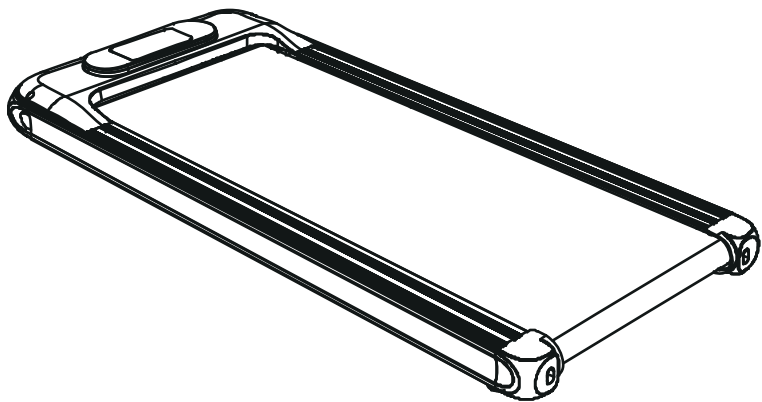




# User Manual

Model: CS-WP8

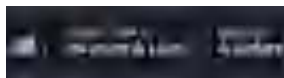
EN V1.2.2



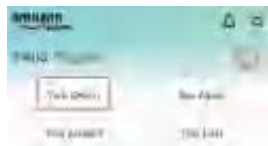
**Please read the instruction manual carefully before using this product.**

# HOW TO CONTACT US ON AMAZON?

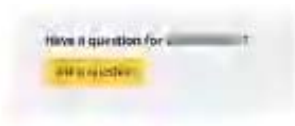
Step 1: **Log in to your Amazon account.**



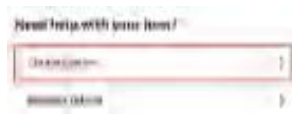
Step 2: Go to **Your Orders**. Select **Problem with order** in the list.



Step 3: Click the **"Ask a Question"** button. Choose your topic from list displayed.



Step 4: Select **Contact seller**.



**\*If you purchased CITYSPORTS products by other platforms or channels, please also find the corresponding seller contact support. Thanks for your support and patience!**

# Service Commitment

If the treadmill is faulty or in doubt in use, you can contact us through the email address in our store "About Seller" page and then send us the detailed product problem (if ok, some photos/videos will be useful), we will give you an effective solution to your problem. Also we will provide the instruction videos for customers to solve the relevant product failure problems if needed.



- Download the App for treadmill



- Video of the running belt adjustment



- Video of the motor replacement



- Video of the upper control replacement



- Video of the lower control replacement

# Catalogue

1.Safety Precautions.....	1-4
2.Warm-up Guide.....	4-6
3.Configuration & Technical Parameters.....	6-7
4.Product Structure.....	7
5.Assembly Instructions.....	8
6.Operating Instructions.....	8-13
7.Maintenance Guide.....	13-16
8.Errors and Solution.....	17-18



# 1.Safety Precautions

*Thank you for purchasing our product, which will help to improve your health.*



**To ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions manual carefully before use.**

- 1.The treadmill should be placed indoors to avoid moisture, no water should be splashed on the treadmill and no foreign objects should be placed on it.
- 2.Please wear suitable sportswear and sports shoes before exercise. Do not exercise on the treadmill with bare feet.
- 3.The power plug must be reliably connected to an earth wire and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
- 4.Children should be kept away from the machine to avoid accidents.
- 5.Avoid running this machine under overload, otherwise it will cause damage to the motor or controller, and speed up the wear and aging of the bearings, running belt and running board,so please do regular maintenance.
- 6.Ensure that dust in the room is reduced and that the room is kept at a certain temperature to avoid strong static electricity, which could interfere with the normal operation of the display or the controller.
- 7.Please turn off the switch on the treadmill when you have finished using it for exercise.
- 8.Please keep the air in the room when using the treadmill.
- 9.If you feel any discomfort or abnormalities during use, stop exercising and consult your doctor in time.

10. After use, the lubricant must be stored out of the reach of children to avoid serious consequences from accidental ingestion.

11. Safety area at the rear of the treadmill: 1000\*2000MM.

12. Keep your hands clear of all moving parts and forbid placing your hands and feet in the gap under the running belt.

**WARNING: To reduce the risk of accidents or injury to others, please observe the following.**

1. Please check that your clothing is buttoned or zipped up before using the treadmill.
2. Do not wear clothing that can easily be hooked by the treadmill.
3. Do not place the power cable near hot objects.
4. Keep children away from the treadmill.
5. Do not use the treadmill outdoors.
6. The power must be disconnected before moving the treadmill.
7. Only one person can exercise on the treadmill after the machine is activated.
8. If you feel dizzy, have chest pains, retching, or shortness of breath while running, please stop exercising immediately and consult a doctor.

## **Warm Tips**

1. Do not use the machine with the casing in a cracked, broken or dislodged state (with the internal structure exposed) or with the weld section detached. --- Otherwise accidents or injuries may occur.
2. Do not leave pins, rubbish or water to the mains plug. --- to avoid possible electric shock or short circuit or fire hazards.
3. Do not remove the power plug or switch the power switch to "off" during use - to avoid possible injury hazards .

## **Never use with wet hands!**

Do not unplug or plug in the mains with wet hands. --- to avoid possible electric shock and injury hazards .

## **Unplug the power supply!**

- 1.Unplug the power supply from the socket when not in use. --- as dust and moisture can deteriorate the insulation, which can lead to leaky fires
- 2.Always remove the mains plug from the socket during maintenance. --- Failure to do so may result in electric shock or injury.
- 3.If it does not start or feels abnormal, stop using it, unplug it immediately and contact the seller to have it checked and repaired. --- Failure to comply may result in electric shock or injury.
- 4.In the event of a power failure, immediately switch out the power plug. --- Otherwise, accidents or injuries may occur when the power is restored.
- 5.When unplugging the power supply, do not hold the power cord part, you need to hold the power plug and pull it out. --- Otherwise a circuit break, electric shock or fire may result.

## **Grounding Warnings!**

- 1.The product must be earthed to the power supply. In the event of a malfunction of the unit, earthing will provide the path of least resistance to the current to reduce the risk of electric shock.
- 2.The product is equipped with a power cord with an equipment earthing conductor and an earthing plug, which must be plugged into a suitable socket that has been properly installed and earthed in full compliance with local regulations or ordinances.

## Danger!

1. Improper connection of the equipment's earth conductor can lead to a risk of electric shock. If you are in doubt about the correct earthing of the product, have it checked by a professional electrician. Even if the plug that comes with the product does not match the socket, it is not possible to modify the other, so please consult a professional electrician to install a suitable socket.

2. This product has a grounded plug, please make sure that the product is connected to a socket with the same specification, this product cannot be used with an adapter socket.

## 2. Warm-up Guides

It is a good idea to stretch before exercising. A successful exercise programme must include warm-up, aerobic and soothing exercises. The frequency of exercise should be at least two to three times a week, preferably with one day of exercise followed by one day of rest. After a few months, you can increase the frequency to four or five days a week. Warming up is an important part of your workout. Warm up before every workout. A moderate warm up prepares your body for the more intense workout ahead, as it helps the muscles to warm up and stretch, improves blood circulation and raises the pulse rate, which delivers more oxygen to the muscles. Repeating warm-up exercises after aerobic exercise can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

- (1). Downward Stretch: Bend your knees slightly and bend your body forward slowly. Let your back and shoulders relax and touch your hands to your toes as far as possible. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (As in figure 1)



Fig-1

(2). **Hamstring stretch:** Sit on a clean seat cushion and straighten one leg.

Tuck the other leg inwards so that it is close to the inside of the straightened leg.

Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg 3 times.

(As in figure 2)



Fig-2



Fig-3

(3). **Calf and Achilles stretch:** Body forward, hands against the wall.

Left leg forward in a lunge. Straighten the right leg and plant the left leg on the floor.

Then bend the left leg and hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat for each leg 3 times. (As in figure 3)

(4). **Head exercise:**Tilt your head sideways to the right for a count of one and feel the left stretching of the neck muscles; then turn your head to the back for a count of two.

Then turn your head to the left for a count of three; finally turn your head back down towards your chest for a count of four. Then relax and repeat for 3 times.

(As in figure 4)



Fig-4











Fig-5

(5).Waist exercise: stretch your arms to the left and right and slowly raise them above your head. Hold your right arm as straight as possible towards the ceiling. Hold it straight for 1 second and feel the stretch in your right side.

Repeat with your left arm. (As in figure 5)

### 3.Configuration & Technical Parameters

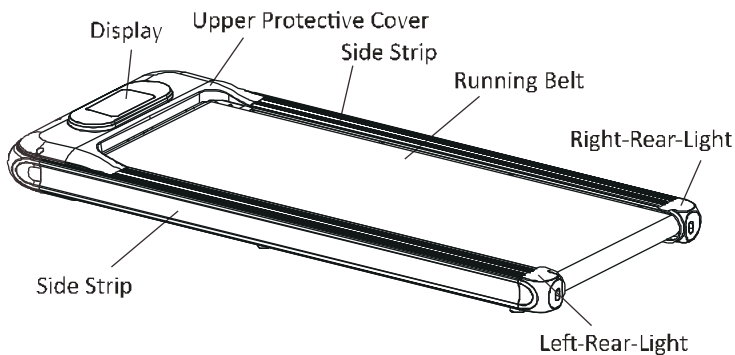
#### (1)Configuration List

Name	Image (for reference)	Quantity	Note
Treadmill		1	
Remote		1	
User Manual		1	
5MM hex spanner		1	
6MM hex spanner		1	For belt adjusting
Spanner		1	
Lubricants		1	
Power cord		1	

## (2) Technical parameters

Configurations	Parameters
Packing Size	1295*590*135 mm
Product Size	1250*525*123 mm
Running Area	400*1050 mm
Running Belt Size	397*2180mm*T1.4
Working Voltage	110v
Motor Power	550w
Speed Range	0.6-3.8 MPH
Control Mode	Remote control/mobile APP
Max. Load Capacity	265 LBS
Net/Gross Weight	44/50.7LBS

## 4.Product Structure



## 5.Assembly Instructions

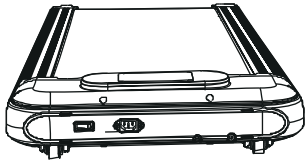


Fig-1

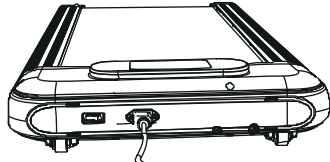


Fig-2

- (1). Unpack the outer box and then remove the power cord and treadmill from it and place the treadmill on a flat surface.
- (2). Find the power cord and treadmill socket as in figure 1, then insert the plug into the socket as in figure 2.



Turn on



Turn off

- (3). To use the treadmill for the first time, turn on the on/off Switch button at the top of the treadmill and hit the O(on) button to turn on the power.



## 6. Operating Instructions

### 1. LCD Display

"3", "2", and "1" are displayed when startup the countdown, and the LCD automatically switches every 5 seconds during operation. (They are the "SPEED", "TIME", "DIST", and "CAL" Display). The information in the different displays are as follows:



1. "SPEED": Displays the current speed value in the running status, and the speed range is 0.6-3.8 MPH.
2. "TIME" : Displays the time range from 0 min 0 sec to 99 min 59 sec.
3. "DIST" : Distance range is 0.00~99.99 Miles.
4. "CAL" : Calorie ranges from 0 to 9999 kcal.

### Remote Controller Pairing Method

Within 5 seconds of turning on the stepper, press the "I ▷" button on the remote controller to pair the steppers, and the stepper buzzer will sound continuously. Press the "I ▷" button on the remote control to pair the pedometers, and a continuous beep from the pedometer's buzzer will indicate successful pairing, allowing you to start controlling the pedometers with the remote controller; you do not need to pair the pedometers again when the power is turned off. After pairing, there is no need to pair again when the power is off.

### Remote Controller Function

1. Start/Stop: In standby mode, press the "Start/Stop" button on the remote control to run. Start the machine with a countdown of 3 seconds and operate it at a speed of 0.6mph while in motion. During the process, you can press the "Start/Stop" button on the remote control at any time to stop the motor from running.

2. During operation, briefly press the "+" button on the remote controller to accelerate slowly. Press this button again to accelerate quickly. The degree continues to increase; The increase is 0.2 Mile/time.

3. During operation, briefly press the "-" button on the remote control to slow down, and then press this button to slow down quickly, resulting in a continuous decrease in speed; The decrease is 0.2 Mile/time.

#### Display Range

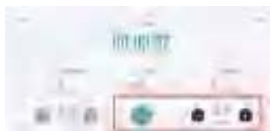
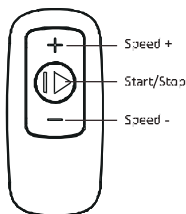
Set parameters	Initial	Display Range
Time(Minute: Second)	0:00	0:00—99:59
Speed(MPH)	0.6	0.6-3.8
Distance(Mile)	0.00	0.00-99.99
Calorie(KCAL)	0.0	0.0-9999

#### Sleep

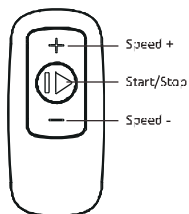
In any operating state, sleep for 10 minutes and any button on the remote controller can wake up.

## 2. There are three modes to start the treadmill:

1. Remote control
2. APP



### The first mode: remote control installation and function instructions



#### Instructions:

- (1). Start/Stop the treadmill with the button "⏮" on the remote control.
- (2). Press "⏪" for speed - .
- (3). Press "⏩" for speed + .

### **The second mode: APP Instruction**

Your "CITYSPORTS" treadmill has a built-in APP function, which makes it compatible with most Bluetooth Smart mobile devices.

In order to change certain functions of the treadmill, you must download this APP.

**You can download the APP in the following two ways:**

#### **Method 1:**

① iOS App Store Search "EQiSports" to install and download

App Store Link : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Android version download instructions: Google Play Store search "EQiSports" installation and download

Google Play Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

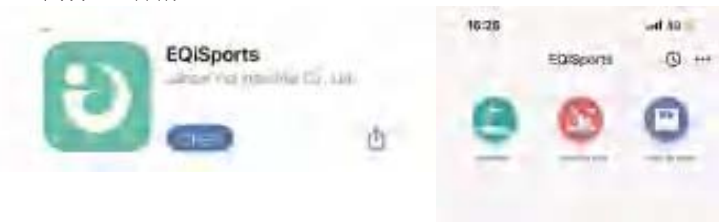
#### **Method 2 :**

Please scan the QR code below to download the APP.



More interesting and practical APP functions are waiting for you to explore and discover!

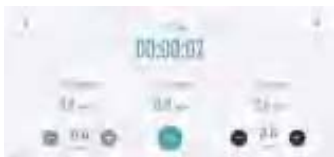
(1) Method 1: Firstly, search for "EQISPORTS" in the app shop and download it to your mobile phone, then open the APP programme and select the treadmill button.



(2) After turning on the Bluetooth on the mobile phone, the EQISPORTS software will automatically search and match the Bluetooth. After the matching is successful, you can choose the corresponding treadmill program to set the target/custom/free treadmill, etc.



(3) APP function settings (the upper right corner of the interface can switch between kilometers/mile; English, Japanese, Russian, Spanish and other languages can be switched)



(4) APP connection speed control  
(acceleration/deceleration/calorie/mileage)

Methods:

(1) Press "START/STOP" to Start/Stop the treadmill

(2) Press " - " for speed - .

(3) Press " + " for speed +.

## 7.Maintenance Guide

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

\*The weekly use time is less than 3 hours and lubricated once every 5 months

\*Use 4~7 hours a week and lubricate once every 2 months

\*Use more than 7 hours a week and lubricate once a month



Do not over-lubricate, NOT the more lubricant the better. Remember: Proper lubrication is an important factor in improving the life of your treadmill.

(2).Operation method of adding lubrication:

\*First, cut the seal of the inner mouth of the oil bottle, and cut a small mouth of the oil bottle cap (it can be squeezed out smoothly);

\*Check whether you need to add lubricant: stop the running belt, just grab the running belt, touch your hand to the center of the back of the running belt as much as possible, and then add 5ML lubricating oil on the running board, as shown below:



Note: The amount of lubricating oil can only be added 5ml each time. The lubricating oil must be spread evenly in the middle of the running belt. After smearing lubricating oil on both sides of the running belt, start the treadmill and run the treadmill at a speed of 1km/h to spread evenly. Methyl silicone oil, and lightly step on the running belt from left to right, about a few minutes for the methyl silicone oil to be completely absorbed by the running belt.

### (3).Adjust the running belt

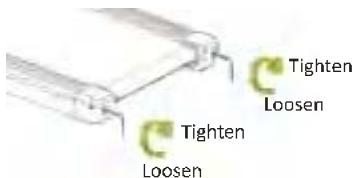
\*Adjust the running belt tension. All treadmills should adjust the running belt before leaving the factory and after installation, but there may be looseness after a period of use. For example, the user may stop and slip when running. When this phenomenon occurs, press the the hour-hand direction is in units of half a circle, and the adjustment bolts of the running belt are adjusted synchronously from left to right. If the running belt is too loose, step on the running belt,the running belt and the roller will slip, but it is not good if it is too tight, it is easy to increase the load of the motor, and damage the motor, the running belt and the roller.

\*When running, the force used by the two feet is not the same, and the pressure on the running belt is unbalanced, which causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, and it will go back to center when no one is running on the running belt. If you can't get back to center, you'll need to bring the belt back to center.

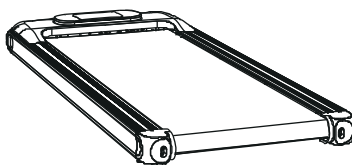
\*The treadmill is not placed smoothly, and the user's feet are not in the center of the running belt.

### Adjustment method:

- (1) Run the machine with no load and adjust the speed to 6km/H
- (2) Observe the distance from the running track to the left and right side bars
- (3) If it is to the left, use the hexagonal wrench to turn the left screw clockwise to adjust, if it is to the right, use the hexagonal wrench to turn the right screw to adjust.
- (4) If the running belt is still not in the middle, repeat the above actions until it is adjusted to the middle, and the uniform running belt is OK (as shown below)



Turn right to tighten, turn left to loosen



The running belt calibration is evenly OK.

### (4). Maintenance

\*Regularly clean the fuselage, as well as the dust under the fuselage. It is recommended to wipe gently with a soft cotton cloth. Do not use acidic cleaners.

\*Regularly check whether there is debris between the running belt and the running board. If debris are found, they should be removed immediately.

\*Put a special sports mat under the treadmill. It can eliminate the noise when running, protect the floor, and effectively prevent dust and foreign objects from entering the motor box or between the running belt and the running board.

\*Regularly check the tightness of the running belt and whether there is any deviation.

\*Regularly check the emergency braking function of the treadmill to ensure safety and effectiveness.

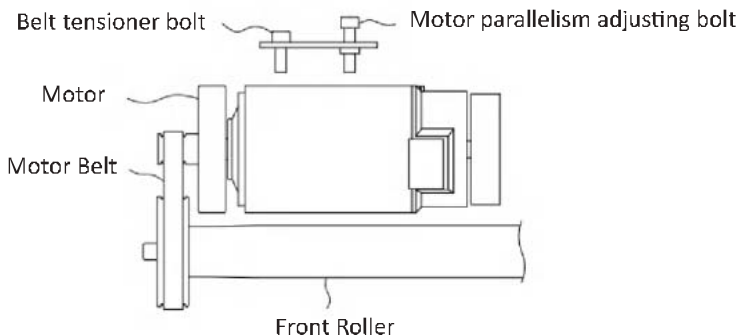
(5). Adjustment of the motor belt (as shown below)

\*All treadmills have been adjusted for motor belts before leaving the factory and after installation, but after a period of use, there may be loose and slippery phenomena, and users can adjust the belts by themselves.

\*Adjustment steps: ① Use a hexagonal wrench to turn the motor parallelism adjusting bolt counterclockwise half a turn. ② Turn the belt tension bolt half a turn clockwise.



**NOTE:** Clean the pulley grooves regularly.





## 8. Errors and Solution

Error	Reason	Solution
The treadmill does not work	No Power	Insert the plug into the socket
	Power not turn on	Place the power switch at the ON position
	Short circuit in the circuit signaling system	Check controller inputs and signal lines
	Blown fuse	Replace the fuse
The running belt does not running smooth	Not lubricated enough	Add the lubricant
	Treadmill belt is too tight	Adjust the treadmill belt
The treadill slips	The treadmill belt is too loose	Adjust the treadmill belt
	Motor belt is too loose	Adjust the motor belt

\*Error Codes and Solution

Error	Reason	Solution
E01	Miscommunication	The signal cable is not plugged in properly and needs to be plugged in again.
E02	Loose or dislodged motor wires, worn carbon brushes.	Check if the line of the motor is loose or off, for example if it is not off, check if the motor carbon brush is worn, for example if the wear is complete, then the motor needs to be replaced, if it is not worn, this means that the electrical control of the treadmill is damaged, the lower control must be replaced.
E03	Loose or dislodged motor wires, worn carbon brushes.	The sensor cable is not connected correctly and must be reconnected.
E04	Abnormal of the controller or motor	Excessive load, replace controller and motor.
E05	Overload protection	Excessive load, replace lower control
E06	System self test failed	System failure, replace lower control.
Display ABNORMONY ERROR	External interference	Turn off the switch and turn it back on after one minute.

## FCC Warning Statement

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

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

- (1) This device may not cause harmful interference.
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement.

**For Canada, please refer to IC-ID (ISED) related regulations.**

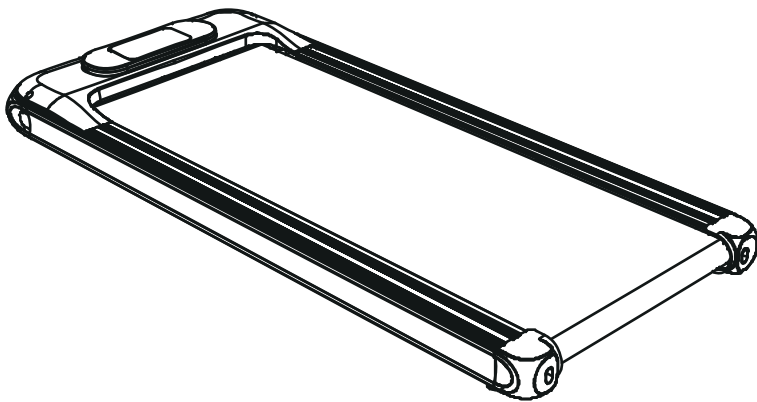




# User Manual

Model: CS-WP8

EU V1.2.3



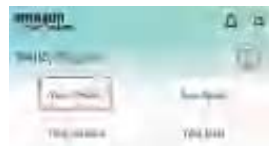
**Please read the instruction manual carefully before using this product.**

# HOW TO CONTACT US ON AMAZON?

Step 1: **Log in to your Amazon account.**



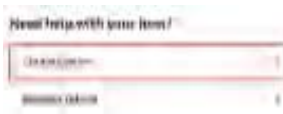
Step 2: Go to **Your Orders**. Select **Problem with order** in the list.



Step 3: Click the **"Ask a Question"** button. Choose your topic from list displayed.



Step 4: Select **Contact seller**.



**\*If you purchased CITYSPORTS products by other platforms or channels, please also find the corresponding seller contact support. Thanks for your support and patience!**

# LANGUAGE LIST

EN.....1

DE.....21

ES.....41

FR.....61

IT.....81

NL.....101

PL.....121

# Service Commitment

If the treadmill is faulty or in doubt in use, you can contact us through the email address in our store “About Seller”page and then send us the detailed product problem(if ok, some photos/videos will be useful), we will give you an effective solution to your problem. Also we will provide the instruction videos for customers to solve the relevant product failure problems if needed.



- Download the App for treadmill



- Video of the running belt adjustment



- Video of the motor replacement



- Video of the upper control replacement



- Video of the lower control replacement



# Catalogue

1. Safety Precautions.....	3-6
2. Warm-up Guide.....	6-8
3. Configuration & Technical Parameters.....	8-9
4. Product Structure.....	9
5. Assembly Instructions.....	10
6. Operating Instructions.....	11-15
7. Maintenance Guide.....	15-18
8. Errors and Solution.....	19-20

# 1. Safety Precautions

*Thank you for purchasing our product, which will help to improve your health.*



**To ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions manual carefully before use.**

1. **The treadmill should be placed indoors to avoid moisture, no water should be splashed on the treadmill and no foreign objects should be placed on it.**
2. **Please wear suitable sportswear and sports shoes before exercise. Do not exercise on the treadmill with bare feet.**
3. **The power plug must be reliably connected to an earth wire and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.**
4. **Children should be kept away from the machine to avoid accidents.**
5. **Avoid running this machine under overload, otherwise it will cause damage to the motor or controller, and speed up the wear and aging of the bearings, running belt and running board, so please do regular maintenance.**
6. **Ensure that dust in the room is reduced and that the room is kept at a certain temperature to avoid strong static electricity, which could interfere with the normal operation of the display or the controller.**
7. **Please turn off the switch on the treadmill when you have finished using it for exercise.**
8. **Please keep the air in the room when using the treadmill.**
9. **If you feel any discomfort or abnormalities during use, stop exercising and consult your doctor in time.**

10. After use, the lubricant must be stored out of the reach of children to avoid serious consequences from accidental ingestion.

11. Safety area at the rear of the treadmill: 1000\*2000MM.

12. Keep your hands clear of all moving parts and forbid placing your hands and feet in the gap under the running belt.

**WARNING: To reduce the risk of accidents or injury to others, please observe the following.**

1. Please check that your clothing is buttoned or zipped up before using the treadmill.
2. Do not wear clothing that can easily be hooked by the treadmill.
3. Do not place the power cable near hot objects.
4. Keep children away from the treadmill.
5. Do not use the treadmill outdoors.
6. The power must be disconnected before moving the treadmill.
7. Only one person can exercise on the treadmill after the machine is activated.
8. If you feel dizzy, have chest pains, retching, or shortness of breath while running, please stop exercising immediately and consult a doctor.

**Warm Tips**

1. Do not use the machine with the casing in a cracked, broken or dislodged state (with the internal structure exposed) or with the weld section detached. --- Otherwise accidents or injuries may occur.
2. Do not leave pins, rubbish or water to the mains plug. --- to avoid possible electric shock or short circuit or fire hazards.
3. Do not remove the power plug or switch the power switch to "off" during use - to avoid possible injury hazards .

## **Never use with wet hands!**

Do not unplug or plug in the mains with wet hands. --- to avoid possible electric shock and injury hazards .

## **Unplug the power supply!**

1. Unplug the power supply from the socket when not in use.  
--- as dust and moisture can deteriorate the insulation, which can lead to leaky fires.
2. Always remove the mains plug from the socket during maintenance.  
--- Failure to do so may result in electric shock or injury.
3. If it does not start or feels abnormal, stop using it, unplug it immediately and contact the seller to have it checked and repaired.  
--- Failure to comply may result in electric shock or injury.
4. In the event of a power failure, immediately switch out the power plug.  
--- Otherwise, accidents or injuries may occur when the power is restored.
5. When unplugging the power supply, do not hold the power cord part, you need to hold the power plug and pull it out.  
--- Otherwise a circuit break, electric shock or fire may result.

## **Grounding Warnings!**

1. The product must be earthed to the power supply. In the event of a malfunction of the unit, earthing will provide the path of least resistance to the current to reduce the risk of electric shock.
2. The product is equipped with a power cord with an equipment earthing conductor and an earthing plug, which must be plugged into a suitable socket that has been properly installed and earthed in full compliance with local regulations or ordinances.

## Danger!

1. Improper connection of the equipment's earth conductor can lead to a risk of electric shock. If you are in doubt about the correct earthing of the product, have it checked by a professional electrician. Even if the plug that comes with the product does not match the socket, it is not possible to modify the other, so please consult a professional electrician to install a suitable socket.
2. This product has a grounded plug, please make sure that the product is connected to a socket with the same specification, this product cannot be used with an adapter socket.

## 2. Warm-up Guides

It is a good idea to stretch before exercising. A successful exercise programme must include warm-up, aerobic and soothing exercises. The frequency of exercise should be at least two to three times a week, preferably with one day of exercise followed by one day of rest. After a few months, you can increase the frequency to four or five days a week. Warming up is an important part of your workout. Warm up before every workout. A moderate warm up prepares your body for the more intense workout ahead, as it helps the muscles to warm up and stretch, improves blood circulation and raises the pulse rate, which delivers more oxygen to the muscles. Repeating warm-up exercises after aerobic exercise can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

- (1). Downward Stretch: Bend your knees slightly and bend your body forward slowly. Let your back and shoulders relax and touch your hands to your toes as far as possible. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (As in figure 1)



Fig-1

(2). Hamstring stretch: Sit on a clean seat cushion and straighten one leg.

Tuck the other leg inwards so that it is close to the inside of the straightened leg.

Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg 3 times.

(As in figure 2)



Fig-2



Fig-3

(3). Calf and Achilles stretch: Body forward, hands against the wall.

Left leg forward in a lunge. Straighten the right leg and plant the left leg on the floor.

Then bend the left leg and hold for 10-15 seconds, then relax.

Repeat for each leg 3 times. (As in figure 3)

(4). Head exercise: Tilt your head sideways to the right for a count of one and feel the left stretching of the neck muscles; then turn your head to the back for a count of two.

Then turn your head to the left for a count of three; finally turn your head back down towards your chest for a count of four. Then relax and repeat for 3 times.

(As in figure 4)



Fig-4











Fig-5

(5). Waist exercise: stretch your arms to the left and right and slowly raise them above your head. Hold your right arm as straight as possible towards the ceiling. Hold it straight for 1 second and feel the stretch in your right side.

Repeat with your left arm. (As in figure 5)

### 3. Configuration & Technical Parameters

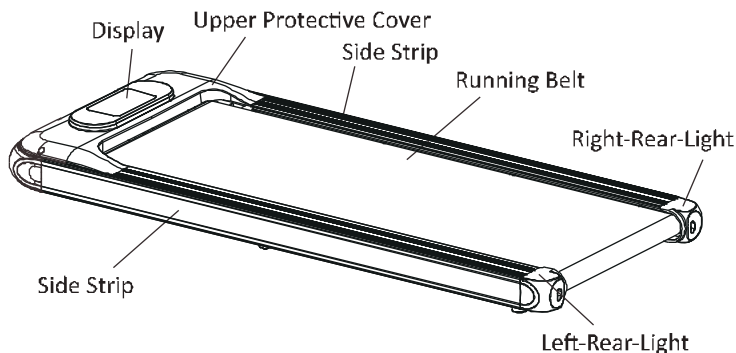
#### (1) Configuration List

Name	Image (for reference)	Quantity	Note
Treadmill		1	
Remote		1	
User Manual		1	
5MM hex spanner		1	
6MM hex spanner		1	For belt adjusting
Spanner		1	
Lubricants		1	
Power cord		1	

## (2) Technical parameters

Configurations	Parameters
Packing Size	1295*590*135 mm
Product Size	1250*525*123 mm
Running Area	400*1050 mm
Running Belt Size	397*2180mm*T1.4
Working Voltage	220V
Motor Power	550W
Speed Range	1-6KM/H
Control Mode	Remote control/mobile APP
Max. Load Capacity	120 KG
Net/Gross Weight	20/23KG
Max. transmission power	8dBm (at the antenna input);
Frequency Range	433.05~434.79 MHz

## 4. Product Structure





## 5. Assembly Instructions



Fig-1

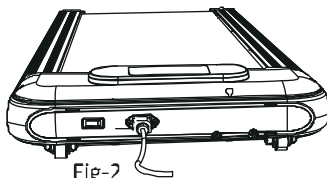
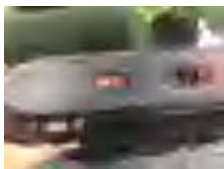
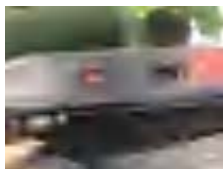


Fig-2

- (1). Unpack the outer box and then remove the power cord and treadmill from it and place the treadmill on a flat surface.
- (2). Find the power cord and treadmill socket as in figure 1, then insert the plug into the socket as in figure 2.



Turn on



Turn off

- (3). To use the treadmill for the first time, turn on the on/off Switch button at the top of the treadmill and hit the O(on) button to turn on the power.

## 6. Operating Instructions

### 1. LCD Display

"3", "2", and "1" are displayed when startup the countdown, and the LCD automatically switches every 5 seconds during operation. (They are the "SPEED", "TIME", "DIST", and "CAL" Display). The information in the different displays are as follows:



1. "SPEED": Displays the current speed value in the running status, and the speed range is 1.0-6.0 km/h.
2. "TIME" : Displays the time range from 0 min 0 sec to 99 min 59 sec.
3. "DIST " : Distance range is 0.00~99.99 km.
4. "CAL" : Calorie ranges from 0 to 9999 kcal.

#### Remote Controller Pairing Method

Within 5 seconds of turning on the stepper, press the " | ▷ " button on the remote controller to pair the steppers, and the stepper buzzer will sound continuously. Press the " | ▷ " button on the remote control to pair the pedometers, and a continuous beep from the pedometer's buzzer will indicate successful pairing, allowing you to start controlling the pedometers with the remote controller; you do not need to pair the pedometers again when the power is turned off. After pairing, there is no need to pair again when the power is off.

#### Remote Controller Function

1. Start/Stop: In standby mode, press the "Start/Stop" button on the remote control to run. Start the machine with a countdown of 3 seconds and operate it at a speed of 1.0Km/h while in motion. During the process, you can press the "Start/Stop" button on the remote control at any time to stop the motor from running.

2. During operation, briefly press the "+" button on the remote controller to accelerate slowly. Press this button again to accelerate quickly. The degree continues to increase; The increase is 0.5KM/time.

3. During operation, briefly press the "-" button on the remote control to slow down, and then press this button to slow down quickly, resulting in a continuous decrease in speed; The decrease is 0.5 KM/time.

### Display Range

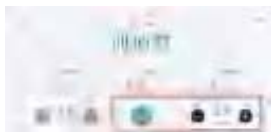
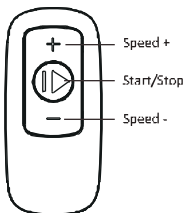
Set parameters	Initial	Display Range
Time(Minute: Second)	0:00	0:00—99:59
Speed(KM/H)	1.0	1.0-6.0
Distance(Mile)	0.00	0.00-99.99
Calorie(KCAL)	0.0	0.0-9999

### Sleep

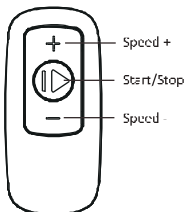
In any operating state, sleep for 10 minutes and any button on the remote controller can wake up.

## 2. There are three modes to start the treadmill:

1. Remote control
2. APP



### The first mode: remote control installation and function instructions



#### Instructions:

- (1). Start/Stop the treadmill with the button "⏮" on the remote control.
- (2). Press "⏪" for speed -.
- (3). Press "⏩" for speed +.

### **The second mode: APP Instruction**

Your "CITYSPORTS" treadmill has a built-in APP function, which makes it compatible with most Bluetooth Smart mobile devices.

In order to change certain functions of the treadmill, you must download this APP.

**You can download the APP in the following two ways:**

#### **Method 1:**

① iOS App Store Search "EQiSports" to install and download

App Store Link : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Android version download instructions: Google Play Store search "EQiSports" installation and download

Google Play Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

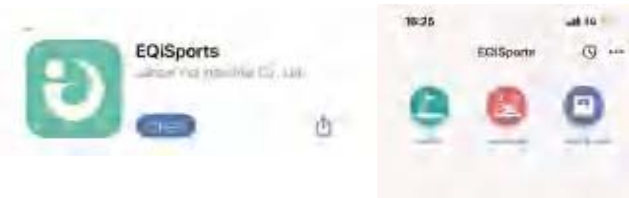
#### **Method 2 :**

Please scan the QR code below to download the APP.



More interesting and practical APP functions are waiting for you to explore and discover!

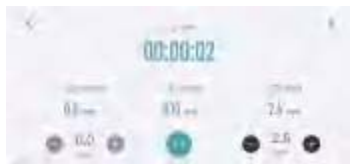
(1) Method 1: Firstly, search for "EQISPORTS" in the app shop and download it to your mobile phone, then open the APP programme and select the treadmill button.



(2) After turning on the Bluetooth on the mobile phone, the EQISPORTS software will automatically search and match the Bluetooth. After the matching is successful, you can choose the corresponding treadmill program to set the target/custom/free treadmill, etc.



(3) APP function settings (the upper right corner of the interface can switch between kilometers/mile; English, Japanese, Russian, Spanish and other languages can be switched)



(4) APP connection speed control  
(acceleration/deceleration/calorie/mileage)

Methods:

- (1) Press "START/STOP" to Start/Stop the treadmill
- (2) Press " ⊖ " for speed - .
- (3) Press " ⊕ " for speed +.

## 7. Maintenance Guide

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

- \*The weekly use time is less than 3 hours and lubricated once every 5 months
- \*Use 4~7 hours a week and lubricate once every 2 months
- \*Use more than 7 hours a week and lubricate once a month



Do not over-lubricate, NOT the more lubricant the better. Remember: Proper lubrication is an important factor in improving the life of your treadmill.

(2). Operation method of adding lubrication:

- \*First, cut the seal of the inner mouth of the oil bottle, and cut a small mouth of the oil bottle cap (it can be squeezed out smoothly);
- \*Check whether you need to add lubricant: stop the running belt, just grab the running belt, touch your hand to the center of the back of the running belt as much as possible, and then add 5ML lubricating oil on the running board, as shown below:



Note: The amount of lubricating oil can only be added 5ml each time. The lubricating oil must be spread evenly in the middle of the running belt. After smearing lubricating oil on both sides of the running belt, start the treadmill and run the treadmill at a speed of 1km/h to spread evenly. Methyl silicone oil, and lightly step on the running belt from left to right, about a few minutes for the methyl silicone oil to be completely absorbed by the running belt.

### (3). Adjust the running belt

\*Adjust the running belt tension. All treadmills should adjust the running belt before leaving the factory and after installation, but there may be looseness after a period of use. For example, the user may stop and slip when running. When this phenomenon occurs, press the the hour-hand direction is in units of half a circle, and the adjustment bolts of the running belt are adjusted synchronously from left to right. If the running belt is too loose, step on the running belt, the running belt and the roller will slip, but it is not good if it is too tight, it is easy to increase the load of the motor, and damage the motor, the running belt and the roller.

\*When running, the force used by the two feet is not the same, and the pressure on the running belt is unbalanced, which causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, and it will go back to center when no one is running on the running belt. If you can't get back to center, you'll need to bring the belt back to center.

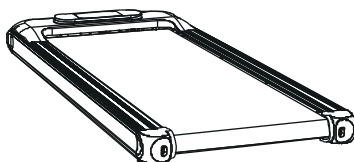
\*The treadmill is not placed smoothly, and the user's feet are not in the center of the running belt.

### Adjustment method:

- (1) Run the machine with no load and adjust the speed to 6km/H
- (2) Observe the distance from the running track to the left and right side bars
- (3) If it is to the left, use the hexagonal wrench to turn the left screw clockwise to adjust, if it is to the right, use the hexagonal wrench to turn the right screw to adjust.
- (4) If the running belt is still not in the middle, repeat the above actions until it is adjusted to the middle, and the uniform running belt is OK (as shown below)



Turn right to tighten, turn left to loosen



The running belt calibration is evenly OK.

### (4). Maintenance

\*Regularly clean the fuselage, as well as the dust under the fuselage. It is recommended to wipe gently with a soft cotton cloth. Do not use acidic cleaners.

\*Regularly check whether there is debris between the running belt and the running board. If debris are found, they should be removed immediately.

\*Put a special sports mat under the treadmill. It can eliminate the noise when running, protect the floor, and effectively prevent dust and foreign objects from entering the motor box or between the running belt and the running board.

\*Regularly check the tightness of the running belt and whether there is any deviation.

\*Regularly check the emergency braking function of the treadmill to ensure safety and effectiveness.



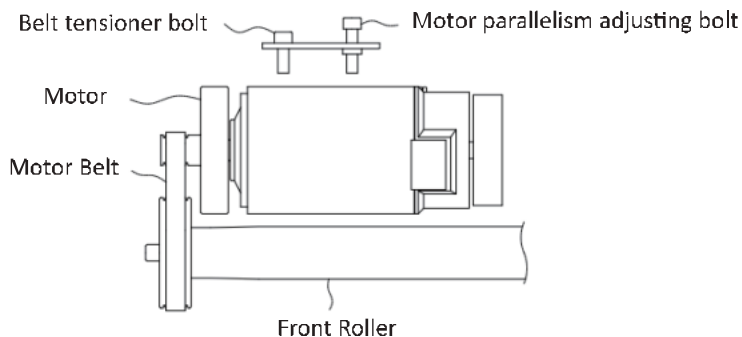
(5). Adjustment of the motor belt (as shown below)

\*All treadmills have been adjusted for motor belts before leaving the factory and after installation, but after a period of use, there may be loose and slippery phenomena, and users can adjust the belts by themselves.

\*Adjustment steps: ① Use a hexagonal wrench to turn the motor parallelism adjusting bolt counterclockwise half a turn. ② Turn the belt tension bolt half a turn clockwise.



**NOTE: Clean the pulley grooves regularly.**



## 8. Errors and Solution

Error	Reason	Solution
The treadmill does not work	No Power	Insert the plug into the socket
	Power not turn on	Place the power switch at the ON position
	Short circuit in the circuit signaling system	Check controller inputs and signal lines
	Blown fuse	Replace the fuse
The running belt does not running smooth	Not lubricated enough	Add the lubricant
	Treadmill belt is too tight	Adjust the treadmill belt
The treadill slips	The treadmill belt is too loose	Adjust the treadmill belt
	Motor belt is too loose	Adjust the motor belt

\*Error Codes and Solution

Error	Reason	Solution
E01	Miscommunication	The signal cable is not plugged in properly and needs to be plugged in again.
E02	Loose or dislodged motor wires, worn carbon brushes.	Check if the line of the motor is loose or off, for example if it is not off, check if the motor carbon brush is worn, for example if the wear is complete, then the motor needs to be replaced, if it is not worn, this means that the electrical control of the treadmill is damaged, the lower control must be replaced.
E03	Loose or dislodged motor wires, worn carbon brushes.	The sensor cable is not connected correctly and must be reconnected.
E04	Abnormal of the controller or motor	Excessive load, replace controller and motor.
E05	Overload protection	Excessive load, replace lower control
E06	System self test failed	System failure, replace lower control.
Display ABNORMONY ERROR	External interference	Turn off the switch and turn it back on after one minute.

# Serviceverpflichtung

Wenn das Laufband defekt ist oder Zweifel bei der Verwendung, können Sie uns über die E-Mail-Adresse in unserem Shop "Über Verkäufer"-Seite kontaktieren und dann senden Sie uns die detaillierte Produkt Problem (wenn ok, einige Fotos / Videos werden nützlich sein), werden wir Ihnen eine effective Lösung für Ihr Problem. Auch werden wir die Anweisung Videos für Kunden zur Verfügung stellen, um die relevanten Produktfehler Probleme zu lösen, wenn nötig.



● Laden Sie die App für das Laufband



● Video der Laufgurteinstellung



● Video vom Austausch des Motors



● Video über den Austausch der oberen Steuerung



● Video über den Austausch der unteren Steuerung

# Katalog

1. Sicherheitshinweise.....	23-26
2. Leitfaden zum Aufwärmen.....	26-28
3. Konfiguration und technische Parameter.....	28-29
4. Produktstruktur.....	29
5. Montageanleitung.....	30
6. Betriebsanleitung.....	31-35
7. Leitfaden zur Wartung.....	35-38
8. Fehler und Lösung.....	39-40

# 1. Sicherheitshinweise

*Wir danken Ihnen für den Kauf unseres Produkts, das zur Verbesserung Ihrer Gesundheit beitragen wird.*



**Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch.**

1. Das Laufband sollte in einem geschlossenen Raum aufgestellt werden, um Feuchtigkeit zu vermeiden, es sollte kein Wasser auf das Laufband gespritzt werden und es sollten keine fremden Gegenstände darauf abgelegt werden.
2. Bitte tragen Sie vor dem Training geeignete Sportkleidung und Sportschuhe. Trainieren Sie nicht mit nackten Füßen auf dem Laufband.
3. Der Netzstecker muss zuverlässig mit einem Schutzleiter verbunden sein, und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
4. Kinder sollten von der Maschine ferngehalten werden, um Unfälle zu vermeiden.
5. Vermeiden Sie es, diese Maschine unter Überlast zu betreiben, da dies zu Schäden am Motor oder der Steuerung und beschleunigt den Verschleiß und die Alterung der Lager, des Laufriemens und des Trittbretts. Bitte führen Sie daher eine regelmäßige Wartung durch.
6. Achten Sie darauf, dass der Raum staubarm ist und eine bestimmte Temperatur hat, um starke statische Elektrizität zu vermeiden, die den normalen Betrieb des Displays oder des Controllers beeinträchtigen könnte.
7. Bitte schalten Sie den Schalter des Laufbandes aus, wenn Sie das Training beendet haben.
8. Bitte halten Sie die Luft im Raum, wenn Sie das Laufband benutzen.
9. Wenn Sie während der Einnahme Beschwerden oder Anomalien verspüren, beenden Sie das Training und suchen Sie rechtzeitig Ihren Arzt auf.

10. Nach Gebrauch muss das Schmiermittel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, um schwerwiegende Folgen bei versehentlichem Verschlucken zu vermeiden.

11. Sicherheitsbereich an der Rückseite des Laufbandes: 1000\*2000MM.

12. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern und vermeiden Sie es, Ihre Hände und Füße in den Spalt unter dem Laufband zu stecken.

**WARNUNG: Um das Risiko von Unfällen oder Verletzungen anderer zu verringern, beachten Sie bitte die folgenden Hinweise.**

1. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Laufbands, dass Ihre Kleidung zugeknöpft oder mit einem Reißverschluss versehen ist.
2. Tragen Sie keine Kleidung, die leicht vom Laufband erfasst werden kann.
3. Legen Sie das Netzkabel nicht in die Nähe von heißen Gegenständen.
4. Halten Sie Kinder von dem Laufband fern.
5. Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
6. Bevor Sie das Laufband bewegen, müssen Sie es vom Stromnetz trennen.
7. nur eine Person auf dem Laufband trainieren kann, nachdem das Gerät aktiviert wurde.
8. Wenn Sie während des Laufens Schwindelgefühle, Brustschmerzen, Würgereiz oder Kurzatmigkeit verspüren, hören Sie bitte sofort auf zu trainieren und suchen Sie einen Arzt auf.

## **Warme Tipps**

1. Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn sich das Gehäuse in einem gerissenen, gebrochenen oder gelösten Zustand befindet (wenn die innere Struktur freiliegt) oder wenn sich der Schweißteil gelöst hat.  
--- Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
2. Lassen Sie keine Stifte, Abfälle oder Wasser am Netzstecker.  
--- um mögliche Stromschläge, Kurzschlüsse oder Feuer zu vermeiden.
3. Ziehen Sie den Netzstecker nicht ab und schalten Sie den Netzschalter nicht auf "off", wenn Sie das Gerät benutzen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

## **Niemals mit nassen Händen verwenden!**

Ziehen Sie den Stecker nicht mit nassen Händen aus der Steckdose, um mögliche Stromschlag- und Verletzungsgefahr zu vermeiden.

## **Ziehen Sie den Netzstecker!**

1. Trennen Sie das Netzteil aus der Steckdose, wenn es nicht verwendet wird.

--- wie Staub und Feuchtigkeit die Isolierung verschlechtern können, die zu undichten Bränden führen kann

2. Während der Wartung immer den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.

--- Wenn Sie dies nicht tun, kann dies zu einem elektrischen Schlag oder Verletzungen führen.

3. Wenn es nicht beginnt oder sich anormal anfühlt, hören Sie auf, es zu verwenden, ziehen Sie es sofort ab und kontaktieren Sie den Verkäufer, um es überprüfen und reparieren zu lassen.

--- Nichteinhaltung kann zu Stromschlag oder Verletzung führen.

4. Im Falle eines Stromausfalls sofort den Netzstecker ausschalten.

-- Andernfalls können Unfälle oder Verletzungen auftreten, wenn der Strom wiederhergestellt wird.

5. Wenn Sie das Netzteil abziehen, halten Sie das Netzkabel nicht fest, Sie müssen den Netzstecker halten und ihn herausziehen.

--- Andernfalls kann ein Stromschlag, Stromschlag oder Feuer resultieren.

## **Erdungswarnungen!**

1. Das Produkt muss mit der Stromversorgung geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion des Geräts stellt die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.

2. Das Produkt ist mit einem Netzkabel mit Schutzleiter und einem Schutzkontaktstecker ausgestattet, der in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden muss, die ordnungsgemäß und in voller Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften oder Verordnungen installiert und geerdet ist.



## Gefahr!

1. Ein unsachgemäßer Anschluss des Erdungsleiters des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie Zweifel an der korrekten Erdung des Geräts haben, lassen Sie es von einem professionellen Elektriker überprüfen. Auch wenn der mitgelieferte Stecker nicht mit der Steckdose übereinstimmt, ist es nicht möglich, den anderen zu ändern. Wenden Sie sich daher an einen professionellen Elektriker, um eine geeignete Steckdose zu installieren.
2. Dieses Produkt hat einen geerdeten Stecker, bitte stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Spezifikation angeschlossen wird, dieses Produkt kann nicht mit einer Adaptersteckdose verwendet werden.

## 2. Aufwärmleitfäden

Es ist ratsam, sich vor dem Sport zu dehnen. Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen umfassen. Die Häufigkeit der Übungen sollte mindestens zwei- bis dreimal pro Woche betragen, vorzugsweise mit einem Übungstag gefolgt von einem Ruhetag. Nach einigen Monaten können Sie die Häufigkeit auf vier oder fünf Tage pro Woche erhöhen. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Trainings. Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf. Ein moderates Aufwärmen bereitet Ihren Körper auf das bevorstehende intensivere Training vor, denn es hilft den Muskeln, sich aufzuwärmen und zu dehnen, verbessert die Blutzirkulation und erhöht die Pulsfrequenz, wodurch die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt werden. Die Wiederholung der Aufwärmübungen nach dem Aerobic-Training kann auch den Muskelkater verringern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Entspannungsübungen.

- (1). Dehnung nach unten: Beugen Sie die Knie leicht und beugen Sie den Körper langsam nach vorne. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern und berühren Sie mit den Händen so weit wie möglich die Zehen. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal. (Wie in Abbildung 1)



Abbildung -1

(2). Dehnung der Kniesehne: Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, so dass es nahe an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies für jedes Bein 3 Mal. (Wie in Abbildung 2)



Abbildung -2



Abbildung -3

(3). Waden- und Achillessehnen-Dehnung: Körper nach vorne, Hände gegen die Wand. Linkes Bein im Ausfallschritt nach vorn. Strecken Sie das rechte Bein aus und stellen Sie das linke Bein auf den Boden. Dann das linke Bein beugen und 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies für jedes Bein 3 Mal. (Wie in Abbildung 3)

(4). Kopfübung: Neigen Sie den Kopf seitlich nach rechts, zählen Sie bis eins und spüren Sie die linke Dehnung der Nackenmuskulatur; drehen Sie dann den Kopf nach hinten, zählen Sie bis zwei. Drehen Sie dann den Kopf nach links und zählen Sie dabei bis drei; drehen Sie schließlich den Kopf. Drehen Sie den Kopf wieder nach unten in Richtung Brust und zählen Sie dabei bis vier. Dann entspannen Sie sich und wiederholen die Übung 3 Mal. (Wie in Abbildung 4)



Abbildung 4



(5). Taillenbewegung: Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts aus und heben Sie sie dann langsam über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so gerade wie möglich in Richtung Decke und halten Sie ihn 1 Sekunde lang, während Sie die Dehnung in Ihrem rechten Muskel spüren.

Wiederholen Sie die gleiche Aktion auf dem linken Arm. (Wie in Abbildung 5)

Abbildung -5

### 3. Konfiguration und technische Parameter

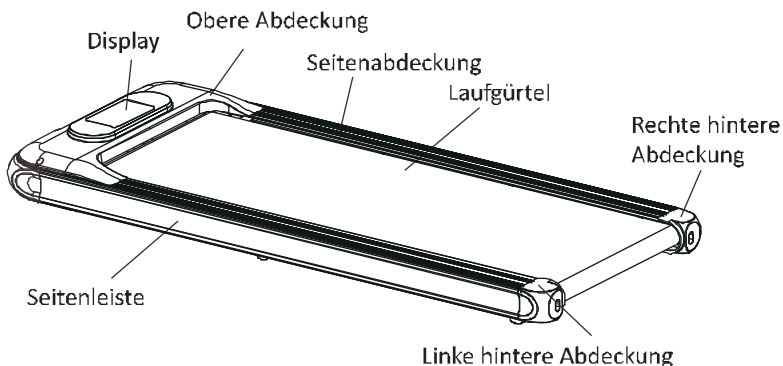
#### (1) Liste der Konfiguration

Name	Skizze (als Referenz)	Menge	Anmerkung
Laufband		1	
Fernbedienung		1	
Anleitung		1	
5MM Innensechskantschlüssel		1	
6MM Innensechskantschlüssel		1	Anpassen des Laufgurts/ Gürtels
Schraubenschlüssel		1	
Scilone-Öl		1	
Netzkabel		1	

## (2) Technische Parameter

Produktkonfiguration	Technische Parameter
Paketabmessungen	1295*590*135 mm
Produktgröße	1250*525*123 mm
Laufbereich	400*1050 mm
Laufgurtsgröße	397*2180mm*T1.4
Betriebsspannung	220V
Motorleistung	550W
Geschwindigkeitsbereich	1-6Km/h
Kontroll-Methode	Fernbedienung/APP-Programm
Maximale Kapazität	120 KG
Netto-/Bruttogewicht	20/23KG
Maximale Übertragungsleistung	8dBm (Am Eingang der Antenne)
Frequenzbereich	433.05~434.79 MHz

## 4. Produktstruktur



## 5. Montageanleitung

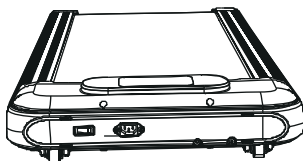


Abbildung-1

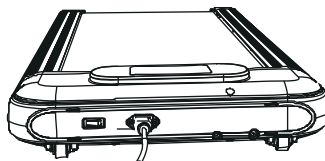
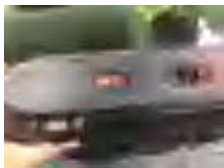
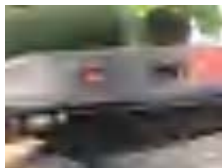


Abbildung-2

- (1). Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie das Netzkabel und das Laufband aus dem Karton und stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
- (2). Finden Sie das Netzkabel und die Buchse des Laufbandes wie in Abbildung 1 gezeigt und stecken Sie sie in die Buchse wie in Abbildung 2 gezeigt.



einschalten



ausschalten

- (3). Wenn Sie es zum ersten Mal verwenden, schalten Sie den Netzschalter oben auf dem Laufband ein und drücken Sie die O-Taste, um das Gerät einzuschalten.

# 6. Betriebsanleitung

## 1. LCD-Anzeige

Beim Starten des Countdowns werden "3", "2" und "1" angezeigt, und das LCD wechselt während des Betriebs automatisch alle 5 Sekunden. (Dies sind die Anzeigen "SPEED", "TIME", "DIST" und "CAL"). Die Informationen in den verschiedenen Anzeigen sind wie folgt:



1. "GESCHWINDIGKEIT": Zeigt den aktuellen Geschwindigkeitswert im Betriebszustand an, der Geschwindigkeitsbereich beträgt 1,0-6,0 km/h.
2. "TIME" : Zeigt den Zeitbereich von 0 min 0 sec bis 99 min 59 sec an.
3. "DIST" : Der Entfernungsbereich beträgt 0,00~99,99 km.
4. "CAL" : Kalorienbereich von 0 bis 9999 kcal.

### Kopplungsmethode für die Fernbedienung

Drücken Sie innerhalb von 5 Sekunden nach dem Einschalten des Steppers die Taste " | ▷ " Taste auf der Fernbedienung, um die Stepper zu koppeln, und der Stepper-Summer ertönt kontinuierlich. Drücken Sie die " | ▷ " taste auf der Fernbedienung, um die Schrittzähler zu koppeln. Ein kontinuierlicher Piepton vom Summer des Schrittzählers zeigt an, dass die Kopplung erfolgreich war und Sie die Schrittzähler mit der Fernbedienung steuern können. Nach der Kopplung ist es nicht erforderlich, die Schrittzähler erneut zu koppeln, wenn das Gerät ausgeschaltet ist.

### Funktion der Fernbedienung

1. Start/Stop: Drücken Sie im Standby-Modus die "Start/Stop"-Taste auf der Fernbedienung, um zu starten. Starten Sie das Gerät mit einem Countdown von 3 Sekunden und betreiben Sie es während der Fahrt mit einer Geschwindigkeit von 1,0Km/h. Während des Vorgangs können Sie jederzeit die "Start/Stop"-Taste auf der Fernbedienung drücken, um den Motor zu stoppen.

2. Drücken Sie während des Betriebs kurz die "+"-Taste auf der Fernbedienung, um langsam zu beschleunigen. Drücken Sie diese Taste erneut, um schnell zu beschleunigen. Der Grad nimmt weiter zu; die Zunahme beträgt 0,5 km/Zeit.
3. Drücken Sie während des Betriebs kurz die Taste "-" auf der Fernbedienung, um die Geschwindigkeit zu verringern, und drücken Sie dann diese Taste, um schnell zu verlangsamen, was zu einer kontinuierlichen Verringerung der Geschwindigkeit führt; die Verringerung beträgt 0,5 KM/Zeit.

### Anzeigebereich

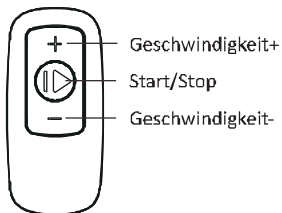
Parameter einstellen	Ursprüngliche	Anzeigebereich
Zeit(Minute: Sekunde)	0:00	0:00—99:59
Geschwindigkeit(KM/H)	1.0	1.0-6.0
Distance(Mile)	0.00	0.00-99.99
Entfernung(Meile)	0.0	0.0-9999

### Schlaf

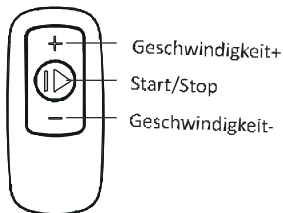
In jedem Betriebszustand können Sie das Gerät 10 Minuten lang in den Ruhezustand versetzen und mit einer beliebigen Taste auf der Fernbedienung aufwecken.

## 2. Es gibt drei Möglichkeiten, das Laufband zu starten:

1. Fernbedienung
2. APP



### Der erste Methode: Tasten Anweisung der Fernbedienung



#### Anweisungen:

- (1). "Ⓞ" auf der Fernbedienung, um das Laufband einzuschalten/ auszuschalten.
- (2). Drücken Sie die Taste "⊖" um zu verlangsamen.
- (3). Drücken Sie die Taste "⊕" um zu beschleunigen.

## **Methode 2: APP-Programmbetrieb**

Ihr „CITYSPORTS“-Laufband verfügt über eine integrierte APP-Funktion, die es mit den meisten Bluetooth-Smart-Mobilgeräten kompatibel macht.

Um bestimmte Funktionen des Laufbandes zu ändern, müssen Sie diese App herunterladen.

**Sie können die APP auf zwei Arten herunterladen:**

### **Methode 1:**

① iOS-Version Suchen Sie im App Store nach EQiSports, um es zu installieren und herunterzuladen;

App-Adresse im App Store : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Anweisungen zum Herunterladen der Android-Version: Suchen Sie EQiSports im Google Play Store und laden Sie es herunter;

App-Adresse bei Google Play: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

### **Methode 2:**

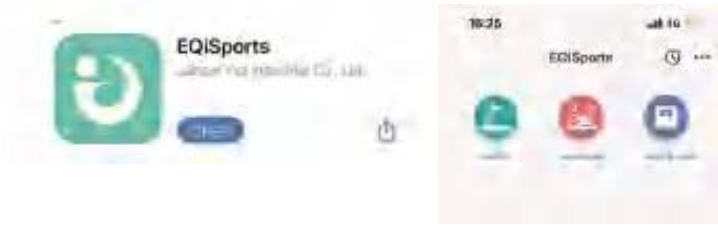
Bitte scannen Sie den QR-Code unten, um die APP herunterzuladen.





Weitere interessante und praktische APP-Funktionen warten darauf, von Ihnen entdeckt zu werden!

(1) Methode 1: Suchen Sie zunächst im App-Shop nach „EQISPORTS“ und laden Sie es auf Ihr Mobiltelefon herunter, öffnen Sie dann das APP-Programm und wählen Sie die Laufbandtaste.



(2) Nach dem Einschalten der Bluetooth-Funktion auf dem Mobiltelefon sucht die EQISPORTS-Software automatisch nach dem Bluetooth und gleicht es ab. Nachdem der Abgleich erfolgreich war, können Sie das entsprechende Laufbandprogramm auswählen, um das Ziel / benutzerdefinierte / freie Laufband, etc. einzustellen.



(3) APP-Funktionseinstellungen (in der oberen rechten Ecke der Benutzeroberfläche kann zwischen Kilometer/ Meile umgeschaltet werden; Englisch, Japanisch, Russisch, Spanisch und andere Sprachen können umgeschaltet werden)



(4) Steuerung der APPVerbindungsgeschwindigkeit (Beschleunigung/Verzögerung/ Kalorien/Laufleistung)

Methoden:

- (1) Drücken Sie „START/STOP“, um das Laufband zu starten/stoppen.
- (2) Drücken Sie „ - “ für Geschwindigkeit -.
- (3) Drücken Sie „ + “ für Geschwindigkeit +.

## 7. Leitfaden zur Wartung

(1). Schmieröl: Nachdem das Laufband eine gewisse Zeit verwendet wurde, muss es mit speziell konfiguriertem Methylsilikonöl geschmiert werden.

\*Die wöchentliche Nutzungszeit beträgt weniger als 3 Stunden und wird einmal jede 5 Monate geschmiert.

\*Sollten Sie das Gerät 4~7 Stunden pro Woche benutzen, schmieren Sie es bitte einmal alle 2 Monate.

\*Sollten Sie mehr als 7 Stunden pro Woche benutzen, schmieren Sie es bitte einmal im Monat.



Bitte nicht zu viel schmieren. Nicht je mehr Schmiermittel, desto besser. Denken Sie daran: Die richtige Schmierung ist ein wichtiger Faktor, um die Lebensdauer Ihres Laufbandes zu verlängern.

(2). Betriebsverfahren zum Hinzufügen von Schmiermitteln:

\*Schneiden Sie zuerst die Dichtung der inneren Öffnung der Ölflasche auf und schneiden Sie eine kleine Öffnung in den Deckel der Ölflasche (sie lässt sich leicht herausdrücken);

\*Prüfen Sie, ob Sie Schmiermittel hinzufügen müssen: stoppen Sie das Laufband, greifen Sie einfach den laufenden Riemen, berühren Sie mit Ihrer Hand die Mitte der Rückseite des laufenden Riemens so weit wie möglich, und fügen Sie dann 5ML Schmieröl auf dem Laufbrett hinzu, wie unten gezeigt:



Hinweis: Die Menge des Schmieröls darf jeweils nur 5 ml zuzufügen. Das Schmieröl muss gleichmäßig in der Mitte des Laufbandes verteilt werden. Nachdem Sie das Schmieröl auf beide Seiten des Laufbandes aufgetragen haben, starten Sie das Laufband und lassen es mit einer Geschwindigkeit von 1km/h laufen, um es gleichmäßig zu verteilen.

Methylsilikonöl, und treten Sie leicht auf das Laufband von links nach rechts, etwa ein paar Minuten für das Methylsilikonöl vollständig durch das Laufband absorbiert werden.

### (3). Einstellen des Laufbandes

\*Stellen Sie die Spannung des Laufbandes ein. Bei allen Laufbändern sollte das Laufband vor dem Verlassen des Werks und nach der Installation eingestellt werden, aber nach einer gewissen Nutzungsdauer kann es locker sein. Zum Beispiel kann der Benutzer beim Laufen anhalten und abrutschen. Wenn dieses Phänomen auftritt, drücken Sie den Stundenzeiger in Einheiten eines Halbkreises, und die Einstellbolzen des Laufbandes werden synchron von links nach rechts eingestellt. Wenn der Laufriemen zu locker ist, rutschen der Laufriemen und die Rolle beim Treten auf dem Laufband, aber es ist nicht gut, wenn er zu fest ist, es ist leicht, die Belastung des Motors zu erhöhen und den Motor, den Laufriemen und die Rolle zu beschädigen.

\*Während des Laufs ist die Kraft, die von den beiden Füßen aufgebracht wird, nicht gleich, und der Druck auf den Laufriemen ist unausgewogen, was dazu führt, dass der Laufriemen von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal und kehrt in die Mitte zurück, wenn niemand mehr auf dem Laufband läuft. Wenn Sie nicht in die Mitte zurückkehren können, müssen Sie das Band wieder in die Mitte bringen.

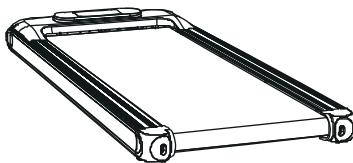
\*Das Laufband ist nicht gleichmäßig aufgestellt, und die Füße des Benutzers befinden sich nicht in der Mitte des Laufbandes.

## Anpassungsmethode:

- (1) Lassen Sie die Maschine ohne Last laufen und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/H ein.
- (2) Beobachten Sie den Abstand der Laufschiene zu den linken und rechten Seitenstangen.
- (3) Wenn er nach links steht, drehen Sie die linke Schraube mit dem Sechskantschlüssel im Uhrzeigersinn, wenn er nach rechts steht, drehen Sie die rechte Schraube mit dem Sechskantschlüssel, um ihn einzustellen.
- (4) Wenn das Laufband immer noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis es in der Mitte eingestellt ist und das einheitliche Laufband in Ordnung ist (wie unten gezeigt)



Rechts drehen zum Festziehen,  
links drehen zum Lösen



Die Laufbandkalibrierung  
ist gleichmäßig OK.

## (4). Wartung

- \*Reinigen Sie den Rumpf regelmäßig, ebenso wie den Staub unter dem Rumpf. Es wird empfohlen, mit einem weichen Baumwolltuch vorsichtig zu wischen. Verwenden Sie keine säurehaltigen Reinigungsmittel.
- \*Kontrollieren Sie regelmäßig, ob sich Ablagerungen zwischen dem Laufband und dem Trittbrett befinden. Wenn Ablagerungen gefunden werden, sollten sie sofort entfernt werden.
- \*Legen Sie eine spezielle Sportmatte unter das Laufband. Sie kann die Laufgeräusche unterdrücken, den Bodenbelag schützen und das Eindringen von Staub und Fremdkörpern in den Motorkasten oder zwischen das Laufband und das Laufbrett wirksam verhindern.
- \*Prüfen Sie regelmäßig, ob der Laufriemen straff gespannt ist und ob es eine Abweichung gibt.
- \*Überprüfen Sie regelmäßig die Notbremsfunktion des Laufbandes, um Sicherheit und Effektivität zu gewährleisten.

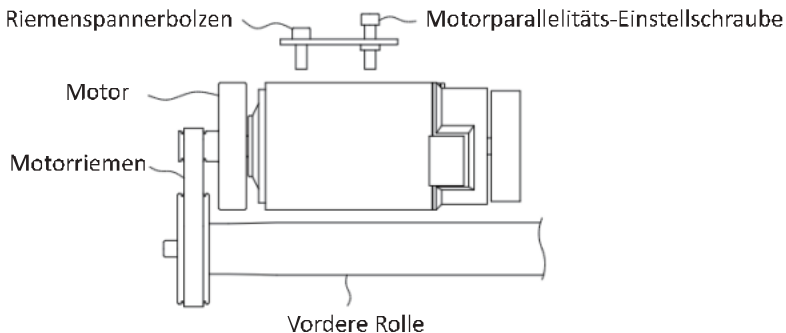
(5). Einstellung des Motorriemens (wie unten gezeigt)

\*Alle Laufbänder wurden vor dem Verlassen des Werks und nach der Installation auf die Motorriemen eingestellt, aber nach einer gewissen Zeit der Nutzung kann es zu Lockerungen und Rutschen kommen, und die Benutzer können die Riemen selbst einstellen.

\*Einstellungsschritte: ① Mit einem Sechskantschlüssel die Einstellschraube für die Motorparallelität eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn drehen. ② Drehen Sie die Riemenspannschraube eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.



**HINWEIS:** Reinigen Sie die Riemenscheibenrillen regelmäßig.



## 8. Fehler und Lösung

Fehler	Grund	Lösung
Das Laufband funktioniert nicht	Kein Strom	Stecken Sie den Stecker bitte in die Steckdose
	Einschalter lässt sich nicht öffnen	Stellen Sie den Netzschalter auf die Position ON
	Kurzschluss im Stromkreis-Signalsystem	Prüfen Sie die Controller -Eingänge und Signalleitungen
	Durchgebrannte Sicherung	Sicherung austauschen
Das Laufband läuft nicht fließend	Nicht genug geschmiert	Das Schmiermittel hinzufügen
	Laufband ist zu eng	Das Laufband einstellen
Das Laufband rutscht	Der Laufbandgurt ist zu locker	Das Laufband einstellen
	Motorriemen ist zu locker	Den Motorriemen einstellen

\*Fehlercodes und Lösung

Fehler	Grund	Lösung
E01	Misskommunikation	Das Signalkabel ist nicht richtig eingesteckt und muss neu eingesteckt werden.
E02	Lose/abgelöste Motordrähte, abgenutzte Kohlebürsten.	Prüfen Sie, ob die Motorleitung locker oder off ist, wenn sie z.B. nicht off ist, prüfen Sie, ob die Motorkohlebürste abgenutzt ist, wenn sie z.B. vollständig abgenutzt ist, muss der Motor ersetzt werden, wenn sie nicht abgenutzt ist, bedeutet dies, dass die elektrische Steuerung des Laufbandes beschädigt ist, die untere Steuerung muss ersetzt werden.
E03	Lose/abgelöste Motordrähte, abgenutzte Kohlebürsten.	Das Sensorkabel ist nicht richtig angeschlossen und muss neu angeschlossen werden.
E04	Anomalie des Reglers oder des Motors	Übermäßige Belastung, Regler und Motor austauschen.
E05	Überlastungsschutz	Übermäßige Belastung, untere Steuerung austauschen.
E06	Systemselbsttest fehlgeschlagen	Systemfehler, untere Steuerung austauschen.
Display ABNORMONY ERROR	Externe Störungen	Schalten Sie den Schalter aus und schalten Sie ihn nach einer Minute wieder ein.

# Compromiso de servicio

Si la cinta de correr es defectuoso o en duda en el uso, puede ponerse en contacto con nosotros a través de la dirección de correo electrónico en nuestra tienda "Acerca de Vendedor "página y luego enviarnos el problema detallado del producto (si está bien, algunas fotos / videos será útil), le daremos una solución effective a su problema. También vamos a proporcionar los vídeos de instrucciones para los clientes para resolver los problemas de fallo del producto en cuestión si es necesario.



● Descargar la aplicación para cinta



● Vídeo del ajuste de la cinta de correr



● Vídeo de la sustitución del motor



● Vídeo de la sustitución del mando superior



● Vídeo de la sustitución del mando inferior



# Catálogo

1. Precauciones de seguridad.....	43-46
2. Guía de calentamiento.....	46-48
3. Configuración y parámetros técnicos.....	48-49
4. Estructura del producto.....	49
5. Instrucciones de montaje.....	50
6. Instrucciones de uso.....	51-55
7. Guía de mantenimiento.....	55-58
8. Errores y solución.....	59-60

# 1. Precauciones de seguridad

*Gracias por adquirir nuestro producto, que le ayudará a mejorar su salud.*



**Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizarlo.**

1. La cinta de correr debe colocarse en interiores para evitar la humedad, no se debe salpicar agua sobre la cinta ni colocar objetos extraños sobre ella.
2. Póngase ropa deportiva adecuada y calzado deportivo antes de hacer ejercicio. No haga ejercicio en la cinta con los pies descalzos.
3. La clavija de alimentación debe estar conectada de forma fiable a un cable de tierra y la toma de corriente debe tener un circuito dedicado para evitar que se comparta con otros equipos eléctricos.
4. Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
5. Evite que la máquina funcione con sobrecarga, de lo contrario causará daños al motor o al controlador, y acelerará el desgaste y envejecimiento de los cojinetes, la correa de rodadura y el tablero de rodadura, por lo que le rogamos que realice un mantenimiento periódico.
6. Asegúrese de que se reduce el polvo en la habitación y de que ésta se mantiene a cierta temperatura para evitar una fuerte electricidad estática, que podría interferir en el funcionamiento normal de la pantalla o del controlador.
7. Por favor, apague el interruptor de la cinta de correr cuando haya terminado de usarla para hacer ejercicio.
8. Por favor, mantenga el aire en la habitación cuando utilice la cinta de correr.
9. Si siente alguna molestia o anomalía durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico a tiempo.

10. Después de su uso, el lubricante debe guardarse fuera del alcance de los niños para evitar graves consecuencias por ingestión accidental.

11. Zona de seguridad en la parte trasera de la cinta de correr:  
1000\*2000MM.

12. Mantenga las manos alejadas de todas las piezas móviles y prohíba colocar las manos y los pies en el hueco bajo la cinta de correr.

**ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de accidentes o lesiones a terceros, observe lo siguiente tenga en cuenta lo siguiente.**

1. Por favor, compruebe que su ropa está abotonada o cerrada antes de usar la cinta de correr.
2. No lleve ropa que pueda engancharse fácilmente con la cinta de correr.
3. No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes.
4. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr.
5. No utilice la cinta de correr al aire libre.
6. Debe desconectarse la alimentación antes de mover la cinta de correr.
7. Sólo una persona puede hacer ejercicio en la cinta después de activar la máquina.
8. Si se siente mareado, tiene dolores en el pecho, arcadas o dificultad para respirar mientras corre, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.

## **Consejos cálidos**

1. No utilice la máquina con la carcasa agrietada, rota o desprendida (con la estructura interna expuesta) o con la sección de soldadura desprendida.  
--- De lo contrario, pueden producirse accidentes o lesiones.
2. No deje alfileres, basura o agua en el enchufe.  
--- para evitar posibles descargas eléctricas o cortocircuitos o riesgos de incendio.
3. No desconecte el enchufe ni ponga el interruptor de alimentación en "off" durante el uso - para evitar posibles riesgos de lesiones.

## **¡No utilizar nunca con las manos mojadas!**

No desenchufe ni enchufe el aparato con las manos mojadas para evitar posibles descargas eléctricas y lesiones.

## **¡Desenchufe la fuente de alimentación!**

1. Desenchufe la fuente de alimentación de la toma de corriente cuando no esté en uso ya que el polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento, lo que puede provocar fugas.
2. Desconecte siempre el enchufe de la toma de corriente durante el mantenimiento. ---De lo contrario, podrían producirse descargas eléctricas o lesiones.
3. Si no arranca o tiene un tacto anormal, deje de utilizarlo, desenchúfelo inmediatamente y póngase en contacto con el vendedor para que lo revise y repare.  
y póngase en contacto con el vendedor para que lo revise y repare. El incumplimiento de esta norma puede provocar una descarga eléctrica o lesiones.
4. En caso de corte del suministro eléctrico, desconecte inmediatamente el enchufe.--- De lo contrario, podrían producirse accidentes o lesiones cuando se restablezca la alimentación.
5. Cuando desenchufe la fuente de alimentación, no sujete el cable de alimentación, sujete el enchufe y tire de él de lo contrario, podría producirse un cortocircuito, una descarga eléctrica o un incendio.

## **¡Advertencias de conexión a tierra!**

1. El producto debe conectarse a tierra a la red eléctrica. En caso de mal funcionamiento de la unidad, la conexión a tierra proporcionará el camino de menor resistencia a la corriente para reducir el riesgo de descarga eléctrica.
2. El producto está equipado con un cable de alimentación con un conductor de puesta a tierra del equipo y un enchufe de puesta a tierra, que debe conectarse a una toma de corriente adecuada que haya sido correctamente instalada y conectada a tierra de conformidad con las normativas u ordenanzas locales.

## ¡Peligro!

1. Una conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede provocar un riesgo de descarga eléctrica. Si tiene dudas sobre la correcta conexión a tierra del producto, hágalo revisar por un electricista profesional. Aunque el enchufe que viene con el producto no coincida con la toma de corriente, no es posible modificar el otro, así que consulte a un electricista profesional para instalar una toma de corriente adecuada.
2. Este producto tiene un enchufe con toma de tierra, por favor asegúrese de que el producto está conectado a un enchufe con la misma especificación, este producto no se puede utilizar con un enchufe adaptador.

## 2. Guías de calentamiento

Es conveniente estirar antes de hacer ejercicio. Un buen programa de ejercicio debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y relajantes. La frecuencia del ejercicio debe ser de al menos dos o tres veces por semana, preferiblemente con un día de ejercicio seguido de un día de descanso. Al cabo de unos meses, puede aumentar la frecuencia a cuatro o cinco días a la semana. El calentamiento es una parte importante del entrenamiento. Calienta antes de cada entrenamiento. Un calentamiento moderado prepara el cuerpo para un entrenamiento más intenso, ya que ayuda a los músculos a calentarse y estirarse, mejora la circulación sanguínea y aumenta el pulso, lo que aporta más oxígeno a los músculos. Repetir los ejercicios de calentamiento después del ejercicio aeróbico también puede reducir las agujetas. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

(1). Estiramiento hacia abajo: Dobra ligeramente las rodillas e inclina el cuerpo hacia delante lentamente. Deje que la espalda y los hombros se relajen y toque con las manos los dedos de los pies lo más lejos posible. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces. (Como en la figura 1)



figura 1

(2). Estiramiento de los isquiotibiales: Siéntate sobre un cojín limpio y estira una pierna.

Meta la otra pierna hacia dentro de modo que quede pegada a la parte interior de la pierna estirada.

Intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la postura de 10 a 15 segundos y relájese. Repita la operación 3 veces con cada pierna.

(Como en la figura 2)



figura 2



figura 3

(3). Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles: Cuerpo hacia delante, manos contra la pared.

La pierna izquierda hacia delante en una estocada. Estire la pierna derecha y apoye la izquierda en el suelo.

A continuación, flexiona la pierna izquierda y mantén la posición durante 10-15 segundos, luego relaja.

Repita con cada pierna 3 veces.

(Como en la figura 3)

(4). Ejercicio para la cabeza: Incline la cabeza hacia la derecha contando hasta uno y sienta cómo se estiran los músculos del cuello hacia la izquierda; a continuación, gire la cabeza hacia atrás contando hasta dos.

A continuación, gire la cabeza hacia la izquierda mientras cuenta hasta tres.

Gire la cabeza hacia abajo, hacia el pecho, y cuente hasta cuatro. A continuación, relájese y repita la operación 3 veces. (Como en la figura 4)



figura 4



figura 5

(5). Ejercicio de cintura: estire los brazos hacia la izquierda y la derecha y levántelos lentamente por encima de la cabeza. Mantén el brazo derecho lo más recto posible hacia el techo.

Manténgalo recto durante 1 segundo y sienta el estiramiento en su lado derecho.

Repita con el brazo izquierdo. (Como en la figura 5)

### 3. Configuración y parámetros técnicos

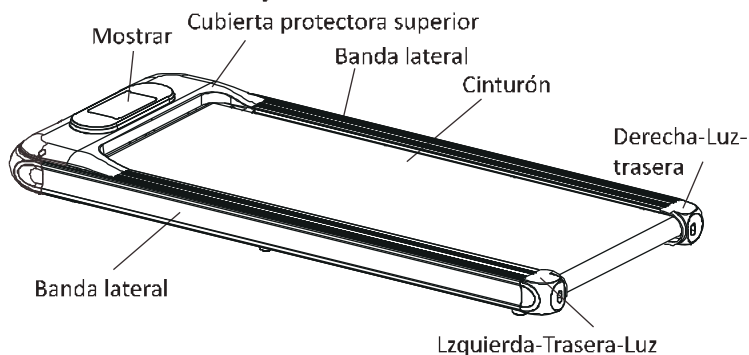
#### (1) Lista de configuración

Nombre	Imagen (de referencia)	Cantidad	Nota
Cinta de correr		1	
Mando a distancia		1	
Manual del usuario		1	
5mm Llave hexagonal		1	
6MM Llave hexagonal		1	Para ajustar la correa
Llave		1	
Lubricantes		1	
Cable de alimentación		1	

## (2) Parámetros técnicos

Configuraciones	Parámetros
Tamaño del embalaje	1295*590*135 mm
Tamaño del producto	1250*525*123 mm
Zona de ejecución	400*1050 mm
Tamaño del cinturón	397*2180mm*T1.4
Tensión de trabajo	220V
Potencia del motor	550W
Velocidad	1-6 Km/h
Modo de control	Mando a distancia/aplicación móvil
Max. Capacidad de carga	120 KG
Peso neto/bruto	20/23 KG
Potencia máxima de transmisión	8dBm (a la entrada de la antena)
Gama de frecuencias	433.05~434.79 MHz

## 4. Estructura del producto





## 5. Instrucciones de montaje

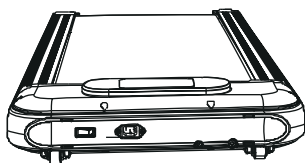


figura 1

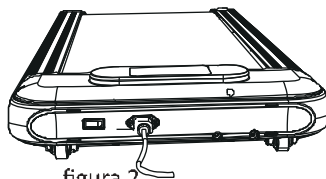
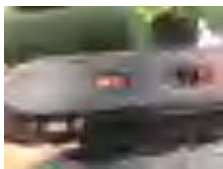
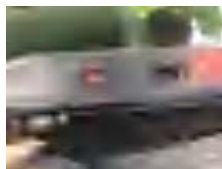


figura 2

- (1). Desembale la caja exterior, retire el cable de alimentación y la cinta de correr y colóquela sobre una superficie plana.
- (2). Localice el cable de alimentación y la toma de corriente de la cinta de correr tal como se muestra en la figura 1 e inserte el enchufe en la toma tal como se muestra en la figura 2.



Encender



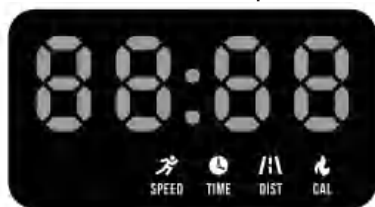
Cierre

- (3). Para utilizar la cinta de correr por primera vez, encienda el botón on/off Switch situado en la parte superior de la cinta y pulse el botón O(on) para encenderla.

## 6. Instrucciones de uso

### 1. LCD Pantalla

"3", "2" y "1" se visualizan cuando comienza la cuenta atrás y la pantalla LCD cambia automáticamente cada 5 segundos durante el funcionamiento. (Se trata de las pantallas "SPEED", "TIME", "DIST" y "CAL"). La información de las diferentes pantallas es la siguiente:



1. "VELOCIDAD": Muestra el valor de velocidad actual en el estado de funcionamiento y el rango de velocidad es de 1,0-6,0km/h.
2. "TIEMPO" : Muestra el intervalo de tiempo de 0 min 0 seg a 99 min 59 seg.
3. "DIST": El intervalo de distancia es de 0,00 a 99,99km.
4. "CAL" : Rango de calorías de 0 a 9999 kcal.

#### **Método de emparejamiento del mando a distancia**

A los 5 segundos de encender el podómetro, pulse el botón " | ▷ " del mando a distancia para emparejar los podómetros y el zumbador del podómetro emitirá un sonido continuo. Pulse el botón " | ▷ " del mando a distancia para emparejar los podómetros y un pitido continuo del zumbador del podómetro indicará que el emparejamiento se ha realizado correctamente, permitiéndole empezar a controlar los podómetros con el mando a distancia; no es necesario volver a emparejar los podómetros cuando la alimentación está apagada. Después del emparejamiento, no es necesario volver a emparejarlos cuando la alimentación esté apagada.

#### **Función de control remoto**

1. **Marcha/Paro:** En el modo de espera, pulse el botón 'Marcha/Paro' del mando a distancia para ejecutarlo. Arranque la máquina con una cuenta atrás de 3 segundos y condúzcala a una velocidad de 1,0 km/h mientras está en movimiento. Durante el proceso, puede pulsar en cualquier momento el botón 'Start/Stop' del mando a distancia para detener el funcionamiento del motor.

2. Durante el funcionamiento, pulse brevemente el botón '+' del mando a distancia para acelerar lentamente. Pulse de nuevo este botón para acelerar rápidamente. El grado sigue aumentando; el incremento es de 0,5 km/hora.
3. Durante el funcionamiento, pulse brevemente el botón '-' del mando a distancia para reducir la velocidad y, a continuación, pulse este botón para reducirla rápidamente, lo que produce una disminución continua de la velocidad; La disminución es de 0,5 KM/hora.

### Rango de pantalla

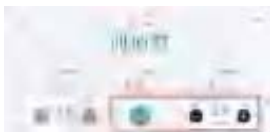
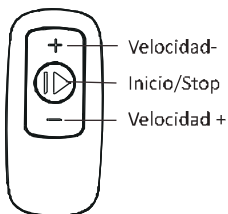
Parámetros de ajuste	Inicio	Rango de pantalla
Tiempo (minuto: segundos)	0:00	0:00—99:59
Velocidad(KM/H)	1.0	1.0-6.0
Distancia(miglia)	0.00	0.00-99.99
caloría(KCAL)	0.0	0.0-9999

### Reposo

En cualquier estado operativo, duerme durante 10 minutos y cualquier botón del mando a distancia puede reactivarse.

## 2. Hay tres modos para poner en marcha la cinta de correr:

1. Mando a distancia
2. APP



### El primer modo: instrucciones de funcionamiento del control remoto



#### Instructions:

- (1). Ponga en marcha/pare la cinta con el botón "▶" del mando a distancia.
- (2). Pulse "⊖" para velocidad - .
- (3). Pulse "⊕" para velocidad +.

## **El segundo modo: Instrucción APP**

Su cinta de correr "CITYSPORTS" tiene incorporada una función APP, que la hace compatible con la mayoría de los dispositivos móviles Bluetooth Smart.

Para cambiar ciertas funciones de la cinta de correr, debe descargar esta APP.

**Puede descargar la APP de las dos maneras siguientes:**

### **Método 1:**

① iOS App Store Buscar "EQiSports" para instalar y descargar  
App Store enlace : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Instrucciones de descarga de la versión para Android: Google Play Store búsqueda "EQiSports" instalación y descarga.

Google Play enlace: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

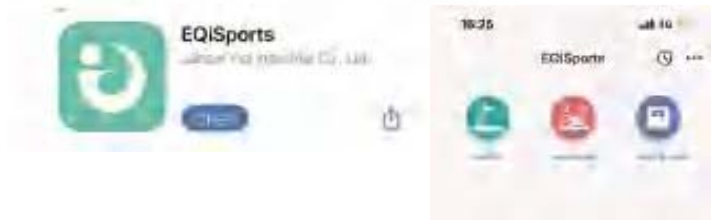
### **Método 2 :**

Escanee el siguiente código QR para descargar la APP.



Te esperan más funciones interesantes y prácticas de la APP para que las explores y descubras.

(1) Método 1: En primer lugar, busque "EQISPORTS" en la tienda APP y descárguelo en su teléfono móvil, a continuación, abra el programa APP y seleccione el botón de la cinta de correr.



(2) Después de encender el Bluetooth en el teléfono móvil, el programa "EQISPORTS" buscará y emparejará el Bluetooth automáticamente. Después del emparejamiento, puede elegir el programa de cinta de correr correspondiente para establecer la cinta de correr objetivo/personalizada/libre, etc.



(3) Ajustes de la función APP (en la esquina superior derecha de la interfaz se puede cambiar entre kilómetros/millas; se puede cambiar entre inglés, japonés, ruso, español y otros idiomas).



(4) Control de velocidad de conexión APP (aceleración/desaceleración/calorías/kilometraje)

Métodos:

- (1) Pulse "START/STOP" para iniciar/parar la cinta de correr.
- (2) Pulse "⊖" para velocidad-.
- (3) Pulse "⊕" para velocidad+.

## 7. Guía de mantenimiento

(1). Aceite lubricante: Después de que la cinta de correr se haya utilizado durante un periodo de tiempo, debe lubricarse con aceite de silicona de metilo especialmente configurado.

\*El tiempo de uso semanal es inferior a 3 horas y se lubrica una vez cada 5 meses.

\*Utilizar 4~7 horas a la semana y lubricar una vez cada 2 meses.

\*Utilizar más de 7 horas a la semana y lubricar una vez al mes.



**No lubrique en exceso, NO cuanto más lubricante, mejor. Recuerde: La lubricación adecuada es un factor importante para mejorar la vida útil de su cinta de correr.**

(2). Método de funcionamiento para añadir lubricación:

\*Primero, corta la junta de la boca interior de la botella de aceite, y corta una pequeña boca del tapón de la botella de aceite (se puede exprimir suavemente);

\*Compruebe si necesita añadir lubricante: detenga la cinta de correr, simplemente agarre la cinta de correr, toque con la mano el centro de la parte posterior de la cinta de correr tanto como sea posible y, a continuación, añada 5ML de aceite lubricante en el estribo, como se muestra a continuación:



Nota: La cantidad de aceite lubricante sólo puede añadirse 5 ml cada vez. El aceite lubricante debe extenderse uniformemente en el centro de la cinta de correr.

Después de untar aceite lubricante en ambos lados de la cinta de correr, ponga en marcha la cinta de correr y hágala funcionar a una velocidad de 1km/h para extenderlo uniformemente.

Aplique aceite de metilsilicona y pise ligeramente la cinta de correr de izquierda a derecha, unos minutos para que el aceite de metilsilicona sea absorbido completamente por la cinta de correr.

### (3). Ajustar la cinta de correr

\*Ajuste la tensión de la cinta de correr. Todas las cintas de correr deben ajustarse antes de salir de fábrica y después de la instalación, pero puede haber holgura después de un período de uso. Por ejemplo, el usuario puede detenerse y resbalar al correr. Cuando se produce este fenómeno, presione la dirección de la manecilla de la hora está en unidades de medio círculo, y los pernos de ajuste de la cinta de correr se ajustan de forma sincronizada de izquierda a derecha. Si la correa está demasiado floja, la correa y el rodillo resbalarán, pero si está demasiado apretada, es fácil que aumente la carga del motor y se dañen el motor, la correa y el rodillo.

\*Al correr, la fuerza utilizada por los dos pies no es la misma, y la presión sobre la cinta de correr se desequilibra, lo que hace que la cinta de correr se desvíe del centro. Esta desviación es normal, y volverá al centro cuando nadie esté corriendo sobre la cinta de correr. Si no puede volver al centro, tendrá que volver a centrar la correa.

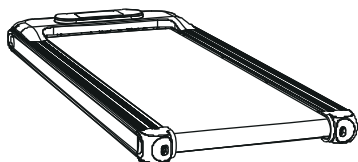
\*La cinta de correr no está colocada suavemente, y los pies del usuario no están en el centro de la cinta de correr.

## Método de ajuste:

- (1) Haga funcionar la máquina sin carga y ajuste la velocidad a 6km/H.
- (2) Observa la distancia de la pista de atletismo a las barras laterales izquierda y derecha.
- (3) Si está a la izquierda, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj para ajustar, si está a la derecha, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo derecho para ajustar.
- (4) Si la cinta de correr aún no está en el centro, repita las acciones anteriores hasta que esté ajustada en el centro, y la cinta de correr uniforme esté bien (como se muestra a continuación).



Gire a la derecha para apretar,  
gire a la izquierda para aflojar



La calibración de la cinta de  
correr es uniforme OK.

## (4). Mantenimiento

- \*Limpie regularmente el fuselaje, así como el polvo bajo el fuselaje. Se recomienda pasar suavemente un paño suave de algodón. No utilice limpiadores ácidos.
- \*Compruebe periódicamente si hay residuos entre la cinta de rodadura y el estribo. Si se encuentran residuos, deben retirarse inmediatamente.
- \*Coloque una alfombrilla deportiva especial debajo de la cinta de correr. Puede eliminar el ruido al correr, proteger el suelo y evitar eficazmente la entrada de polvo y objetos extraños en la caja del motor o entre la cinta de correr y el tapiz rodante.
- \*Compruebe regularmente el apriete de la correa de transmisión y si hay alguna desviación.
- \*Compruebe regularmente la función de frenado de emergencia de la cinta de correr para garantizar la seguridad y la efectividad.



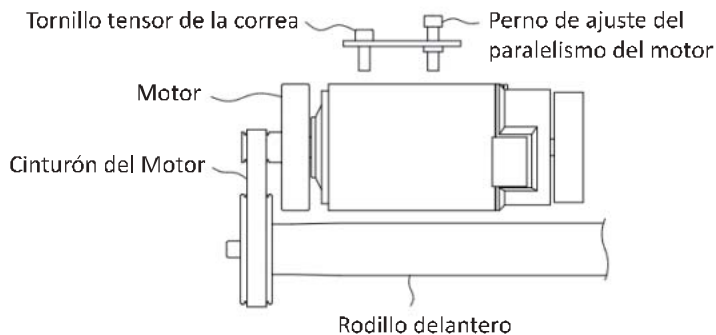
(5). Ajuste de la correa del motor (como se muestra a continuación)

\*Todas las cintas de correr se han ajustado para las correas del motor antes de salir de la fábrica y después de la instalación, pero después de un período de uso, puede haber fenómenos sueltos y resbaladizos, y los usuarios pueden ajustar las correas por sí mismos.

\*Pasos de ajuste: ① Utilice una llave hexagonal para girar el tornillo de ajuste del paralelismo del motor media vuelta en sentido antihorario. ② Gire el tornillo tensor de la correa media vuelta en el sentido de las agujas del reloj.



**NOTA: Limpie regularmente las ranuras de las poleas.**



## 8. Errores y solución

Errores	Razón	Solución
La cinta de correr no funciona	Sin energía	Inserte el enchufe en la toma de corriente
	No se enciende	Coloque el interruptor de encendido en la posición ON
	Cortocircuito en el sistema de señalización del circuito	Comprobar las entradas del controlador y líneas de señal
	Fusible fundido	Sustituir el fusible
La cinta de correr no funciona suavemente	No está suficientemente lubricado	Añadir el lubricante
	La cinta de correr está demasiado apretada	Ajuste la cinta de correr
La cinta resbala	La cinta de correr está demasiado floja	Ajuste la cinta de correr
	La correa del motor está demasiado floja	Ajustar la correa del motor

\*Códigos de error y solución

Errores	Razón	Solución
E01	Mala comunicación	El cable de señal no está bien enchufado y hay que volver a enchufarlo.
E02	Cables del motor sueltos o desplazados, escobillas de carbón desgastadas.	Compruebe si la línea del motor está suelta o off, por ejemplo si no está off, compruebe si la escobilla de carbón del motor está desgastada, por ejemplo si el desgaste es completo, entonces el motor necesita ser reemplazado, si no está desgastado, esto significa que el control eléctrico de la cinta de correr está dañado, el control inferior debe ser reemplazado.
E03	Cables del motor sueltos o desplazados, escobillas de carbón desgastadas.	El cable del sensor no está conectado correctamente y debe volver a conectarse.
E04	Anomalía del controlador o del motor	Carga excesiva, sustituya el controlador y el motor.
E05	Protección contra sobrecargas	Carga excesiva, sustituir el mando inferior
E06	Fallo en la autocomprobación del sistema	Fallo del sistema, sustituir el mando inferior.
Display ABNORMONY ERROR	Interferencias externas	Apague el interruptor y vuelva a encenderlo después de un minuto.

# Engagement de Service

Si le tapis roulant est défectueux ou en cas de doute lors de l'utilisation, vous pouvez nous contacter par le biais de l'adresse e-mail dans notre magasin "A propos du vendeur" page et puis nous envoyer le problème détaillé du produit (si ok, quelques photos / vidéos seront utiles), nous vous donnerons une solution effective à votre problème. Nous vous fournirons également les vidéos d'instruction pour les clients afin de résoudre les problèmes de défaillance du produit si nécessaire.



- Télécharger l'application pour tapis de course



- Vidéo du réglage de la courroie



- Vidéo du remplacement du moteur



- Vidéo du remplacement du contrôle supérieur



- Vidéo du remplacement de la commande inférieure

# Catalogue

1. Précautions de sécurité.....	63-66
2. Guide d'échauffement.....	66-68
3. Configuration & Paramètres techniques.....	68-69
4. Structure du produit.....	69
5. Instructions d'assemblage.....	70
6. Instructions d'utilisation.....	71-75
7. Guide d'entretien.....	75-78
8. Erreurs et solutions.....	79-80

# 1. Précautions de sécurité

*Merci d'avoir acheté notre produit, qui contribuera à améliorer votre santé.*



**TPour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant de l'utiliser.**

1. Le tapis roulant doit être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité, aucune eau ne doit être éclaboussé sur le tapis roulant et aucun objet étranger ne doit être placé dessus.
2. Veuillez porter des vêtements de sport et des chaussures de sport appropriés avant l'exercice. Ne vous entraînez pas sur le tapis roulant pieds nus.
3. La fiche d'alimentation doit être connectée de manière fiable à un fil de terre et la prise doit avoir un circuit dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
4. Les enfants doivent être tenus à l'écart de la machine pour éviter les accidents.
5. Évitez de faire fonctionner cette machine sous surcharge, sinon cela causera endommager le moteur ou le contrôleur et accélérer l'usure et le vieillissement des roulements, de la bande de roulement et du marchepied, veuillez donc effectuer un entretien régulier.
6. Assurez-vous que la poussière dans la pièce est réduite et que la pièce est maintenue à une certaine température pour éviter une forte électricité statique, qui pourrait interférer avec le fonctionnement normal de l'écran ou du contrôleur.
7. Veuillez éteindre l'interrupteur du tapis de course lorsque vous avez fini de l'utiliser pour faire de l'exercice.
8. Veuillez garder l'air dans la pièce lorsque vous utilisez le tapis roulant.

9. Si vous ressentez une gêne ou des anomalies lors de l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre médecin à temps.

10. Après utilisation, le lubrifiant doit être conservé hors de portée des enfants pour éviter les conséquences graves d'une ingestion accidentelle.

11. Zone de sécurité à l'arrière du tapis roulant : 1000\*2000MM.

12. Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles et interdisez de placer vos mains et vos pieds dans l'espace sous la bande de course.

**AVERTISSEMENT : Pour réduire le risque d'accidents ou de blessures pour les autres, veuillez.**

1. observez ce qui suit.

2. Veuillez vérifier que vos vêtements sont boutonnés ou zippés avant d'utiliser le tapis de course.

3. Ne portez pas de vêtements qui peuvent facilement être accrochés au tapis roulant.

4. Ne placez pas le câble d'alimentation à proximité d'objets chauds.

5. Gardez les enfants éloignés du tapis roulant.

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

7. L'alimentation doit être débranchée avant de déplacer le tapis roulant.

7. Une seule personne peut s'entraîner sur le tapis roulant après l'activation de la machine.

8. Si vous vous sentez étourdi, avez des douleurs à la poitrine, des haut-le-cœur ou un essoufflement pendant la course, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.

## **Conseils chaleureux**

1. Ne pas utiliser la machine si le boîtier est fissuré, cassé ou délogé (avec la structure interne exposée) ou si la section soudée est détachée. --- Sinon, des accidents ou des blessures peuvent se produire.

2. Ne laissez pas d'épingles, de déchets ou d'eau sur la fiche secteur. --- pour éviter tout risque de choc électrique, de court-circuit ou d'incendie.

3. Ne retirez pas la fiche d'alimentation ou ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur "off" pendant l'utilisation --- pour éviter d'éventuels risques de blessures .

## **Ne jamais utiliser avec des mains mouillées !**

Ne débranchez pas et ne branchez pas l'appareil avec des mains mouillées afin d'éviter tout risque d'électrocution, risques de chocs électriques et de blessures.

## **Débranchez l'alimentation électrique !**

1. Débranchez l'alimentation électrique de la prise lorsqu'elle n'est pas utilisée car la poussière et l'humidité peuvent détériorer l'isolation, ce qui peut entraîner des incendies dus à des fuites.

et l'humidité peuvent détériorer l'isolation, ce qui peut entraîner des fuites.

2. débranchez toujours la fiche de la prise de courant pendant l'entretien.

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

Si l'appareil ne démarre pas ou présente une sensation anormale, cessez de l'utiliser, débranchez-le immédiatement et contactez le vendeur pour le faire contrôler.

Si vous ne respectez pas cette consigne, vous risquez de vous électrocuter ou de vous blesser.

4. en cas de panne de courant, débranchez immédiatement la prise de courant.

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

5. Lorsque vous débranchez l'alimentation, ne tenez pas la partie du cordon d'alimentation, vous devez tenir la fiche d'alimentation et la retirer. circuit, un choc électrique ou un incendie peuvent se produire.

## **Avertissements de mise à la terre !**

1. le produit doit être relié à la terre à l'alimentation électrique. En cas de dysfonctionnement de l'appareil, la mise à la terre fournira le chemin de moindre résistance au courant afin de réduire le risque de choc électrique.

2. Le produit est équipé d'un cordon d'alimentation avec un conducteur de mise à la terre de l'équipement et une fiche de mise à la terre, qui doit être branché dans une prise appropriée qui a été correctement installée et mise à la terre en pleine conformité avec les réglementations ou les ordonnances locales.



## Attention !

1. Une connexion incorrecte du conducteur de terre de l'équipement peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous avez un doute sur la mise à la terre correcte du produit, faites-la vérifier par un électricien professionnel. Même si la fiche fournie avec le produit ne correspond pas à la prise, il n'est pas possible de modifier l'autre, veuillez donc consulter un électricien professionnel pour installer une prise adaptée.
2. Ce produit possède une fiche avec mise à la terre, assurez-vous que le produit est connecté à une prise avec les mêmes spécifications, ce produit ne peut pas être utilisé avec une prise adaptatrice.

## 2.Guides d'échauffement

Il est bon de s'étirer avant de faire de l'exercice. Un programme d'exercice réussi doit comprendre des exercices d'échauffement, d'aérobic et d'apaisement. La fréquence des exercices doit être d'au moins deux à trois fois par semaine, de préférence avec un jour d'exercice suivi d'un jour de repos. Après quelques mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq jours par semaine. L'échauffement est une partie importante de votre entraînement. Réchauffez-vous avant chaque séance d'entraînement. Un échauffement modéré prépare votre corps à l'entraînement plus intense qui l'attend, car il aide les muscles à s'échauffer et à s'étirer, améliore la circulation sanguine et augmente le pouls, ce qui apporte plus d'oxygène aux muscles. La répétition des exercices d'échauffement après un exercice d'aérobic peut également réduire les douleurs musculaires. Nous recommandons d'échauffement et d'apaisement suivants.

- (1). Étirement vers le bas : Pliez légèrement les genoux et penchez lentement votre corps vers l'avant. Laissez votre dos et vos épaules se détendre et touchez vos mains à vos orteils aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois. (Comme dans la figure 1)



Fig-1

(2). Étirement des ischio-jambiers : Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Rentrez l'autre jambe de manière 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 l'exercice 3 fois pour chaque jambe.



Fig-2



Fig-3

(3). Étirement du mollet et du tendon d'Achille : Corps en avant, mains contre le mur.

Jambe gauche en avant dans une fente. Redressez la jambe droite et plantez la jambe gauche sur le floor. Pliez ensuite la jambe gauche et maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez pour chaque jambe 3 fois.

(Comme dans la figure 3)

(4). Exercice de la tête : inclinez la tête vers la droite en comptant jusqu'à un et ressentez l'étirement des muscles du cou vers la gauche ; puis tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à deux.

Tournez ensuite la tête vers la gauche en comptant jusqu'à trois, puis tournez la tête vers l'arrière en comptant jusqu'à deux.

Tournez la tête vers le bas, vers la poitrine, en comptant jusqu'à quatre. Puis détendez-vous et répétez l'opération trois fois.(Comme dans la figure 4)



Fig-4



Fig-5

(5). exercice de la taille : étirez vos bras vers la gauche et la droite et levez-les lentement au-dessus de votre tête. Tenez votre bras droit aussi droit que possible vers le plafond.

Tenez-le droit pendant 1 seconde et sentez l'étirement de votre côté droit.

côté droit.

Répétez l'opération avec le bras gauche (comme dans la figure 5).

### 3. Configuration & Paramètres techniques

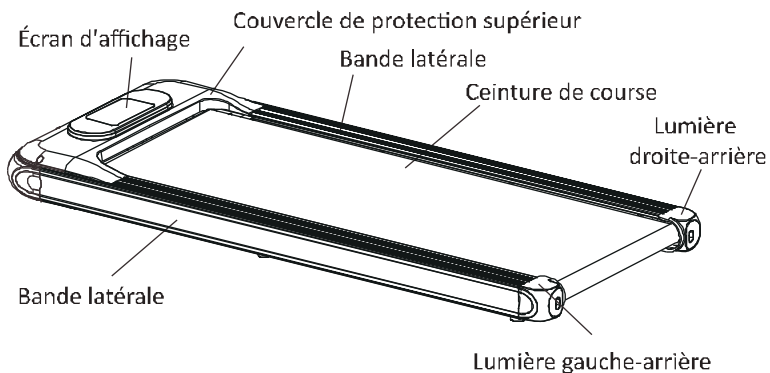
#### (1) Liste de configuration

Nom	Image (pour référence)	Quantité	Remarque
Tapis roulant		1	
Télécommande		1	
Manuel de l'Utilisateur		1	
Hexagone de 5 MM		1	
Hexagone de 6 MM		1	Pour le réglage de la ceinture
Clé à molette		1	
Lubrifiants		1	
Cordon d'alimentation		1	

## (2) Paramètres techniques

Configurations	Paramètres
Taille de l'emballage	1295*590*135 mm
Taille du produit	1250*525*123 mm
Surface de roulement	400*1050 mm
Taille de la bande de roulement	397*2180mm*T1.4
Tension de fonctionnement	220v
Puissance du moteur	550w
Gamme de vitesse	1-6 km/h
Mode de contrôle	Télécommande / APP mobile
Max. Capacité de charge	120 KG
Poids net/brut	20/23KG
Puissance de transmission maximale	8 dBm (à l'entrée de l'antenne)
Gamme de fréquences	433.05~434.79 MHz

## 4. Structure du produit



## 5. Instructions d'assemblage

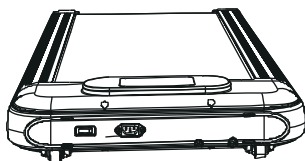


Fig-1

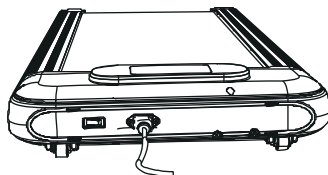
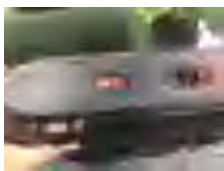
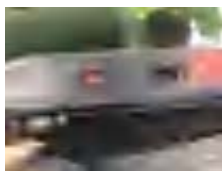


Fig-2

- (1). Déballez la boîte extérieure, puis retirez le cordon d'alimentation et le tapis de course et placez le tapis de course sur une surface plane.
- (2). Trouvez le cordon d'alimentation et la prise du tapis roulant comme sur la figure 1, puis insérez la fiche dans la prise comme sur la figure 2.



Allumer



Éteindre

- (3). Pour utiliser le tapis de course pour la première fois, allumez le bouton Marche/Arrêt en haut du tapis de course et appuyez sur le bouton O (marche) pour allumer l'appareil.

## 6. INSTRUCTIONS D'UTILISATION

### 1. Affichage à cristaux liquides (LCD)

Les chiffres "3", "2" et "1" s'affichent lors du démarrage du compte à rebours, et l'affichage LCD bascule automatiquement toutes les 5 secondes pendant le fonctionnement. (Ce sont les affichages "VITESSE", "TEMPS", "DIST" et "CAL"). Les informations dans les différents affichages sont les suivantes :



"SPEED" : Affiche la valeur actuelle de la vitesse en cours d'exécution, et la plage de vitesse est de 1,0 à 6,0 km/h.

"TIME" : Affiche la plage de temps de 0 min 0 s à 99 min 59 s.

"DIST" : La plage de distance est de 0,00 à 99,99 km.

"CAL" : Les calories vont de 0 à 9999 kcal.

#### Méthode de couplage de la télécommande

Dans les 5 secondes suivant la mise en marche de l'escalier, appuyez sur le bouton "I ▷" de la télécommande pour coupler les pédales, et le buzzer de l'escalier retentira en continu. Appuyez sur le bouton "I ▷" de la télécommande pour coupler les podomètres, et un bip continu provenant du buzzer du podomètre indiquera un couplage réussi, vous permettant de contrôler les podomètres avec la télécommande ; vous n'avez pas besoin de coupler à nouveau les podomètres lorsque l'alimentation est coupée. Après le couplage, il n'est pas nécessaire de coupler à nouveau lorsque l'alimentation est coupée.

#### Fonction de la télécommande

**Start/Stop:** En mode veille, appuyez sur le bouton "Start/Stop(Démarrer/ Arrêter)" de la télécommande pour démarrer. Mettez en marche la machine avec un compte à rebours de 3 secondes et faites-la fonctionner à une vitesse de 1,0 km/h en mouvement. Pendant le processus, vous pouvez appuyer à tout moment sur le bouton "Démarrer/Arrêter" de la télécommande pour arrêter le moteur.

Pendant le fonctionnement, appuyez brièvement sur le bouton "+" de la télécommande pour accélérer lentement. Appuyez à nouveau sur ce bouton pour accélérer rapidement. Le degré continue d'augmenter; L'augmentation est de 0,5 km à chaque fois.

Pendant le fonctionnement, appuyez brièvement sur le bouton "-" de la télécommande pour ralentir, puis appuyez à nouveau sur ce bouton pour ralentir rapidement, ce qui entraîne une diminution continue de la vitesse; La diminution est de 0,5 km à chaque fois.

### Plage d'affichage

Régler les paramètres	Initiale	Plage d'affichage
Temps(Minute : Seconde)	0:00	0:00—99:59
Vitesse (KM/H)	1.0	1.0-6.0
Distance(KM)	0.00	0.00-99.99
Calorie(KCAL)	0.0	0.0-9999

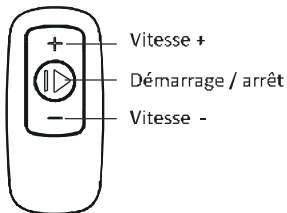
### Sommeil

Quel que soit l'état de fonctionnement de l'appareil, il est possible de le mettre en veille pendant 10 minutes et de le réveiller en appuyant sur n'importe quelle touche de la télécommande.

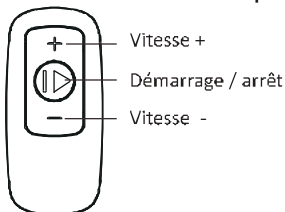
## 2. Il existe trois modes pour démarrer le tapis de course :

1.Télécommande

2.APP



### Lefirst Mode: mode d'emploi de la télécommande



#### Instructions:

- (1). Démarrez/arrêtez le tapis de course avec le bouton "⏪" de la télécommande.
- (2). Appuyez sur "⏮" pour la vitesse - .
- (3). Appuyez sur "⏭" pour la vitesse +.

### **Le deuxième mode : Instruction APP**

Votre tapis de course "CITYSPORTS" dispose d'une fonction APP intégrée, qui le rend compatible avec la plupart des appareils mobiles Bluetooth Smart.

Pour modifier certaines fonctions du tapis de course, vous devez télécharger cette APP.

**Vous pouvez télécharger l'APP selon les deux méthodes suivantes :**

#### **Méthode 1 :**

① iOS App Store Recherchez "EQiSports" pour installer et télécharger.  
Lien vers l'App Store : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Instructions de téléchargement de la version Android : Google Play Store recherche "EQiSports" installation et téléchargement.

Lien Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

#### **Méthode 2 :**

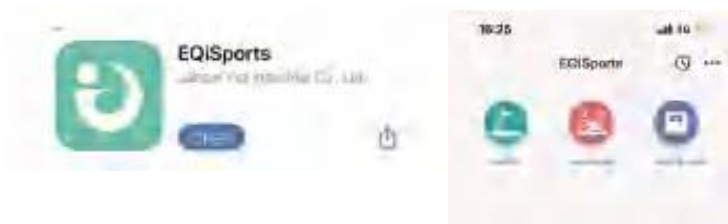
Veuillez scanner le code QR ci-dessous pour télécharger l'APP.





D'autres fonctions APP intéressantes et pratiques vous attendent pour être explorées et découvertes!

(1) Méthode 1 : Commencez par rechercher "EQISPORTS" dans la boutique d'applications et téléchargez-le sur votre téléphone mobile, puis ouvrez le programme de l'application et sélectionnez le bouton du tapis roulant.



(2) Après avoir activé la fonction Bluetooth sur votre téléphone mobile, le logiciel EQISPORTS recherche automatiquement le Bluetooth et l'apparie. Une fois l'appariement réussi, vous pouvez sélectionner le programme du tapis roulant correspondant pour configurer le tapis roulant selon l'objectif/personnalisé/bre, etc.



(3) Paramètres de la fonction APP (le coin supérieur droit de l'interface peut basculer entre les kilomètres et les miles ; l'anglais, le japonais, le russe, l'espagnol et d'autres langues peuvent être changés).



(4) Connexion APP contrôle de la vitesse (accélération/décélération/calorie/kilométrage).

Méthodes :

(1). Démarrez/arrêtez le tapis de course avec le bouton "⏻" de la télécommande.

(2). Appuyez sur "⊖" pour la vitesse - .

(3). Appuyez sur "⊕" pour la vitesse + .

## 7. Guide d'entretien

(1). huile de lubrification : Après que la courroie de roulement ait été utilisée pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec de l'huile de méthyl silicone spécialement configurée.

\*La durée d'utilisation hebdomadaire est inférieure à 3 heures et lubrifiée une fois tous les 5 mois.

\*Utilisation de 4~7 heures par semaine et lubrification une fois tous les 2 mois.

\*Utiliser plus de 7 heures par semaine et lubrifier une fois par mois.



**Ne pas sur-lubrifier! N'oubliez pas : Une bonne lubrification est un facteur important pour améliorer la durée de vie de votre tapis de course.**

(2). Méthode d'opération pour ajouter de la lubrification :

\*D'abord, coupez le joint de la bouche intérieure de la bouteille d'huile, et coupez une petite bouche du bouchon de la bouteille d'huile (il peut être pressé en douceur) ;

\*Vérifier si vous devez ajouter du lubrifiant : arrêtez la courroie de roulement, saisissez simplement la courroie de roulement, touchez votre main au centre de l'arrière de la courroie de roulement autant que possible, puis ajoutez 5ML d'huile lubrifiante sur le marchepied, comme indiqué ci-dessous :



Remarque : la **quantité d'huile lubrifiante ne peut être ajoutée que de 5 ml à chaque fois**. L'huile de lubrification doit être **répartie uniformément au milieu de la bande de roulement**.

Après avoir enduit d'huile lubrifiante les deux côtés de la bande de roulement, démarrez le tapis de course et faites-le tourner à une vitesse de 1km/h pour l'étaler uniformément.

(2) Huile de silicone méthylique, et marchez légèrement sur la bande de course de gauche à droite, environ quelques minutes pour que l'huile de silicone méthylique soit complètement absorbée par la bande de course.

(3) Réglage de la courroie de roulement

\*Réglez la tension de la bande de course. Tous les tapis roulants doivent ajuster la bande de course avant de quitter l'usine et après l'installation, mais il peut y avoir un relâchement après une période d'utilisation. Par exemple, l'utilisateur peut s'arrêter et glisser en courant. Lorsque ce phénomène se produit, appuyez sur la direction de l'aiguille des heures en unités de demi-cercle, et les boulons de réglage de la bande de course sont réglés de manière synchrone de gauche à droite. Si la courroie de roulement est trop lâche, la courroie de roulement et le rouleau vont glisser, mais si elle est trop serrée, il est facile d'augmenter la charge du moteur et d'endommager le moteur, la courroie de roulement et le rouleau.

\*Lors de la course, la force utilisée par les deux pieds n'est pas la même, et la pression sur la bande de roulement est déséquilibrée, ce qui entraîne une déviation de la bande de roulement par rapport au centre. Cette déviation est normale, et elle reviendra au centre lorsque personne ne courra sur la bande de course. Si vous ne parvenez pas à revenir au centre, vous devrez ramener la bande au centre.

\*Le tapis roulant n'est pas placé de façon régulière et les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre de la bande de course.

## Méthode d'ajustement :

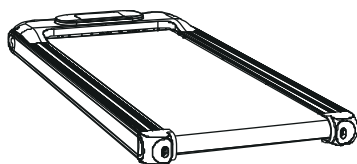
(1) Faites tourner la machine à vide et réglez la vitesse à 6km/H (2)  
Observez la distance entre les barres de gauche et de droite du chemin de roulement.

(3) Si c'est à gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler, si c'est à droite, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis droite pour régler.

(4) Si la courroie de roulement n'est toujours pas au milieu, répétez les actions ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au milieu, et la courroie de roulement uniforme est OK (comme indiqué ci-dessous).



Tournez à droite pour serrer,  
à gauche pour desserrer.



L'étalonnage de la courroie de roulement est également OK.

## (4). Entretien

\*Nettoyer régulièrement le fuselage, ainsi que la poussière sous le fuselage. Il est recommandé d'essuyer doucement avec un chiffon en coton doux. N'utilisez pas de nettoyeurs acides.

\*Vérifiez régulièrement s'il y a des débris entre la ceinture de roulement et le marchepied. Si des débris sont trouvés, ils doivent être retirés immédiatement.

\*Placez un tapis de sport spécial sous le tapis de course. Il peut éliminer le bruit lors de la course, protéger la floor, et empêcher effectivement la poussière et les corps étrangers de pénétrer dans le boîtier du moteur ou entre la bande de course et le marchepied.

\*Contrôler régulièrement le serrage de la courroie de roulement et s'il y a une déviation.

\*Vérifiez régulièrement la fonction de freinage d'urgence du tapis de course pour en assurer la sécurité et l'effectivité.

\*Regularly check the emergency braking function of the treadmill to ensure safety and effectiveness.

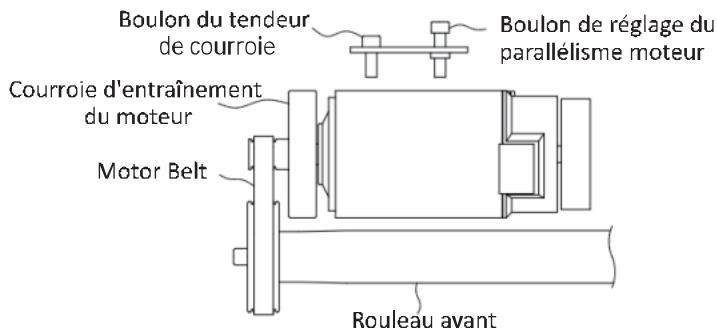
(5). Réglage de la courroie du moteur (comme indiqué ci-dessous)

\*Tous les tapis de course ont été réglés pour les courroies de moteur avant de quitter l'usine et après l'installation, mais après une période d'utilisation, il peut y avoir des phénomènes de relâchement et de glissement, et les utilisateurs peuvent régler les courroies par eux-mêmes.

\*Etapas de réglage : ① Utiliser une clé hexagonale pour tourner le boulon de réglage du parallélisme du moteur d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. ② Tournez le boulon de tension de la courroie d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.



**REMARQUE : Nettoyez régulièrement les rainures de la poulie.**



## 8. Erreurs et solutions

Erreur	Raison	Solution
Le tapis de course ne fonctionne pas	Pas d'alimentation	Insérez la fiche dans la prise
	L'alimentation ne s'allume pas	Placez l'interrupteur d'alimentation sur la position ON
	Court-circuit dans le système de signalisation du circuit	Vérifiez les entrées du contrôleur
	Fusible grillé	et les lignes de signaux
La courroie de roulement ne tourne pas rond	Pas assez lubrifié	Remplacer le fusible
	La courroie du tapis de course est trop serrée	Ajouter le lubrifiant
Le tapis roulant glisse	La courroie du tapis roulant est trop lâche	Régler la courroie du tapis roulant
	La courroie du moteur est trop lâche	Régler la courroie du tapis roulant

\*Codes d'Erreur et Solution

Erreur	Raison	Solution
E01	Mauvaise communication	Le câble de signal n'est pas branché correctement et doit être rebranché.
E02	Fils du moteur desserrés ou délogés, balais de carbone usés.	Vérifiez si la ligne du moteur est lâche ou off, par exemple si elle n'est pas off, vérifiez si le balai de carbone du moteur est usé, par exemple si l'usure est complète, alors le moteur doit être remplacé, si elle n'est pas usée, cela signifie que la commande électrique du tapis de course est endommagée, la commande inférieure doit être remplacée.
E03	Fils du moteur desserrés ou délogés, balais de carbone usés.	Le câble du capteur n'est pas connecté correctement et doit être reconnecté.
E04	Anomalie du contrôleur ou du moteur	Charge excessive, remplacer le contrôleur et le moteur.
E05	Protection contre la surcharge	Charge excessive, remplacez la commande inférieure.
E06	Échec de l'autotest du système	Défaillance du système, remplacez la commande inférieure.
Display ABNORMONY ERROR	Interférence externe	Mettez off l'interrupteur et remettez-le en marche après une minute.

# Impegno di servizio

Se il tapis roulant è difettoso o in dubbio nell'uso, puoi contattarci tramite l'indirizzo e-mail nella pagina "Informazioni sul venditore" del nostro negozio e quindi inviarci il problema dettagliato del prodotto (se possibile, alcune foto/video saranno utili), lo faremo darti una soluzione efficace al tuo problema. Inoltre forniremo i video di istruzioni per i clienti per risolvere i relativi problemi di guasto del prodotto, se necessario.



● Scarica l'App per tapis roulant



● Video della regolazione del nastro da corsa



● Video della sostituzione del motore



● Video della sostituzione del controllo



● Video della sostituzione del controllo inferiore



# Sommario

1. Misure di sicurezza.....	83-86
2. Guida di riscaldamento.....	86-88
3. Configurazione e parametri tecnici.....	88-89
4. Struttura del prodotto.....	89
5. Istruzioni di montaggio.....	90
6. Istruzioni per l'uso.....	91-95
7. Guida alla manutenzione.....	95-98
8. Errori e soluzioni.....	99-100

# 1. Misure di sicurezza

*Grazie per aver acquistato il nostro prodotto, che contribuirà a migliorare la tua salute.*



**Per garantire la tua sicurezza ed evitare incidenti, leggi attentamente il manuale di istruzioni prima dell'uso.**

1. Il tapis roulant deve essere posizionato all'interno per evitare l'umidità, non deve essere spruzzata acqua sul tapis roulant e non devono essere posizionati oggetti estranei su di esso.
2. Si prega di indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive adatti prima dell'esercizio. Non allenarsi sul tapis roulant a piedi nudi.
3. La spina di alimentazione deve essere collegata in modo affidabile a un filo di terra e la presa deve avere un circuito dedicato per evitare la condivisione con altre apparecchiature elettriche.
4. I bambini devono essere tenuti lontani dalla macchina per evitare incidenti.
5. Evitare di far funzionare questa macchina in sovraccarico, altrimenti causerà danni al motore o al controller e accelerare l'usura e l'invecchiamento dei cuscinetti, della cinghia di corsa e della pedana, quindi eseguire una manutenzione regolare.
6. Assicurarsi che la polvere nella stanza sia ridotta e che la stanza sia mantenuta a una certa temperatura per evitare una forte elettricità statica, che potrebbe interferire con il normale funzionamento del display o del controller.
7. Spegni l'interruttore sul tapis roulant quando hai finito di usarlo per l'allenamento.
8. Si prega di mantenere l'aria nella stanza quando si utilizza il tapis roulant.
9. Se avverti disagio o anomalie durante l'uso, interrompi l'esercizio e consulta il tuo medico in tempo.

10. Dopo l'uso, il lubrificante deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini per evitare gravi conseguenze dovute all'ingestione accidentale.

11. Area di sicurezza nella parte posteriore del tapis roulant: 1000\*2000 mm.

12. Tenere le mani lontane da tutte le parti in movimento e non mettere mani e piedi nello spazio sotto il nastro scorrevole.

**AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti o lesioni ad altri, osservare quanto segue.**

1. Verificare che i vestiti siano abbottonati o chiusi con la cerniera prima di utilizzare il tapis roulant.
2. Non indossare indumenti che possono essere facilmente agganciati al tapis roulant.
3. Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi.
4. Tenere i bambini lontani dal tapis roulant.
5. Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.
6. L'alimentazione deve essere scollegata prima di spostare il tapis roulant.
7. Solo una persona può esercitarsi sul tapis roulant dopo che la macchina è stata attivata.
8. Se si avvertono vertigini, dolori al petto, conati di vomito o mancanza di respiro durante la corsa, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.

### **Suggerimenti caldi**

1. Non utilizzare la macchina con il guscio incrinato, rotto o spostata (con la struttura interna esposta) o con la sezione di saldatura staccata.  
--- In caso contrario potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
2. Non lasciare spilli, o acqua nella spina di alimentazione.  
--- per evitare possibili scosse elettriche o cortocircuiti o rischi di incendio.
3. Non rimuovere la spina di alimentazione o spegnere l'interruttore di alimentazione su "off" durante l'uso, per evitare possibili rischi di lesioni.

## **Non usarlo mai con le mani bagnate!**

Non scollegare o collegare l'alimentazione con le mani bagnate per evitare possibili scosse elettriche e rischi di lesioni.

## **Staccare l'alimentatore!**

1. Scollegare l'alimentatore dalla presa quando non è in uso poiché la polvere e l'umidità possono deteriorare l'isolamento, il che può causare incendi che perdono.

2. Rimuovere sempre la spina di alimentazione dalla presa durante la manutenzione.

--- In caso contrario, potrebbero verificarsi scosse elettriche o lesioni.

3. Se non si avvia o si sente anormale, smettere di usarlo, scollegarlo immediatamente e contattare il venditore per farlo controllare e riparare.

Il mancato rispetto può causare scosse elettriche o lesioni.

4. In caso di interruzione di corrente, staccare immediatamente la spina di alimentazione.

--- In caso contrario, al ripristino dell'alimentazione potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

5. Quando si scollega l'alimentazione, non tenere la parte del cavo di alimentazione, è necessario tenere la spina di alimentazione ed estrarla

--- In caso contrario, potrebbero verificarsi interruzioni del circuito, scosse elettriche o incendi.

## **Avvisi di collegato a terra**

1. Il prodotto deve essere collegato a terra all'alimentazione. In caso di malfunzionamento dell'unità, la messa a terra fornirà il percorso di minor resistenza alla corrente per ridurre il rischio di scosse elettriche.

2. Il prodotto è dotato di un cavo di alimentazione con un conduttore di messa a terra dell'apparecchiatura e una spina di messa a terra, che deve essere inserita in una presa idonea correttamente installata e messa a terra nel pieno rispetto delle normative o ordinanze locali.

## Pericolo!

1. Il collegamento errato del conduttore di terra dell'apparecchiatura può comportare il rischio di scosse elettriche. In caso di dubbi sulla corretta messa a terra del prodotto, farla verificare da un elettricista professionista. Anche se la spina fornita con il prodotto non corrisponde alla presa, non è possibile modificare l'altra, quindi consultare un elettricista professionista per installare una presa adatta.
2. Questo prodotto ha una spina con messa a terra, assicurarsi che il prodotto sia collegato a una presa con le stesse specifiche, questo prodotto non può essere utilizzato con una presa dell'adattatore.

## 2. Guide per il riscaldamento

È una buona idea fare riscaldamento prima dell'allenamento. Un programma di esercizi di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobici e calmanti. La frequenza dell'esercizio dovrebbe essere almeno due o tre volte alla settimana, preferibilmente con un giorno di esercizio seguito da un giorno di riposo. Dopo alcuni mesi, puoi aumentare la frequenza a quattro o cinque giorni alla settimana. Il riscaldamento è una parte importante del tuo allenamento. Riscaldati prima di ogni allenamento. Un riscaldamento moderato prepara il tuo corpo per l'allenamento più intenso che ti aspetta, poiché aiuta i muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi, migliora la circolazione sanguigna e aumenta la frequenza cardiaca, che fornisce più ossigeno ai muscoli. Ripetere esercizi di riscaldamento dopo l'esercizio aerobico può anche ridurre il dolore muscolare. Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassanti.

- (1). Allungamento verso il basso: piega leggermente le ginocchia e piega lentamente il corpo in avanti. Lascia che la schiena e le spalle si rilassino e tocca le dita dei piedi il più possibile. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte. (Come in figura 1)



Fig-1

Allungamento del tendine del ginocchio: sedersi su un cuscino del sedile pulito e raddrizzare una gamba.

Piega l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicina all'interno della gamba raddrizzata.

Prova a toccarti le dita dei piedi con le mani.

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

(Come in figura 2)



Fig-2



Fig-3

(3). Allungamento polpaccio e tendine: corpo in avanti, mani contro il muro.

Gamba sinistra in avanti in un affondo. Raddrizza la gamba destra e pianta la gamba sinistra sul pavimento. Quindi piega la gamba sinistra e mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati.

Ripeti per ogni gamba 3 volte. (Come in figura 3)

(4).Esercizio per la testa: inclina la testa di lato verso destra contando fino a uno e senti l'allungamento sinistro dei muscoli del collo; quindi gira la testa all'indietro contando fino a due.

Quindi gira la testa a sinistra contando fino a tre; finalmente gira la testa

Riporta la testa verso il petto contando fino a quattro.

Quindi rilassati e ripeti per 3 volte. (Come in figura 4)



Fig-4



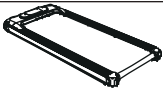







Fig-5

(5).Esercizio in vita: allunga le braccia a sinistra e a destra e sollevale lentamente sopra la testa. Tieni il braccio destro il più dritto possibile verso il soffitto. Tienilo dritto per 1 secondo e senti l'allungamento nel lato destro.

Repeti con il braccio sinistro. (Come in figura 5)

### 3. Configurazione e parametri tecnici

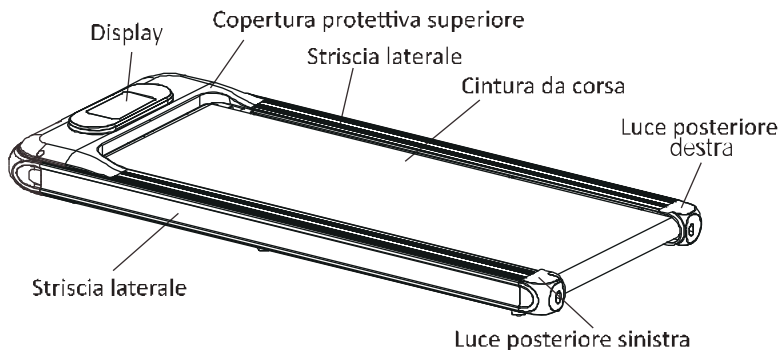
#### (1)Lista di configurazione

Nome	Immagine (per riferimento)	Quantità	Nota
Tapis roulant		1	
Telecomando		1	
Manuale d'uso		1	
Chiave esagonale da 5 mm		1	
Chiave esagonale da 6 mm		1	Per la regolazione della cintura
Chiave inglese		1	
Lubrificanti		1	
Cavo di alimentazione		1	

## (2) Parametri tecnici

Configurazioni	Parametri
Dimensione dell'imballaggio	1295*590*135 mm
Taglia del prodotto	1250*525*123 mm
Area di corsa	400*1050 mm
Dimensioni della cintura da corsa	397*2180mm*T1.4
Tensione di lavoro	220v
Potenza del motore	550w
Gamma di velocità	1-6Km/h
Modalità di controllo	Telecomando/APP mobile
Massimo. Capacità di carico	120 KG
Peso netto/lordo	20/23KG
Potenza massima di trasmissione	8dBm (all'ingresso dell'antenna)
Gamma di frequenza	433.05~434.79 MHz

## 4. Struttura del prodotto





## 5. Istruzioni di montaggio

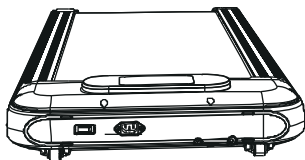


Fig-1

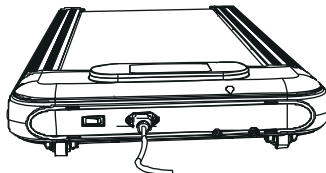
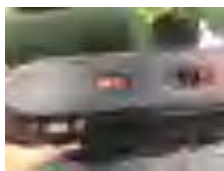
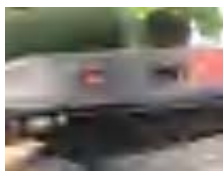


Fig-2

- (1).Disimballare la scatola esterna, rimuovere il cavo di alimentazione e il tapis roulant da esso e posizionare il tapis roulant su una superficie piana.
- (2).Trovare il cavo di alimentazione e la presa del tapis roulant come in figura 1, quindi inserire la spina nella presa come in figura 2.



Accendere



Spegnere

- (3).Per utilizzare il tapis roulant per la prima volta, accendere il pulsante di accensione/spengimento nella parte superiore del tapis roulant e premere il pulsante O (on) per accenderlo.

## 6. Istruzioni per l'uso

### 1. LCD Display

"3", "2" e "1" vengono visualizzati all'avvio del conto alla rovescia e il display LCD cambia automaticamente ogni 5 secondi durante il funzionamento. (Sono i display "SPEED", "TIME", "DIST" e "CAL"). Le informazioni nei diversi display sono le seguenti:



1. "SPEED": Visualizza il valore della velocità corrente nello stato di funzionamento e l'intervallo di velocità è 1-6km/h.
2. "TIME" : Visualizza l'intervallo di tempo da 0 min 0 sec a 99 min 59 sec.
3. "DIST" : L'intervallo di distanza è compreso tra 0,00 e 99,99 km.
4. "CAL" : Le calorie vanno da 0 a 9999 kcal.

#### Metodo di associazione del telecomando

Entro 5 secondi dall'accensione dello stepper, premere il pulsante "I ▷" sul telecomando per associare gli stepper e il cicalino dello stepper suonerà continuamente. Premere il pulsante "I ▷" sul telecomando per associare i contapassi e un segnale acustico continuo dal cicalino dei contapassi indicherà l'associazione riuscita, consentendo di iniziare a controllare i contapassi con il telecomando; non è necessario associare nuovamente i contapassi quando l'alimentazione è spenta. Dopo l'associazione, non è necessario eseguire nuovamente l'associazione quando l'alimentazione è spenta.

#### Funzione di telecomando

1.Start/Stop: In modalità standby, premere il pulsante "Start/Stop" sul telecomando per eseguire. Avviare la macchina con un conto alla rovescia di 3 secondi e azionarla a una velocità di 1,0 km/h mentre è in movimento. Durante il processo, è possibile premere in qualsiasi momento il pulsante "Start/Stop" sul telecomando per interrompere il funzionamento del motore.

2. Durante il funzionamento, premere brevemente il pulsante "+" sul telecomando per accelerare lentamente. Premi di nuovo questo pulsante per accelerare rapidamente. Il grado continua ad aumentare; L'aumento è di 0,5 km/ora.

3. Durante il funzionamento, premere brevemente il pulsante "-" sul telecomando per rallentare, quindi premere questo pulsante per rallentare rapidamente, con conseguente diminuzione continua della velocità; La diminuzione è di 0,5 KM/ora.

### Intervallo di display

Impostare i parametri	Iniziale	Intervallo di Display
Tempo (minuti: secondi)	0:00	0:00—99:59
Velocità(KM/H)	1.0	1.0-6.0
Distanza (miglia)	0.00	0.00-99.99
Caloria(KCAL)	0.0	0.0-9999

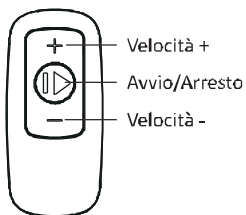
### Sonno

In qualsiasi stato operativo, dormi per 10 minuti e qualsiasi pulsante sul telecomando può riattivarsi.

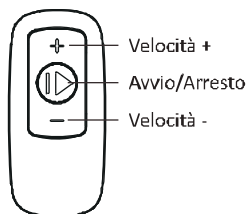
## 2.Ci sono tre modalità per avviare il tapis roulant:

1.Telecomando

2.APP



### La prima modalità: Istruzioni per l'uso a distanza



#### Istruzioni:

- (1). Avviare/arrestare il tapis roulant con il pulsante "⏪" sul telecomando.
- (2). Premere "⏮" per la velocità- .
- (3). Premere "⏭" per la velocità+.

### **La seconda modalità: Istruzioni APP**

Il tapis roulant "CITYSPORTS" ha una funzione APP integrata, che lo rende compatibile con la maggior parte dei dispositivi mobili Bluetooth intelligente.

Per modificare alcune funzioni del tapis roulant, è necessario scaricare questa APP.

**Puoi scaricare l'APP nei seguenti due modi:**

#### **Metodo 1:**

① IOS App Store cerca "EQiSports" da installare e scaricare  
App Store Link : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Istruzioni per il download della versione Android: Google Play Store  
Cerca "EQiSports" da installare e scaricare

Google Play Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

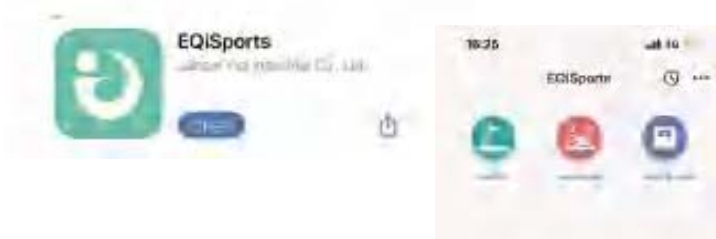
#### **Metodo 2 :**

Si prega di scansionare il codice QR qui sotto per scaricare l'APP.



Le funzioni APP più interessanti e pratiche ti aspettano per esplorare e scoprire!

(1) Metodo 1: innanzitutto, cercare "EQISPORTS" nel negozio di APP e scaricarlo sul cellulare, quindi aprire il programma APP e selezionare il pulsante del tapis roulant.



(2) Dopo aver acceso il Bluetooth sul telefono cellulare, il software "EQISPORTS" cerca e abbina automaticamente il Bluetooth. Dopo l'abbinamento, è possibile scegliere il programma di tapis roulant corrispondente per impostare il tapis roulant obiettivo/personalizzato/libero, ecc.



(3) Impostazioni della funzione APP (l'angolo in alto a destra dell'interfaccia può passare da chilometri/miglia; è possibile cambiare inglese, giapponese, russo, spagnolo e altre lingue)



(4) APP connessione controllo velocità (accelerazione/decelerazione/ calorie/chilometraggio)

Metodi:

(1)Premere "START/STOP" per avviare/arrestare il tapis roulant

(2)Premere" ⊖ " per la velocità - .

(3)Prmere" ⊕ " per la velocità +.

## 7.Guida alla manutenzione

(1).Olio lubrificante: dopo che il nastro scorrevole è stato utilizzato per un periodo di tempo, deve essere lubrificato con olio di silicone metilico appositamente configurato.

\* Il tempo di utilizzo settimanale è inferiore a 3 ore e lubrificato una volta ogni 5 mesi.

\* Utilizzare 4~7 ore alla settimana e lubrificare una volta ogni 2 mesi.

\* Utilizzare più di 7 ore a settimana e lubrificare una volta al mese.



Non lubrificare eccessivamente, NON più lubrificante è meglio è. Ricorda: una corretta lubrificazione è un fattore importante per migliorare la durata del tapis roulant.

(2).Metodo operativo per aggiungere lubrificazione:

\* In primo luogo, tagliare il sigillo della bocca interna della bottiglia dell'olio e tagliare una piccola bocca del tappo della bottiglia dell'olio (può essere spremuto senza problemi);

\* Controlla se è necessario aggiungere lubrificante: ferma il nastro da corsa, afferra semplicemente il nastro da corsa, tocca il più possibile il centro della parte posteriore del nastro da corsa, quindi aggiungi 5 ml di olio lubrificante sulla pedana, come mostrato di seguito:



Nota: la quantità di olio lubrificante può essere aggiunta solo 5 ml ogni volta. L'olio lubrificante deve essere distribuito uniformemente al centro del nastro di scorrimento.

Dopo aver spalmato olio lubrificante su entrambi i lati del nastro da corsa, avviare il tapis roulant e far funzionare il tapis roulant a una velocità di 1 km/h per distribuirlo uniformemente.

Olio di silicone metilico e calpestare leggermente il nastro da corsa da sinistra a destra, circa alcuni minuti affinché l'olio di silicone metilico venga completamente assorbito dal nastro da corsa.

(3).Regola il nastro da corsa

\*Regolare la tensione della cinghia da corsa. Tutti i tapis roulant dovrebbero regolare il nastro da corsa prima di lasciare la fabbrica e dopo l'installazione, ma potrebbe esserci un allentamento dopo un periodo di utilizzo. Ad esempio, l'utente può fermarsi e scivolare durante la corsa. Quando si verifica questo fenomeno, premere la direzione della lancetta delle ore in unità di mezzo cerchio e i bulloni di regolazione del nastro scorrevole vengono regolati in modo sincrono da sinistra a destra. Se la cinghia da corsa è troppo lenta, calpesta la cinghia da corsa, la cinghia da corsa e il rullo scivoleranno, ma non va bene se è troppo stretto, è facile aumentare il carico del motore e danneggiare il motore, il nastro scorrevole e il rullo.

\* Durante la corsa, la forza utilizzata dai due piedi non è la stessa e la pressione sulla cintura da corsa è sbilanciata, il che fa deviare la cintura da corsa dal centro. Questa deviazione è normale e tornerà al centro quando nessuno sta correndo sul tapis roulant. Se non riesci a tornare al centro, dovrai riportare la cintura al centro.

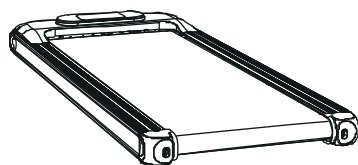
\*Il tapis roulant non è posizionato in modo uniforme e i piedi dell'utente non sono al centro del nastro da corsa.

### Metodo di regolazione:

- (1) Far funzionare la macchina senza carico e regolare la velocità a 6 km/h
- (2) Osservare la distanza dalla pista di corsa alle barre laterali sinistra e destra
- (3) Se è a sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite sinistra in senso orario per regolare, se è a destra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite destra per regolare.
- (4) Se il nastro da corsa non è ancora al centro, ripetere le azioni precedenti fino a quando non viene regolato al centro e il nastro da corsa uniforme è OK (come mostrato di seguito)



Gira a destra per stringere,  
gira a sinistra per allentare



Il nastro scorrevole è calibrato  
in modo uniforme.

### (4).Manutenzione

\*Pulire regolarmente la fusoliera e la polvere sotto la fusoliera. Si consiglia di pulire delicatamente con un panno di cotone morbido. Non utilizzare detergenti acidi.

\*Controllare regolarmente se ci sono detriti tra il nastro da corsa e la pedana. Se vengono trovati detriti, dovrebbero essere rimossi immediatamente.

\* Metti uno speciale tappetino sportivo sotto il tapis roulant. Può eliminare il rumore durante la corsa, proteggere il pavimento e prevenire efficacemente l'ingresso di polvere e corpi estranei nella scatola del motore o tra il nastro di corsa e il predellino.

\*Controllare regolarmente la tenuta del nastro da corsa e se ci sono deviazioni.

\*Controllare regolarmente la funzione di frenata di emergenza del tapis roulant per garantire sicurezza ed efficacia.



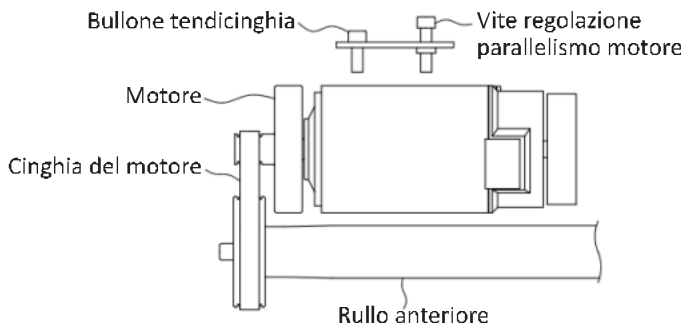
(5). Regolazione della cinghia del motore (come mostrato di seguito)

\*Tutti i tapis roulant sono stati regolati per le cinghie del motore prima di lasciare la fabbrica e dopo l'installazione, ma dopo un periodo di utilizzo, potrebbero verificarsi fenomeni di allentamento e scivolosità e gli utenti possono regolare le cinghie da soli.

\*Fasi di regolazione: ① Utilizzare una chiave esagonale per ruotare il bullone di regolazione del parallelismo del motore di mezzo giro in senso antiorario. ② Ruotare il bullone di tensione della cinghia di mezzo giro in senso orario.



**NOTA: pulire regolarmente le scanalature della puleggia.**



## 8. Errori e soluzioni

Errori	Motivo	Soluzione
Il tapis roulant non funziona	Senza energia	Inscrivere la spina nella presa
	L'alimentazione non si accende	Posizionare l'interruttore di alimentazione in posizione ON
	Cortocircuito nel sistema di segnalazione del circuito	Controllare gli ingressi del controller e le linee di segnale
	Fusibile saltato	Sostituire il fusibile
Il nastro scorrevole non scorre liscio	Non abbastanza lubrificato	Aggiungi il lubrificante
	La cinghia del tapis roulant è troppo stretta	Regola la cinghia del tapis roulant
Il tapis roulant scivola	La cinghia del tapis roulant è troppo lenta	Regola la cinghia del tapis roulant
	La cinghia del motore è troppo lenta	Regola la cinghia del motore

\*Codici di errore e soluzione

Errori	Motivo	Soluzione
E01	Problemi di comunicazione	Il cavo del segnale non è collegato correttamente e deve essere ricollegato.
E02	Fili del motore allentati o spostati, spazzole di carbone usurate.	Controllare se la linea del motore è allentata o spenta, ad esempio se non è spenta, controllare se la spazzola di carbone del motore è usurata, ad esempio se l'usura è completa, allora il motore deve essere sostituito, se non è usurato, questo significa che il controller elettrico del tapis roulant è danneggiato, il controller inferiore deve essere sostituito.
E03	Fili del motore allentati o spostati, spazzole di carbone usurate.	Il cavo del sensore non è collegato correttamente e deve essere ricollegato.
E04	Anomalie del controller o del motore	Carico eccessivo, sostituire controller e motore.
E05	Protezione da sovraccarico	Carico eccessivo, sostituire il controller inferiore
E06	Test automatico del sistema non riuscito	Guasto del sistema, sostituire il controller inferiore.
Visualizza ABNORMONY ERROR	Interferenza esterna	Spegnere l'interruttore e riaccenderlo dopo un minuto.

# Service

Als de loopband defect is of u twijfelt over het gebruik, kunt u contact met ons opnemen via het e-mailadres op onze winkelpagina "Over verkoper" en ons vervolgens het gedetailleerde productprobleem sturen (indien mogelijk ook een paar foto's / video's), we zullen u een effectieve oplossing voor uw probleem bieden. We zullen ook instructievideo's voor klanten leveren om indien nodig de relevante problemen met productstoringen op te lossen.



● Download de loopband App



● Video van loopband afstellen



● Video van motor vervangen



● Video van bovenste rolgelaar vervangen



● Video van onderste rolgelaar vervangen

# Inhoud

1. Veiligheidsmaatregelen.....	103-106
2. Opwarmingsoefeningen.....	106-108
3. Configuratie en technische parameters.....	108-109
4. Productstructuur.....	109
5. Montage-instructies.....	110
6. Gebruiksaanwijzing.....	111-115
7. Onderhoud.....	115-118
8. Foutoplossing.....	119-120

# 1. Veiligheidsmaatregelen

*Bedankt voor het kopen van ons product, dat zal helpen om uw gezondheid te verbeteren.*



**Om uw veiligheid te garanderen en ongelukken te voorkomen, dient u de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door te nemen voor gebruik.**

1. De loopband moet binnenshuis worden geplaatst om vocht te voorkomen, er mag geen water op de loopband spatten en er mogen geen vreemde voorwerpen op worden geplaatst.
2. Draag geschikte sportkleding en sportschoenen voor het sporten. Train niet op de loopband met blote voeten.
3. De stekker moet betrouwbaar zijn aangesloten op een aardedraad en het stopcontact moet een speciaal circuit hebben om delen met andere elektrische apparatuur te voorkomen.
4. Kinderen moeten uit de buurt van de machine worden gehouden om ongelukken te voorkomen.
5. Vermijd het gebruik van deze machine onder overbelasting, anders zal dit schade veroorzaken aan de motor of controller, en versnelt de slijtage en veroudering van de lagers, loopband en treeplank, dus voer regelmatig onderhoud uit.
6. Zorg ervoor dat stof in de kamer wordt verminderd en dat de kamer op een bepaalde temperatuur wordt gehouden om sterke statische elektriciteit te voorkomen, die de normale werking van het display of de controller zou kunnen verstoren.
7. Schakel de schakelaar op de loopband uit als u klaar bent met trainen.
8. Houd de lucht in de kamer als u de loopband gebruikt.
9. Als u tijdens het gebruik enig ongemak of afwijkingen voelt, stop dan met sporten en raadpleeg tijdig uw arts.

10. Na gebruik moet het smeermiddel buiten het bereik van kinderen worden bewaard om ernstige gevolgen van accidentele inname te voorkomen.

11. Veiligheidsgebied aan de achterkant van de loopband: 1000 \* 2000 mm.

12. Houd uw handen uit de buurt van alle bewegende onderdelen en plaats uw handen en voeten niet in de opening onder de loopband.

**WAARSCHUWING: Om het risico op ongelukken of letsel bij anderen te verminderen, alstublieft let op het volgende.**

1. Controleer of uw kleding dichtgeknoopt of dichtgeritst is voordat u de loopband gebruikt.
2. Draag geen kleding die gemakkelijk aan de loopband kan worden vastgehaakt.
3. Plaats het netsnoer niet in de buurt van hete voorwerpen.
4. Houd kinderen uit de buurt van de loopband.
5. Gebruik de loopband niet buitenshuis.
6. De stroom moet worden losgekoppeld voordat de loopband wordt verplaatst.
7. Er kan slechts één persoon oefenen op de loopband nadat de machine is geactiveerd.
8. Als u zich duizelig voelt, pijn op de borst, kokhalzen of kortademigheid krijgt tijdens het hardlopen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg een arts.

## Opmerkingen

1. Gebruik de machine niet met een gebarsten, gebroken of losgeraakte behuizing (met de interne structuur bloot) of met losgelaste lassing. --- Anders kunnen er ongelukken of verwondingen ontstaan.
2. Laat geen spelden, afval of water in de stekker zitten. --- om mogelijke elektrische schokken of kortsluiting of brandgevaar te voorkomen.
3. Haal de stekker niet uit het stopcontact en zet de aan/uit-schakelaar niet op "uit" tijdens gebruik - om mogelijk letsel te voorkomen.

## **Gebruik nooit met natte handen!**

Haal de stekker niet uit het stopcontact of steek de stekker niet in het stopcontact met natte handen om mogelijk gevaar te voorkomen van elektrische schokken en letselgevaar.

## **Haal de stekker uit het stopcontact!**

1. Haal de stekker uit het stopcontact wanneer deze **niet** in gebruik is daar stof en vocht kan de isolatie aantasten, wat kan leiden tot branden.

2. Haal bij onderhoud **altijd** de stekker uit het stopcontact.

---Als u dit niet doet, kan dit leiden tot elektrische schokken of letsel.

3. Als het niet start of **abnormaal** aanvoelt, stop dan met het gebruik en trek de stekker **onmiddellijk** uit het stopcontact en neem contact op met de verkoper om het te laten controleren en repareren.

Als u zich hier niet aan houdt, kan dit leiden tot elektrische schokken of letsel.

4. Haal bij stroomuitval **direct** de stekker uit het stopcontact.

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

5. Houd bij het **loskoppelen** van de voeding het **netsnoer** niet vast, u moet de stekker vasthouden en eruit trekken. Anders kan een circuit breuk, elektrische schok of brand kan het gevolg zijn.

## **Aardingswaarschuwingen!**

1. Het product moet geaard zijn op de voeding. In het geval van een storing van het apparaat, zorgt aarding voor de minste weerstand van de stroom om het risico op een elektrische schok te verminderen.

Het product is uitgerust met een netsnoer met een aardingsgeleider voor de apparatuur en een aardingsstekker, die moet worden aangesloten op een geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard, in volledige overeenstemming met de lokale regelgeving of verordeningen.



## Gevaar!

1. Onjuiste aansluiting van de aardgeleider van de apparatuur kan leiden tot een risico op elektrische schokken. Als u twijfelt over de juiste aarding van het product, laat het dan controleren door een professionele elektricien. Zelfs als de stekker die bij het product wordt geleverd niet bij het stopcontact past, is het niet mogelijk om de andere te wijzigen. Raadpleeg daarom een professionele elektricien om een geschikt stopcontact te installeren.
2. Dit product heeft een geaarde stekker, zorg ervoor dat het product is aangesloten op een stopcontact met dezelfde specificaties, dit product kan niet worden gebruikt met een adapteraansluiting.

## 2. Opwarmingsoefeningen

Het is een goed idee om te stretchen voordat u gaat sporten. Een succesvol trainingsprogramma moet warming-up, aerobics en rustgevende oefeningen bevatten. De frequentie van lichaamsbeweging moet minstens twee tot drie keer per week zijn, bij voorkeur met één dag lichaamsbeweging gevolgd door één rustdag. Na een paar maanden kunt u de frequentie verhogen naar vier of vijf dagen per week. Opwarmen is een belangrijk onderdeel van je training. Warm op voor elke training. Een gematigde warming-up bereidt uw lichaam voor op de intensievere training die voor u ligt, omdat het de spieren helpt op te warmen en uit te rekken, de bloedsomloop verbetert en de hartslag verhoogt, waardoor de spieren meer zuurstof krijgen. Het herhalen van opwarmingsoefeningen na aerobe training kan ook spierpijn verminderen. We raden de volgende warming-up- en rustgevende oefeningen aan.

- (1). 1. Strek naar beneden: buig je knieën lichtjes en buig je lichaam langzaam naar voren. Ontspan je rug en schouders en raak je tenen met beide handen aan. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal drie keer.



Figuur-1

(2).Strek je enkels: Ga op een schoon kussen zitten en strek een been. Zet het andere been naar binnen zodat het dicht bij het gestrekte been is.

Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd het 10 tot 15 seconden vast. Ontspan dan. Herhaal elk been drie keer.



Figuur-2



Figuur-3

(3).Verlenging van de kuit- en voelpezen: lichaam naar voren handen tegen de muur het linkerbeen buigt naar voren, het rechterbeen is gestrekt, het linkerbeen is op de grond, buig dan je linkerbeen en houd het 10 tot 15 seconden, ontspan dan, herhaal elk been drie keer.

(4).Hoofdbeweging: 1-kantel je hoofd naar rechts en voel de linker nekspier strekken; 2-draai hoofd naar de rug; hoofd naar links draaien; 4-draai je hoofd naar voren van de borst. ontspan dan en doe het drie keer.



Figuur-4











Figuur-5

(5).Taille beweging: strek je armen naar links en rechts, til hem dan langzaam op, boven je hoofd. Zet je rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond. Rechtzetten, vasthouden voor 1 ten tweede, en voel de rek van je rechterspier.

Herhaal dezelfde actie op de linkerarm.

### 3.Configuratie & Technische Parameters

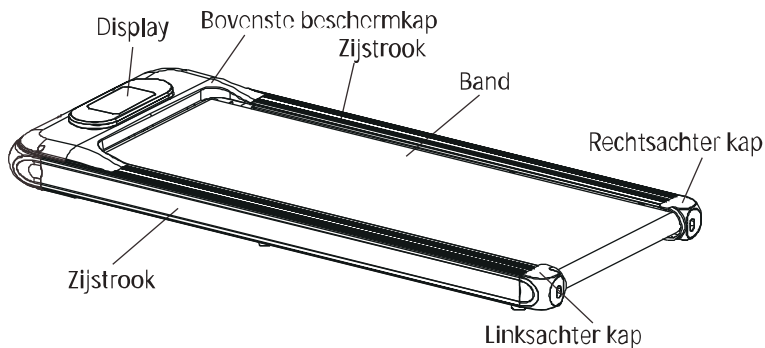
#### (1)Configuratie Lijst

Naam	Afbeelding(ter referentie)	Aantal	Opmerking
Loopband		1	
Afstandsbediening		1	
Gebruiksaanwijzing		1	
5MM hex moersleutel		1	
6MM hex moersleutel		1	Voor afstellen van de band
Spanner		1	
Smeerolie		1	
Stroomkabel		1	

## (2) Technische parameters

Configuraties	Parameters
Pakket afmetingen	1295*590*135 mm
Product afmetingen	1250*525*123 mm
Loopgebied	100~1050 mm
Band afmetingen	397*2180mm*T1.4
Spanning	220v
Motorvermogen	550w
Snelheidsbereik	1-6KM/H
Bedieningswijze	Afstandsbediening/mobiele APP
Max. Belasting	120 KG
Netto/Bruto Gewicht	20/23KG
Maximale transmissiekracht	8 dBm (bij de antennainput)
Frequentiebereik	433.05~434.79 MHz

## 4.Product Structuur



## 5. Montage Instructies

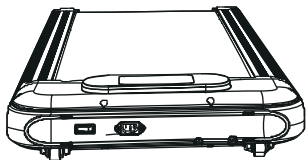


Fig-1

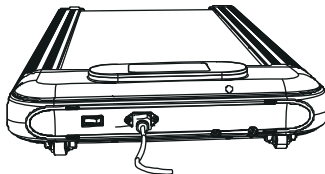
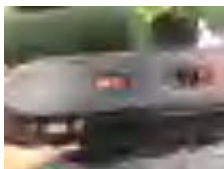
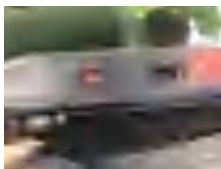


Fig-2

- (1). Pak de buitenste doos uit, neem het netsnoer en de loopband eruit en plaats de loopband op een vlakke ondergrond.
- (2). Zoek het netsnoer en de aansluiting op de loopband zoals in afbeelding 1 en steek de stekker in het stopcontact zoals in afbeelding 2



Aanzetten



Uitzetten

- (3). Om de loopband voor het eerst te gebruiken, zet u de aan/uit-knop aan de bovenkant van de loopband aan en drukt u op de O(on)-knop om de stroom in te schakelen.

## 6. Gebruiksaanwijzing

### 1. LCD- scherm

"3", "2" en "1" worden weergegeven bij het opstarten van het aftellen , en het LCD-scherm schakelt tijdens gebruik automatisch elke 5 seconden. ( Dit zijn de weergaves "SPEED", "TIME", "DIST" en "CAL" ). De informatie in de verschillende displays zijn als volgt:



1. "SPEED": geeft de huidige snelheidswaarde weer in de lopende status en het snelheidsbereik is 1,0-6,0 km/u.
2. "TIJD": Toont het tijdbereik van 0 min 0 sec tot 99 min 59 sec.
3. "DIST": het afstands bereik is 0,00 ~ 99,99 km.
4. "CAL": Calorie varieert van 0 tot 9999 kcal.

#### Koppelmethode afstandsbediening

Druk binnen 5 seconden na het inschakelen van de loopband op de knop " | ▷ " op de afstandsbediening om de loopband te koppelen en de zoemer van de loopband zal continu klinken. Druk op de knop " | ▷ " op de afstandsbediening om de stappentellers te koppelen, en een continue pieptoon van de zoemer van de stappenteller geeft aan dat het koppelen is gelukt, zodat u de stappentellers kunt gaan bedienen met de afstandsbediening ; u hoeft de stappentellers niet opnieuw te koppelen wanneer de stroom wordt uitgeschakeld. Na het koppelen is het niet nodig om opnieuw te koppelen als de stroom is uitgeschakeld.

#### Afstandsbediening Functie

1.Start/Stop: Druk in de stand-by modus op de "Start/Stop"-knop op de afstandsbediening om te starten . Start de machine met een aftelling van 3 seconden en bedien hem tijdens het gebruik met een snelheid van 1,0 km/u. Tijdens het proces kunt u op elk moment op de "Start/Stop"-knop op de afstandsbediening drukken om de motor te stoppen .

2.Druk tijdens het gebruik kort op de knop "+" op de afstandsbediening om langzaam te accelereren. Druk nogmaals op deze knop om snel te accelereren . De graad blijft stijgen; De toename is 0,5 km /tijd.

3.Druk tijdens het gebruik kort op de knop "-" op de afstandsbediening om te vertragen en druk vervolgens op deze knop om snel te vertragen, wat resulteert in een continue afname van de snelheid; De afname is 0,5 km /tijd.

### Bereik weergeven

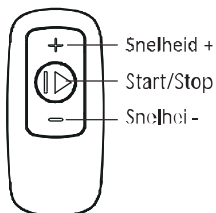
Parameters instellen	Aanvankelijk	Weergavebereik
Tijd (minuut: seconde)	0:00	0:00—99:59
Snelheid (KM/H)	1,0	1,0-6,0
Afstand (Mijl)	0.00	0.00-99.99
Calorie (KCAL)	0,0	0,0-9999

### Slaapstand

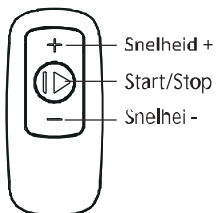
In welke bedrijfstoestand dan ook, slaap 10 minuten en elke knop op de afstandsbediening kan het apparaat doen ontwaken.

## 2.Er zijn drie modi om de loopband te starten:

1. Afstandsbediening
2. APP



### De eerste modus: Bedieningsinstructies voor afstandsbediening



#### Instructies:

- (1). Start/stop de loopband met de knop "⏪" op de afstandsbediening.
- (2). Druk op "⏮" voor snelheid - .
- (3). Druk op "⏭" voor snelheid + .

## **De tweede modus: APP-instructie**

Uw "CITYSPORTS" loopband heeft een ingebouwde APP-functie, waardoor hij compatibel is met de meeste mobiele Bluetooth Smart-apparaten.

Om bepaalde functies van de loopband te wijzigen, moet u deze APP downloaden.

### **U kunt de APP op de volgende twee manieren downloaden:**

#### **Methode 1:**

① iOS App Store Zoek naar "EQiSports" om te installeren en te downloaden

App Store-link: <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Android-versie download instructies: Google Play Store zoek "EQiSports" installatie en download

Google Play-link:<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

#### **Methode 2:**

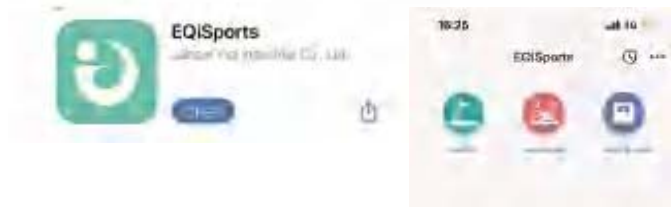
Scan de onderstaande QR-code om de APP te downloaden.





Meer interessante en praktische APP-functies wachten op u om te verkennen en te ontdekken!

(1) Methode 1: Zoek eerst naar “EQISPORTS” in de app store en download deze naar uw mobiele telefoon, open vervolgens het APP-programma en selecteer de loopbandknop.



(2) Nadat de Bluetooth-functie op de mobiele telefoon is ingeschakeld, zoekt de EQISPORTS-software automatisch naar Bluetooth en matcht deze. Nadat het matchen succesvol is, kunt u het corresponderende loopbandprogramma selecteren om het doel/aangepaste vrije loopband, etc. in te stellen.



(3) APP-functie-instellingen (de rechterbovenhoek van de interface kan schakelen tussen kilometers/mijl; Engels, Japans, Russisch, Spaans en andere talen)



(4) APP verbinding snelheidsregeling  
(acceleratie/deceleratie/calorie/  
kilometrage)

Methoden:

- (1) Druk op "START/STOP" om de loopband te starten/stoppen
- (2) Druk op "⊖" voor snelheid - .
- (3) Druk op "⊕" voor snelheid +.

## 7. Onderhoud Gids

(1). Smeerolie: nadat de loopband een tijdje is gebruikt, moet deze worden gesmeerd met speciaal geconfigureerde methylsiliconenolie.

\*De wekelijkse gebruikstijd is minder dan 3 uur: eenmaal per 5 maanden smeren.

\*Gebruik 4-7 uur per week: smeer eens in de 2 maanden.

\*Gebruik meer dan 7 uur per week: smeer eenmaal per maand.



Smeer niet te veel. Het is NIFT hoe meer smeermiddel hoe beter.

Onthoud: goede smoring is een belangrijke factor in het verbeteren van de levensduur van uw loopband.

(2). Bedieningsmethode voor het toevoegen van smeerolie:

\* Knip eerst de verzegeling van de binnenmond van de oliefles door en knip een kleine opening van de dop van de oliefles (deze kan er soepel uit worden gedrukt);

\* Controleer of u smeermiddel moet toevoegen: stop de loopband, pak de loopband vast, raak met uw hand zoveel mogelijk het midden van de achterkant van de loopband aan en voeg dan 5 ml smeerolie toe aan de loopplank, zoals hieronder weergegeven:



**Let op:** De hoeveelheid smeeroilie kan per keer slechts 5ml bedragen. De smeeroilie moet gelijkmatig in het midden van de loopband worden verdeeld.

**Nadat** u smeeroilie aan beide zijden van de loopband hebt gesmeerd, start u de loopband en laat u de loopband draaien met een snelheid van 1 km/u om gelijkmatig te spreiden.

Stap lichtjes op de loopband van links naar rechts, ongeveer een paar minuten zodat de methylsiliconenoilie volledig door de loopband wordt opgenomen.

### (3). Stel de loopband af

~ Pas de spanning van de loopband aan. Bij alle loopbanden is de band afgesteld voordat ze de fabriek verlaten, maar na een periode van gebruik kan er speling optreden. De gebruiker kan bijvoorbeeld stoppen en uitglijden tijdens het hardlopen. Wanneer dit fenomeen optreedt, draai dan met de klok mee in halve cirkels de stelbouten van de loopband synchroon van links naar rechts. Zorg ervoor dat de band niet te strak zit, daar dit de belasting van de motor verhoogd en de motor beschadigen kan.

\* Tijdens het hardlopen is de kracht die door de twee voeten wordt gebruikt niet hetzelfde en is de druk op de loopband onevenwichtig, waardoor de loopband van het midden afwijkt. Deze afwijking is normaal en keert terug naar het midden als er niemand op de loopband loopt. Als de band toch niet meer naar het midden komt, moet je de band weer naar het midden brengen.

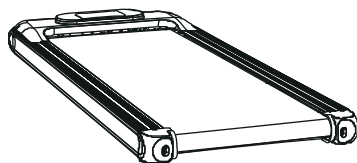
\* De loopband is niet soepel geplaatst en de voeten van de gebruiker staan niet in het midden van de loopband.

## Aanpassingsmethode:

- (1) Laat de machine onbelast draaien en stel de snelheid in op 6 km/u
- (2) Let op de afstand van de band tot de linker- en rechterzijbalken
- (3) Als de afwijking naar links is, gebruik dan de inbussleutel om de linker schroef met de klok mee te draaien om af te stellen. Als de afwijking naar rechts is, gebruik dan de inbussleutel om de rechter schroef te draaien om af te stellen.
- (4) Als de loopband nog steeds niet in het midden zit, herhaalt u de bovenstaande handelingen totdat deze in het midden is afgesteld en de loopband in orde is (zoals hieronder weergegeven)



Draai naar rechts om strak te zetten,  
draai naar links om los te maken



De band calibratie is nu  
evenwichtig.

## (4).Onderhoud

\*Maak regelmatig de romp schoon, evenals het stof onder de romp. Het wordt aanbevolen om voorzichtig af te vegen met een zachte katoenen doek. Gebruik geen zure reinigingsmiddelen.

\*Controleer regelmatig of er vuil tussen de loopband en de treeplank zit. Als er vuil wordt gevonden, moet dit onmiddellijk worden verwijderd.

\* Leg een speciaal sportmatje onder de loopband. Het kan het geluid tijdens het hardlopen elimineren, de vloer beschermen en effectief voorkomen dat stof en vreemde voorwerpen de motorkast of tussen de loopband en de treeplank binnendringen.

\*Controleer regelmatig de dichtheid van de loopband en of er afwijkingen zijn.

\*Controleer regelmatig de noodremfunctie van de loopband om veiligheid en effectiviteit te garanderen.

(5). Afstelling van de motorriem (zoals hieronder weergegeven)

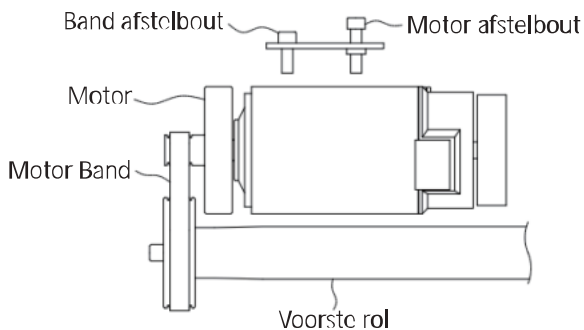
\*Bij alle loopbanden zijn de motorriemen aangepast voordat ze de fabriek verlaten, maar na een periode van gebruik deze losser en gladder worden, en kunnen gebruikers de riemen zelf aanpassen.

\*Afstelstappen: ① Gebruik een inbussleutel om de afstelbout voor de paralleliteit van de motor een halve slag tegen de klok in te draaien.

② Draai de afstelbout van de riem een halve slag rechtsonder.



**OPMERKING: Reinig de poeliegroeven regelmatig.**



## 8.Foutoplossing

Foutmelding	Oorzaak	Oplossing
De loopband werkt niet	Geen stroom	Steek de stekker in het stopcontact
	Stroom niet ingeschakeld	Zet de stroomschakelaar naar de ON positie
	Kortsluiting in het circuitsignaalringssysteem	Controleer de ingangen van de controller en signaallijnen
	Doorgebrande zekering	Vervang de zekering
Het apparaat loopt niet soepel	Niet voldoende gesmeerd	Voeg smeerolie toe
	De band is te strak	Stel de band af
De band slijpt	De band is te los	Stel de band af
	De motorriem is te los	Stel de motorriem af

\*Foutcodes en oplossing

Foutmelding	Oorzaak	Oplossing
F01	Miscommunicatie	De signaalkabel is niet goed aangesloten en moet opnieuw worden aangesloten.
F02	Losgeraakte motordraden, versleten koolborstels.	Controleer of de kabel van de motor los zit, bijvoorbeeld als hij niet los zit, controleer of de koolborstel van de motor versleten is, bijvoorbeeld als de slijlage volledig is. dan moet de motor worden vervangen, als hij niet versleten is betekent dit dat de elektrische bediening van de loopband beschadigd is, dan moet de onderste regelaar vervangen worden.
E03	Losgeraakte motordraden, versleten koolborstels.	De sensorkabel is niet correct aangesloten en moet opnieuw worden aangesloten.
E04	Abnormaliteit aan de regelaar of motor	Overmatige belasting, regelaar en motor vervangen.
F05	Overbelasting bescherming	Overmatige belasting, vervang de onderste regelaar
E06	De zelftest van het systeem is mislukt	Systeemstoring, vervang onderste regelaar.
Display geeft abnormale foutmelding weer	Externe interferentie	Zet de schakelaar uit en na een minuut weer aan.

# Service Commitment

If the treadmill is faulty or in doubt in use, you can contact us through the email address in our store "About Seller" page and then send us the detailed product problem (if ok, some photos/videos will be useful), we will give you an effective solution to your problem. Also we will provide the instruction videos for customers to solve the relevant product failure problems if needed.



● Download the App for treadmill



● Video of the running belt adjustment



● Video of the motor replacement



● Video of the upper control replacement



● Video of the lower control replacement



# Katalog

1. Środki ostrożności.....	123-126
2. Rozgrzewka Przewodniki.....	126-128
3. Konfiguracja i parametry techniczne.....	128-129
4. Struktura produktu.....	129
5. Instrukcja montażu.....	130
6. Instrukcje obsługi.....	131-135
7. Instrukcja konserwacji.....	135-138
8. Błędy i rozwiązania.....	139-140

# 1. Środki ostrożności

*Dziękujemy za zakup naszego produktu, który przyczyni się do poprawy Państwa zdrowia.*



**Aby zapewnić sobie bezpieczeństwo i uniknąć wypadków, przed użyciem należy dokładnie przeczytać przed użyciem należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi**

1. Bieżnia powinna być umieszczona w pomieszczeniach zamkniętych, aby uniknąć wilgoci, nie należy rozpryskiwać wody na bieżni i nie umieszczać na niej obcych przedmiotów.
2. Przed ćwiczeniami proszę założyć odpowiedni strój sportowy i obuwie sportowe. Nie należy ćwiczyć na bieżni z gołymi stopami.
3. Wtyczka zasilania musi być niezawodnie podłączona do przewodu uziemiającego, a gniazdo musi mieć dedykowany obwód, aby uniknąć współdzielenia z innymi urządzeniami elektrycznymi.
4. Dzieci powinny być trzymane z dala od maszyny, aby uniknąć wypadków.
5. Unikaj pracy tej maszyny pod przeciążeniem, w przeciwnym razie spowoduje to uszkodzenie silnika lub sterownika, oraz przyspieszenie zużycia i starzenia się łożysk, pasa jezdnego i płyty jezdnej, dlatego prosimy o regularną konserwację.
6. Należy zadbać o zmniejszenie zapylenia w pomieszczeniu oraz o utrzymanie w nim odpowiedniej temperatury, aby uniknąć silnych wyładowań elektrostatycznych, które mogłyby zakłócić normalną pracę wyświetlacza lub sterownika.
7. Proszę przekreślić off włącznik na bieżni po zakończeniu używania jej do ćwiczeń.
8. Podczas korzystania z bieżni należy zachować odpowiednią ilość powietrza w pomieszczeniu.

9. Jeśli podczas użytkowania poczujesz dyskomfort lub nieprawidłowości, przerwij ćwiczenia i w porę skonsultuj się z lekarzem. sporten en raadpleeg tijdig uw arts.

10. Po użyciu smar musi być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci, aby uniknąć poważnych konsekwencji przypadkowego połknięcia.

11. Obszar bezpieczeństwa z tyłu bieżni: 1000\*2000MM.

12. Trzymać ręce z dala od wszystkich ruchomych części i zabronić umieszczania rąk i stóp w szczelinie pod pasem bieżącym.

**OSTRZEŻENIE: Aby zmniejszyć ryzyko wypadku lub obrażeń ciała innych osób, należy przestrzegać następujących zasad.**

1. Przed użyciem bieżni proszę sprawdzić, czy ubranie jest zapięte na guziki lub zamek błyskawiczny.

2. Nie należy nosić odzieży, która może być łatwo zahaczona przez bieżnię.

3. Nie umieszczaj kabla zasilającego w pobliżu gorących przedmiotów.

4. Trzymaj dzieci z dala od bieżni.

5. Nie należy używać bieżni na zewnątrz.

6. Przed przeniesieniem bieżni należy odłączyć zasilanie. 7. Na bieżni może ćwiczyć tylko jedna osoba po włączeniu urządzenia.

8. Jeśli podczas biegu poczujesz zawroty głowy, bóle w klatce piersiowej, rechołtanie lub brak oddechu, natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.

## **Ciepłe wskazówki**

1. Nie należy używać maszyny z obudową w stanie pękniętym, złamanym lub zdekompletowanym (z odsłoniętą strukturą wewnętrzną) lub z oderwaną częścią spawaną. --- W przeciwnym razie może dojść do wypadków lub obrażeń.

2. Nie pozostawiać szpilek, śmieci ani wody przy wtyczce sieciowej. --- aby uniknąć ewentualnego porażenia prądem lub zwarcia lub zagrożenia pożarowego.

3. Nie wyjmować wtyczki zasilania ani nie przetaczać przetącznika zasilania w pozycję "off" podczas użytkowania - w celu uniknięcia możliwych zagrożeń związanych z obrażeniami ciała .

## **Nigdy nie używać z mokrymi rękami!**

Nie należy odłączać ani podłączać urządzenia do sieci mokrymi rękami, aby uniknąć ewentualnego porażenia prądem i ryzyka obrażeń .

## **Odłączyć zasilanie!**

1.Odłącz zasilacz od gniazdka, gdy nie jest używany, ponieważ kurz i wilgoć mogą pogorszyć izolację, co może prowadzić do nieszczelnych ognisk

2.Zawsze wyjmuj wtyczkę z gniazdka podczas konserwacji.

---Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować porażenie prądem lub obrażenia ciała.

3.Jeśli nie uruchamia się lub ma nienormalne odczucia, należy zaprzestać jego używania, natychmiast odłączyć wtyczkę i skontaktować się ze sprzedawcą w celu sprawdzenia i naprawy Niezastosowanie się do tego zalecenia może spowodować porażenie prądem lub obrażenia ciała.

4.W przypadku awarii zasilania należy natychmiast wyłączyć wtyczkę zasilania.

--- W przeciwnym razie po przywróceniu zasilania może dojść do wypadków lub obrażeń.

5.Podczas odłączania zasilania nie należy trzymać części przewodu zasilającego, należy chwycić za wtyczkę zasilającą i wyciągnąć ją W przeciwnym razie może dojść do.W przeciwnym razie może dojść do przerwania obwodu, porażenia prądem lub pożaru.

## **Ostrzeżenia o uziemieniu!**

1.Produkt musi być uziemiony do źródła zasilania. W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem.

2.Produkt jest wyposażony w przewód zasilający z przewodem uziemiającym sprzęt i wtyczką uziemiającą, który musi być podłączony do odpowiedniego gniazdka, które zostało prawidłowo zainstalowane i uziemione w pełnej zgodności z lokalnymi przepisami lub rozporządzeniami.

## Niebezpieczeństwo!

1. Produkt musi być uziemiony do źródła zasilania. W przypadku nieprawidłowego działania urządzenia, uziemienie zapewni ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem.

2. Produkt jest wyposażony w przewód zasilający z przewodem uziemiającym sprzęt i wtyczką uziemiającą, który musi być podłączony do odpowiedniego gniazdka, które zostało prawidłowo zainstalowane i uziemione w pełnej zgodności z lokalnymi przepisami lub rozporządzeniami.

## 2. Rozgrzewka Przewodniki

Dobrym pomysłem jest rozciąganie się przed ćwiczeniami. Skuteczny program ćwiczeń musi zawierać rozgrzewkę, ćwiczenia aerobowe i uspokajające. Częstotliwość ćwiczeń powinna wynosić co najmniej dwa do trzech razy w tygodniu, najlepiej z jednym dniem ćwiczeń, po którym następuje jeden dzień odpoczynku. Po kilku miesiącach można zwiększyć częstotliwość do czterech lub pięciu dni w tygodniu. Rozgrzewka jest ważną częścią treningu. Rozgrzewaj się przed każdym treningiem. Umiarkowana rozgrzewka przygotowuje organizm do czekającego go bardziej intensywnego treningu, ponieważ pomaga mięśniom rozgrzać się i rozciągnąć, poprawia krążenie krwi i podnosi puls, co dostarcza więcej tlenu do mięśni. Powtarzanie ćwiczeń rozgrzewających po ćwiczeniach aerobowych może również zmniejszyć bolesność mięśni. Polecamy następujące ćwiczenia rozgrzewające i łagodzące.

(1). Downward Stretch: Ugnij lekko kolana i powoli pochyl ciało do przodu.

Pozwól plecom i ramionom rozluźnić się i dotknij dłońmi do palców stóp tak daleko, jak to możliwe. Wytrzymaj 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz 3 razy. (Jak na rysunku 1)



Rys-1

(2). Rozciąganie ścięgna udowego: Usiądź na czystej poduszce do siedzenia i wyprostuj jedną nogę.

Drugą nogę schowaj do środka, tak aby znajdowała się blisko wewnętrznej strony wyprostowanej nogi.

Staraj się dotknąć dłońmi palców u stóp. Wytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się.

Powtórz dla każdej nogi 3 razy.

(Jak na rysunku 2)



Rys-2



Rys-3

(3).Rozciąganie łydek i Achillesów: Ciało w przód, ręce oparte o ścianę.

Lewa noga w przód w wyroku. Wyprostuj prawą nogę i posadź lewą na floor.

Następnie ugnij lewą nogę i wytrzymaj 10-15 sekund, po czym rozluźnij.

Powtórz dla każdej nogi 3 razy.

(Jak na rysunku 3)

(4).Ćwiczenie głowy:Przechyl głowę w bok w prawo przez liczbę jeden i pocuj lewe rozciąganie mięśni szyi; następnie obróć głowę do tyłu przez liczbę dwa. Następnie obróć głowę w lewo przez liczbę trzy; na koniec obróć głowę Obróć głowę z powrotem w dół w kierunku klatki piersiowej przez liczbę cztery. Następnie rozluźnij się i powtórz przez 3 razy. (Jak na rysunku 4)



Rys-4



Rys-5

(5).Ćwiczenie na talię: wyciągnij ramiona w lewo i w prawo i powoli unieś je nad głowę. Prawe ramię trzymaj jak najprostsze w kierunku sufitu.

Trzymaj je prosto przez 1 sekundę i poczuj rozciąganie w prawym boku.

prawym boku.

Powtórz z lewym ramieniem (jak na rysunku 5).

### 3.Konfiguracja i parametry techniczne

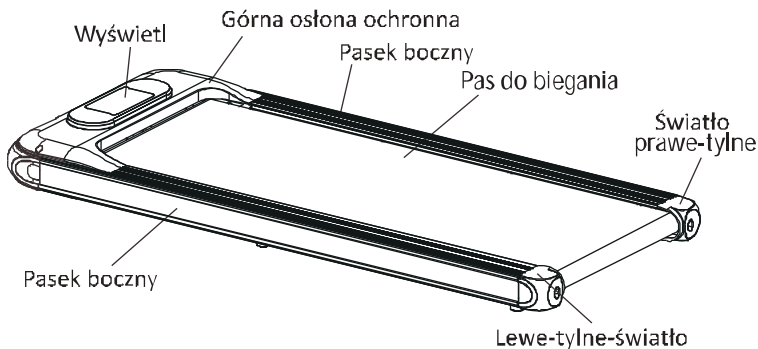
#### (1)Lista konfiguracji

Nazwa	Obraz (w celu odniesienia)	Ilość	Uwaga
Bicznia		1	
Zdalnie		1	
Podręcznik użytkownika		1	
5MM sześciokąt klucz płaski		1	
6MM sześciokątny klucz płaski		1	Do regulacji pasa
Spanner		1	
Smary		1	
przewód zasilający		1	

## (2) Parametry techniczne

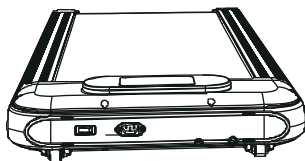
Konfiguracje	Parametry
Rozmiar opakowania	1295*590*135 mm
Rozmiar produktu	1250*525*123 mm
Obszar działania	400*1050 mm
Rozmiar pasa do biegania	397*2180mm*T1.4
Napięcie robocze	220v
Moc silnika	550w
Zakres prędkości	1-6km/h
Tryb sterowania	Pilot zdalnego sterowania/mobilna APP
Maks. Udźwig	120 KG
Waga netto/brutto	20/23 KG
Maksymalna moc transmisji	8 dBm (na wejściu anteny)
Zakres częstotliwości	433.05~434.79 MHz

## 4. Struktura produktu

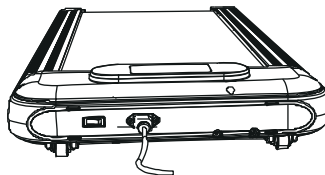




## 5. Instrukcja montażu

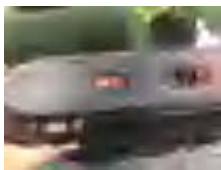


Rys-1

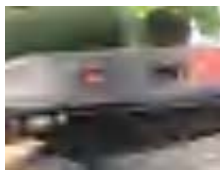


Rys-2

- (1). Rozpakuj zewnętrzne pudełko, a następnie wyjmij z niego przewód zasilający i bieżnię i umieść bieżnię na flatnej powierzchni.
- (2). Znajdź przewód zasilający i gniazdo bieżni jak na rysunku 1, następnie włóż wtyczkę do gniazda jak na rysunku 2.



Włóż



Skręć off

- (3). Aby użyć bieżni po raz pierwszy, włącz przycisk on/off Switch na górze bieżni i uderz w przycisk O(on), aby włączyć zasilanie.

## 6. INSTRUKCJE OBSŁUGI

### 1. Wyświetlacz LCD

Podczas uruchamiania odliczania na wyświetlaczu pojawiają się liczby "3", "2" i "1", a podczas pracy wyświetlacz automatycznie przełącza się co 5 sekund. (To są wyświetlacze "PRĘDKOŚĆ", "CZAS", "DYSTANS" i "KCAL"). Informacje na różnych wyświetlaczach są następujące:



1. "SPEED": Wyświetla aktualną wartość prędkości w trakcie biegu, a zakres prędkości wynosi od 1,0 do 6,0 km/h.
2. "TIME": Wyświetla zakres czasu od 0 min 0 s do 99 min 59 s.
3. "DIST": Zakres dystansu wynosi od 0,00 do 99,99 km.
4. "CAL": Zakres kalorii wynosi od 0 do 9999 kcal.

#### Metoda parowania pilota zdalnego sterowania

W ciągu 5 sekund od włączenia steppera, naciśnij przycisk " | ▷ " na pilocie zdalnego sterowania, aby sparować stepy, a brzęczyk steppera będzie brzęczał ciągle. Naciśnij przycisk " | ▷ " na pilocie zdalnego sterowania, aby sparować pedometry, a ciągły dźwięk z brzęczyka pedometru wskaże udane sparowanie, umożliwiając Ci rozpoczęcie sterowania pedometrami za pomocą pilota zdalnego sterowania; nie musisz ponownie parować pedometrów po wyłączeniu zasilania. Po sparowaniu nie trzeba ponownie parować po wyłączeniu zasilania.

#### Funkcje pilota zdalnego sterowania

Start/Stop: W trybie gotowości, naciśnij przycisk "Start/Stop" na pilocie zdalnego sterowania, aby uruchomić. Uruchom maszynę z odliczaniem 3 sekundy i pracuj przy prędkości 1,0 km/h podczas ruchu. W trakcie procesu możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk "Start/Stop" na pilocie zdalnego sterowania, aby zatrzymać pracę silnika.

W trakcie pracy, krótko naciśnij przycisk "+" na pilocie zdalnego sterowania,

aby powoli przyspieszać. Naciśnij ten przycisk ponownie, aby przyspieszyć szybko. Stopień przyspieszenia ciągle wzrasta; Wzrost wynosi 0,5 km na raz. W trakcie pracy, krótko naciśnij przycisk "-" na pilocie zdalnego sterowania, aby zwolnić, a następnie naciśnij ten przycisk ponownie, aby szybko zwolnić, co prowadzi do ciągłego spadku prędkości; Spadek wynosi 0,5 km na raz.

### Zakres wy wietlania

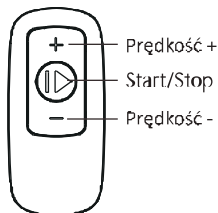
Ustawione parametry	Pocz tkowy	Zakres wy wietlania
Czas (minuta : sekunda)	0:00	0:00—99:59
Pr dko (KM/H)	1.0	1.0-6.0
Dystans (KM)	0.00	0.00-99.99
Kalorie(KCAL)	0.0	0.0-9999

### Uśpienie

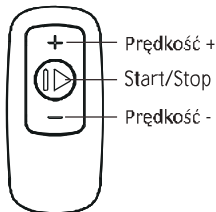
Niezależnie od stanu pracy urządzenia, można je uśpić na 10 minut i wybudzić, naciskając dowolny przycisk na pilocie zdalnego sterowania.

## 2.Istnieją trzy tryby uruchamiania biegni:

1. Pilot zdalnego sterowania
2. APP



### Tryb firmowy: instrukcja instalacji baterii pilota i jego funkcji



#### Instrukcje:

- (1). Uruchomienie/zatrzymanie biegni za pomocą przycisku "⏪" na pilocie zdalnego sterowania.
- (2). Naciśnij "⏮" dla prędkości - .
- (3).Naciśnij "⏭" dla prędkości +.

### **Drugi tryb: APP Instruction**

Twoja bieżnia "CITYSPORTS" ma wbudowaną funkcję APP, dzięki której jest kompatybilna z większością urządzeń mobilnych Bluetooth Smart.

Aby zmienić niektóre funkcje bieżni, musisz pobrać tę APP.

**Możesz pobrać APP na dwa następujące sposoby:**

#### **Metoda 1:**

① iOS App Store Wyszukaj "EQiSports", aby zainstalować i pobrać

Link do App Store : <https://apps.apple.com/in/app/eqisports/id1481795187>

Instrukcja pobierania wersji na Androida: Sklep Google Play wyszukiwanie "EQiSports" instalacja i pobieranie

Google Play Link: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.yqzz.eqisports>

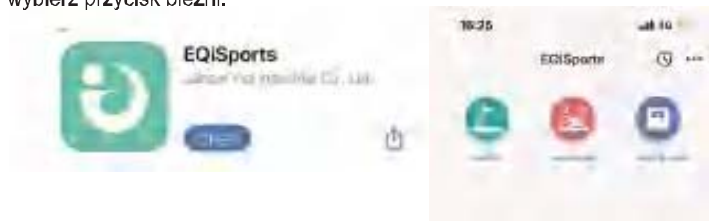
#### **Metoda 2 :**

Proszę zeskanować poniższy kod QR, aby pobrać APP.



Więcej ciekawych i praktycznych funkcji APP czeka na Ciebie, aby zbadać i odkryć!

(1) Metoda 1: Rozpocznij od wyszukania "EQISPORTS" w sklepie z aplikacjami i pobrania jej na swój telefon komórkowy, następnie otwórz program aplikacji i wybierz przycisk bieżni.



(2) Po włączeniu funkcji Bluetooth na telefonie komórkowym oprogramowanie EQISPORTS automatycznie wyszuka i sparuje Bluetooth. Po udanym sparowaniu można wybrać odpowiedni program bieżni, aby dostosować bieżnię do celu/użytkownika/wolnego, itp.



(3) Ustawienia funkcji APP (prawy górny róg interfejsu może przełączać się między kilometrami/mile; angielski, japoński, rosyjski, hiszpański i inne języki mogą być przełączane)



(4) Połączenie APP kontrola prędkości (przyspieszenie/spowolnienie/kalorie/przebieg)

Metody:

- (1) Naciśnij "START/STOP" to Start/Stop bieżnia
- (2) Prędkość "⊖" for Prędkość-
- (3) Prędkość "⊕" for Prędkość +.

## 7. Instrukcja konserwacji

(1). Olej smarujący: Po okresie użytkowania pasa jezdnego należy go nasmarować specjalnie skonfigurowanym olejem metylosilikonowym.

\*Tygodniowy czas użytkowania jest krótszy niż 3 godziny i smaruje się go raz na 5 miesięcy.

\*Używanie 4~7 godzin tygodniowo i smarowanie raz na 2 miesiące.

\*Używaj więcej niż 7 godzin tygodniowo i smaruj raz na miesiąc.



Nie należy przesadzać ze smarowaniem, NIE im więcej smaru tym lepiej. Pamiętaj: Właściwe smarowanie jest ważnym czynnikiem poprawiającym żywotność Twojej bieżni.

(2). Metoda operacyjna dodawania smaru:

\*Najpierw należy przeciąć uszczelkę wewnętrznego ujścia butelki z olejem i wyciąć małe ujście zakrętki butelki z olejem (można ją gładko wycisnąć);

\*Sprawdź, czy trzeba dodać środek smarny: zatrzymaj pas biegowy, po prostu złap pas biegowy, dotknij dłonią do środka tylnej części pasa biegowego, jak to możliwe, a następnie dodaj 5ML oleju smarnego na desce rozdzielczej, jak pokazano poniżej:



Uwaga: Ilość oleju smarowego może być dodana tylko 5ml za każdym razem. Olej smarujący należy rozprowadzić równomiernie na środku pasa bieżącego.

Po rozsmarowaniu oleju smarującego po obu stronach pasa bieżącego, uruchom bieżnię i uruchom bieżnię z prędkością 1km/h, aby równomiernie rozprowadzić.

Olej silikonowy metylowy i lekko nadepnąć na pas bieżący od lewej do prawej strony, około kilku minut, aby olej silikonowy metylowy został całkowicie wchłonięty przez pas bieżący.

### (3).Regulacja pasa bieżącego

\*Wyreguluj napięcie pasa bieżącego. Wszystkie bieżnie powinny regulować pas bieżący przed opuszczeniem fabryki i po instalacji, ale po okresie użytkowania może wystąpić luz. Na przykład, użytkownik może zatrzymać się i poślizgnąć podczas biegu. W przypadku wystąpienia tego zjawiska należy nacisnąć kierunek wskazówki godzinowej w jednostkach półkola, a śruby regulacyjne pasa bieżącego są regulowane synchronicznie od lewej do prawej strony. Jeżeli pasek bieżący jest zbyt luźny, należy nadepnąć na pasek bieżący, pasek bieżący i rolka będą się ślizgać, ale nie jest to dobre, jeżeli jest zbyt ciasny, łatwo jest zwiększyć obciążenie silnika i uszkodzić silnik, pasek bieżący i rolkę.

\*Podczas biegu siła używana przez obie stopy nie jest taka sama, a nacisk na pas bieżący jest niezrównoważony, co powoduje odchylenie pasa bieżącego od środka. To odchylenie jest normalne i wróci do środka, gdy nikt nie będzie biegał na pasie bieżącym. Jeśli nie można wrócić do środka, należy przywrócić pas do środka.

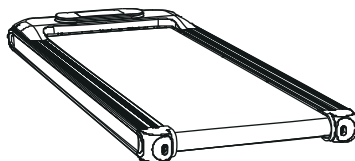
\* Bieżnia nie jest ustawiona płynnie, a stopy użytkownika nie znajdują się na środku pasa bieżącego.

## Metoda regulacji:

- (1) Uruchom maszynę bez obciążenia i wyreguluj prędkość do 6km/H
- (2) Obserwuj odległość od toru jazdy do lewego i prawego paska bocznego.
- (3) Jeśli jest w lewo, użyj klucza sześciokątnego, aby obrócić lewą śrubę w prawo, aby wyregulować, jeśli jest w prawo, użyj klucza sześciokątnego, aby obrócić prawą śrubę, aby wyregulować.
- (4) Jeśli pas biegowy nadal nie jest na środku, powtórz powyższe czynności, aż zostanie ustawiony na środku, a jednolity pas biegowy jest OK (jak pokazano poniżej)



Obróć w prawo, aby dokręcić,  
obróć w lewo, aby poluzować



Kalibracja pasa bieżącego  
jest równomiernie OK.

## (4).Konserwacja

\*Regularnie czyść kadłub, a także kurz pod kadłubem. Zaleca się delikatne przetrarcie miękką bawełnianą szmatką. Nie należy używać kwaśnych środków czyszczących.

\*Regularnie sprawdzać, czy pomiędzy pasem jezdny a deską rozdzielczą znajdują się grzyzy. W przypadku znalezienia odłamków należy je natychmiast usunąć.

\*Podłóż pod bieżnię specjalną matę sportową. Może ona wyeliminować hałas podczas biegu, chronić floor i effectively prevent dust and foreign objects from entering the motor box or between the running belt and the running board.

\*Regularnie sprawdzać napięcie pasa jezdny i ewentualne odchylenia.

\*Regularnie sprawdzaj funkcję hamowania awaryjnego bieżni, aby zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność.



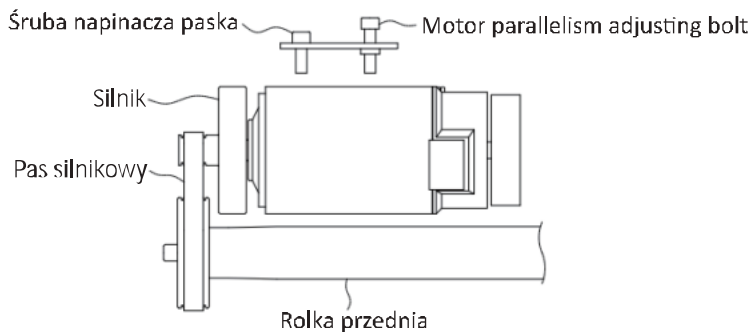
(5). Regulacja pasa napędowego (jak pokazano poniżej)

\*Wszystkie bieżnie mają wyregulowane pasy silnikowe przed opuszczeniem fabryki i po instalacji, ale po okresie użytkowania mogą wystąpić zjawiska luzne i śliskie, a użytkownicy mogą samodzielnie wyregulować pasy.

\*Kroki regulacji: ① Użyj klucza sześciokątnego, aby obrócić śrubę regulacyjną równoległości silnika o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. ② Obróć śrubę napinającą pas o pół obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.



**UWAGA: Należy regularnie czyścić rowki koła pasowego.**



## 8. Błędy i rozwiązania

Błąd	Uzasadnienie	Rozwiązanie
Bieżnia nie działa	No Power	Włożyć wtyczkę do gniazdka
	Nie włącza się zasilanie	Ustawić przełącznik zasilania w pozycji ON
	Zwarcie w systemie sygnalizacji obwodu	Sprawdź wejścia sterownika i linie sygnałowe
	Przepalony bezpiecznik	Wymienić bezpiecznik
Pasek bieżni nie działa płynnie	Niewystarczająco nasmarowany	Dodaj środek smarny
	Pas do bieżni jest zbyt ciasny	Wyreguluj pas bieżni
Bieżnia się ślizga	Pas bieżni jest zbyt luźny	Wyreguluj pas bieżni
	Pasek silnika jest zbyt luźny	Regulacja paska silnika

\*Kody błędów i rozwiązania

Błąd	Uzasadnienie	Rozwiązanie
E01	Miscommunication	Kabel sygnałowy nie jest podłączony prawidłowo i musi być ponownie podłączony.
E02	Luźne lub przesunięte przewody silnika, zużyte szczotki węglowe.	Sprawdź, czy linia silnika jest luźna lub off, na przykład, jeśli nie jest off, sprawdź, czy szczotka węglowa silnika jest zużyta, na przykład, jeśli zużycie jest całkowite, to silnik musi zostać wymieniony, jeśli nie jest zużyty, oznacza to, że sterowanie elektryczne bieżni jest uszkodzone, należy wymienić dolne sterowanie.
E03	Luźne lub przesunięte przewody silnika, zużyte szczotki węglowe.	Kabel czujnika nie jest prawidłowo podłączony i musi być ponownie podłączony.
E04	Nieprawidłowość sterownika lub silnika	Nadmierne obciążenie, wymienić regulator i silnik.
E05	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	Nadmierne obciążenie, wymienić dolne sterowanie
E06	Nieudany autotest systemu	Awaria systemu, wymyć dolne sterowanie.
Display ABNORMONY ERROR	Zakłócenia zewnętrzne	Wyłączyć off przełącznik i włączyć go ponownie po upływie jednej minuty.

