



Folding Treadmill
Tapis Roulant Pliable

SP37860US

EN



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

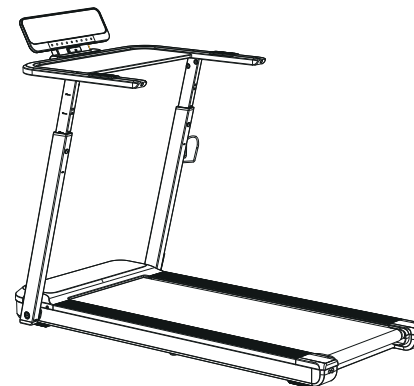
FR



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

EN



1. Safety Precautions & Warning Instructions

Notice: Please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety precautions:

- ◆ The treadmill is suitable to be placed indoors to avoid dampness, water should not be splashed on the treadmill, and any foreign objects should not be placed.
- ◆ Before exercising, please wear suitable sports clothes and sports shoes. It is strictly forbidden to exercise on the treadmill with bare feet, and stretch the whole body.
- ◆ The power plug must be grounded reliably, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
- ◆ Children should keep away from the machine to avoid accidents.
- ◆ Excessive long-term overload operation should be avoided, otherwise the motor and controller will be damaged, and the wear and aging of bearings, running belts and running boards will be accelerated, and regular maintenance should be done.
- ◆ Reduce indoor dust, maintain a certain humidity in the room, and avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal work of electronic meter and controller.
- ◆ Please turn off the power of the treadmill after exercise.
- ◆ Please keep indoor air circulation when using the treadmill.

- ◆When exercising, please clip the safety lock cable clip to the clothes to prevent safe shutdown in case of emergency.
- ◆If you feel uncomfortable or abnormal during use, please stop exercising and consult a doctor.
- ◆After using the silicone oil, it must be stored in a place out of the reach of children, so as to avoid serious consequences caused by accidental ingestion.
- ◆The safe area behind the treadmill is 1000x2000mm (40" x 79").
- ◆Emergency jump off: While holding the handrail with both hands to support the body, step on the strake side, jump off the treadmill from one side.

WARNING: To reduce accidents or injury to others, please observe the following:

- ◆Please check whether the clothing is buttoned or zippered before using the treadmill.
- ◆Do not wear clothes that are easily caught by the treadmill.
- ◆Do not place the power cord near hot objects.
- ◆Do not allow children to approach the treadmill.
- ◆Do not use the treadmill outdoors.
- ◆The power must be cut off before moving the treadmill.
- ◆Non-professionals are not allowed to open the upper protector and left and right tail housing without authorization.
- ◆Only one person can exercise on the treadmill when the machine is started.
- ◆If you feel dizziness, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness trainer.

Warning! Enforcement!

- ◆Be sure to consult a specialist before using it when you are being treated by a doctor or the following patients.
- (1) Those who are currently suffering from back pain or those who have been injured in the legs, waist, and neck in the past, and those who have numbness in the legs, waist, neck and hands (those with chronic diseases such as intervertebral disc herniation, spondylolisthesis, cervical spine herniation, etc.).

- (2) Those who have deformed arthritis, rheumatism and gout.
- (3) Those with abnormalities such as osteoporosis.
- (4) Those with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).
- (5) Those with respiratory disorders.
- (6) Those who are using artificial heart rhythm regulators or who have implanted internal medical electronic devices.
- (7) Those with malignant tumor.
- (8) People with thrombosis, severe lipoma, acute static lipoma and other blood circulation disorders or various skin infections.
- (9) Persons with perceptual impairment caused by high peripheral circulatory disorder caused by diabetes, etc.
- (10) Those with trauma to the skin.
- (11) Those who have a high fever (38°C/100.4°F or more) due to illness, etc.
- (12) Those with abnormal back bones or curved back bones.
- (13) Those who are pregnant or may be pregnant or are menstruating.
- (14) Those who feel abnormal in their body and need to rest.
- (15) Those who are obviously in poor physical condition.
- (16) Users for rehabilitation purposes.
- (17) In addition to the above-mentioned situations, those who feel that there is an abnormality in their body.
 - May cause an accident or poor physical condition.
- ◆If you feel lower back pain, numbness in legs and feet, dizziness, heartbeat, etc. different from the usual pain or coordination sensation or abnormality in the body during exercise, stop using it immediately and consult a doctor.
- ◆Do not let children use this product, and do not let children play around this product.
 - Risk of injury if not followed.
- ◆Children's protectors should be careful not to let children play with this product.
 - Risk of injury if not followed.
- ◆Be sure to confirm that there are no people or pets around (the back, bottom, and front of the product) during use, when loading and unloading the product, or when sliding it.

Prohibition!

- ◆ Do not use in a state where the casing is cracked, or detached (internal structure is exposed) or the welded part is detached.
 - Otherwise an accident or injury may occur.
- ◆ Do not jump up or down during exercise.
 - May cause injury due to falling.
- ◆ Do not use or store in damp places such as outdoors or near bathrooms or places exposed to water droplets.
- ◆ Do not use or store it in high temperature places such as around the stove in direct sunlight, or on the top of heating appliances such as electric heating carpets.
 - Otherwise, it may cause electric leakage, fire.
- ◆ Do not use when the power cord or power plug is damaged or the socket is loose.
 - Otherwise it may cause electric shock, short circuit and fire.
- ◆ Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it, and do not cause the wire to be pinched.
 - Otherwise, fire or electric shock may result.
- ◆ Do not use it with 2 or more people at the same time, and be careful not to make people around you approach it during use.
 - Otherwise, accident or injury may occur due to falling.
- ◆ Do not use it if you lose consciousness or you can't operate it yourself.
 - Accident or injury may occur.

Do not disassemble!

- ◆ Dismantle, self-repair and re-selection are strictly prohibited.
 - Risk of injury due to mechanical failure.

Avoid contact with water!

- ◆ Do not spray the main body or operation part with water or other conductive liquid.
 - May cause electric shock and fire.

Prohibition!

- ◆ People who don't usually exercise should not suddenly do intense exercise.
- ◆ Do not use it after eating, when you are tired, when you have just exercised or when your physical state is abnormal.
 - May cause damage to health.
- ◆ This product is suitable for home use, not for a large number of unspecified users such as schools and gymnasiums.
 - There is a risk of injury.
- ◆ Do not use it while eating or doing other activities.
- ◆ Do not use if you feel heavy-headed after drinking .
 - Accident or injury may occur.
- ◆ Do not use it when you have hard objects in the pocket.
 - May cause accident or injury.
- ◆ Do not allow needles, garbage or moisture to adhere to the power plug.
 - May cause electric shock or short circuit, fire.
- ◆ During use, do not pull out the power plug or switch the power switch to "off".
 - May cause injury.

Never use with wet hands!

- ◆ Do not pull out or insert the power plug with wet hands.
 - May cause electric shock and injury.

Pull out the power plug!

- ◆ When not in use, unplug the power supply from the socket.
 - Due to dust and moisture, the insulation will deteriorate, resulting in leakage fire.
- ◆ Be sure to pull out the power plug from the socket during maintenance.
 - Failure to comply may result in electric shock or injury.
- ◆ If it does not start or feels abnormal, stop using it, immediately pull out the power plug and entrust an inspection and repair.
 - Failure to comply may result in electric shock or injury.

- ◆ In the event of a power failure, pull out the power plug immediately.
- Otherwise, accident or injury may occur when power is restored.
- ◆ When pulling out the power plug, do not hold the wire part, but pull out the power plug.
- Otherwise, it may cause short circuit, electric shock and fire.

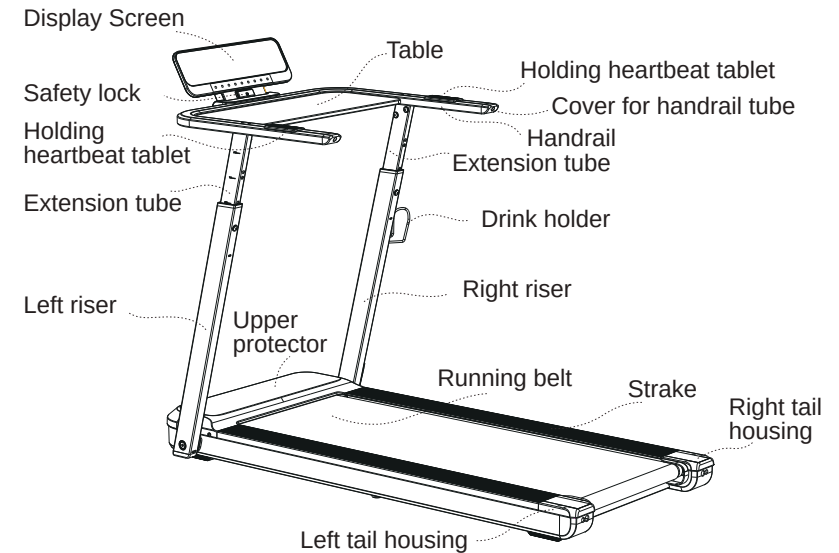
Grounding Instructions!

- ◆ The product must be grounded. In the event of a malfunction of the unit, grounding will provide the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock.
- ◆ This product is equipped with a wire with an equipment grounding conductor and a grounding plug. This plug must be inserted into a suitable outlet that is properly installed and grounded in full compliance with local codes or ordinances.

Danger!

- ◆ If the grounding conductor of the equipment is not properly connected, it will cause electric shock. If you are in doubt about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it. Even if the plug included with this product does not fit the socket, it cannot be modified. Ask a professional electrician to install a suitable outlet.
- ◆ This product has a grounding plug. Make sure the product is connected to a socket with the same shape. Socket adapter cannot be used with this product.

2. Product Introduction



Packing List

No.	Description	Qty.
1	Main body	1
2	Spare parts packing	1

Technical Specification

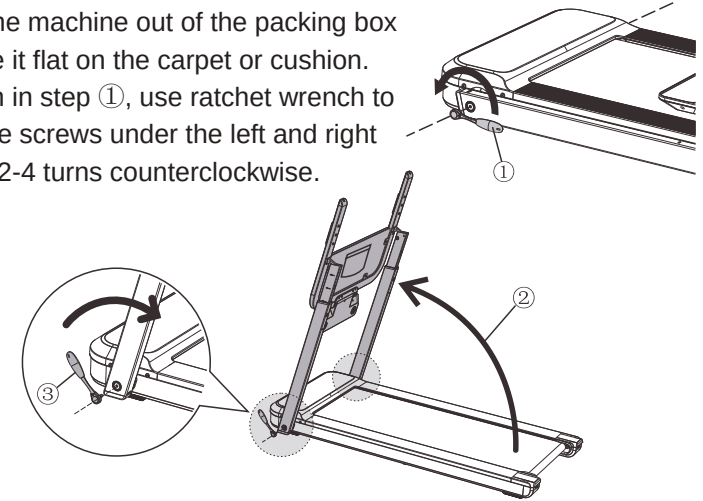
Working Voltage	AC110V 50/60Hz
Maximum Load	265LBS
Folding Size	55"x26.5"x5"
Expanding Size	55"x26.5"x37"~49.5"
Running Area	16.5"x43.5"
Motor Power	3 HP
Speed	0.6-8.6 mph
Control Mode	Electronic meter
Machine Weight	87 lbs
Noise	≤75 dB

Spare Parts List

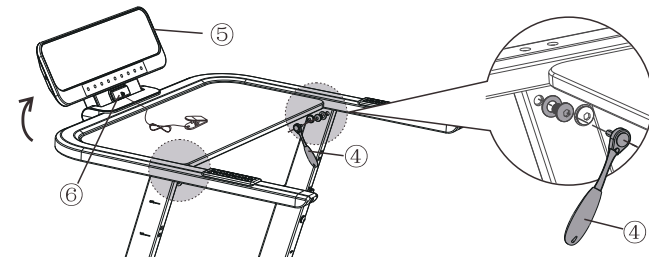
No.	Description	Qty.	Remark
1	M8x12mm Hexagon socket pan head screws	2	Fix the electronic meter and extension tube
2	M4x4mm Cross pan head screws	2	Fix the drink holder
3	φ8.5mm Flat washer	2	
4	Ratchet wrench	1	
5	5mm Allen wrench	1	Other use
6	6mm Allen wrench	1	Adjust the running belt
7	Solid wrench	1	
8	Power cord	1	
9	Safety lock	1	
10	Methylsilicone oil	2	
11	Drink holder	1	
12	User's manual, Qualification	1	

3. Installation Procedure

1) Take the machine out of the packing box and place it flat on the carpet or cushion. As shown in step ①, use ratchet wrench to loosen the screws under the left and right risers by 2-4 turns counterclockwise.

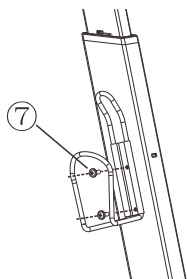


2) As shown in step ②, lift the riser up to the limit point and hold the riser with one hand. As shown in step ③, tighten the screws under the left and right risers clockwise with ratchet wrench.

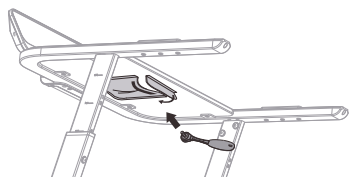


3) As shown above, rotate the handrail tube assembly to a horizontal position by hand (pay attention to the communication line in the right riser to prevent extrusion). As shown in step ④, Use two "M8x12mm" hex socket pan head screws and two φ8.5mm flat washers to fix the electronic meter stand on the left and right risers, and tighten with ratchet wrench. As shown in step ⑤, adjust the electronic meter to a proper position. As shown in step ⑥, place the red safety lock in the yellow area below the display screen.

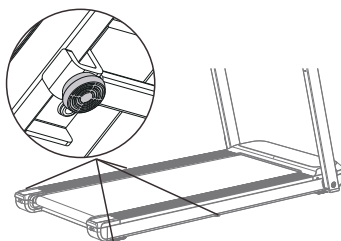
4) Install drink holder. As shown in step ⑦, install the drink holder on the right riser, and secure it with two "M4x4mm" cross pan head screws.



5) As shown, after the installation is completed, you can put the ratchet wrench in the pocket under the table to facilitate the next adjustment of the treadmill. (Note: the pocket mouth must stick well to avoid the ratchet wrench falling off during use)



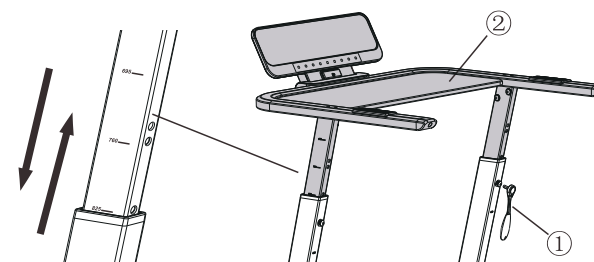
6) If the ground is uneven or the treadmill is wobbling, please adjust the four adjustable foot pads at the bottom to the appropriate position.



After the installation, switch on the power supply and turn on the power switch below the front end of the machine to enter the standby state.

Note: After assembly, please check again if all screws are tightened securely.

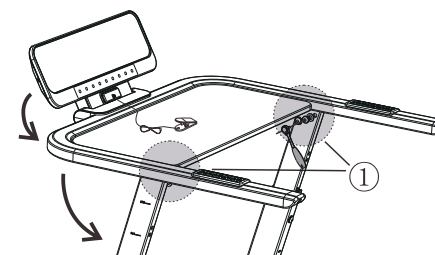
Riser height adjustment

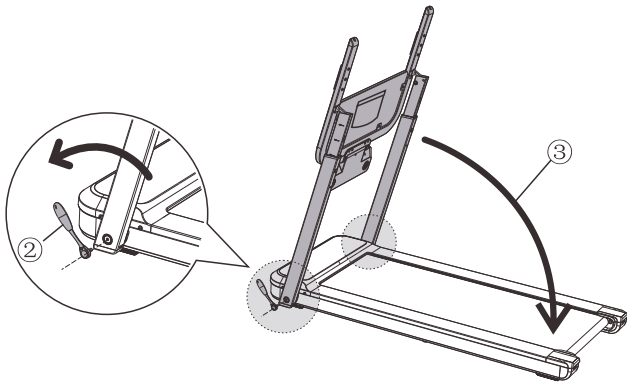


Riser extension adjustment: As shown in step ①, loosen the screws on the left and right risers 3-5 turns counterclockwise with the ratchet wrench; As shown in step ②, push the handrail tube and table assembly up or down, with a total of 6 positions to adjust, and adjust the left and right risers to the same scale position as required. As shown in step ①, use the ratchet wrench to tighten the left and right extension tubes. (The scale value is the distance from handrail to running platform)

Folding Instruction

1) If there are items on the table, please take them away first to avoid falling; As shown in step ①, use the ratchet wrench to unscrew the "M8*12mm" screws on the left and right extension tubes, grasp the handrail tube and slowly put the handrail tube and the display screen down in line with the riser. (Note: the screws and washers removed should be preserved for next installation)

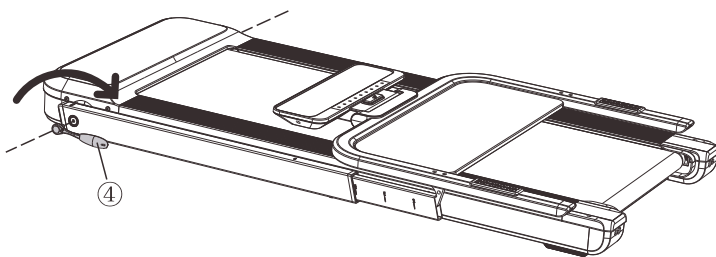




2) As shown in step ②, loosen the screws under the left and right risers 3 to 5 turns counterclockwise with the ratchet wrench.

3) As shown in step ③, place the whole riser slowly down the running platform.

4) As shown in step ④, tighten the screws under the left and right risers clockwise with the ratchet wrench. The installation is completed.



4. Exercise Suggestions & Guidelines

Warm up

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

Breathe

Do not hold your breath during operation. In general, inhale through your nose and exhale forcefully through your mouth when you are preparing to restore the movement. Breathing and movement should be coordinated. If your breathing is too rapid, you should stop exercising immediately.

Frequency

There should be a 48-hour break for the exercise of the muscles of the same part, that is, the same part can only be trained every other day.

Load

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

Relax

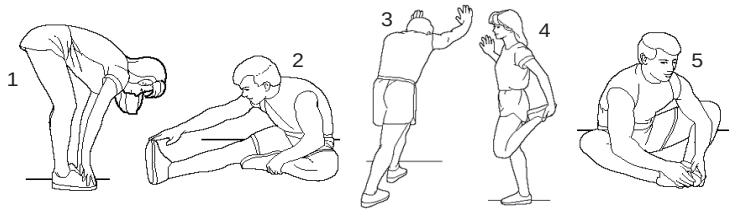
Do 5 minutes of restoring exercises after each exercise, especially the stretching and relaxation of the foot muscles, so as to prevent the muscles from coagulation during the period and maintain the elasticity of the muscles.

Diet

In order to protect the digestive system, you can exercise only one hour after a meal, and you should eat at least 1 hour after training. Drink less water during exercise, especially avoid drinking a lot of water, so as not to increase the burden on the heart and kidneys.

Stretching Exercises

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



1. Toe Touch

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Calf-Achilles Stretch

Standing on the wall with two hands, one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps Stretch

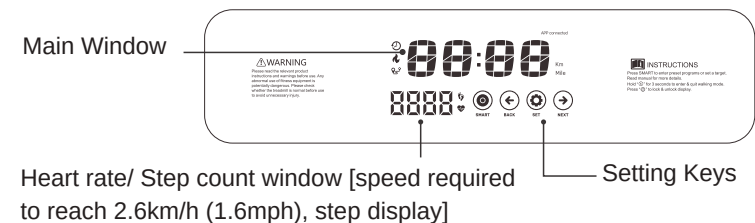
Hold the wall with your right hand for balance, then stretch your left hand back, grab your left ankle and slowly pull it toward your buttocks, until you feel the muscles in front of your thighs tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet facing each other with your knees facing out. Grasp the feet with both hands and pull towards the groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

5. Operating Instruction

• Display & Key Instruction



• Key Function Instruction

1) Setting Keys

Including 4 keys: "SMART", "BACK", "SET", "NEXT"

SMART:

Short press in stop or pause state to switch running mode.

Free run -> Countdown -> Countdown distance -> Countdown calories -> P1->P2->P3... ->P25-> Free run.

BACK, NEXT:

Time Countdown Setting Interface: Add and subtract the countdown time;

Distance Countdown Setting Interface: Add or subtract the countdown distance;

Calories Countdown Setting Interface: Add or subtract the countdown calories;

Parameter Countdown Setting Interface: Add or subtract the countdown parameter;

Other setting interface is used for volume adjustment.

SET:

Parameter setting

2) Key Operation

Including 9 keys: "PAUSE/RESUME", "3", "5", "-", "+", "START", "STOP", "Loop/Lock Display", "Normal/Walk Mode".

	Pause/Resume: Short press to pause or resume running
	Speed 3: Short press during running and adjust the speed to 3 (Km/h or Mile/h). If the maximum speed limit is exceeded, the adjustment is ineffective
	Speed 5: Short press during running and adjust the speed to 5 (Km/h or Mile/h). If the maximum speed limit is exceeded, the adjustment is ineffective
	Speed -: Short press or long press during running, the speed decreases. If the minimum speed limit is exceeded, the adjustment is ineffective
	Speed +: Short press or long press during running, the speed increases. If the maximum speed limit is exceeded, the adjustment is ineffective
	Start: Short press to start the treadmill in the stop or pause state
	Stop: Short press to stop the treadmill during running
	Loop/Lock Display: Short press to switch loop/lock display during running
	Normal/Walk Mode: Long press to switch to normal/walk mode, the speed interface will be displayed for 5 seconds after the switching the mode. If the speed is preceded by L, it indicates walking mode (low speed mode); otherwise, it is normal mode

Parameter Adjustment

1. Enter the Parameter Setting Interface

Remove the safety key and long press to enter parameter setting interface. Then the heart rate window shows Uxx, and the main display window shows parameters.

2. Parameter Switching

After entering the parameter setting interface, short press the Setting key to switch parameters

3. User's Parameter Instruction

Parameter 2: Display brightness, 1 Darkest -> 5 Brightest

Parameter 3: Buzzer volume, 1 Lowest -> 5 Loudest

Parameter 6: Metric or imperial unit exchange, 0 Metric Unit -> 1 Imperial Unit

Parameter 7: Accumulated miles

Parameter 9: Audio Bluetooth settings (Press "BACK" to turn on/off the Bluetooth; Press "NEXT" to disconnect/connect the Bluetooth)

Note: Except the above parameter 2, 3, 6, 7, 9, other parameters are fixed values, do not adjust them.

Long press the Setting key to save and exit the parameters.

Bluetooth Connection

Turn on your phone's Bluetooth, search for treadmill Bluetooth Audio (EsangAudio), and click to connect to the treadmill.

Safety Lock Function

In any state, pull the safety lock, the screen displays "E07", and the buzzer rings "BI-BI-BI". If the motor is running, the motor stops in an emergency. Do not start the machine when the safety lock is off.

6. Troubleshooting

If you have any other questions, please contact our customer service.

Problem	Possible Causes	Method
Treadmill does not work	No power	Plug into socket
	Power is not turned on	Turn on the power switch
	Safety lock is not in place	Put the safety lock into the lock position
	Circuit signal system cut out	Check the controller input terminal and signal line
	Blown fuse	Replace the fuse
Running belt does not run smoothly	Insufficient lubrication	Add methyl-silicone oil lubricant
	Running belt is too tight	Adjust the tightness of the running belt
Running belt skidding	Running belt is too loose	Adjust the tightness of the running belt
	Motor belt is too loose	Adjust the tightness of the motor belt

Error messages on electronic meter and elimination methods

Problem	Possible Cause	Method
E01	Bad communication	The signal line is not plugged in, plug it in again
E02	The motor wire is loose or falls off. Whether the carbon brush is worn out	Check whether the motor wire is loose or falls off. If not, check whether the carbon brush of the motor is worn out. If the motor is worn out, replace the motor.
E03	No sensor signal	The sensor line is not plugged in properly, plug it in again
E04	Controller or motor abnormal	Overload, replace the controller and motor
E05	Overload protection	Overload, replace the controller
E06	System self-check failed	System failure, replace the controller
E07	Safety lock is not in place	Put the safety lock into the lock position
Display Abnormal	External interference	Turn off the power switch, and then power on again after 1 minute

7. Product Maintenance

1. Lubrication

After the running belt has been used for a period of time, it must be lubricated with a specially configured methyl-silicone oil.

Advice:

Less than 3 hour per week	Lubricate once every 5 months
Less than 4~7 hours per week	Lubricate once every 2 months
More than 7 hours per week	Lubricate once every month

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

Remember: Reasonable lubrication is an important factor in improving the service life of the treadmill.

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

★The steps to apply lubricant to the running board: (as shown in the picture);

★Stop the running belt and fold the machine;

★Lift up the running belt on the bottom, extend the oil into the middle of the running belt as much as possible, spray methyl-silicone oil on the inner side of the running belt, and coat both sides of the running belt with methyl-silicone oil;

★Use the speed of 1km/h (0.6mph) to run the treadmill to evenly apply the methyl-silicone oil, and lightly step on the running belt from left to right, and the methyl-silicone oil can be completely absorbed by the running belt after about a few minutes.



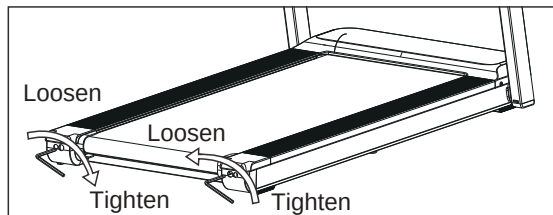
3. Adjust the tightness of the running belt. All treadmills need to be adjusted before leaving the factory and after installation, but there may be slack after a period of use. Such as: the user pauses and slips when running. When this phenomenon occurs, adjust the running belt adjustment bolts in a clockwise direction with a half circle as the unit, left and right synchronously. If the running belt is too loose, the running belt and the roller will make your feet slip, but too tight is not good, and it is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller.

4. Running belt deviation adjustment

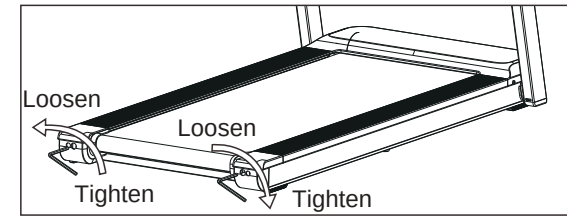
All treadmills must be adjusted before leaving the factory and after installation. However, after a period of use, it may still run deviation. The reasons for the phenomenon are as follows:

- ① The machine is not stable;
- ② The user's feet are not in the center of the running belt when exercising;
- ③ Uneven force of the user's feet.

The deviation caused by man can be restored to normal after a few minutes of no-load rotation. For deviations that cannot be automatically restored, the random 6mm Allen key should be used to gradually adjust the deviation in half-turn units.



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



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

Tips: It is mainly maintained by the user in accordance with the manual. The running belt deviation will seriously damage the running belt. It must be discovered and corrected in time.

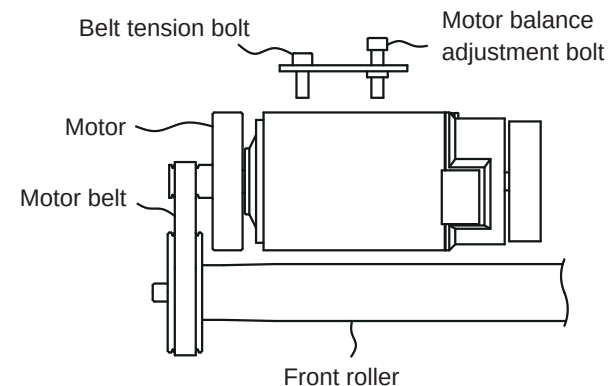
5. Adjustment of the motor belt (as shown below)

All treadmills have been adjusted before leaving the factory and after installation, but there may be slack and slipping after a period of use, which is mainly adjusted by the user.

Adjustment steps:

- ① Use a wrench to turn the Motor balance adjustment bolt counterclockwise by half a turn.
- ② Turn the Belt tension bolt half a turn clockwise.

Note: Clean the belt and pulley groove regularly.



Gymax App Instruction Manual v1.0.5

This document is applicable to the Android version and iOS version of the official APP of Gymax.

ios: Search Gymax in App Store to download

Android: search and download from Google Play store

Functions Overview

Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

The Main functions

- > Sign In
- > Sports Scenes
- > Sports Mall
- > Community Dynamic
- > Settings

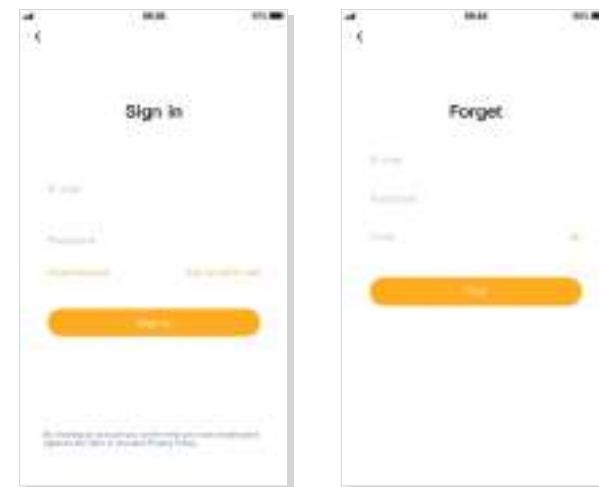
Sign in Process

For the convenience of users, Gymax provides three login methods: Facebook and E-mail, and iOS users can also sign in with Apple. Users can quickly sign in to the Gymax App and use it.



Retrieve Password

If E-mail users forget Passwords, users can click "Forget Password" on the mailbox login interface to jump to the Password retrieval interface, and then reset Passwords.



Edit Information

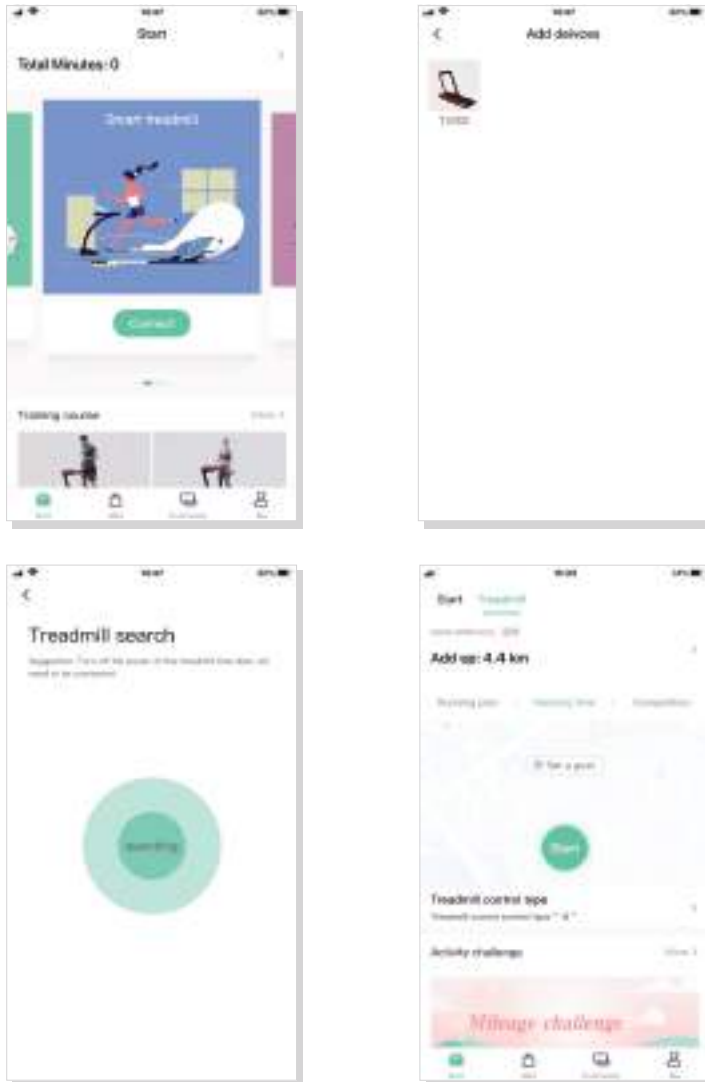
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



Sports Scenes

Connecting services

On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.



Starting exercise

Selecting the device page, such as "Start" on the "Treadmill" interface, users enter the running free, as shown below:

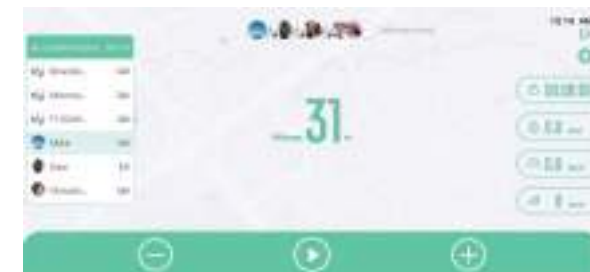
1. Waiting for Gymax to automatically connect to the treadmill.



2. When the connection status sign  is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click , then the treadmill starts running and enters the countdown.3.2.1 GO.



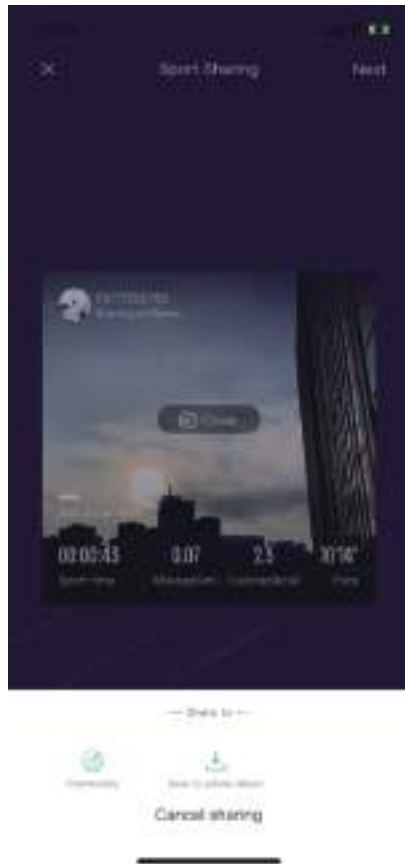
3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.



4. When users finish the exercise, the Gymax App will show users' total running distance.

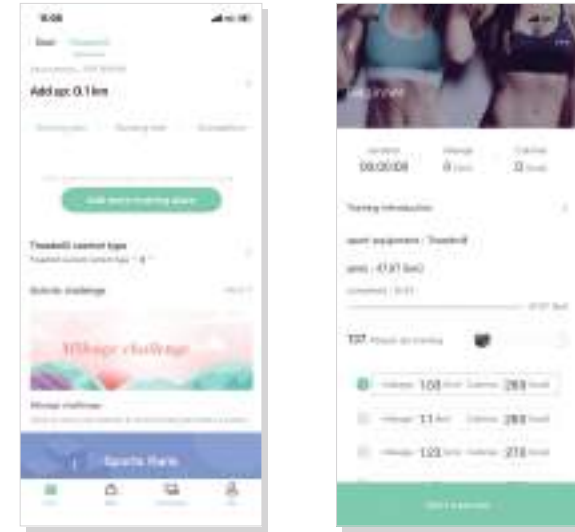


5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



Sports Plan

Users can click "Add More Training Plans" to add users' own sports plans.



Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



2. When the goal is reached, the exercise automatically ends.

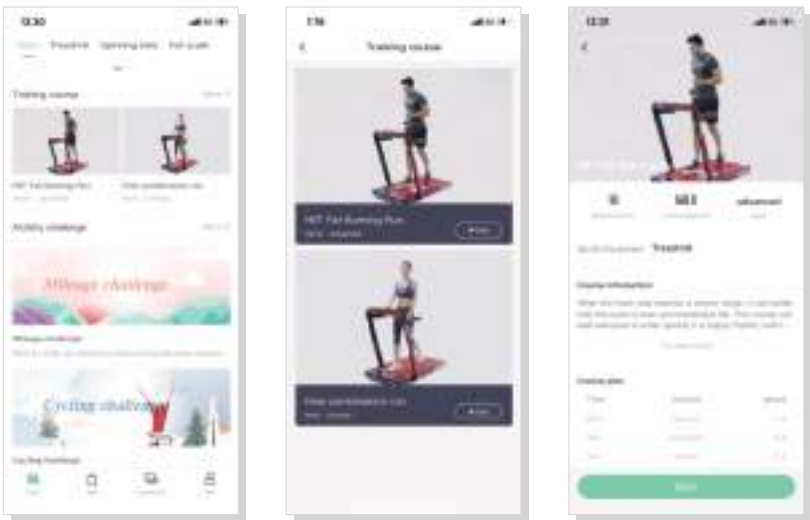


2. And then start training with a fitness coach.



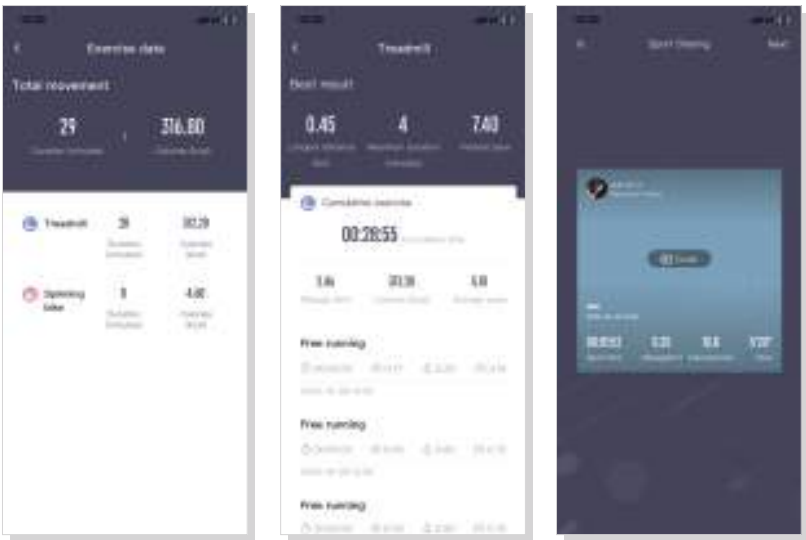
Training Course

1. Users can select courses in the interface of training course.



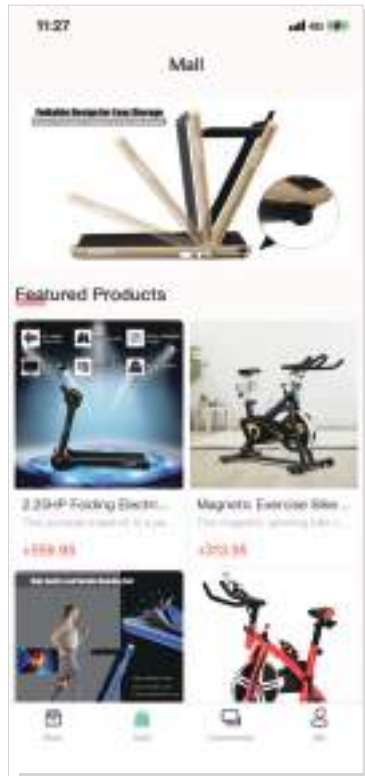
Exercise Record

The user can view the exercise data record in the device page.
(me-exercise data)



Sports Mall

Users can purchase satisfied sports devices.



Community dynamic

1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.



2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.



4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

Settings

System Settings

Users can click "Me" to enter the set up, including unit, feedback, terms of agreement, privacy agreement and clear cache, etc.



Unit settings (metric or imperial standard)



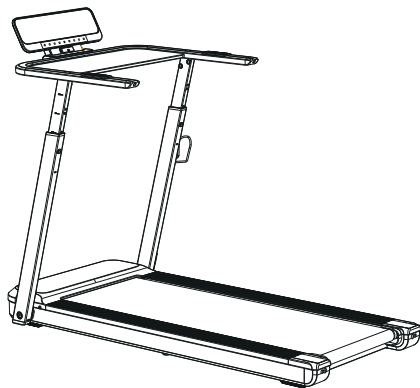
Clear Cache

Users can clean up the system cache according to users' needs, including Gymax App H5 web page load cache and image load cache.



Feedback

Users can submit suggestions and the problem for improving the product.



1. Précautions de Sécurité et Instructions d'Avertissement

Remarque : Veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation, et faites attention aux précautions de sécurité suivantes :

- ◆ Le tapis de course est adapté pour être placé à l'intérieur afin d'éviter l'humidité, l'eau ne doit pas être éclaboussée sur le tapis de course, et aucun objet étranger ne doit être placé.
- ◆ Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport adaptés. Il est strictement interdit de s'exercer sur le tapis de course pieds nus, et d'étirer l'ensemble du corps.
- ◆ La fiche d'alimentation doit être reliée à la terre de manière fiable, et la prise doit avoir un circuit dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
- ◆ Les enfants doivent se tenir à l'écart de la machine pour éviter les accidents.
- ◆ Un fonctionnement excessif en surcharge à long terme doit être évité, sinon le moteur et le contrôleur seront endommagés, et l'usure et le vieillissement des roulements, des courroies de roulement et des marchepieds seront accélérés, et un entretien régulier doit être effectué.
- ◆ Réduisez la poussière intérieure, maintenez une certaine humidité dans la pièce, et évitez une forte électricité statique, sinon elle peut interférer avec le travail normal du compteur et du contrôleur électroniques.

- ◆ Veuillez éteindre le tapis de course après l'exercice.
 - ◆ Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lorsque vous utilisez le tapis de course.
 - ◆ Lorsque vous faites de l'exercice, veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité aux vêtements pour empêcher un arrêt sûr en cas d'urgence.
 - ◆ Si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation, veuillez arrêter l'exercice et consulter un médecin.
 - ◆ Après avoir utilisé l'huile de silicone, il faut la ranger dans un endroit hors de portée des enfants, afin d'éviter les conséquences graves dues à une ingestion accidentelle.
 - ◆ La zone de sécurité derrière le tapis de course est de 1000x2000mm (40" x 79").
 - ◆ Saut d'urgence : Tout en tenant la main courante des deux mains pour soutenir le corps, marchez sur le côté de la virure, sautez du tapis roulant d'un côté.
- AVERTISSEMENT : Afin de réduire les risques d'accident ou de blessure d'autrui, veuillez respecter les points suivants :**
- ◆ Veuillez vérifier si les vêtements sont boutonnés ou fermés par une fermeture éclair avant d'utiliser le tapis de course.
 - ◆ Ne portez pas de vêtements qui peuvent être facilement attrapés par le tapis de course.
 - ◆ Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds.
 - ◆ Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis de course.
 - ◆ Ne pas utiliser le tapis de course à l'extérieur.
 - ◆ L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis de course.
 - ◆ Les non-professionnels ne sont pas autorisés à ouvrir le protecteur supérieur et le boîtier de queue gauche et droit sans autorisation.
 - ◆ Une seule personne peut s'exercer sur le tapis de course lorsque la machine est mise en marche.

◆ Si vous ressentez des vertiges, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement l'exercice et consulter un préparateur physique.

Attention ! Application !

◆ Veuillez à consulter un spécialiste avant de l'utiliser lorsque vous êtes traité par un médecin ou les patients suivants .

(1) Ceux qui souffrent actuellement de douleurs dorsales ou ceux qui ont été blessés aux jambes, à la taille et au cou dans le passé, et ceux qui ont des engourdissements dans les jambes, la taille, le cou et les mains (ceux qui ont des maladies chroniques telles que la hernie discale intervertébrale, le spondylolisthésis, la hernie de la colonne cervicale, etc.)

(2) Ceux qui souffrent d'arthrite déformée, de rhumatisme et de goutte.

(3) Ceux qui présentent des anomalies telles que l'ostéoporose.

(4) Les personnes souffrant de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).

(5) Les personnes souffrant de troubles respiratoires.

(6) Les personnes qui utilisent des régulateurs artificiels du rythme cardiaque ou qui ont des dispositifs électroniques médicaux internes implantés.

(7) Les personnes atteintes d'une tumeur maligne.

(8) Les personnes souffrant de thrombose, de lipome grave, de lipome statique aigu et d'autres troubles de la circulation sanguine ou de diverses infections cutanées.

(9) Les personnes souffrant d'une déficience perceptive causée par un trouble circulatoire périphérique élevé causé par le diabète, etc.

(10) Les personnes ayant subi un traumatisme de la peau.

(11) Ceux qui ont une forte fièvre (38°C/100,4°F ou plus) due à une maladie, etc.

(12) Ceux qui ont des os du dos anormaux ou des os du dos courbés.

(13) Celles qui sont enceintes ou qui peuvent l'être ou qui ont leurs règles.

(14) Ceux qui se sentent anormaux dans leur corps et ont besoin de se reposer.

(15) Ceux qui sont manifestement en mauvaise condition physique.

(16) Les utilisateurs à des fins de réhabilitation.

(17) En plus des situations mentionnées ci-dessus, ceux qui sentent qu'il y a une anomalie dans leur corps.

- Peut causer un accident ou une mauvaise condition physique.

◆ Si vous ressentez des douleurs dans le bas du dos, des engourdissements dans les jambes et les pieds, des vertiges, des battements de cœur, etc. différents de la douleur ou de la sensation de coordination habituelle ou une anomalie dans le corps pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.

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

- Risque de blessure en cas de non-respect des consignes.

◆ Les protecteurs d'enfants doivent veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.

- Risque de blessure en cas de non-respect.

◆ Veuillez à confirmer qu'il n'y a pas de personnes ou d'animaux domestiques autour (de l'arrière, du bas et de l'avant du produit) pendant l'utilisation, lors du chargement et du déchargement du produit, ou lors de son glissement.

Interdiction !

◆ Ne pas utiliser dans un état où le boîtier est fissuré, ou détaché (la structure interne est exposée) ou la partie soudée est détachée.

- Sinon, un accident ou une blessure peut se produire.

◆ Dans le cadre de l'exercice, ne pas sauter en l'air ou en bas.

- Cela pourrait entraîner des blessures dues à une chute.

◆ De ne pas utiliser ou stocker dans des endroits humides tels qu'à l'extérieur ou à proximité de salles de bains ou d'endroits exposés à des gouttelettes d'eau.

◆ Ne l'utilisez pas ou ne le rangez pas dans des endroits où la température est élevée, comme autour de la cuisinière en plein soleil, ou sur le dessus d'appareils de chauffage tels que les tapis chauffants électriques.

- Dans le cas contraire, il peut provoquer des fuites électriques, un incendie.

◆ Ne pas utiliser si le cordon d'alimentation ou la fiche d'alimentation sont endommagés ou si la prise est desserrée.

- Sinon, cela peut provoquer un choc électrique, un court-circuit et un incendie.

◆ Ne pas endommager, plier ou tordre de force le cordon d'alimentation. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne faites pas en sorte que le fil soit pincé.

- Dans le cas contraire, un incendie ou un choc électrique pourrait se produire.

◆ Ne l'utilisez pas avec 2 personnes ou plus en même temps, et veillez à ce que les personnes autour de vous ne s'en approchent pas pendant l'utilisation.

- Sinon, un accident ou une blessure peut se produire en raison d'une chute.

◆ Ne l'utilisez pas si vous perdez conscience ou si vous ne pouvez pas le faire fonctionner vous-même.

- Un accident ou une blessure pourrait se produire.

Ne pas démonter !

◆ Démontage, auto-réparation et re-sélection sont strictement interdits.

- Risque de blessure dû à une défaillance mécanique.

Évitez tout contact avec l'eau !

◆ Ne pas asperger le corps principal ou la partie opérationnelle avec de l'eau ou tout autre liquide conducteur.

- Peut provoquer un choc électrique et un incendie.

Interdiction !

◆ Les personnes qui ne font habituellement pas d'exercice ne doivent pas faire soudainement des exercices intenses.

◆ Ne l'utilisez pas après avoir mangé, lorsque vous êtes fatigué, lorsque vous venez de faire de l'exercice ou lorsque votre état physique est anormal.

- Peut causer des dommages à la santé.

◆ Ce produit est adapté à un usage domestique, pas à un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.

- Il existe un risque de blessure.

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

◆ Ne l'utilisez pas si vous vous sentez lourdement étourdi après avoir bu .

- Un accident ou une blessure peut se produire.

◆ Ne l'utilisez pas si vous avez des objets durs dans la poche.

- Risque de provoquer un accident ou une blessure.

◆ Ne laissez pas d'aiguilles, de déchets ou d'humidité adhérer à la fiche d'alimentation.

- Peut provoquer un choc électrique ou un court-circuit, un incendie.

◆ Durant l'utilisation, ne pas retirer la fiche d'alimentation ou mettre l'interrupteur d'alimentation sur "off".

- Peut provoquer des blessures.

Ne jamais utiliser avec des mains mouillées !

◆ Ne pas retirer ou insérer la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.

- Cela pourrait provoquer un choc électrique et des blessures.

Débranchez la fiche d'alimentation !

◆ Lorsqu'il n'est pas utilisé, débranchez l'alimentation électrique de la prise.

- Du fait de la poussière et de l'humidité, l'isolation se détériore, ce qui entraîne un feu de fuite.

◆ S'assurer de retirer la fiche d'alimentation de la prise pendant l'entretien.

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

◆ S'il ne démarre pas ou présente une sensation anormale, cessez de l'utiliser, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation et confiez-le à une inspection et une réparation.

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

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

- Sinon, un accident ou des blessures peuvent se produire lorsque le courant est rétabli.

◆ Lorsque vous retirez la fiche d'alimentation, ne tenez pas la partie filaire, mais retirez la fiche d'alimentation.

- Sinon, cela peut provoquer un court-circuit, un choc électrique et un incendie.

Instructions de mise à la terre !

◆ Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement de l'appareil, la mise à la terre fournira le chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique.

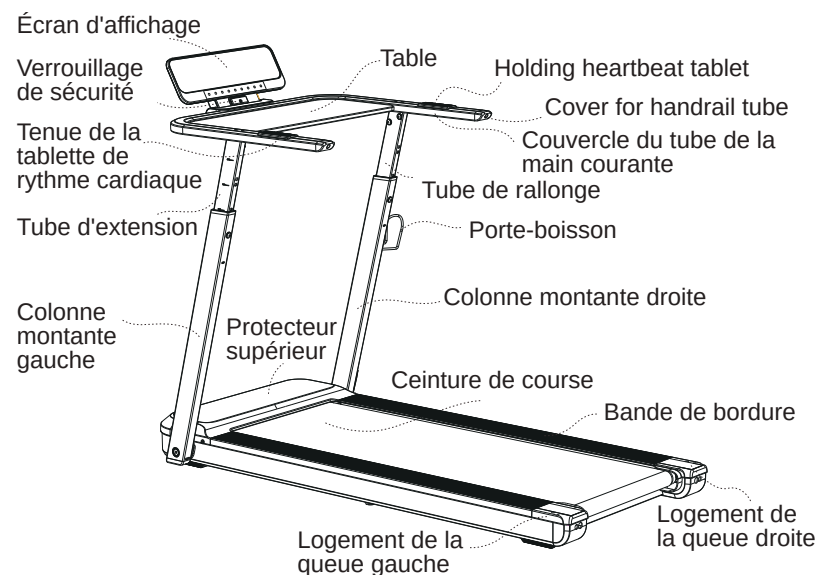
◆ Ce produit est équipé d'un fil avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement et d'une fiche de mise à la terre. Cette fiche doit être insérée dans une prise de courant appropriée, correctement installée et mise à la terre, en totale conformité avec les codes ou ordonnances locaux.

Danger !

◆ Si le conducteur de mise à la terre de l'équipement n'est pas correctement raccordé, cela provoquera un choc électrique. Si vous avez un doute sur la mise à la terre correcte de ce produit, confiez la vérification à un électricien professionnel. Même si la fiche fournie avec ce produit n'est pas adaptée à la prise, elle ne peut pas être modifiée. Demandez à un électricien professionnel d'installer une prise adaptée.

◆ Ce produit est équipé d'une fiche de mise à la terre. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise de même forme. L'adaptateur de prise ne peut pas être utilisé avec ce produit.

2. Introduction des Produits



Liste des

N°	Description	Qté.
1	Corps principal	1
2	Emballage des pièces de rechange	1

Spécifications Techniques

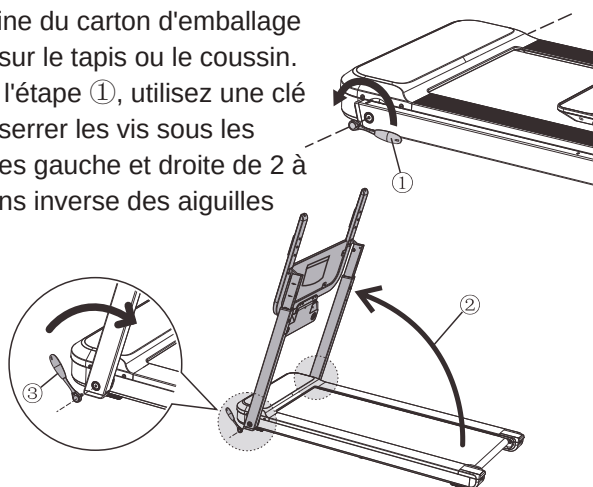
Tension de fonctionnement	AC110V 50/60Hz
Charge maximale	265LBS
Taille de pliage	55"x26,5"x5"
Taille d'expansion	55"x26,5"x37"~49,5"
Surface de roulement	16,5"x43,5"
Puissance du moteur	3,0 HP
Vitesse	0,6-8,6 mph
Mode de contrôle	Compteur électronique
Poids de la machine	87 lbs
Bruit	≤75 dB

Liste des Pièces de Rechange

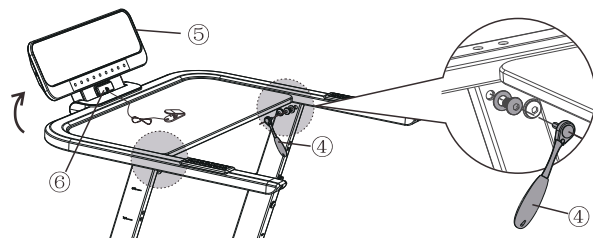
N°	Description	Qté.	Remarque
1	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8x12mm	2	Fixer le compteur électronique et le tube d'extension
2	M4x4mm Vis à tête cylindrique croisée	2	Fixer le porte-boisson
3	Rondelle plate φ8.5mm	2	
4	Clé à cliquet	1	
5	Clé Allen de 5 mm	1	Autre utilisation
6	Clé Allen de 6mm	1	Régler la ceinture de course
7	Clé solide	1	
8	Cordon d'alimentation	1	
9	Verrouillage de sécurité	1	
10	Huile de méthylsilicone	2	
11	Porte-boisson	1	
12	Manuel d'utilisation, Qualification	1	

3. Procédure d'Installation

1) Sortez la machine du carton d'emballage et posez-la à plat sur le tapis ou le coussin. Comme indiqué à l'étape ①, utilisez une clé à cliquet pour desserrer les vis sous les colonnes montantes gauche et droite de 2 à 4 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

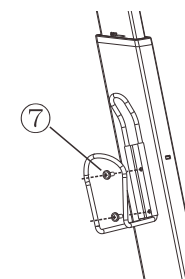


2) Comme indiqué à l'étape ②, soulevez la colonne montante jusqu'au point limite et tenez la contremarche d'une main. Comme indiqué à l'étape ③, serrez les vis sous les colonnes montantes gauche et droite dans le sens des aiguilles d'une montre avec une clé à cliquet.

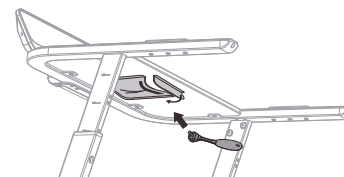


3) Comme indiqué ci-dessus, faites tourner à la main l'ensemble du tube de la main courante jusqu'à une position horizontale (faites attention à la ligne de communication dans la colonne montante droite pour éviter l'extrusion). Comme indiqué à l'étape ④, utilisez deux vis à tête cylindrique hexagonale "M8x12mm" et deux rondelles plates $\varnothing 8,5\text{mm}$ pour fixer le support de compteur électronique sur les colonnes montantes gauches et droites, et serrez avec une clé à cliquet. Comme indiqué à l'étape ⑤, ajustez le compteur électronique à une position correcte. Comme indiqué à l'étape ⑥, placez le verrou de sécurité rouge dans la zone jaune sous l'écran d'affichage.

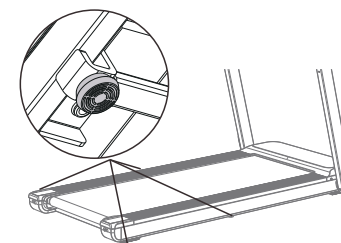
4) Installez le porte-boisson. Comme indiqué à l'étape ⑦, installez le porte-boisson sur la colonne montante droite, et fixez-le avec deux vis à tête cylindrique croisée "M4x4mm".



5) Comme indiqué, une fois l'installation terminée, vous pouvez mettre la clé à cliquet dans la poche sous la table pour faciliter le prochain réglage du tapis roulant. (Remarque : l'ouverture de la poche doit être bien collée pour éviter que la clé à cliquet ne tombe pendant l'utilisation).



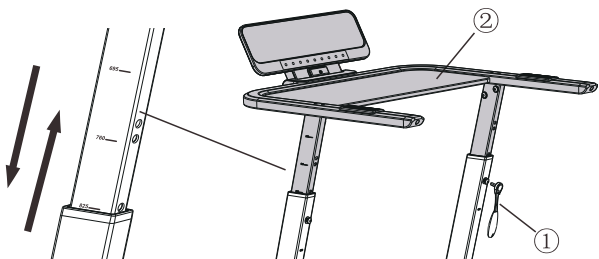
6) Si le sol est inégal ou si le tapis roulant oscille, veuillez ajuster les quatre patins de pieds réglables situés en bas à la position appropriée.



Après l'installation, mettez l'appareil sous tension et actionnez l'interrupteur d'alimentation situé sous l'extrémité avant de la machine pour passer à l'état de veille.

Remarque : Après l'assemblage, veuillez vérifier à nouveau si toutes les vis sont bien serrées.

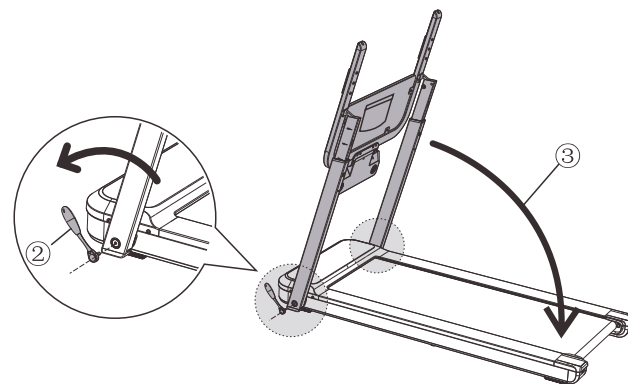
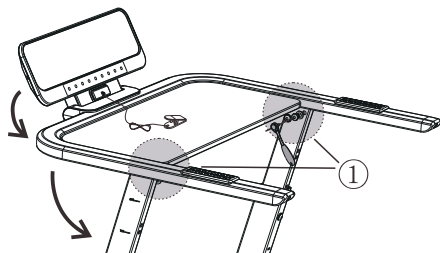
Réglage de la hauteur de la colonne montante



Réglage de l'extension des colonnes montantes : Comme indiqué à l'étape ①, desserrez les vis des colonnes montantes gauche et droite de 3 à 5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé à cliquet ; Comme indiqué à l'étape ②, poussez le tube de la main courante et l'ensemble de la table vers le haut ou vers le bas, avec un total de 6 positions à régler, et ajustez les colonnes montantes gauche et droite à la même position d'échelle selon les besoins. Comme indiqué à l'étape ①, utilisez la clé à cliquet pour serrer les tubes d'extension gauche et droit. (La valeur de l'échelle est la distance entre la main courante et la plate-forme de course).

Instruction de pliage

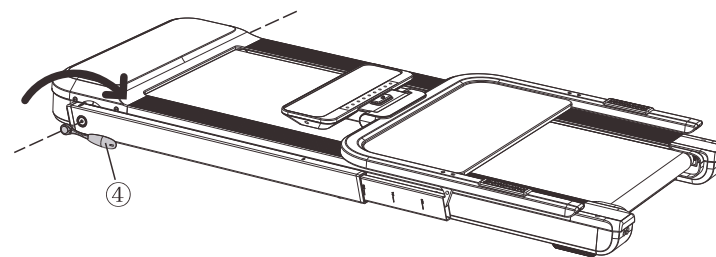
1) S'il y a des objets sur la table, veuillez les enlever en premier pour éviter de tomber ; Comme indiqué à l'étape ①, utilisez la clé à cliquet pour dévisser les vis "M8*12mm" sur les tubes d'extension gauche et droit, saisissez le tube de la main courante et posez lentement le tube de la main courante et l'écran d'affichage en ligne avec la colonne montante. (Remarque : les vis et les rondelles retirées doivent être conservées pour la prochaine installation).



2) Comme indiqué à l'étape ②, desserrez les vis sous les colonnes montantes gauche et droite de 3 à 5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre avec la clé à cliquet.

3) Comme indiqué à l'étape ③, placez lentement l'ensemble de la colonne montante sur la plate-forme de roulement.

4) Comme indiqué à l'étape ④, serrez les vis sous les colonnes montantes gauche et droite dans le sens des aiguilles d'une montre avec la clé à cliquet. L'installation est terminée.



4. Suggestions et Directives pour l'Exercice

Échauffement

Il faut prévoir 5 à 10 minutes d'exercice d'échauffement avant chaque opération.

Respirez

Ne retenez pas votre respiration pendant l'opération. En général, inspirez par le nez et expirez avec force par la bouche lorsque vous vous préparez à rétablir le mouvement. La respiration et le mouvement doivent être coordonnés. Si votre respiration est trop rapide, vous devez arrêter immédiatement l'exercice.

Fréquence

Il doit y avoir une pause de 48 heures pour l'exercice des muscles d'une même partie, c'est-à-dire que la même partie ne peut être entraînée qu'un jour sur deux.

Charge

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre état de forme physique, puis pratiquez selon le principe de la charge progressive. Il est normal que les muscles soient endoloris lors de l'entraînement initial. Tant que vous continuez à vous entraîner, la douleur peut être éliminée.

Détente

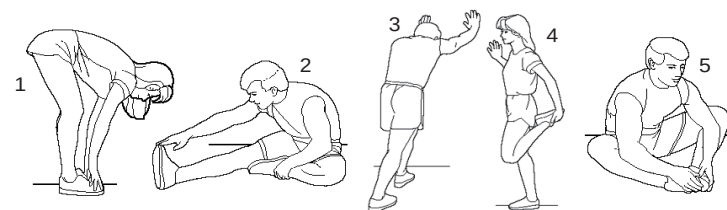
Faites 5 minutes d'exercices de récupération après chaque exercice, en particulier l'étirement et la relaxation des muscles des pieds, afin d'éviter la coagulation des muscles pendant la période et de maintenir l'élasticité des muscles.

Régime alimentaire

Afin de protéger le système digestif, vous ne pouvez faire de l'exercice qu'une heure après un repas, et vous devez manger au moins une demi-heure après l'entraînement. Buvez moins d'eau pendant l'exercice, évitez surtout de boire beaucoup d'eau, afin de ne pas augmenter la charge sur le cœur et les reins.

Exercices d'étirement

Quelle que soit la vitesse à laquelle vous marchez, il est préférable de commencer par des exercices d'étirement. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors commencez par marcher pendant 5 à 10 minutes pour vous échauffer. Ensuite, arrêtez-vous et faites les exercices d'étirement 5 fois --- comme suit, chaque jambe pendant 10 secondes ou plus à chaque fois ; recommencez après l'exercice.



1. Toucher les orteils

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 1).

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Rentrez l'autre jambe vers l'intérieur de façon à ce qu'elle soit proche de l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).

3. Étirement des mollets et des échasses

Debout sur le mur avec deux mains, un pied derrière. Gardez vos jambes arrière droites et vos talons au sol, en vous penchant vers le mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).

4. Étirement des quadriceps

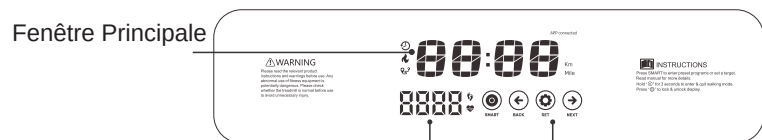
Tenez le mur avec votre main droite pour vous équilibrer, puis tendez votre main gauche vers l'arrière, attrapez votre cheville gauche et tirez-la lentement vers vos fesses, jusqu'à ce que vous sentiez les muscles devant vos cuisses se tendre. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 4).

5. Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous en plaçant la plante des pieds l'une en face de l'autre, les genoux vers l'extérieur. Saisissez les pieds avec les deux mains et tirez vers l'aîne. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir figure 5).

5. Instructions de Manipulation

• Affichage et Instruction des Touches



Fenêtre de fréquence cardiaque/de nombre de pas [vitesse requise pour atteindre 2,6 km/h (1,6 mph), affichage des pas].

Touches de paramétrage



• Instructions sur les Fonctions des Touches

1) Touches de Paramétrage

Incluant 4 touches : "SMART", "BACK", "SET", "NEXT".

SMART:

Appuyez brièvement sur l'état d'arrêt ou de pause pour changer de mode de course.

Course libre -> Compte à rebours -> Compte à rebours distance -> Compte à rebours calories ->P1->P2->P3... ->P25-> Course libre.

BACK, NEXT:

Interface de réglage du compte à rebours : Ajoutez et soustrayez le temps du compte à rebours ;

Interface de réglage du compte à rebours de la distance : Ajoutez ou soustrayez la distance du compte à rebours ;

Interface de réglage du compte à rebours des calories : Ajoutez ou soustrayez les calories du compte à rebours ;

Interface de réglage du compte à rebours des paramètres : Ajoutez ou soustrayez le paramètre du compte à rebours ;

L'autre interface de réglage est utilisée pour le réglage du volume.

SET:

Réglage des paramètres

2) Fonctionnement des touches

Incluant 9 clés: "PAUSE/RESUME", "3", "5", "-", "+", "START", "STOP", "↺", "🚶".

	Pause/Reprise : Appuyez brièvement pour mettre en pause ou reprendre la course.
	Vitesse 3 : Appuyez brièvement pendant la course et réglez la vitesse sur 3 (Km/h ou Mile/h). Si la limite de vitesse maximale est dépassée, le réglage est inefficace.
	Vitesse 5 : Appuyez brièvement pendant la course et réglez la vitesse sur 5 (Km/h ou Mile/h). Si la limite de vitesse maximale est dépassée, le réglage est inefficace.
	Vitesse - : Appuyez brièvement ou longuement sur cette touche pendant la course, la vitesse diminue. Si la limite de vitesse minimale est dépassée, le réglage est inefficace.
	Vitesse + : Appuyez brièvement ou longuement sur cette touche pendant la marche, la vitesse augmente. Si la limite de vitesse maximale est dépassée, le réglage est inefficace.
	Démarrage : Appui court pour démarrer le tapis de course à l'état d'arrêt ou de pause.
	Stop : Appuyez brièvement sur cette touche pour arrêter le tapis de course pendant la course.
	Affichage boucle/verrouillage : Appuyez brièvement pour changer l'affichage de la boucle/du verrouillage pendant la course.
	Mode normal/marche : Appuyez longuement pour passer en mode normal/marche, l'interface de vitesse s'affiche pendant 5 secondes après le passage en mode normal/marche. Si la vitesse est précédée de L, elle indique le mode marche (mode basse vitesse) ; sinon, il s'agit du mode normal.

Réglage des Paramètres

1. Entrer dans l'interface de paramétrage

Retirez la clé de sécurité et appuyez longuement pour accéder à l'interface de paramétrage. La fenêtre de fréquence cardiaque affiche alors Uxx, et la fenêtre d'affichage principal affiche les paramètres.

2. Changement de paramètre

Après avoir accédé à l'interface de paramétrage, appuyez brièvement sur la touche Setting pour changer de paramètre.

3. Instructions sur les paramètres de l'utilisateur

Paramètre 2 : Luminosité de l'écran, 1 plus sombre -> 5 plus lumineux

Paramètre 3 : Volume de la sonnerie, 1 le plus bas -> 5 le plus fort

Paramètre 6 : Changement d'unité métrique ou impériale, 0 Unité métrique -> 1 Unité impériale

Paramètre 7 : Miles accumulés

Paramètre 9 : Paramètres Bluetooth audio (Appuyez sur "BACK" pour activer/désactiver le Bluetooth ; Appuyez sur "NEXT" pour déconnecter/connecter le Bluetooth)

Remarque : à l'exception des paramètres 2, 3, 6, 7 et 9 ci-dessus, les autres paramètres sont des valeurs fixes, ne les modifiez pas.

Appuyez longuement sur la touche Setting (paramètre) pour enregistrer et quitter les paramètres.

Connexion Bluetooth

Allumez la fonction Bluetooth de votre téléphone, recherchez la fonction Bluetooth Audio du tapis de course (EsangAudio), puis cliquez pour vous connecter au tapis de course.

Fonction de Verrouillage de Sécurité

Dans n'importe quel état, tirez le verrou de sécurité, l'écran affiche "E07", et l'avertisseur sonore sonne "BI-BI-BI". Si le moteur est en marche, il s'arrête en cas d'urgence. Ne démarrez pas la machine lorsque le verrouillage de sécurité est désactivé.

6. Dépannage

Si vous avez d'autres questions, veuillez contacter notre service clientèle.

Problème	Cause possible	Méthode
Le tapis de course ne fonctionne pas	Pas d'alimentation	Branchez dans la prise de courant
	L'appareil n'est pas sous tension	Allumez l'interrupteur
	Le verrou de sécurité n'est pas en place	Mettez le verrou de sécurité en position de verrouillage
	Coupure du système de signalisation du circuit	Vérifiez la borne d'entrée du contrôleur et la ligne de signal
	Fusible grillé	Remplacez le fusible
La bande de course ne fonctionne pas en douceur	Lubrification insuffisante	Ajoutez du lubrifiant à base d'huile méthyl-silicone
	La bande de roulement est trop serrée	Régalez la tension de la courroie de roulement
Running belt skidding	La bande de roulement est trop lâche	Régalez la tension de la courroie de roulement
	La courroie du moteur est trop lâche	Régalez le serrage de la courroie du moteur

Messages d'erreur sur le compteur électronique et méthodes d'élimination

Problem	Possible Cause	Method
E01	Mauvaise communication	La ligne de signal n'est pas branchée, rebranchez-la.
E02	Le fil du moteur est lâche ou tombe. Le balai de charbon est usé	Vérifiez si le fil du moteur est lâche ou tombe. Sinon, vérifiez si le balai de charbon du moteur est usé. Si le moteur est usé, remplacez-le.
E03	Pas de signal du capteur	Le câble du capteur n'est pas branché correctement, rebranchez-le.
E04	Le contrôleur ou le moteur est anormal	Surcharge, remplacez le contrôleur et le moteur
E05	Protection contre la surcharge	Surcharge, remplacez le contrôleur
E06	L'autocontrôle du système a échoué	Défaillance du système, remplacez le contrôleur
E07	Le verrou de sécurité n'est pas en place	Mettez le verrou de sécurité en position de verrouillage
Affichage anormal	Interférence externe	Mettez l'appareil hors tension, puis remettez-le sous tension après 1 minute.

7. Entretien des Produits

1. Lubrification

Après une certaine période d'utilisation, la bande de roulement doit être lubrifiée avec une huile méthyl-silicone spécialement configurée.

Conseil :

Moins de 3 heures par semaine	Lubrifier une fois tous les 5 mois
Moins de 4~7 heures par semaine	Lubrifier une fois tous les 2 mois
Plus de 7 heures par semaine	Lubrifier une fois par mois

Ne pas sur-lubrifier ; plus de lubrifiant ne signifie pas meilleur.

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

2. Quant à la façon de vérifier si vous devez appliquer à nouveau du lubrifiant, il suffit de saisir la courroie de roulement et de toucher avec votre main le centre de l'arrière de la courroie de roulement autant que possible. Si vos mains sont tachées de silicone (un peu humides), cela signifie que vous n'avez plus besoin de lubrifiant. Si le marchepied est sec et qu'il n'y a pas d'huile de méthyl-silicone dans les mains, vous devez ajouter du lubrifiant.

★ Les étapes pour appliquer du lubrifiant sur la courroie de course : (comme indiqué sur la photo) ;

★ Arrêter la courroie de roulement et replier la machine ;

★ Soulevez la bande de roulement sur le fond, étendez l'huile au milieu de la bande de roulement autant que possible, pulvérisez de l'huile de méthyl-silicone sur le côté intérieur de la bande de roulement, et enduisez les deux côtés de la bande de roulement d'huile de méthyl-silicone ;



★ Utiliser la vitesse de 1km/h (0,6mph) pour faire fonctionner le tapis roulant afin d'appliquer uniformément l'huile de méthyl-silicone, et marcher légèrement sur la bande de roulement de gauche à droite, et l'huile de méthyl-silicone peut être complètement absorbée par la bande de roulement après environ quelques minutes.

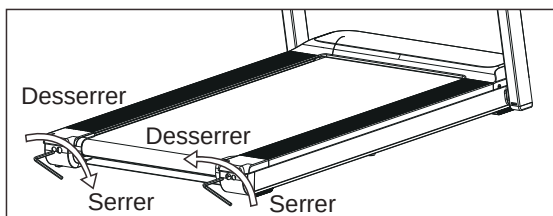
3. Réglez le serrage de la bande de course. Tous les tapis de course doivent être réglés avant de quitter l'usine et après l'installation, mais il peut y avoir du relâchement après une période d'utilisation. Par exemple : l'utilisateur fait une pause et glisse en courant. Lorsque ce phénomène se produit, ajustez les boulons de réglage de la courroie de course dans le sens des aiguilles d'une montre avec un demi-cercle comme unité, à gauche et à droite de manière synchrone. Si la courroie de course est trop lâche, la courroie de course et le rouleau feront glisser vos pieds, mais trop serrée, ce n'est pas bon, et il est facile d'augmenter la charge du moteur et d'endommager le moteur, la courroie de course et le rouleau.

4. Réglage de la déviation de la bande de course

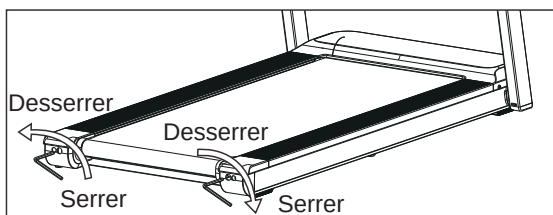
Tous les tapis de course doivent être réglés avant de quitter l'usine et après l'installation. Cependant, après une période d'utilisation, il se peut que la bande de course dévie encore. Les raisons de ce phénomène sont les suivantes :

- ① La machine n'est pas stable ;
- ② Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre de la ceinture de course lors de l'exercice ;
- ③ Force inégale des pieds de l'utilisateur.

La déviation causée par l'homme peut être rétablie à la normale après quelques minutes de rotation sans charge. Pour les déviations qui ne peuvent pas être rétablies automatiquement, la clé Allen aléatoire de 6 mm doit être utilisée pour régler progressivement la déviation par unités d'un demi-tour.



Si le tapis de marche dévie vers la gauche : réglez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou réglez le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



Si la ceinture de marche dévie vers la droite : réglez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou réglez le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Conseils : Elle est principalement entretenue par l'utilisateur conformément au manuel. La déviation de la courroie de marche endommagera sérieusement la courroie de marche. Elle doit être découverte et corrigée à temps.

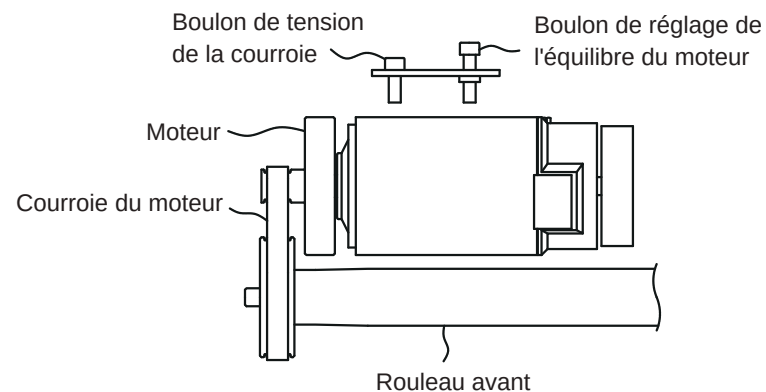
5. Réglage de la courroie du moteur (comme indiqué ci-dessous)

Tous les tapis roulants ont été réglés avant de quitter l'usine et après l'installation, mais il peut y avoir du mou et du glissement après une période d'utilisation, ce qui est principalement réglé par l'utilisateur.

Étapes de réglage :

- ① Utiliser une clé pour tourner le boulon de réglage de l'équilibre du moteur d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- ② Tourner le boulon de tension de la courroie d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

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



Manuel d'Instructions de Gymax App v1.0.5

Ce manuel s'applique à la version Android et à la version IOS de l'APP officielle Gymax.

IOS: Recherchez Gymax dans l'App Store pour le télécharger

Android: Rechercher et télécharger depuis le Google Play Store

Aperçu des Fonctions

L'APP Gymax IOS / Android avec la plate-forme Gymax offre aux utilisateurs le contrôle intelligent des appareils sportifs, l'enregistrement des données sportives, le centre sportif, le partage communautaire dynamique, les paramètres système et d'autres fonctions.

Les fonctions principales

- > Identifiez-vous
- > Scènes Sportives
- > Centre Sportif
- > Communauté Dynamique
- > Paramètres

Processus d'Identification

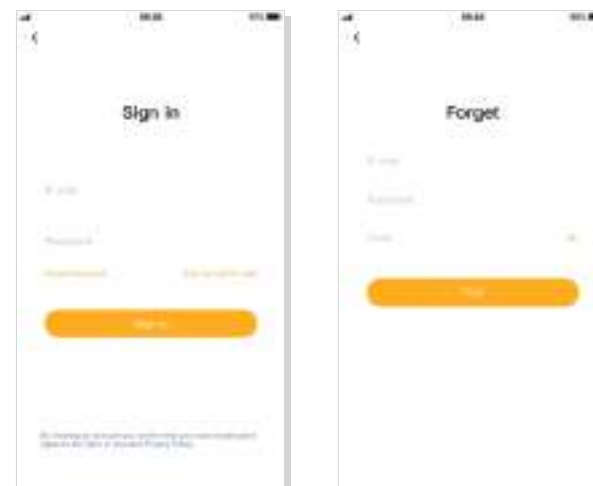
Identifiez-vous

Pour la commodité des utilisateurs, Gymax propose trois méthodes d'identification : Facebook et e-mail, et les utilisateurs iOS peuvent également s'identifier avec Apple. Les utilisateurs peuvent accéder rapidement à l'APP Gymax et l'utiliser.



Récupération de Mot de Passe

Si les utilisateurs oublient leurs mots de passe, ils peuvent cliquer sur « Mot de passe oublié » dans l'interface de connexion par e-mail pour accéder à l'interface de récupération du mot de passe, puis réinitialiser les mots de passe.



Modifier les Informations

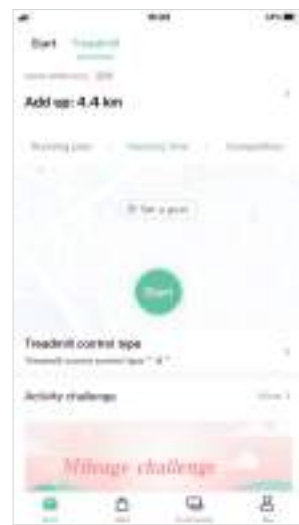
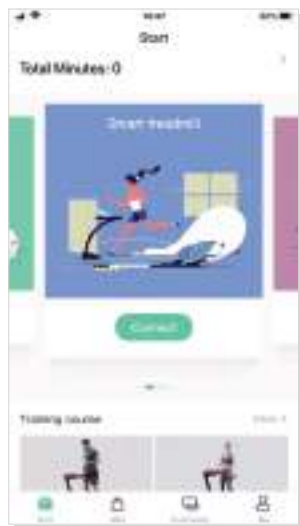
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l'album ou l'appareil photo.



Scènes Sportives

Connexion des services

Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».



Commencer l'Exercice

Sélectionnez la page de l'appareil, par exemple « Démarrer » sur l'interface « Tapis roulant », les utilisateurs obtiennent un accès gratuit au trajet, comme indiqué ci-dessous :

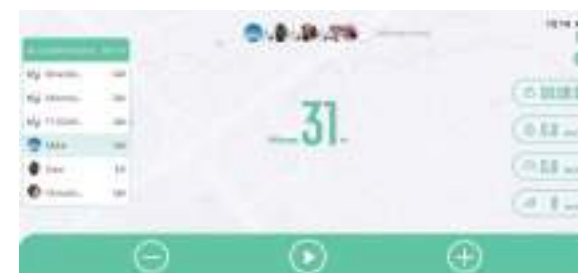
1. Attendez que GyMax se connecte automatiquement au tapis roulant.



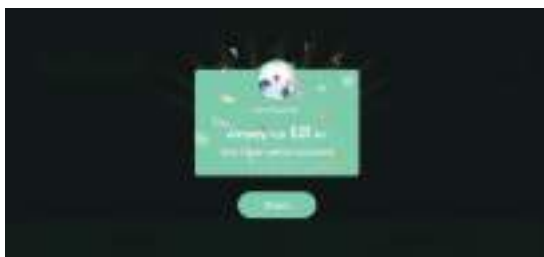
2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion  s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



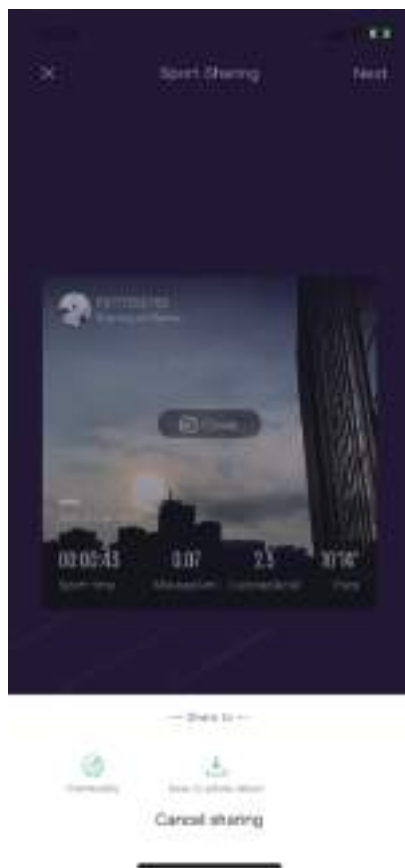
3. L'APP GyMax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement sportif actuel des utilisateurs et le nombre de sports en ligne en temps réel.



4. Lorsque les utilisateurs ont fini de s'entraîner, l'APP Gymax affiche le kilométrage total des utilisateurs.

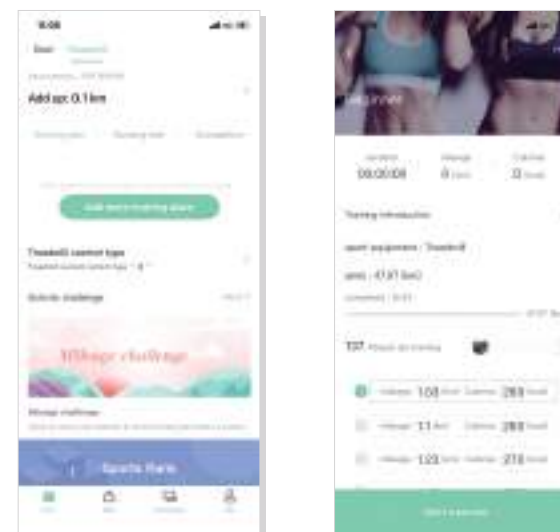


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



Plan Sportif

Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Ajouter d'autres plans d'entraînement » pour ajouter les plans sportifs des utilisateurs.



Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.



2. Lorsque l'objectif est atteint, l'exercice se termine automatiquement.

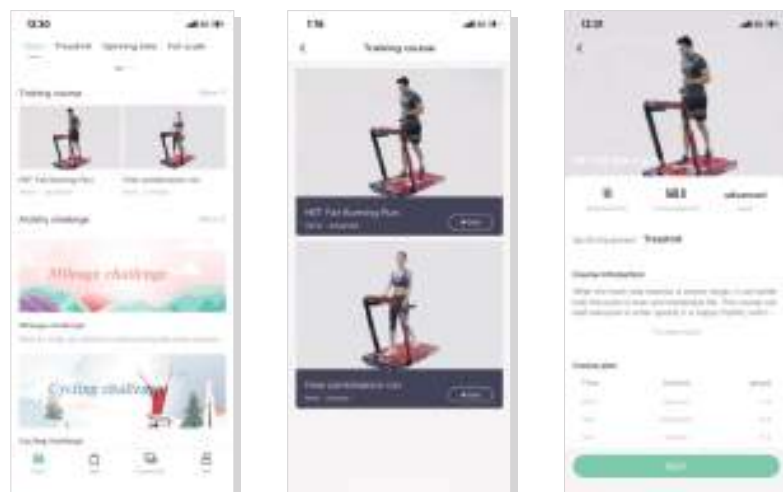


2. Et puis commencer à s'entraîner avec un instructeur de fitness.



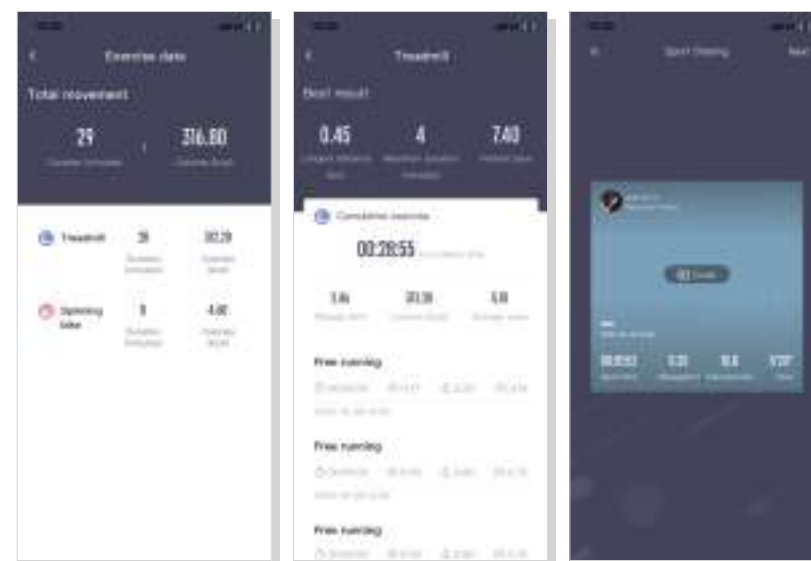
Cours de Formation

1. Les utilisateurs peuvent sélectionner des cours dans l'interface des cours de formation.



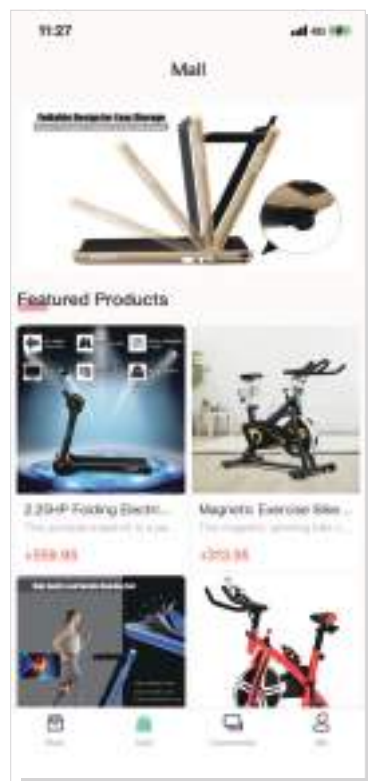
Record d'Exercice

L'utilisateur peut afficher le record des données d'entraînement sur la page de l'appareil. (données sur l'exercice).



Centre Sportif

Les utilisateurs peuvent acheter leur équipement de sport intelligent préféré.



Dynamique Communautaire

1. Dans la communauté sportive, les utilisateurs peuvent partager une communication dynamique entre eux.



2. Les utilisateurs peuvent commenter les dynamiques de la communauté.



3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques.



4. Les utilisateurs peuvent supprimer les dynamiques publiées dans Me-My Dynamic.



Paramètres

Les paramètres du système
Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Me » pour accéder à la configuration, y compris les lecteurs, les commentaires, les conditions d'utilisation, l'accord de confidentialité et le nettoyage du cache, etc.

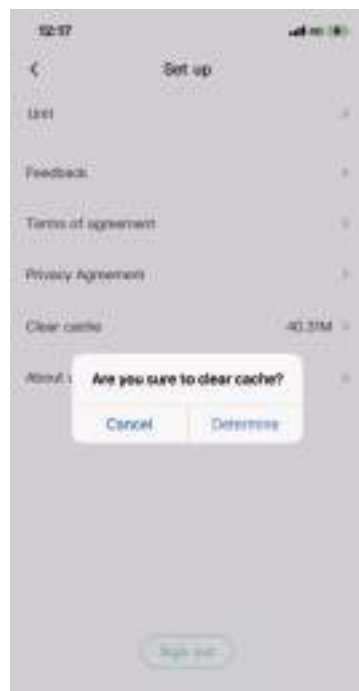


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



Retour d'Information

Les utilisateurs peuvent soumettre des suggestions et des problèmes pour améliorer le produit.



Vider le Cache

Les utilisateurs peuvent nettoyer le cache système en fonction de leurs besoins, y compris le cache de chargement de page Web Gymax App H5 et le cache de chargement d'image.

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.