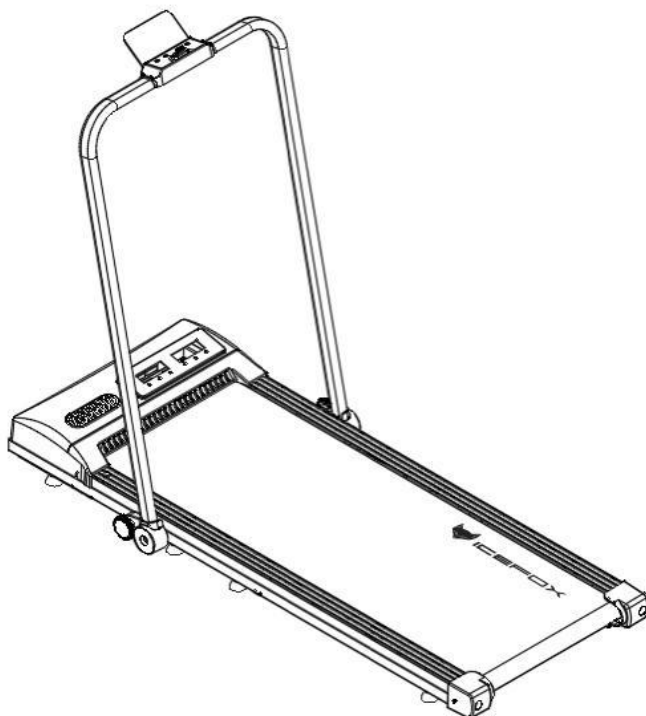
● Beba suficiente agua durante el ejercicio. Debe reponer los líquidos perdidos por el ejercicio excesivo para evitar la deshidratación. Evite beber grandes cantidades de agua helada o bebidas a temperatura ambiente.

Ejercicios de calentamiento

Calentamiento y relajación: Un programa de ejercicios exitoso debe incluir el calentamiento, el cardio y la relajación. La cantidad de ejercicio debe realizarse al menos dos o tres veces por semana, con un día de descanso, y después de unos meses se puede aumentar la cantidad de ejercicio a cuatro o cinco días por semana. El calentamiento es una parte muy importante del ejercicio físico. Caliente antes de cada ejercicio. Un calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso, ya que el calentamiento puede ayudar a los músculos a calentarse y estirarse. Mejora la circulación sanguínea, aumenta el pulso y envía más oxígeno a los músculos. Y después del ejercicio cardiovascular, los ejercicios de calentamiento repetidos también pueden reducir el dolor muscular. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y estiramiento.

1. Estirar hacia abajo: Doble ligeramente las rodillas, incline el cuerpo lentamente hacia delante, relaje la espalda y los hombros, e intente tocar los dedos de los pies. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces.	 Pic 1
2. Estiramiento de los isquiotibiales: Siéntese en un cojín limpio, enderece una pierna y luego lleve la otra hacia el interior de una pierna extendida e intente tocarse los dedos del pie con las manos. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y luego suéltela. Repita tres veces con cada pierna.	 Pic 2
3. Extensión del tendón de la pierna y del talón: Sujétese a la pared o póngase de pie con ambas manos con un pie detrás, mantenga la pierna trasera en posición vertical, el talón en el suelo, e inclínese hacia la pared. Mantenga la posición durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.	 Pic 3
4. Cuádriceps: Mantenga el equilibrio con la mano izquierda en la pared o una mesa, luego extienda la mano derecha hacia atrás, agarre el talón derecho y tire lentamente hacia la cadera hasta que sienta que los músculos de la parte delantera de los muslos están tensos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita el ejercicio con cada pierna.	 Pic 4
5. Extensión del músculo sartorio (músculo interno del muslo): Ubique las plantas de los pies de forma opuesta, las rodillas hacia afuera, y utilice sus manos para agarrar sus pies de modo que tiren en dirección a la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y suéltela. Repita 3 veces.	 Pic 5

Manuale d'uso del tapis roulant



Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarlo al sicuro.

Elenco

Numero d i matricol a	Contenuto
1	Elenco
2	Consigli per la sicurezza
3	Dettagli sull'imballaggio
4	Istruzioni di montaggio
5	Istruzioni per il controllo elettrico
6	Linee guida per la manutenzione
7	Risoluzione dei problemi generali
8	Clausole di manutenzione
9	Note sull'esercizio
10	Esercizio di riscaldamento

Benvenuti a scegliere questo tapis roulant per uso domestico, i nostri prodotti miglioreranno la vostra salute, più avrete dimestichezza con il tapis roulant, più sarà facile usarlo, quindi vi chiediamo: prima di usare il nuovo tapis roulant, leggete attentamente questo manuale d'uso.

Tutte le parti di questa macchina sono realizzate con materiali di alta qualità e, dopo un'ispezione e un test rigorosi, la qualità del prodotto può essere garantita al massimo. Il presente manuale guida l'utente all'installazione, all'uso e alla manutenzione corretta della macchina.

Grazie per l'utilizzo!

Questa macchina è stata progettata e realizzata tenendo conto di molti aspetti legati alla sicurezza, al fine di garantire che la vostra sicurezza; prima di mettere in funzione questa macchina, assicuratevi di aver letto tutto il contenuto di questo manuale, per ogni evenienza. Non ci assumiamo le conseguenze di eventuali operazioni anomale.

Pericolo

Non tenere contemporaneamente i dispositivi per la frequenza cardiaca e altri dispositivi wireless per la frequenza cardiaca, per non causare interferenze elettriche.

Avvertenza

Seguire le seguenti istruzioni per evitare danni a voi e agli altri.

Prima di utilizzare questa macchina, assicurarsi che la macchina sia completamente collegata a terra per evitare

incidenti e pericoli

Quando si corre, agganciare la pinza della chiave di sicurezza (rossa) nella posizione appropriata sui vestiti per facilitare l'estrazione di emergenza della chiave di sicurezza e arrestare la macchina per garantire la sicurezza.

a, consultare il proprio medico prima di fare esercizio fisico,.

b, indossare un abbigliamento sportivo adatto all'attività fisica.

c, la stanza deve essere pulita e ordinata, per evitare che l'adsorbimento elettrostatico nel tapis roulant provochi un guasto al funzionamento della macchina.

d, non si deve superare i 100 kg. di peso

4. Questo prodotto è destinato a una persona per volta. Non lasciare che i bambini o gli animali domestici giochino nelle vicinanze per evitare incidenti.

5. La spaziatura minima (cioè la distanza dalla parete e dai mobili) non è inferiore a 100 per la parte anteriore e laterale rispettivamente CM, e 200 CM. per la parte posteriore.

Se il cavo di alimentazione è danneggiato, non utilizzare la macchina.

Se l'apparecchio è danneggiato e rotto, non utilizzarlo e contattare immediatamente il rivenditore locale per la manutenzione.

Non toccare le parti in movimento con le mani e non premere o inserire oggetti nella macchina.

Questa macchina è applicabile all'uso domestico interno, non all'uso esterno e in palestra.

10. Posizionare l'apparecchio su un terreno pulito e piano, mantenere le condizioni di ventilazione dell'apparecchio in buone condizioni, assicurarsi che non vi siano oggetti appuntiti nelle vicinanze, non utilizzarlo in prossimità di fonti d'acqua e di calore.

11. Si prega di utilizzare i corrimano quando si sale e si scende dalla macchina, quando il tapis roulant non è completamente stabile, non scendere dalla macchina. Se è necessario effettuare un salto di emergenza, è necessario scollegare il blocco di sicurezza: il tapis roulant si ferma immediatamente.

12. Non utilizzare l'apparecchio quando l'utente sta utilizzando apparecchiature per l'ossigeno o spruzzi di spray in prossimità della macchina.

13. Al fine di mantenere il normale funzionamento della macchina, non installare alcun accessorio non fornito dalla fabbrica.

14. Tutte le parti della macchina devono essere installate saldamente.

15. Dopo aver utilizzato il tapis roulant, spegnere l'alimentazione e staccare la spina per tempo.

Dettagli sull'imballaggio

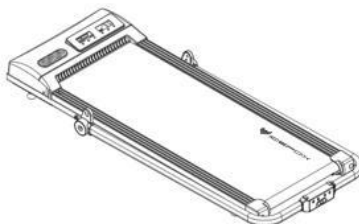
Numero di matricola	Componenti	
1	Telaio principale	
2	Porta cellulare	
3	Istruzioni	

Accessori

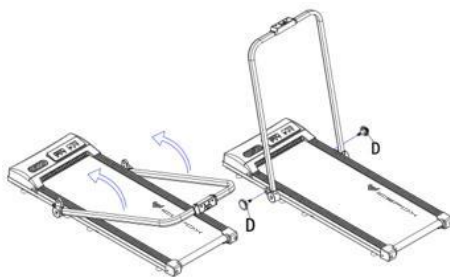
Numero di matricola	Componenti	Quantità
A	Chiave di sicurezza	1pezzo
B	Chiave esagonale da 6 mm	1pezzo
C	Olio lubrificante	1 bottiglia
D	Manopola tonda	2 pz
E	Telecomando (include la batteria)	1pezzo

Istruzioni di montaggio

Fase 1: Estrarre il telaio principale dalla confezione.



Fase 2: sollevare il tubo del montante come indicato dalla freccia N mentre si dispiega, utilizzando la manopola rotonda D#, per serrare la lamiera con il telaio principale.



Fase 3: come mostrato di seguito: Inserire il supporto per cellulare (2) nell'alloggiamento della scheda della scatola dei pulsanti nella direzione indicata dalla freccia.

o



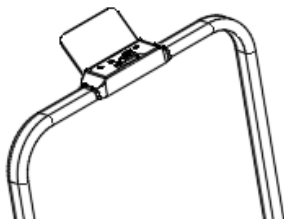
Fase 4: Dopo l'accensione, lo schermo del display si illumina, premere il pulsante di avvio o il

pulsante"



"del telecomando per far funzionare la macchina!

(Nota: la chiave di sicurezza deve essere posizionata sull'adesivo giallo al centro sotto il pulsante, in modo che il tapis roulant possa avviarsi normalmente; se la finestra dell'orologio elettronico visualizza "E07", significa che la chiave di sicurezza non è posizionata o non è al suo posto).



Funzione di arresto di emergenza: quando la chiave di sicurezza è spenta, il cavo di alimentazione viene scollegato

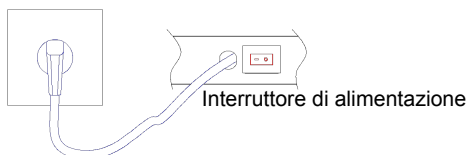
e la parte debole mantiene l'alimentazione. Il funzionamento non è controllato dal software.

Per la vostra sicurezza, assicuratevi di utilizzare la chiave di sicurezza durante l'allenamento.

Nota bene: serrare tutte le viti dopo aver verificato che tutte le viti siano state installate in conformità ai requisiti di cui sopra e controllare se ci sono omissioni prima di collegare il cavo di alimentazione.

Istruzioni per il funzionamento del controllo elettronico

Prima di utilizzare il tapis roulant : Assicurarsi che il cavo di alimentazione sia collegato a una presa di corrente adeguata. Accendere l'interruttore di alimentazione (rosso). Entrare in modalità manuale: Dopo la visualizzazione del misuratore elettronico di potenza, accedere alla modalità di standby iniziale.



1.Manuale di funzionamento

L'aspetto del misuratore elettronico è illustrato in figura



2. Avvio

Si avvia normalmente dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

3. Funzione della chiave di sicurezza

Quando la chiave di sicurezza viene rimossa, viene visualizzato il messaggio "E07", il tapis roulant si ferma rapidamente e l'allarme suona. Dopo aver rimesso la chiave di sicurezza, il misuratore elettronico visualizza 2 secondi, tutti i dati vengono cancellati.

4.Funzione con Telecomando/tastierino

4.1 Tasto Start/Stop:

Pulsante di avvio, quando il tapis roulant è fermo, premere il pulsante start-stop , la velocità visualizza "0,5" e la macchina si avvia.Pulsante di arresto, nello stato di funzionamento del tapis roulant, premere il pulsante start-stop, tutti i dati saranno cancellati, la macchina tornerà alla modalità manuale dopo l'arresto e il tapis roulant si fermerà.

4.2 Tasti velocità più e meno:

Può essere utilizzato per regolare il valore di impostazione dei parametri del tapis roulant. Una volta avviato il tapis roulant, è possibile regolare la velocità a passi di 0,1 volte, aumentando automaticamente e continuamente di 0,5 o diminuendo di 0,5 quando si tiene premuto per più di 2 secondi.

5.Funzione display

5.1 "Velocità" finestra di velocità:

Visualizza il valore della velocità corrente nello stato di funzionamento,

5.2 "Tempo" finestra del tempo:

Visualizzazione del tempo di allenamento, all'inizio del conto alla rovescia vengono visualizzati "3", "2", "1".

5.3 "Distanza" finestra della distanza:

Visualizza l'accumulo di distanza nelle modalità manuale e programma o il conto alla rovescia della distanza nel funzionamento in modalità.

5.4 "Calorie" finestra calorie:

Visualizza l'accumulo di calorie durante l'esercizio in modalità manuale e di programma o il conteggio delle calorie in modalità di esecuzione.

5.5 Display pedometro (Passi)

Visualizza il numero di passi che l'utente del tapis roulant compie durante l'esercizio.

Intervallo dei dati visualizzati:

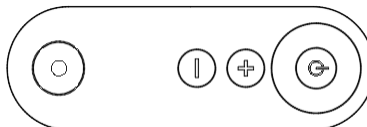
TEMPO : 5:00 – 99.59(MIN)

DISTANZA: 1.0– 99.0(KM)

CALORIE: 20.0 – 990 (C)

VELOCITÀ: 0.5-7.5(KMH)

6. Funzione dei tasti del telecomando:



6. 1. “” è il tasto di start/stop: quando l'alimentazione è accesa, premere questo tasto in qualsiasi momento per avviare il funzionamento del tapis roulant; utilizzare questo tasto anche per arrestare il funzionamento del tapis roulant durante l'esercizio e azzerare il valore. Dopo lo spegnimento, premere a lungo questo tasto per entrare nello stato di riposo; premere un tasto qualsiasi per risvegliare lo strumento in stato di riposo.

6. 2. “” , “” Per il tasto velocità più o meno: utilizzato per regolare la velocità dopo l'avvio, il suo valore di regolazione è 0,1/ora, quando viene premuto continuamente per più di 2 secondi aumenta o diminuisce automaticamente di 0,5/ora.

7. Funzionamento durante l'esercizio:

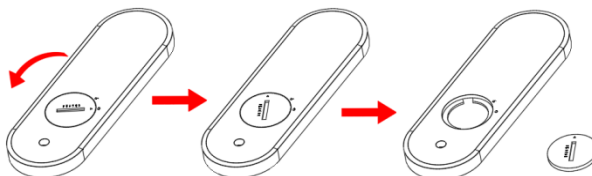
7. 1. Premere il tasto “” per ridurre la velocità di marcia del tapis roulant.

7. 2. Premere il tasto “” per aumentare la velocità di corsa del tapis roulant.

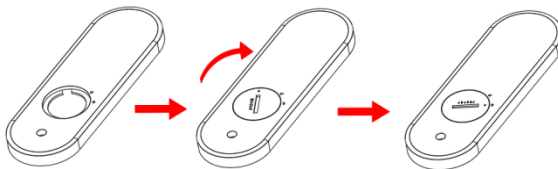
7. 3. Premere il tasto “” per decelerare il tapis roulant e smettere di correre

7. 4. Istruzioni per l'installazione della batteria del telecomando

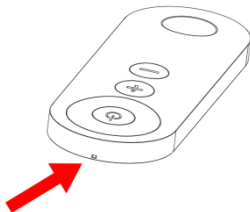
7. 4. 1 Come mostrato nella figura seguente: Ruotare il coperchio della batteria di 90° in senso antiorario e rimuoverlo.



7. 4. 2 Come illustrato di seguito: appoggiare il telecomando in piano, inserire la batteria a bottone da 3 V con il modello "CR2032" o "CR2025" nella scatola delle batterie, facendo attenzione che il polo "+" della batteria sia rivolto verso la direzione del coperchio della batteria; inserirla nello slot della scheda e ruotarla di 90° in senso orario. Una volta chiuso il coperchio, la testa semplice della batteria dovrebbe rispondere all'icona di blocco.



7. 4. 3 Una volta installata la batteria, premete un tasto qualsiasi del telecomando e l'indicatore luminoso sulla parte anteriore del telecomando si accenderà. Se la spia non si accende, significa che la batteria del telecomando non è stata installata correttamente e che è necessario ripetere le operazioni sopra descritte.



8. Alto

Il valore standard per le calorie è di 30 Kcal / km.

9. Opzioni di funzionamento

Condivisione della musica via Bluetooth (se si è acquistato un tapis roulant con funzione musicale Bluetooth, fare riferimento a questo manuale)

Accedere alle impostazioni del telefono - bluetooth - attivare il bluetooth - cercare i dispositivi - visualizzare il nome del dispositivo bluetooth (DP-BTMP3) e fare clic sull'accoppiamento; dopo che l'accoppiamento è riuscito, tornare all'APP musicale per riprodurre i brani.

Guida alla manutenzione

Una corretta manutenzione può mantenere il tapis roulant in ottime condizioni per sempre; una manutenzione errata può danneggiare o ridurre la sua durata.

Attenzione: Prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione del prodotto, assicurarsi di scollegare la spina!

1. Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti,

2. Dopo ogni utilizzo del tapis roulant, utilizzare un asciugamano o un panno pulito per pulire il misuratore e le altre parti con sudore e sporco. Fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cinghia di trasmissione.

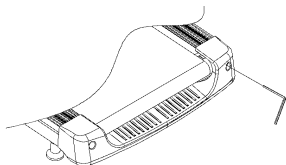
3. Riporre il tapis roulant in un ambiente pulito e asciutto, assicurarsi che l'alimentazione sia spenta e che la spina sia stata scollegata.

4. Per facilitare gli spostamenti, il tapis roulant è dotato di ruote. Prima di spostarlo, scollegare l'alimentazione e ripiegare il corpo.

5. Controllare e bloccare sempre tutte le parti del tapis roulant; le parti della cinghia danneggiate devono essere sostituite immediatamente.

6. Per mantenere e prolungare la durata del tapis roulant, si consiglia di lasciarlo fermo per 10 minuti prima di utilizzarlo dopo 30 minuti di uso continuo.

7. La cinghia di trasmissione è stata regolata prima di lasciare la fabbrica, ma dopo l'uso si allunga e si sposta dalla posizione centrale, causando lo sfregamento contro i listelli laterali e il coperchio posteriore e il conseguente danneggiamento della cinghia di trasmissione. È normale che la cinghia di trasmissione si allunghi durante l'uso. Dopo un certo periodo di utilizzo, se la cinghia di trasmissione scivola o non è fluida quando si utilizza il tapis roulant con pedana, è possibile regolare la sua tenuta per migliorarla.



A . Se la cinghia di trasmissione è troppo allentata, inserire la chiave esagonale in dotazione nel foro di regolazione del parapiede sinistro del tapis roulant, ruotarla di 1/4 di giro in senso orario, quindi regolare il parapiede destro di 1/ in senso orario. 4 giri, tenere presente che la regolazione a sinistra e a destra deve essere effettuata in modo sincrono, in modo da poter stringere la cinghia di scorrimento e non farla deviare dal punto centrale. Se la cinghia di trasmissione è troppo tesa, regolarla in modo sincrono a sinistra e a destra in senso antiorario.

Nota: la cinghia di trasmissione non può essere regolata in modo troppo stretto. In questo modo si danneggia la cinghia di trasmissione, si aumenta la pressione dei rulli anteriori/posteriori, si danneggiano i cuscinetti a rulli e così via, con conseguenti rumori anomali o altri problemi; è sufficiente regolare la cinghia di trasmissione in modo che non scivoli, che è la soluzione più adatta.

B.Regolazione dell'allineamento della cinghia di trasmissione

Quando si utilizza un tapis roulant, la pressione sul nastro di corsa è sbilanciata a causa delle diverse forze utilizzate dai due piedi durante la corsa, causando una deviazione del nastro di corsa dal centro. Questa deviazione è normale, e tornerà automaticamente al centro quando non c'è nessuno sul nastro di scorrimento. Se non si riesce a tornare al centro, è necessario riportare la cinghia al centro.

Fate funzionare il tapis roulant senza carico, regolate la velocità sulla sesta marcia e osservate la distanza del nastro le barre laterali destra e sinistra:

- Se devia verso sinistra, utilizzare una chiave esagonale per ruotare la vite sinistra di 1/4 di giro in senso orario;
- Se devia verso destra, utilizzare una chiave esagonale per ruotare la vite destra di 1/4 di giro in senso orario;
- Se il tappeto non è ancora al centro, ripetere le operazioni sopra descritte finché non viene regolato al centro.

Dopo aver regolato la cinghia di trasmissione al centro, regolare la velocità sulla sesta marcia e osservare la deviazione della cinghia di trasmissione e la scorrevolezza della corsa. In caso di scostamento, ripetere le fasi di regolazione.

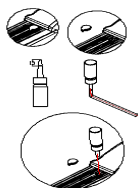
Attenzione: Non serrare eccessivamente i rulli. Ciò causerà danni permanenti al cuscinetto.

Olio lubrificante

Il tapis roulant è lubrificato quando esce dalla fabbrica, ma la lubrificazione del tapis roulant viene controllata spesso, il che aiuterà il tapis roulant a mantenere il suo utilizzo ottimale. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o dopo 100 ore di funzionamento.

Dopo ogni 30 ore o 30 giorni di utilizzo, quando il tapis roulant è fermo, tirare il tappeto di corsa lateralmente e toccare la superficie del tapis il più possibile. Se si avverte una sensazione di olio lubrificante, non è necessario aggiungere olio lubrificante; se si tocca la superficie quando si avverte una forte sensazione di secchezza, seguire le istruzioni riportate di seguito per rioliarlo.

(Utilizzare olio lubrificante non derivato dal petrolio).



Come aggiungere olio lubrificante, Si prega di procedere come indicato nella figura sottostante, aprendo il coperchio decorativo per il rifornimento di olio sul lato anteriore sinistro della striscia laterale, utilizzando le forbici o un taglierino per tagliare la bottiglia di olio lubrificante secondo le dimensioni indicate nella figura sottostante, quindi aggiungere l'olio come indicato nella figura in basso. Inserire l'asta sottile all'estremità anteriore del flacone dell'olio lubrificante nel tubo di riempimento sulla piattaforma, quindi riempire di olio.

Codice di errore del display elettronico ed esclusione

Codice errore	Descrizione errore	Gestione errore
E01	Anomalia di comunicazione: la comunicazione tra il comando inferiore e il contatore elettronico è anomala dopo l'accensione.	Il comando inferiore si arresta e passa allo stato di guasto. Non si può iniziare a correre. L'orologio elettronico visualizza il codice di guasto e il cicalino suona 3 volte. Possibili cause: La comunicazione tra il controllo elettronico e il contatore elettronico è bloccata. Controllare ogni connessione tra il contatore elettronico e la linea di comunicazione di controllo inferiore per assicurarsi che ogni perno sia completamente inserito. Controllare se il filo di collegamento tra l'orologio elettronico e il regolatore è danneggiato e sostituirlo.
E02	Indica che il controllore non rileva la tensione sul motore.	Controllare se il filo del motore è collegato saldamente al terminale di controllo o se il tubo IGBT è anormale.
E05	Protezione da sovracorrente: Nello stato di funzionamento, il controllo inferiore rileva continuamente che la corrente del motore DC è superiore alla corrente nominale per più di 5 secondi.	Quando la macchina si arresta ed entra in stato di guasto, il cicalino dell'orologio elettronico suona 9 volte e contemporaneamente viene visualizzato il codice di guasto, mentre il contenuto non viene visualizzato in altre aree. Dopo aver mantenuto lo stato di guasto per circa 10 secondi, passa allo stato di standby e può essere riavviato. Possibili motivi: Il superamento del carico nominale comporta una corrente eccessiva, il sistema va in autoprotezione, oppure una determinata parte del tapis roulant è bloccata, con conseguente mancato funzionamento del motore, il carico è troppo pesante, la corrente è eccessiva e il sistema è in autoprotezione; regolare il tapis roulant e reinstallarlo. Avvio e funzionamento. È inoltre necessario verificare se vi è un suono di sovracorrente o un odore di bruciato quando il motore è in funzione, nel tal caso sostituire il motore; oppure verificare se il controller ha un odore di bruciato, e sostituire il controller; oppure verificare se le specifiche di tensione dell'alimentazione non sono coerenti o sono basse, utilizzare quelle corrette.
E07	Indica che l'orologio elettronico non rileva il segnale della chiave di sicurezza.	Il magnetron è danneggiato, verificare che la posizione di installazione del magnetron sia corretta e che il magnete sia posizionato in modo corretto....

2. Problemi comuni e metodi di risoluzione dei problemi

1. Alcuni o tutti i tasti non funzionano bene

1.1 Aprire la cassa superiore dell'orologio elettronico e verificare se i tasti sono normali;

1.2 Controllare o sostituire la scheda elettronica di controllo;

1.3 Se i tasti possono essere utilizzati normalmente dopo la riaccensione.

2. L'orologio elettronico non ha display

Linee guida di esclusione:

2.1 Verificare se la tensione di ingresso rientra nell'intervallo consentito;

2.2 Verificare che l'interruttore del tapis roulant sia acceso;

2.3 Verificare se il fusibile della presa di corrente è bruciato. Se è bruciato, sostituirlo con un fusibile di riserva.

2.4 Controllare il regolatore per verificare che la spia LED sia accesa;

2.5 Controllare le linee di collegamento;

2.6 Controllare o sostituire la scheda elettronica di controllo;

2.7 Controllare o sostituire la scheda di controllo inferiore.

2.8 Altri problemi e metodi di risoluzione dei problemi

a. Non si riesce ad avviare il tapis roulant

Verificare che la spina di alimentazione sia inserita, che l'interruttore di alimentazione sia acceso e che l'interruttore di sicurezza sia rimosso.

b. Il tappeto del tapis roulant scivola

Per regolare la tensione della cinghia di trasmissione, consultare il manuale.

c. Deviazione della cinghia di trasmissione

Consultare le istruzioni per regolare il centraggio della cinghia di trasmissione.

d. Rumore anormale durante il funzionamento

Controllare se la vite della macchina è allentata e se la cinghia di trasmissione deve essere lubrificata.

Condizioni di manutenzione

1. Danni non artificiali che si verificano durante il normale utilizzo del prodotto in condizioni di uso e manutenzione corretti.

2. I seguenti punti non sono coperti da garanzia

a. Danni causati da abuso, uso negligente, incidenti o modifiche non autorizzate;

b. Danni causati da una regolazione non corretta della cinghia di trasmissione e del tappeto di corsa;

c. Danni causati da una manutenzione anomala;

d. Altre operazioni illegali e danni conseguenti.

3. Questa garanzia è valida solo per l'uso privato a casa, non per situazioni di allenamento professionale come le palestre.

Istruzioni per l'allenamento

● Consultate il vostro medico prima di iniziare un programma di esercizio o di allenamento e allenatevi secondo i consigli e le indicazioni del vostro medico.

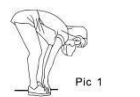
● Stabilite gli obiettivi di esercizio dopo aver consultato il vostro medico, in modo da garantire che il piano sia realistico e iniziate il piano di allenamento con calma.

● È possibile aggiungere al piano di allenamento alcuni esercizi aerobici, come camminare, fare jogging, nuotare, ballare o andare in bicicletta. Controllare spesso il polso. Se non si dispone di un monitor elettronico del battito cardiaco, chiedere al medico il modo corretto di misurare il polso a mano dal polso o dal collo. Inoltre, è necessario impostare una frequenza cardiaca target in base all'età e alla forma fisica.

● Bere acqua a sufficienza durante l'esercizio fisico. È necessario reintegrare i liquidi persi con l'esercizio fisico eccessivo per evitare la disidratazione. Evitare di bere grandi quantità di acqua ghiacciata o bevande a temperatura ambiente.

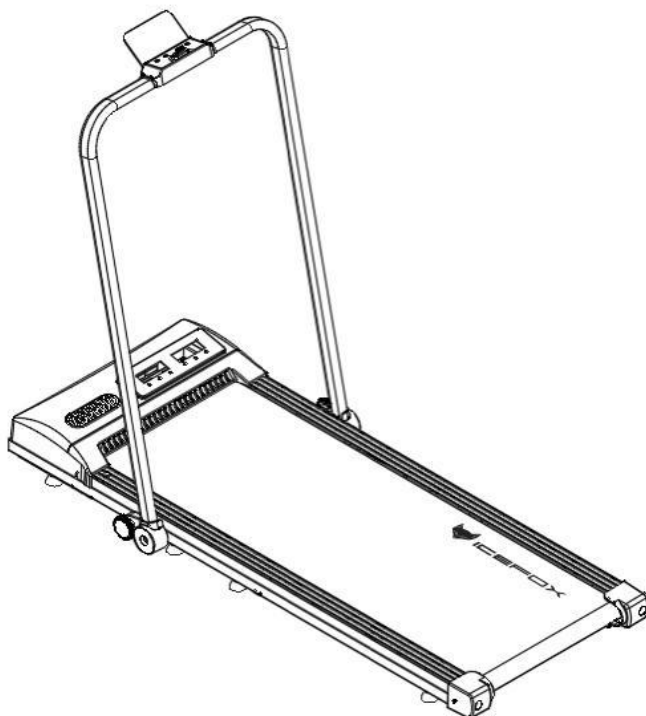
Esercizio di riscaldamento

Riscaldamento e rilassamento: Un programma di esercizi di successo deve comprendere riscaldamento, aerobica e rilassamento. La quantità di esercizio dovrebbe essere fatta almeno due o tre volte alla settimana, con un giorno di riposo per l'esercizio fisico; dopo qualche mese, si può aumentare la quantità di esercizio a quattro o cinque giorni alla settimana. Il riscaldamento è una parte molto importante dell'esercizio di fitness. Riscaldatevi prima di ogni esercizio. Un riscaldamento moderato può preparare il corpo a un esercizio più intenso, perché il riscaldamento può aiutare i muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi. Improves blood circulation, raises your pulse, and sends more oxygen to your muscles. Inoltre, dopo l'esercizio aerobico, ripetuti esercizi di riscaldamento possono ridurre l'indolenzimento muscolare. Si consigliano i seguenti esercizi di riscaldamento e allungamento.

1.Allungamento in basso: Piegare leggermente le ginocchia, piegare lentamente il corpo in avanti, rilassare la schiena e le spalle e toccare il più possibile le punte dei piedi. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.	 Pic 1
2.Allungamento degli arti inferiori: Sedetevi su un cuscino pulito, raddrizzate una gamba, quindi chiudete l'altra gamba all'interno della gamba dritta e toccate le punte dei piedi con le mani. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere ogni gamba per tre volte.	 Pic 2
3. Estensione del tendine della gamba e del tallone: Appoggiatevi alla parete o state in piedi con entrambe le mani, un piede dietro, tenete la gamba posteriore eretta, tallone a terra, inclinandovi verso la parete. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba	 Pic 3
4.Quadricipiti: Mantenete l'equilibrio con la mano sinistra sulla parete o sul tavolo, quindi stendete la mano destra all'indietro, afferrate il tallone destro e tirate lentamente verso l'anca finché non sentite che i muscoli davanti delle cosce sono tesi. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere per ogni gamba.	 Pic 4
5.Estensione del muscolo Sartorio (muscolo interno della coscia): Le piante dei piedi sono opposte, le ginocchia sono distese ed entrambe le mani afferrano i piedi e tirano in direzione dell'inguine. Tenere la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.	 Pic 5

FR

Manuel d'utilisation du tapis de marche Walking Pad



Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser ce produit pour une utilisation en toute sécurité.

Répertoire

Numéro de Section	Contenu
1	Répertoire
2	Conseils de sécurité
3	Détails du contenu du paquet
4	Instructions de montage
5	Instructions de commande électrique
6	Directives d'entretien
7	Dépannage général
8	Clauses de maintenance
9	Notes d'exercice
10	Exercice d'échauffement

Nous vous invitons à utiliser ce tapis de marche pour un usage uniquement domestique, nos produits pourront vous aider à améliorer votre santé, plus vous serez familier avec le tapis de marche, plus vous le trouverez facile à utiliser, avant d'utiliser ce nouveau tapis de marche nous vous demandons donc de lire attentivement ce manuel d'utilisation.

Toutes les pièces de cette machine sont fabriquées avec des matériaux de haute qualité, et après une inspection et des tests stricts, la qualité du produit est garantie optimale. Ce manuel vous guidera pour installer, utiliser et entretenir correctement cette machine.

Merci pour votre utilisation !

Notes d'orientation sur la sécurité d'utilisation

Cette machine est conçue et fabriquée en tenant compte de nombreux aspects de sécurité, afin de garantir votre sécurité, avant d'utiliser cette machine, assurez-vous de lire tout le contenu de ce manuel. Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables des conséquences d'une opération anormale.

Danger

Ne portez pas d'appareils de mesure de la fréquence cardiaque sans fil pendant l'utilisation, cela pourrait provoquer des interférences électriques.

Avertissement

Veillez suivre ces instructions afin d'éviter tout risque pour vous et pour les autres.

Avant d'utiliser cette machine, veuillez-vous assurer que la machine est reliée à la terre pour éviter tout risques ou accidents

Lors de l'utilisation, veuillez accrocher la pince de la clé de sécurité (rouge) dans une position qui malgré vos vêtements pourra faciliter un éventuel retraitage d'urgence de la clé et arrêter la machine pour assurer la sécurité de l'utilisateur.

a. consultez votre médecin avant de faire de l'exercice,.

b. porter des vêtements de sport adaptés à l'exercice.

c. la pièce doit rester propre et bien rangée, afin d'éviter toute adsorption électrostatique dans le tapis roulant, ce qui entraînerait une défaillance de la machine.

d. ne doit pas dépasser un poids de 100 kg.

Ce produit est destiné à une seule personne à la fois. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques jouer à proximité pour éviter tout accident.

L'espacement minimum requis (c'est-à-dire la distance par rapport au mur et au mobilier) doit être supérieure à 100 cm pour l'avant et les côtés, et 200 cm pour l'arrière.

Si le cordon d'alimentation est endommagé, n'utilisez pas la machine.

Si la machine est endommagée ou cassée, ne l'utilisez pas et contactez immédiatement le service d'assistance technique local pour l'entretien.

Ne touchez pas les pièces en mouvement avec la main, et n'appuyez pas ou ne branchez pas d'objets sur la machine.

Cette machine est destinée à un usage domestique intérieur, et non à un usage extérieur ou dans une salle de sport.

10. Placez la machine sur un sol propre et plat, maintenez la ventilation de la machine en bon état, assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets tranchants à proximité, ne l'utilisez pas près d'une source de chaleur ou d'humidité.

11. Veuillez utiliser les poignées pour monter et descendre de la machine, lorsque le tapis roulant n'est pas complètement stable, ne descendez pas de la machine. Si vous avez besoin de sauter en urgence, vous devez simplement débrancher la clé de sécurité : le tapis roulant s'arrête immédiatement.

12. Ne pas utiliser la machine lorsque l'on utilise un appareil à oxygène ou un vaporisateur à proximité de la machine.

13. Afin de maintenir un fonctionnement normal de la machine, n'installez pas d'accessoires non fourni par le producteur.

14. Toutes les pièces de la machine doivent être solidement fixées.

15. Après avoir utilisé le tapis roulant, il faut éteindre l'appareil et le débrancher.

Détails du contenu du paquet

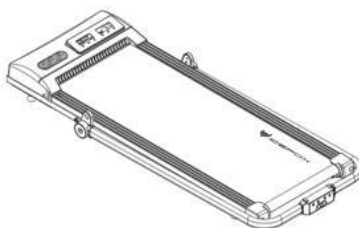
Numéro de section	Composants	
1	Cadre principal	
2	Support pour téléphone portable	
3	Instructions	

Accessoires

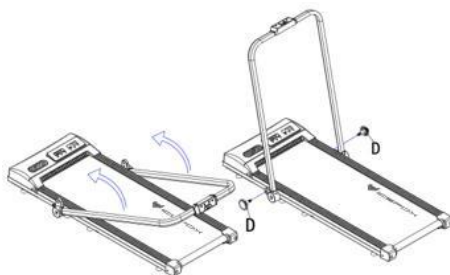
Numéro de section	Composants	Quantité
A	Clé de sécurité	1 pièce
B	Clé hexagonale de 6 mm	1 pièce
C	Huile de lubrification	1bouteille
D	Bouton rond	2pcs
E	Télécommande (batterie incluse)	1 pièce

Instructions de montage

Étape 1 : Sortez le cadre principal du carton.



Étape 2 : Soulevez le tube vertical dans la direction de la flèche N tout en le dépliant, en utilisant le bouton rond D pour serrer la tôle avec le cadre principal.

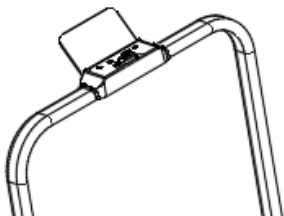


Étape 3 : Comme indiqué ci-dessous : Insérez le support pour téléphone portable (2) dans la fente de du boîtier avec les boutons dans le sens indiqué par la flèche.



Étape 4 : Après la mise sous tension, l'écran d'affichage s'allume, appuyez sur le bouton de démarrage ou sur le bouton «  » de la télécommande pour faire fonctionner la machine !

(Remarque : la clé de sécurité doit être placée sur l'autocollant jaune au milieu, sous le bouton, pour que le tapis de marche puisse démarrer normalement : si la fenêtre de l'affichage électronique affiche "E07", cela signifie que la clé de sécurité n'est pas placée ou n'est pas en place).



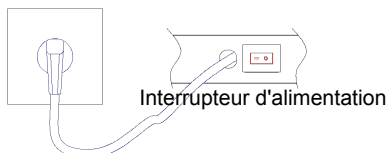
Fonction d'arrêt d'urgence : lorsque la clé de sécurité est hors tension, le câble d'alimentation est déconnecté et la partie faible conserve l'alimentation électrique. L'opération n'est pas contrôlée par un logiciel.

Pour votre sécurité, veuillez à utiliser la clé de sécurité pendant l'exercice d'entraînement.

Remarque : serrez toutes les vis après avoir confirmé que toutes les vis sont installées conformément aux exigences ci-dessus, et vérifiez s'il n'y a pas d'omissions avant de brancher le câble d'alimentation.

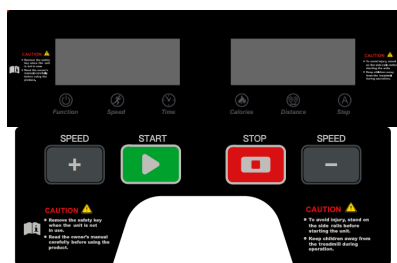
Instructions d'utilisation de la commande électronique

Avant d'utiliser le tapis de marche : Assurez-vous que le câble d'alimentation est branché dans une prise de courant appropriée et sous tension. Allumez l'interrupteur d'alimentation (rouge). Entrez en mode manuel : Après l'affichage de la puissance électronique du compteur, entrez dans le mode veille initial.



1.manuel de fonctionnement

L'aspect du compteur électronique est illustré dans la figure suivante.



2. Démarrer

Démarrer normalement après un compte à rebours de 3 secondes.

Fonction de la clé de sécurité

Lorsque la clé de sécurité est retirée, l'écran affiche "E07" et le tapis de marche s'arrête rapidement et l'alarme retentit. Après avoir remis la clé de sécurité, le compteur électronique s'affiche complètement pendant 2 secondes, toutes les données sont effacées.

4. Fonction de la **télécommande/des** touches du **clavier**

4.1 Touche Start/Stop :

Bouton Start, lorsque le tapis de marche est arrêté, appuyez sur le bouton start/stop, la vitesse affiche "0,5" et l'appareil démarre. Bouton stop, lorsque le tapis de marche est en marche, appuyez sur le bouton de start/stop, toutes les données seront alors effacées, l'appareil revient en mode manuel après un arrêt normal et le tapis de marche s'arrête.

4.2 Touches de vitesse plus et moins :

Elles peuvent être utilisé pour ajuster la valeur de réglage lors de la définition des paramètres du tapis de marche. Une fois le tapis roulant mis en marche, elles peuvent être utilisées pour régler la vitesse par pas de 0,1/temps, en l'augmentant automatiquement et continuellement de 0,5 ou en la diminuant de 0,5 lorsqu'elle est maintenue enfoncée pendant plus de 2 secondes.

5. Fonction d'affichage

5.1 Fenêtre de vitesse "Speed" :

Affiche la valeur de la vitesse actuelle dans l'état de fonctionnement,

5.2 Fenêtre de temps "Time" :

Affiche le temps d'exercice, au début du compte à rebours, "3", "2", "1" sont affichés.

5.3 Fenêtre de distance "Distance" :

Affiche l'accumulation de la distance en modes manuel et programme ou le décompte de la distance en mode programme.

5.4 Fenêtre des calories "Calories" :

Affiche les calories dépensées pendant l'exercice en mode manuel ou le décompte des calories en mode programme.

5.5 Affichage du podomètre (Step)

Affiche le nombre de pas effectués par la personne sur le tapis roulant pendant l'exercice.

Page de chaque donnée affichée :

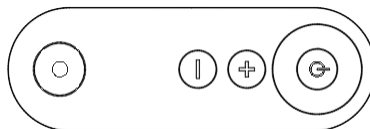
TEMPS : 5:00 - 99.59(MIN)

DISTANCE:1.0- 99.0(KM)

CALORIES : 20.0 - 990 (C)

VITESSE : 0,5-7,5 (KMH)

6. fonction des boutons de la télécommande :



6.1. «  » est la touche start/stop : lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur cette touche à tout moment pour démarrer le fonctionnement du tapis de marche ; utilisez également cette touche pour arrêter le fonctionnement du tapis de marche pendant l'exercice et remettre le compteur à zéro. Après l'arrêt, appuyez longuement sur cette touche pour passer en mode veille ; appuyez sur n'importe quelle touche pour sortir le lecteur du mode veille.

6.2. «  », «  » sont les touches plus ou moins pour la vitesse : utilisées pour ajuster la vitesse après le démarrage, leur valeur de réglage est de 0,1/temps, lorsqu'elle est pressée continuellement pendant plus de 2 secondes, elle augmente ou diminue automatiquement et continuellement de 0,5/temps.

7. fonctionnement pendant l'exercice :

7.1. Appuyez sur la touche «  » pour réduire la vitesse de déplacement du tapis de marche.

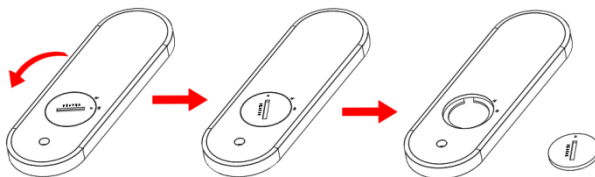
7.2. Appuyez sur la touche «  » pour augmenter la vitesse de déplacement du tapis de marche.

7.3. En appuyant sur la touche «  » le tapis de marche décélère et s'arrête de fonctionner.

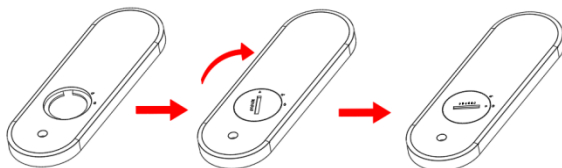
7.4. Instructions d'installation de la batterie de la télécommande

7.4.1 Comme indiqué dans la figure ci-dessous : Tournez le couvercle de la batterie de 90° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et retirez le couvercle de la batterie.

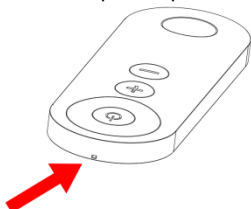
FR



7.4.2 Comme indiqué ci-dessous : posez la télécommande à plat, placez la pile bouton 3V de modèle "CR2032" ou "CR2025" dans le boîtier à pile, et faites attention à ce que le pôle "+" de la pile soit orienté vers le couvercle de la pile, mettez-la dans la fente de la carte et faites-la tourner de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois le couvercle fermé, la tête simple de la pile doit correspondre avec l'icône de verrouillage.



7.4.3 Une fois la pile installée, appuyez sur n'importe quelle touche de la télécommande, et le témoin lumineux situé à l'avant de la télécommande devrait s'allumer. Si le témoin lumineux ne s'allume pas, cela signifie que la pile de la télécommande n'est pas installée correctement et que les actions ci-dessus doivent être répétées pour installer la pile.



8. Autres

La valeur standard pour les calories est de 30 Kcal / km.

9. Fonctionnalités optionnelles

Partage de musique Bluetooth (si vous avez acheté un tapis de marche avec la fonction musique Bluetooth, veuillez-vous référer à cette opération)

Entrez dans les paramètres du téléphone - Bluetooth - activez Bluetooth - recherchez des appareils - affichez (DP-BTMP3) le nom de l'appareil Bluetooth et cliquez sur le jumelage, une fois le jumelage réussi, revenez à l'APP pour écouter de la musique.

Guide d'entretien

Un entretien approprié peut maintenir votre tapis de marche en parfait état pour toujours ; un mauvais entretien peut endommager ou réduire la durée de vie du tapis de marche.

Avertissement : Avant de nettoyer ou d'entretenir le produit, veuillez à le débrancher !

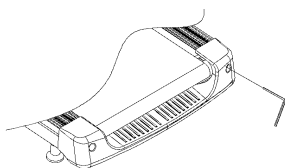
1. Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres,
2. Après chaque utilisation du tapis de marche, utilisez une serviette ou un chiffon propre pour essuyer le compteur et les autres pièces contenant de la sueur et des saletés. Veillez à ne pas projeter d'eau sur les composants électriques et sous la courroie de course.
3. Veuillez placer votre tapis de marche dans un environnement propre et sec, assurez-vous que l'appareil est éteint et que la prise est débranchée.

4. Afin de faciliter le déplacement, le tapis de marche est équipé de roues. Avant de le déplacer, assurez-vous de débrancher l'alimentation électrique et de replier le corps.

5. Vérifiez et verrouillez toujours toutes les pièces du tapis de marche ; les pièces de l'anneau endommagé doivent être remplacées immédiatement.

6. Afin de mieux entretenir et de prolonger la vie du tapis de marche, il est recommandé de laisser le tapis de marche se reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser après 30 minutes d'utilisation continue.

7. La courroie de roulement a été réglée à la sortie d'usine, mais après l'utilisation, la courroie de roulement sera étirée, ce qui déviara de la position centrale, provoquant le frottement de la courroie de roulement contre les bandes latérales et le couvercle arrière et l'endommagement. Il est normal que la bande de roulement soit étirée pendant l'utilisation. Après une certaine période d'utilisation, si la courroie de course glisse ou n'est pas lisse lors de l'utilisation du tapis de marche, vous pouvez ajuster le serrage de la courroie de course pour l'améliorer.



A . Si la courroie de roulement est trop lâche, insérez la clé hexagonale fournie dans le trou de réglage du protège-pieds gauche du tapis de marche, tournez-la d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis réglez le protège-pieds droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

Veillez noter que la gauche et la droite doivent être réglées de manière synchrone, afin que la courroie de course puisse être serrée et qu'elle ne dévie pas du point central. Si la courroie de course est trop serrée, réglez la gauche et la droite de manière synchrone dans le sens inverse des

aiguilles d'une montre.

Remarque : La courroie de marche ne doit pas être réglée trop serrée. Cela endommagerait la courroie de marche, augmenterait la pression des rouleaux avant/arrière, endommagerait les roulements à rouleaux, etc., ce qui entraînerait un bruit anormal ou d'autres problèmes, il convient de régler la courroie de marche pour qu'elle ne glisse pas.

B. Réglage de l'alignement de la courroie de roulement

Lorsque vous utilisez un tapis de course à patins, la pression exercée sur la bande de course est déséquilibrée en raison des différentes forces utilisées par les deux pieds lors de la course, ce qui entraîne une déviation de la bande de course par rapport au centre. Cette déviation est normale, elle revient automatiquement au centre lorsque personne ne court sur la bande de course. Si vous n'arrivez pas à revenir au centre, vous devez ramener la courroie au centre.

Faites fonctionner le tapis de marche sans charge, réglez la vitesse sur la 6ème vitesse et observez la distance entre la course et les barres latérales gauche et droite :

- S'il est à gauche, utilisez une clé hexagonale pour tourner la vis gauche d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- S'il dévie vers la droite, utilisez une clé hexagonale pour tourner la vis de droite d'1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ;
- Si la courroie de marche n'est toujours pas au milieu, répétez les actions ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au milieu.

Après avoir réglé la courroie de roulement au milieu, réglez la vitesse sur le sixième rapport, et observez la déviation de la courroie de roulement et la régularité de la marche. S'il y a une déviation, répétez les étapes de réglage.

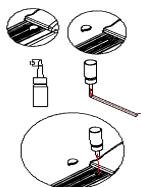
Avertissement : Ne serrez pas trop les patins. Cela causerait des dommages permanents au roulement.

Huile de lubrification

Le tapis de marche est lubrifié lors de sa sortie de l'usine, mais la capacité lubrifiante du tapis de marche doit souvent être vérifiée, ce qui aidera le tapis de marche à conserver des performances optimales. Le tapis de marche doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

A la suite de 30 jours d'utilisation, quand le tapis de course est à l'arrêt, tirez la courroie de course par le côté et tendez la main pour toucher la surface du tapis de course. Si vous sentez de l'huile lubrifiante, il n'est pas nécessaire d'en ajouter ; si c'est sec, suivez les instructions ci-dessous pour recharger la machine.

(Veuillez utiliser une huile lubrifiante qui n'est pas à base de pétrole)



Pour ajouter de l'huile de lubrification, procédez comme indiqué sur la figure ci-dessous, ouvrez le couvercle décoratif de remplissage situé sur le côté avant gauche de la bande latérale, utilisez des ciseaux ou un couteau pour couper la bouteille d'huile de lubrification au niveau indiqué sur la figure ci-dessous, puis ajoutez de l'huile comme indiqué sur la figure en bas. Insérez la fine tige située à l'extrémité avant de la bouteille d'huile de graissage dans le tuyau de remplissage de la plate-forme, puis versez l'huile.

Défauts généraux et dépannage

Code d'erreur et exclusion de l'affichage électronique

Code d'erreur	Description du défaut	Traitement des défauts
E01	Anomalie de communication : La communication entre la commande inférieure et le compteur électronique est anormale après la mise sous tension.	La commande inférieure s'arrête et entre dans l'état de défaut. Elle ne peut pas commencer à fonctionner. La montre électronique affiche le code de défaut et l'alarme sonne 3 fois. Raisons possibles : La communication entre la commande électronique et le compteur électronique est bloquée. Vérifiez chaque connexion entre le compteur électronique et la ligne de communication du contrôle inférieur pour vous assurer que chaque noyau est complètement inséré. Vérifiez si le fil de connexion entre la montre électronique et le contrôleur est endommagé, et remplacez le fil de connexion.
E02	Indique que le contrôleur ne détecte pas la tension du moteur.	Vérifiez si le fil du moteur est correctement connecté à la borne de commande ou si le tube IGBT est placé de manière anormale.

E05	Protection contre les surintensités : En état de marche, la commande inférieure détecte en permanence que le courant du moteur CC est supérieur au courant nominal pendant plus de 5 secondes.	Lorsque la machine s'arrête et entre en état d'erreur, l'alarme de la montre électronique sonne 9 fois, et le code d'erreur s'affiche en même temps, et le contenu n'est pas affiché dans les autres zones. Après avoir maintenu l'état d'erreur pendant environ 10 secondes, elle entre dans l'état de veille et peut être redémarrée. Raisons possibles : Le dépassement de la charge nominale entraîne un courant excessif, le système est auto-protégé, ou une certaine partie du tapis roulant est coincée, ce qui fait que le moteur ne tourne pas, la charge est trop lourde, le courant est trop important et le système est auto-protégé ; ajustez le tapis roulant et réinstallez-le. Mettez-le en marche et faites-le fonctionner. Il faut également vérifier s'il y a un bruit de surintensité ou une odeur de brûlé lorsque le moteur tourne, remplacer le moteur ; ou vérifier si le contrôleur sent le brûlé, remplacer le contrôleur ; ou vérifier si la spécification de la tension d'alimentation est incohérente ou basse, utiliser la bonne spécification de tension re-testée.
E07	Indique que la montre électronique ne détecte pas le signal de la clé de sécurité.	Le magnétron est endommagé, si la position d'installation du magnétron est correcte, et si l'aimant est placé correctement.

2. Problèmes courants et méthodes de dépannage

1. Certaines ou toutes les touches ne fonctionnent pas bien

1.1 Ouvrez le boîtier supérieur de la montre électronique et vérifiez si les touches semblent normales

1.2 Vérifiez ou remplacez la carte de surveillance électronique ;

1.3 et si les touches peuvent être utilisées normalement après la remise sous tension.

2. La montre électronique n'a pas d'affichage

Directives d'exclusion :

2.1 Vérifiez si la tension d'entrée est dans la plage autorisée ;

2.2 Vérifiez si l'interrupteur du tapis de marche est allumé ;

2.3 Vérifiez si le fusible de la prise de courant est grillé. S'il est grillé, veuillez le remplacer par un fusible de rechange.

2.4 Vérifiez le contrôleur pour voir si la lumière LED est allumée ;

2.5 Vérifiez les lignes de connexion ;

2.6 Vérifiez ou remplacez la carte de surveillance électronique ;

2.7 Vérifiez ou remplacez le circuit imprimé du contrôle inférieur.

2.8 Autres problèmes et méthodes de dépannage

a. Le tapis de marche ne peut pas être mis en marche.

Vérifiez que la fiche d'alimentation est insérée, que l'interrupteur d'alimentation est allumé et que l'interrupteur de sécurité est retiré.

b. Le tapis de marche glisse

Consultez le manuel pour régler la tension de la courroie de roulement.

c. Déviation de la courroie de roulement

En vous référant aux instructions, réglez le centrage de la bande de roulement.

Bruit anormal de fonctionnement

Vérifiez si la vis de la machine est desserrée et si la courroie de roulement doit être lubrifiée.

Conditions d'entretien

1. Les dommages non artificiels qui surviennent lors de l'utilisation normale du produit dans des conditions d'utilisation et d'entretien correctes.
2. Les termes suivants ne sont pas couverts par la garantie
 - a. Dommages causés par un abus, une utilisation négligente, un accident ou une modification non autorisée ;
 - b. Dommages causés par un mauvais réglage de la courroie de roulement et de la courroie d'entraînement ;
 - c. Dommages causés par un entretien anormal ;
 - d. Autres opérations illégales et dommages qui en résultent.
3. Cette garantie n'est valable que pour une utilisation privée à domicile, et non pour des situations d'entraînement professionnel telles que les gymnases.

Instructions d'exercice

- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercice ou d'entraînement, et entraînez-vous en suivant les conseils et les directives de votre médecin.
- Fixez des objectifs d'exercice après avoir consulté votre médecin, afin de vous assurer que le plan est réaliste et commencez le plan d'entraînement tranquillement.
- Vous pouvez ajouter des exercices de cardio au programme d'exercices, comme la marche, le jogging, la natation, la danse ou le vélo. Vérifiez fréquemment votre pouls. Si vous ne disposez pas personnellement d'un moniteur électronique de rythme cardiaque, demandez à votre médecin la manière correcte de mesurer votre pouls à la main à partir du poignet ou du cou. En outre, vous devez vous fixer une fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Boire suffisamment d'eau pendant l'exercice. Vous devez reconstituer les liquides perdus par un exercice excessif pour éviter la déshydratation. Évitez de boire de grandes quantités d'eau glacée ou de boissons à température ambiante.

Exercice d'échauffement

Échauffement et relaxation : Un programme d'exercice réussi doit inclure l'échauffement, le cardio et la relaxation. La quantité d'exercice doit être faite au moins deux ou trois fois par semaine, avec un jour de repos pour l'exercice, et après quelques mois, vous pouvez augmenter la quantité d'exercice à quatre ou cinq jours par semaine. L'échauffement est une partie très importante de votre exercice de fitness. Échauffez-vous avant chaque exercice. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à un exercice plus intense, car l'échauffement peut aider les muscles à s'échauffer et à s'étirer. Il améliore la circulation sanguine, augmente votre pouls et envoie plus d'oxygène à vos muscles. Et après un exercice de cardio, des exercices d'échauffement répétés peuvent également réduire les douleurs musculaires. Nous vous recommandons les exercices d'échauffement et d'étirements suivants.

1. S'étirer vers le bas : Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de vous rapprocher de vos orteils autant que possible. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.	 Pic 1
2. étirement des ischio-jambiers : Asseyez-vous sur un coussin propre, tendez une jambe, puis rapprochez l'autre jambe de l'intérieur d'une jambe tendue, et touchez vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez chaque jambe trois fois.	 Pic 2
3. extension de la jambe et du tendon du talon : Posez une main sur le mur les deux, un pied derrière, gardez la jambe arrière droite, le talon au sol, et inclinez-vous vers le mur. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe	 Pic 3
4. quadriceps : Tenez l'équilibre avec votre main gauche sur le mur ou la table, puis étendez votre main droite vers l'arrière, attrapez le talon droit et tirez lentement vers la hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles devant vos cuisses sont tendus. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice pour chaque jambe.	 Pic 4
5. extension du muscle sartorius (muscle interne de la cuisse) : La plante des pieds est opposée, les genoux sont en tailleurs, et les deux mains saisissent les pieds et tirent dans la direction de l'aîne. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois.	 Pic 5



HERSTELLER:

ICEFOX SPORTS TECHNOLOGY CO.,LIMITED



Suite 1809, Tung Wai Commercial Building
109, Gloucester Road Wanchai, Hong Kong



leo@icefox.cc



www.icefox.com

PRODUKTINFORMATION:

Name: **Icefox 2 in 1 Laufband für den Schreibtisch**

Modell: **A2**

Warenzeichen: **Icefox**

Baujahr: **2023.04.23**

Montiert in Volksrepublik China



EU Bevollmächtigter

Bright STAR Consulting



Humboldtstr. 5,
31812 Bad Pyrmont, Germany



utaundnico@hotmail.com



WEEE-Reg.-Nr.: DE25828697

LUCID-Reg.-Nr.: DE1271521045668