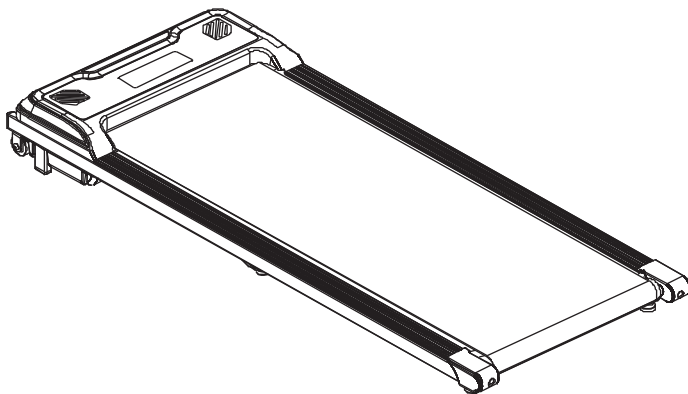




Model: CS-WP6

TREADMILL USER'S MANUAL

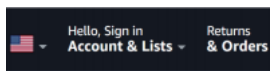


Please read the manual carefully before using!

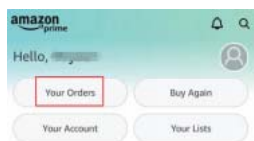
EU V1.2.3

HOW TO CONTACT US ON AMAZON?

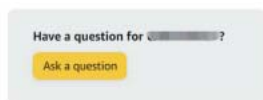
Step 1: Log in to your Amazon account.



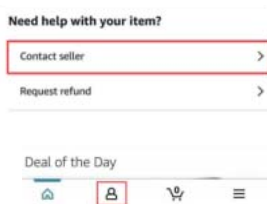
Step 2: Go to **Your Orders**. Select **Problem with order** in the list.



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.....11

ES.....21

FR.....31

IT.....41

NL.....51

PL.....61

Content

1. Security Cautions-----	2
2. Quality Assurance Commitment-----	2
3. Configuration List And Technical Parameters--	3
4. Product Parts-----	4
5. Assembly Instructions-----	4
6. Functional Operation Instructions-----	4
7. Warm-up Exercise Guides-----	7
8. Maintenance Guidelines-----	8
9. Error codes-----	10

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

1. Security Cautions

- In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions carefully before use.
- This product is indoor use only, please do not make it or use it outdoors: the treadmill should be placed in a flat and clean position, do not put it in a thick carpet or near water area. there should be 3-6ft barrier-free safety area behind the treadmill.
- This product is for adults, minors need adult care. It is forbidden for those who feel unwell or mentally handicapped or lack common sense to use it. Unless they are under the supervision or guidance of the person responsible for their safety regarding the use of the product.
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer or professional maintenance personnel.
- This product is only used for 220V-240V AC voltage. Please use the power socket with safe ground line. The installation and grounding of the grounding plug must be consistent with the parameters of the user's area. If the plug and socket are incompatible, please arrange qualified electricians or after-sales personnel to handle it.
- Check all parts before use to ensure that the screw and nut are locked
- When using it, please wear comfortable and tight clothes to avoid the clothes being hung by the machine. Don't let children or pets come near to avoid accidents.
- Avoid all moving parts with both hands. Do not place hands or feet in the space under the running belt.
- This product is designed for family use only, but not suitable for professional training and testing, and can not be used for medical purposes.
- This product is only for one person on the running belt.
- Before cleaning and maintenance, please shut down and unplug the power plug.
- Shut down the machine and unplug the power plug when you leave.
- Please use the spare parts provided by the original factory. It is strictly forbidden to replace them privately.
- This product is of HC grade, and maximum person weight is 120KG.

2. Quality Assurance Commitment

- ◆ We ensure that the product is made of high quality materials.
- ◆ In normal use, if there is a problem, we will be responsible for the warranty.
- ◆ The warranty period is one year (from the date of purchase). If you buy products with quality problems, please contact our customer service within 12 months. Please do not deal with them without permission.
- ◆ The followings are not covered by the warranty:
- ◆ Damage caused by external factors.

- ◆ Use non-original accessories.
- ◆ Privately handled incorrectly.
- ◆ Not follow the instructions.
- This pledge is valid only for private use by families and is not applicable to professional training such as gyms.

If you need to buy non-warranty accessories, please contact customer service. Please provide the following information when ordering:

- Instructions.
- Product model.
- Fittings serial number.
- Certificate of purchase date.

Before the confirmation of our customer service, please do not send the products to our company, and send them back without permission. Our company does not bear any cost.

3. Configuration List And Technical Parameters

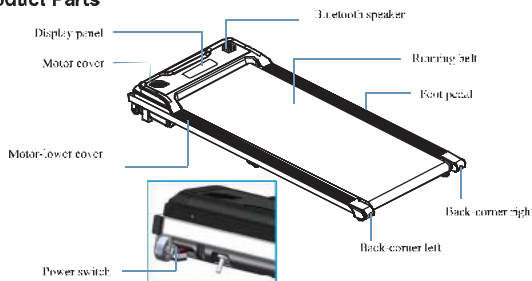
1. Treadmill Configuration

Parts Name	Sketch (for reference)	QTY
Walkingpad machine		1
Remote controller		1
Instructions		1
Kit		1
Silicone oil		1

2. Technical Parameters

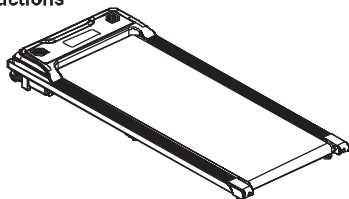
Para name	Parameters	Para name	Parameters
Packing dimension	1230*570*140 mm	Product size	1230*490*25mm
Running area	400*1030 mm	Maximum power	440 W
Speed range	1.0-6.0 KM/H	Max capacity	120 kg
Net weight	17 kg	Gross weight	20 kg
Max. transmission power	10 dBm (at the antenna input)	Frequency Range	433.05-424.99MHz

4. Product Parts



5.Assembly instructions

Assembly steps

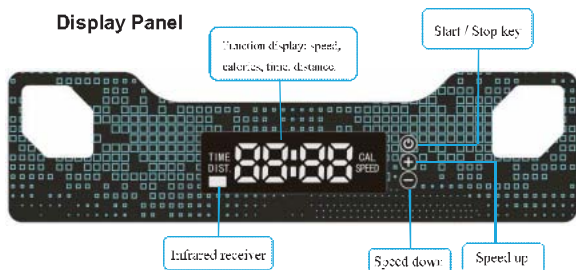


Take out the accessories and the machine from the box, and put the machine on a flat ground, then connect it to the power and use it.

6.Functional Operation Instructions

Function Instructions

- 1: Start/stop button on the remote control, speed up/down.
- 2: The speed of the remote control is 0.5km/h speed acceleration/deceleration every time you press the +/- button.
- 3: Bluetooth music, Bluetooth name CITYSPORTS-Audio.
- 4: Speed display 1.0-6.0km/h ; calories display 000-999KCAL, time display 00-99 minutes, The mileage shows 0.00-99.9 km/h.
- 5: After 5 minutes of standby, it will enter the dormant state, and the display will turn off.



Infrared reception: When using the remote control, the remote control needs to be aligned in this direction.

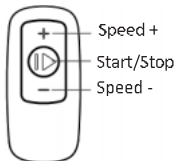
Window function display: SPEED is displayed during speed adjustment operation, and the speed parameters are displayed at this time; When the machine is running without operation, SPEED, CAL, TIME and DIST are displayed circularly every 3 seconds.

Key Function

- ⏻ Key: Press this key in standby mode to start the machine at the lowest speed; Press this key in the running state to stop the machine. (i.e. start/stop button)
- ⏩ Key: Press this key in the running state. For each 0.5km/h increase in speed, press and hold the speed + key to continuously accelerate at 0.5km/h.
- ⏪ Key: Press this key in the running state. When the speed decreases by 0.5km/h, press and hold the speed - key to reduce the speed continuously by 0.5km/h.

Precautions: The display window operation key is used as the spare key of the machine (that is, when the remote controller cannot be used normally). In consideration of the safety of use, the user of the instrument should first stand on the running platform, and another adult should help to turn on the platform and adjust it to the appropriate speed. At the end of the movement, another adult assisted in pressing the stop button to stop the machine, and then walked off the machine platform after the machine stopped. Accidental injury caused by failure to operate according to the requirements for correct use has nothing to do with the factory.

Remote Controller



- ◆ Need to pull out the remote control insulation paper before use



Remote control instructions

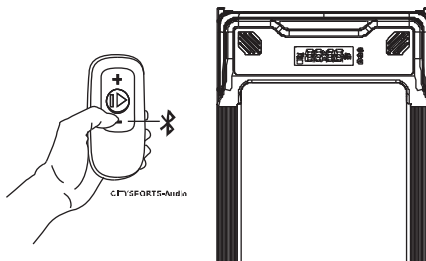
- ⏻ **Key:** When the host is in standby mode, press ⏻ key and the machine will run from a low speed of 1.0km/h, then press ⏻ key to stop the machine. (let start/stop function loop)
- **Key:** Each time you press the + key during operation, the speed will increase by 0.5km/h; long press the + key to continuously increase the speed at 0.5km/h.
- **Key:** Press the - key once during operation, the speed will decrease by 0.5km/h; long press the - key to continuously decrease the speed at 0.5km/h.

Mobile phone Bluetooth music connection operation:

1. First of all, turn on your mobile phone Bluetooth, long press the "-" key on the armrest, with a beep when the Bluetooth device name "CITYSPORTS-Audio" appears on your phone then connect it, and then the screen shows the Bluetooth logo indicates that the Bluetooth has been connected, and wait until you hear the ding-dong alert that means the match is completed.
2. To switch off the Bluetooth function, long press and hold the "-" key to be done.

Warm Tips:

Long press "-" for 30 seconds does not mean that the Bluetooth is completely opened, and you need to open the mobile phone to match, which will be OK; if not connected in more than 30 seconds, the Bluetooth will automatically close, then the way to wake up again the Bluetooth function is to repeat the above steps.



7. Warm-up Exercise Guides

Before exercising, it's better to do stretching exercises first. A successful exercise plan must include warm-up, aerobic and relaxation exercises. The number of exercises should be at least two or three times a week. You can take a day off for exercise. After a few months, you can increase the number of exercises to four to five days a week.

Warm-up is an important part of your fitness exercise. Warm-up before every exercise. Moderate warming-up can prepare your body for the next more intense exercise, because warming-up can help muscle warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into muscle. Repeated warm-up exercise can also reduce muscle soreness after aerobic exercise. We recommend the following warm-up and relaxation exercises.

1.Stretch downward: Bend your knees slightly and bend your body forward slowly. Relax your back and shoulders and touch your toes with both hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times. **Figure 1**



Figure 1

2.Stretch your ankles: Sit on a clean cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it is close to the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Keep it for 10 to 15 seconds. Then relax. Repeat each leg three times



Figure 2

Figure 2

3.Extension of the calf and foot tendons: body forward hands against the wall the left leg arches forward, the right leg is straight, the left leg is on the ground, then bend your left leg and hold it for 10 to 15 seconds, then relax, repeat each leg three times.



Figure 3

Figure 3

4.Head movement: 1-tilt your head to the right and feel the left neck muscle stretch; 2-turn head to the back; turn head to the left; 4-turn your head to front of the chest. then relax and do it three times. **Figure 4**



Figure 4

5.Waist movement: stretch your arms to the left and right, then slowly lift it up, over your head. Put your right arm as far as possible to the ceiling. Straighten, hold for 1 second, and feel the stretch of your right muscle. Repeat the same action on the left arm. **Figure 5**



Figure 5

8. Maintenance Guides

Warning: Be sure to unplug the power plug of the machine before maintaining the product.

- Use cloth to clean product surface.
- Full cleaning will prolong the service life of the machine.
- Clean the dust regularly to keep the parts clean. Clean the exposed parts on both sides of the running belt. This will reduce the accumulation of impurities in the running belt. Keep your sneakers clean. Avoid bringing foreign bodies under your running belt and wearing your running board and belt. The surface of the running belt should be scrubbed with a soapy wet cloth. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.
- Check and look all parts of the treadmill regularly, replace defective parts and/or leave the equipment idle for repair.

1. Adjusting the Running Belt

If you are using a walking machine, you can adjust the belt tightness to improve the slippage or non-fluidity of the running belt.

Adjusting running has two functions: tightening adjustment and belt center position adjustment. Running belt has been adjusted when it is out of the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position and cause the running belt to rub the foot sidebars and rear cover damage. It is normal for the running belt to be stretched during use.

When the product is running under no load, it is normal for the running belt to have a side deviation of no more than 5mm.

Adjusting Running Belt Method

- ◆ The running belt shifts to the left:

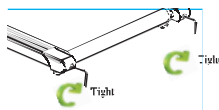


Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagon wrench and turn the left rear roller bolt 1/4 turn to the right to tighten the running belt. Then the machine is powered on and the test running belt is centered. Follow this method until the running belt is centered.

- ◆ The running belt shifts to the right



Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagon wrench and turn the right rear roller bolt 1/4 turn to the right to tighten the running belt. Then the machine is powered on and the test running belt is centered. Follow this method until the running belt is centered.



Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagonal wrench and turn the left and right bolts of the rear drum 1/4 turn to the right at the same time to tighten the running belt. Then the machine is powered on to test the tightness of the running belt. Follow this method until the **tightness** of the running belt is moderate.

Note: When you use a walking machine, the pressure on the running belt is not balanced due to the difference in the force used by the two feet when running, causing the running belt to deviate from the center. This kind of deviation is normal. **When no** one is running on the running belt, it will return to the center.

The running belt cannot be adjusted too tight. This will damage the running belt, increase the pressure on the front/rear rollers, cause damage to the roller bearings, etc., cause abnormal noise or other problems.

1. Adjusting the Running Belt

1. After lubricating the running belt for a period of time, it must be lubricated with a specially configured monthly silicone oil. Suggest:

Use time less than 3 hours per week; lubricate once every 5 months Use 4–7 hours per week; lubricate once every 2 months

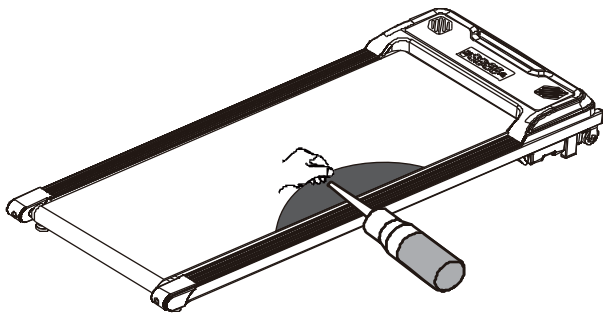
Weekly use time is more than 7 hours; 1 month lubrication 1 time Do not over lubricate, the more lubricant is not the better.

Set the machine to 1 KM speed, and extrude the appropriate amount of oil at the orifice of the oil bottle, about 5 ml each time.

Note: Reasonable lubrication is an important factor to improve the service life of the treadmill.

2. Add Lubricating Oil To The Walking Machine

- The refueling position is on the lower surface in the middle of the running belt. (As shown below)
- Cut the mouth of the oil bottle into a small mouth, not too large, and able to inject.
- Raise the running belt so that the oil bottle is extended to the bottom of the running belt and the oil is injected into the middle of the running board. Put down the running belt, press the oil injection part with your hand, and rotate the running belt to spread the oil evenly on the running board.
- After turning on the machine, wait one minute for the oil to be applied evenly, and then use the treadmill.



Note: Please turn off the power of the machine before refueling the running belt.

9. Error Codes

Code	Causes	Resolutions
E01	Poor communication Between Electronic Meter And Controller	1. Check that the connection between the electronic meter and the controller is not properly connected. 2. The main IC of the controller contacts badly and is re-tightened. 3. Controller power supply abnormal, change controller.
E02	Explosion-proof and Impact-proof Protection	1. If the motor is open or in bad contact, replace the motor or check the connecting terminals. 2. Power tube breakdown, replace it or the controller.
E05	Over Current Protection	1. Overload. 2. The resistance of the treadmill is too heavy and needs to be lubricated.
E06	Overload Protection	3. The motor is damaged, replace it.

Katalog

1. Sicherheitsvorkehrungen.....	12
2. Qualitätssicherungsverpflichtung.....	12
3. Liste der Konfiguration und der technischen Parameter--	13
4. Die Teile des Produkts.....	14
5. Montageanleitung.....	14
6. Anweisungen für den Funktionsbetrieb.....	14
7. Anleitungen für Aufwärmübungen.....	17
8. Wartungsanleitung.....	18
9. Fehlercode.....	20

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben, unser Laufband wird Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

1. Sicherheitshinweise

- Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch die Anweisungen sorgfältig durch.
- Dieses Produkt ist nur für den Innen-, bitte nicht machen oder verwenden Sie es im Freien: das Laufband sollte in einer flachen und sauberen Position platziert werden, stellen Sie es nicht in einem dicken Teppich oder in der Nähe von Wasser-Bereich, sollte es 3-6ft barrierefreien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt, Minderjährige müssen von Erwachsenen betreut werden. Es ist für Personen, die sich unwohl fühlen, geistig behindert sind oder denen es an gesundem Menschenverstand mangelt, verboten, es zu benutzen. Es sei denn, sie stehen unter der Aufsicht oder Anleitung der Person, die für ihre Sicherheit bei der Verwendung des Produkts verantwortlich ist.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren durch den Hersteller oder professionelles Wartungspersonal ersetzt werden.
- Dieses Produkt ist nur für 220V-240V Wechselspannung geeignet. Bitte verwenden Sie eine Steckdose mit einer sicheren Erdungsleitung. Die Installation und Erdung des Erdungssteckers muss mit den Parametern der Umgebung des Benutzers übereinstimmen. Wenn Stecker und Steckdose nicht kompatibel sind, beauftragen Sie bitte qualifizierte Elektriker oder Kundendienstmitarbeiter mit der Reparatur.
- Überprüfen Sie alle Teile vor der Verwendung, um sicherzustellen, dass die Schraube und die Mutter gesichert sind.
- Tragen Sie bei der Benutzung bequeme und enge Kleidung, um zu vermeiden, dass die Kleidung an der Maschine hängen bleibt. Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in die Nähe kommen, um Unfälle zu vermeiden.
- Fassen Sie alle beweglichen Teile mit beiden Händen an. Halten Sie weder Hände noch Füße in den Raum unter dem Laufband.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in der Familie gedacht, aber nicht für professionelles Training und Tests geeignet, und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Dieses Produkt ist nur für eine Person am Laufband gedacht.
- Bitte schalten Sie das Gerät vor der Reinigung und Wartung aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie es verlassen.
- Bitte verwenden Sie die vom Hersteller gelieferten Ersatzteile. Es ist strengstens untersagt, sie privat zu ersetzen.
- Dieses Produkt ist von HC Grad, und das maximale Gewicht des Benutzers ist ca.120KG.

2. Qualitätssicherungs-Verpflichtung

- ◆ Wir stellen sicher, dass das Produkt aus hochwertigen Materialien hergestellt ist.
- ◆ Bei normalem Gebrauch, wenn es ein Problem gibt, werden wir für die Garantie verantwortlich sein.
- ◆ Die Garantiezeit beträgt ein Jahr (ab dem Kaufdatum). Wenn Sie Produkte mit Qualitätsproblemen kaufen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst innerhalb von 12 Monaten. Bitte handeln Sie nicht mit ihnen ohne Erlaubnis.
- ◆ Die folgenden Punkte werden von der Garantie nicht abgedeckt:
- ◆ Schäden, die durch externe Faktoren verursacht werden.

- ◆ Verwenden Sie nicht originales Zubehör.
- ◆ Privat falsch gehandhabt.
- ◆ Nicht die Anweisungen befolgen.
- Dieses Versprechen gilt nur für die private Nutzung durch Familien und ist nicht für professionelles Training in Fitnessstudios anwendbar.

Wenn Sie Zubehör kaufen möchten, das nicht unter die Garantie fällt, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Bitte geben Sie bei der Bestellung die folgenden Informationen an:

- Anweisungen
- Modell des Produkts.
- Seriennummer der Armaturen.
- Datum der Kaufbescheinigung.

Vor der Bestätigung unseres Kundendienstes senden Sie die Produkte bitte nicht an unser Unternehmen und schicken sie ohne Genehmigung zurück. Unser Unternehmen trägt keine Kosten.

3. Konfigurationsliste und technische Parameter

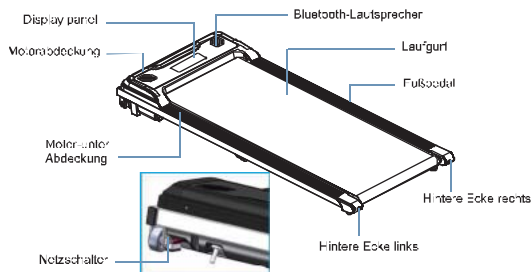
1. Konfiguration des Laufbands

Teile Name	Skizze (als Referenz)	QTY
Laufband		1
Fernbedienung		1
Anweisungen		1
Hardware-Paket		1
Silikonöl		1

2. Technische Parameter

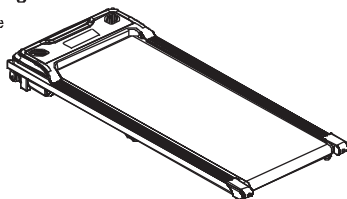
Paraname	Parameter	Paraname	Parameter
Abmessungen der Verpackung	1280*570*140 mm	Größe des Produkts	1230*490*125mm
Laufendes Gebiet	400*1030 mm	Maximale Leistung	440 W
Geschwindigkeitsbereich	1.0-6.0 KM/H	Maximale Tragfähigkeit	120 kg
Nettogewicht	~7 kg	Bruttogewicht	20 kg
Maximale Übertragungsleistung	~10 dB(A) (Am Eingang der Antenne)	Frequenzbereich	433.05-424.79MHz

4. Produktteile



5. Montageanleitung

Montageschritte



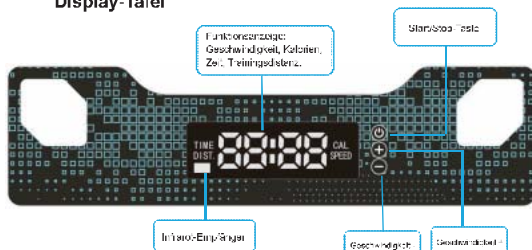
Nehmen Sie das Zubehör und das Gerät aus dem Karton, stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund, schließen Sie es an den Strom an und benutzen Sie es.

6. Funktionsweise Anweisungen für den Betrieb

Funktion Anweisungen

- 1: Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung, Geschwindigkeit hoch/runter.
- 2: Die Geschwindigkeit der Fernbedienung wird bei jedem Drücken der +/- Taste um 0.5km/h beschleunigt/verlangsamt.
- 3: Bluetooth Musik, Bluetooth Name CITYSPORTS-Audio.
- 4: Geschwindigkeitsanzeige 1.0-6.0km/h, Kalorienanzeige 000-999KCAL, Zeitanzeige 00-99 Minuten, Kilometerstand zeigt 0.00-99.9 km/h.
- 5: Nach 5 Minuten Standby, wird es in den Ruhezustand eintreten, und das Display wird ausgeschaltet

Display-Tafel



Infrarotempfang: Bei Verwendung der Fernbedienung muss diese in diese Richtung ausgerichtet werden.

Anzeige der Funktion: SPEED wird während der Geschwindigkeitseinstellung angezeigt, SPEED, CAL, TIME und DIST werden alle 3 Sekunden durchlaufen, wenn die Maschine läuft, aber keinen Vorgang ausführt.

Taste Funktion:

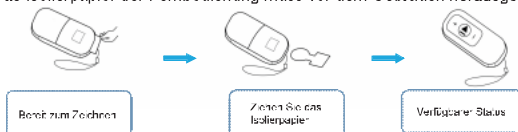
-  **Taste:** Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um die Maschine mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu starten; drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb, um die Maschine anzuhalten. (d.h. Start/Stopp-Taste)
- + Taste:** Drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb. Für jede Erhöhung der Geschwindigkeit um 0.5km/h halten Sie die Taste Geschwindigkeit + gedrückt, um kontinuierlich um 0.5km/h zu beschleunigen.
- Taste:** Drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb. Wenn sich die Geschwindigkeit um 0.5km/h verringert, halten Sie die Taste Geschwindigkeit - gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h zu verringern.

Achtung: Die Taste für die Bedienung des Anzeigefensters wird als Ersatztaste für das Gerät verwendet (d.h. wenn die Fernbedienung nicht normal verwendet werden kann). Aus Sicherheitsgründen sollte der Benutzer des Geräts auf der Maschinenplattform stehen, während ein anderer Erwachsener dabei hilft, das Gerät einzuschalten und auf eine geeignete Geschwindigkeit einzustellen. Am Ende der Bewegung sollte ein weiterer Erwachsener dabei helfen, die Stopp-taste zu drücken, um die Maschine anzuhalten, und dann von der Maschine-Plattform heruntergehen, nachdem die Maschine angehalten hat. Unfälle, die darauf zurückzuführen sind, dass die Maschine nicht gemäß den Anforderungen für eine ordnungsgemäße Nutzung betrieben wurde, haben nichts mit dem Werk zu tun.

Fernbedienung



- ◆ Das Isolierpapier der Fernbedienung muss vor dem Gebrauch herausgezogen werden

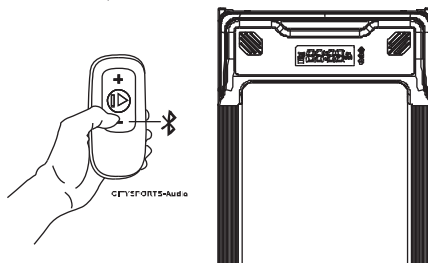


Anleitung für die Fernbedienung:

- ⏻ Taste Wenn die Maschine im Standby-Modus ist, drücken Sie die Taste und die Maschine wird von einer niedrigen Geschwindigkeit von 1.0km/h laufen, dann drücken Sie die Taste, um die Maschine zu stoppen (Start/Stop Funktionsschleife)
- + Taste Jedes Drücken der + Taste während des Betriebs erhöht die Geschwindigkeit um 0.5km/h; ein langes Drücken der + Taste erhöht die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h.
- Taste Durch einmaliges Drücken der - Taste während des Betriebs wird die Geschwindigkeit um 0.5km/h reduziert; ein langes Drücken der - Taste reduziert die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h.

Betrieb der Bluetooth-Musikverbindung des Mobiltelefons:

1. schalten Sie zunächst Ihr Handy Bluetooth, lange drücken Sie die " " -Taste auf der Armlehne, mit einem Signalton, wenn das Bluetooth-Gerät Name "CITYSPORTS-Audio" erscheint auf Ihrem Telefon, dann verbinden Sie es, und dann zeigt der Bildschirm das Bluetooth-Logo zeigt an, dass die Warten Sie, bis Sie das Klingelzeichen hören, das bedeutet, dass die Verbindung hergestellt ist.
2. Um die Bluetooth-Funktion auszuschalten, halten Sie die " "-Taste lange gedrückt, um dies zu tun. **Warme Tipps:**
Langes Drücken von " " für 30 Sekunden bedeutet nicht, dass die Bluetooth-Funktion vollständig geöffnet ist, und Sie müssen das Mobiltelefon öffnen, um es anzupassen, was in Ordnung ist; wenn keine Verbindung für mehr als 30 Sekunden besteht, wird die Bluetooth-Funktion automatisch geschlossen.



7. Aufwärmübung

Vor dem Sport ist es am besten, einige Dehnübungen zu machen. Ein erfolgreicher Trainingsplan sollte Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen beinhalten. Die Anzahl der Übungen sollte mindestens zwei- oder dreimal pro Woche betragen. Sie können einen Tag frei nehmen, um Sport zu treiben. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier oder fünf Tage pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Fitnesstrainings. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf die nächste intensivere Übung vorbereiten, da das Aufwärmen der Muskeln helfen kann, sich aufzuwärmen und zu dehnen, die Durchblutung und den Puls zu verbessern und mehr Sauerstoff an die Muskeln zu senden. Wiederholte Aufwärmübungen können auch Muskelkater nach Aerobic-Übungen reduzieren. Wir empfehlen folgende Aufwärm- und Entspannungsübungen.

1. Dehnen Sie sich nach unten: Biegen Sie Ihre Knie leicht und lehnen Sie Ihren Körper langsam nach vorne. Entspannen den Rücken und deine Schultern und berühre deine Zehen mit beiden Händen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen.



Abbildung 1

Wiederholen Sie dreimal. **Abbildung 1**

2. Strecken Sie Ihre Knöchel: Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein. Legen Sie das andere Bein nach innen, so dass es nahe am gestreckten Bein ist. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie es für 10-15 Sekunden. Dann entspannen Sie sich.



Abbildung 2

Wiederholen Sie jedes Bein dreimal. **Abbildung 2**

3. Dehnung der Waden- und Fußsehnen: Körper nach vorne Hände gegen die Wand das linke Bein nach vorne gebeugt, das rechte Bein ist gerade, linker Fuß auf dem Boden, dann linkes Bein gebeugt und 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen, wiederholen Sie jedes Bein dreimal. **Abbildung 3**



Abbildung 3

4. Bewegung des Kopfes: 1- Kehren Sie mit dem Kopf nach rechts zurück und spüren Sie, wie sich der linke Nackenmuskel dehnt; 2- Drehen Sie Ihren Kopf zurück; drehen Sie Ihren Kopf nach links; 4- legen Sie den Kopf vor die Brust zurück.



Abbildung 4

Dann entspanne dich und mache es dreimal. **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.



Abbildung 5

Wiederholen Sie die gleiche Aktion auf dem linken Arm. **Abbildung 5**

8. Wartungsanleitung

⚠ Achtung: Bitte ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des Geräts, bevor Sie das Produkt warten.

- Reinigen Sie die Produktoberfläche mit einem Tuch.
- Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer der Maschine.
- Reinigen Sie den Staub regelmäßig, um die Teile sauber zu halten. Reinigen Sie die freiliegenden Teile auf beiden Seiten des Laufbandes. Dadurch wird die Ansammlung von Verunreinigungen auf dem Laufband verringert. Halten Sie Ihre Turnschuhe sauber. Vermeiden Sie es, Fremdkörper unter das Laufband zu bringen und das Laufband aufzubrechen und das Band abzunutzen. Die Oberfläche des Laufbands sollte mit einem sauberen, feuchten Tuch abgerieben werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband gelangt.
- Prüfen und sichern Sie alle Teile des Laufbandes regelmäßig bitte, tauschen Sie defekte Teile aus und/oder lassen Sie das Gerät zur Reparatur stehen.

1. Einstellen des Laufgürtels

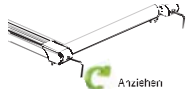
Wenn Sie ein Laufband benutzen, können Sie die Straffheit des Laufbandes einstellen, um den Schlupf oder das Nicht-Fließen des Laufbandes zu verbessern.

Die Einstellung des Laufbandes hat zwei Funktionen: die Einstellung der Riemenspannung und die Einstellung der mittleren Position des Riemens. Der Laufriemen wurde bei der Auslieferung eingestellt, aber nach dem Gebrauch wird der Laufriemen gedehnt, was zu einer Abweichung von der Mittellage führt und dazu, dass der Laufriemen an den Fußschienen reibt und die hintere Abdeckung beschädigt. Es ist normal, dass sich der Laufriemen während des Gebrauchs dehnt.

Wenn das Produkt ohne Last läuft, ist es normal, dass der Laufriemen eine seitliche Abweichung von nicht mehr als 5 mm aufweist.

Methode zum Einstellen des Laufbands

- ◆ Der Laufriemen verschiebt sich nach links



Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die linke hintere Rollenschraube 1/4 Umdrehung nach rechts, um den Laufriemen zu spannen. Dann schalten Sie die Maschine ein und checken, ob der Laufriemen zentriert ist. Führen Sie diese Methode durch, bis der Laufriemen zentriert ist.

- ◆ Der Laufriemen verschiebt sich nach rechts



Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die Schraube der rechten hinteren Rolle um 1/4 Umdrehung nach rechts, um den Laufriemen zu spannen. Dann schalten Sie bitte die Maschine ein und mal testen, ob der Laufriemen in der Mittellage zentriert. Führen Sie diese Methode durch, bis der Laufriemen zentriert ist.



Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die linke und rechte Schraube der hinteren Trommel gleichzeitig um 1/4 Umdrehung nach rechts, um das Laufband zu spannen. Dann schalten Sie die Maschine bitte ein, um die Straffheit des Laufbandes zu prüfen. Führen Sie diese Methode so lange durch, bis der Laufgurt mäßig straff ist.

Hinweis: Wenn Sie ein Laufband benutzen, ist der Druck auf das Laufband aufgrund der unterschiedlichen Kraft, die die beiden Füße beim Laufen aufbringen, nicht ausgeglichen, so dass das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Art von Abweichung ist normal. Wenn niemand auf dem Laufband läuft, kehrt es in die Mitte zurück.

Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden. Dadurch wird das Laufband beschädigt, der Druck auf die vorderen/hinteren Rollen erhöht, die Rollenlager beschädigt usw., anormale Geräusche oder andere Probleme verursacht.

1. Schmieröl für Walking Pad (Laufband)

1. Nachdem Sie den Laufgurt eine Zeit lang geschmiert haben, muss er mit einem speziell konfigurierten Methylsilikonöl geschmiert werden. Vorschlagen:

Nutzungszeit weniger als 3 Stunden pro Woche: einmal alle 5 Monate

schmieren 4 ~ 7 Stunden pro Woche verwenden: einmal alle 2 Monate schmieren

Die wöchentliche Nutzungszeit beträgt mehr als 7 Stunden: 1 Monat Schmirung 1 Mal

Nicht überschmieren, mehr Schmiermittel ist nicht besser.

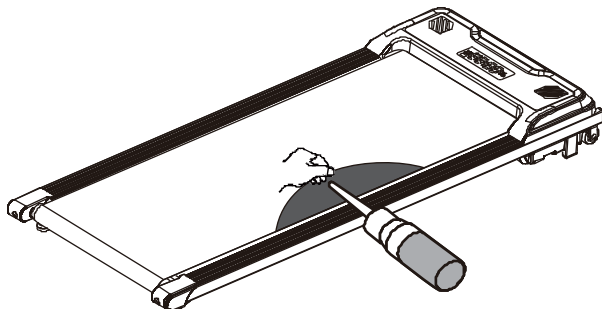
Stellen Sie die Maschine auf eine Geschwindigkeit von 1 km ein und spritzen Sie die

entsprechende Menge Öl in die Öffnung der Ölflasche, jedes Mal etwa 5 ml.

Hinweis: Angemessene Schmirung ist ein wichtiger Faktor für die Verlängerung der Lebensdauer des Laufbandes.

2. Füllen Sie Schmieröl in die Laufmaschine ein

- Die Nachfüllposition befindet sich auf der unteren Fläche in der Mitte des Laufbandes. (Wie unten gezeigt)
- Schneiden Sie die Öffnung der Ölflasche so zu. Bitte beachten Sie, dass die Öffnung nicht zu groß ist und Öl einspritzen kann.
- Heben Sie das Laufband so an, dass die Ölflasche bis zur Unterseite des Laufbandes reicht und das Öl in die Mitte des Laufbretts eingespritzt wird. Legen Sie das Laufband ab, drücken Sie mit der Hand auf den Öleinspritztrichter und drehen Sie das Laufband, um das Öl gleichmäßig auf dem Laufbrett zu verteilen.
- Warten Sie nach dem Einschalten des Geräts eine Minute, bis sich das Öl gleichmäßig verteilt hat, und benutzen Sie dann das Laufband.



Hinweis: Bitte schalten Sie die Maschine aus, bevor Sie das Laufband auftanken.

9. Error Codes

Code	Ursachen	Auflösungen
E01	Schlechte Kommunikation zwischen elektronischen Messgerät und Controller.	1. Prüfen Sie, ob die Verbindung zwischen dem elektronischen Messgerät und dem Steuergerät richtig angeschlossen ist. 2. Der Haupt-IC des Steuergeräts hat einen schlechten Kontakt und wird neu angezogen. 3. Die Stromversorgung des Steuergeräts ist nicht normal, wechseln Sie das Steuergerät aus.
E02	Exzessionsgeschütz und stoßfester Schutz	1. Wenn der Motor über oder in schlechtem Kontakt ist, tauschen Sie den Motor aus oder überprüfen Sie die Anschlussklemmen. 2. Wenn die Leistungsröhre defekt ist, ersetzen Sie sie oder die Steuerung.
E05	Überstromschutz	1. Überlastung 2. Der Widerstand des Laufbandes ist zu hoch und muss gesenkt werden.
E06	Überspannungsschutz	3. Der Motor ist beschädigt, ersetzen Sie ihn.

Contenido

1. Precauciones de seguridad-----	22
2. Compromiso de garantía de calidad-----	22
3. Lista de configuración y parámetros técnicos-----	23
4. Piezas de productos-----	24
5. Instrucciones de montaje-----	24
6. Instrucciones de funcionamiento-----	24
7. Guías de ejercicios de calentamiento-----	27
8. Pautas de mantenimiento-----	28
9. Códigos de error-----	30

Gracias por comprar nuestro producto, nuestra cinta de correr le ayudará a mejorar su salud.

1. Precauciones de seguridad

- Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto.
- Este producto es solo para uso interior, por favor no lo haga o use al aire libre; la caminadora debe ser colocada en una posición plana y limpia, no la ponga en una alfombra gruesa o cerca de área de agua, debe haber 3-6ft área de seguridad libre de barreras detrás de la caminadora.
- Este producto es para adultos, los menores necesitan la atención de un adulto. Se prohíbe su uso a las personas que se sientan indispuestas o mentalmente discapacitadas o que carezcan de sentido común. A menos que estén bajo la supervisión o guía de la persona responsable de su seguridad en relación con el uso del producto.
- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser sustituido por el fabricante o por personal de mantenimiento profesional.
- Este producto sólo se utiliza con una tensión de 220V-240V AC. Por favor, utilice la toma de corriente con línea de tierra segura. La instalación y la conexión a tierra de la clavija de toma de tierra deben ajustarse a los parámetros de la zona del usuario. Si la clavija y la toma de corriente son incompatibles, encargue su manipulación a electricistas cualificados o a personal de postventa.
- Compruebe todas las piezas antes de utilizarlas para asegurarse de que el tornillo y la tuerca están bloqueados.
- Cuando la utilice, lleve ropa cómoda y ajustada para evitar que la ropa quede colgando de la máquina. No deje que se acerquen niños o mascotas para evitar accidentes.
- Evite con ambas manos todas las piezas móviles. No coloque las manos ni los pies en el espacio situado debajo de la cinta de correr.
- Este producto está diseñado exclusivamente para uso familiar, pero no es adecuado para formación y pruebas profesionales, y no puede utilizarse con fines médicos.
- Este producto es sólo para una persona en la cinta de correr.
- Antes de proceder a la limpieza y el mantenimiento, apague y desenchufe el aparato.
- Apaga la máquina y desenchúfala de la corriente cuando te vayas.
- Utilice las piezas de repuesto suministradas por la fábrica original. Queda terminantemente prohibido sustituirlas de forma privada.
- Este producto es de grado HC, y el peso máximo del usuario es de aprox. 120KG.

2. Compromiso de garantía de calidad

- ◆ Nos aseguramos de que el producto esté fabricado con materiales de alta calidad.
- ◆ En condiciones normales de uso, si surge algún problema, nos haremos cargo de la garantía.
- ◆ El período de garantía es de un año (a partir de la fecha de compra). Si compra productos con problemas de calidad, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en un plazo de 12 meses. Por favor, no trate con ellos sin permiso.
- ◆ Los siguientes elementos no están cubiertos por la garantía:
- ◆ Daños causados por factores externos.

- ◆ Utilizar accesorios no originales.
- ◆ Tramitación privada incorrecta.
- ◆ No seguir las instrucciones.
- Este compromiso solo es válido para uso privado de las familias y no es aplicable a la formación profesional, como los gimnasios.

Si necesita comprar accesorios sin garantía, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente. Proporcione la siguiente información al realizar el pedido:

- Instrucciones.
- Modelo de producto.
- Número de serie de los accesorios.
- Certificado de fecha de compra.

Antes de la confirmación de nuestro servicio al cliente, por favor, no envíe los productos a nuestra empresa, y envíelos de vuelta sin permiso. Nuestra empresa no asume ningún coste.

3. Lista de configuración y parámetros técnicos

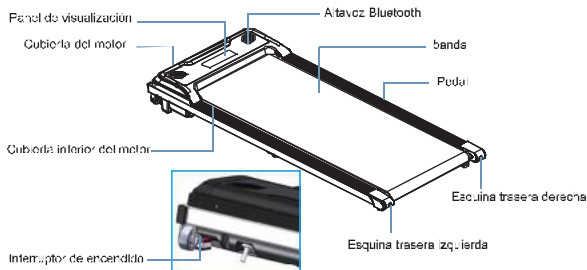
1. Configuración de la cinta de correr

Nombre de la pieza	Croquis (como referencia)	QTY
Máquina Walkingpad		1
Mando a distancia		1
Instrucciones		1
Kit		1
Aceite de silicona		1

2. Parámetros técnicos

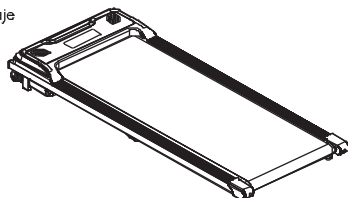
Para nombre	Parámetros	Para nombre	Parámetros
Dimensiones del embalaje	1290*570*140 mm	Tamaño del producto	1230*490*125mm
Zona de correr	100*1030 mm	Potencia máxima	440 W
Velocidad	1.0-9.0 KMH	Capacidad máxima	120 kg
Poso neto	17 kg	Poso bruto	20 kg
Potencia máxima de transmisión	10 dB (a la entrada de la antena)	Rango de frecuencias	433.05-124.78 MHZ

4. Piezas de productos



5. Instrucciones de montaje

Pasos del montaje



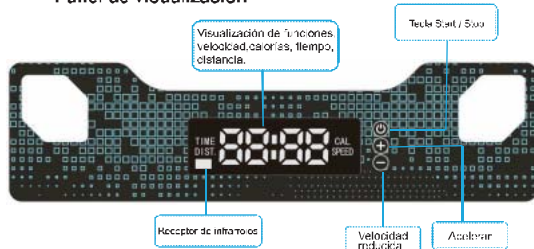
Saque los accesorios y la máquina de la caja, póngala sobre una superficie plana, conéctela a la corriente y utilícela.

6. Instrucciones de funcionamiento

Función Instrucción

- 1: Botón de inicio/parada del mando a distancia, subir/bajar la velocidad.
- 2: La velocidad del mando a distancia es de 0.5km/h de aceleración/desaceleración cada vez que se pulsa el botón +/-.
- 3: Música Bluetooth, nombre Bluetooth CITYSPORTS-Audio.
- 4: Indicación de velocidad 1.0-6.0km/h , indicación de calorías 000-999KCAL, indicación de tiempo 00-99 minutos, El kilometraje muestra 0,00-99,9 km/h.
- 5: Tras 5 minutos de espera, entrará en estado de reposo y la pantalla se apagará.

Panel de visualización



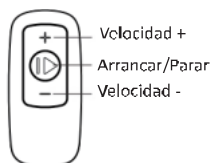
Recepción de infrarrojos: Al utilizar el mando a distancia, es necesario alinearlos en esta dirección. Visualización de la función de ventana: **SPEED** se visualiza durante la operación de ajuste de velocidad, y los parámetros de velocidad se visualizan en este momento; Cuando la máquina está funcionando sin operación, **SPEED**, **CAL**, **TIME** y **DIST** se visualizan circularmente cada 3 segundos.

Tecla Función:

- Key:** Pulse esta tecla en el estado de espera para arrancar la máquina a la velocidad más baja; Pulse esta tecla en el estado de funcionamiento para parar la máquina. (es decir, botón de arranque/parada)
- **Key:** Pulse esta tecla en estado de marcha. Por cada 0.5km/h de aumento de velocidad, mantenga pulsada la tecla de velocidad + para acelerar continuamente a 0.5km/h.
- **Key:** Pulse esta tecla en estado de marcha. Cuando la velocidad disminuye en 0.5km/h, mantenga pulsada la tecla de velocidad - para reducir la velocidad de forma continua en 0.5km/h.

Precauciones: La tecla de operación de la ventana de visualización se utiliza como la tecla de repuesto de la máquina (es decir, cuando el controlador remoto no se puede utilizar normalmente). Teniendo en cuenta la seguridad de uso, el usuario del aparato debe colocarse primero sobre la plataforma de desplazamiento, y otro adulto debe ayudarlo a encender la plataforma y ajustarla a la velocidad adecuada. Al final del movimiento, otro adulto ayudaba a pulsar el botón de parada para detener la máquina, y luego se bajaba de la plataforma de la máquina después de que ésta se detuviera. Las lesiones accidentales causadas por no operar de acuerdo con los requisitos para un uso correcto no tienen nada que ver con la fábrica.

Mando a distancia



◆ Es necesario retirar el papel aislante del mando a distancia antes de utilizarlo

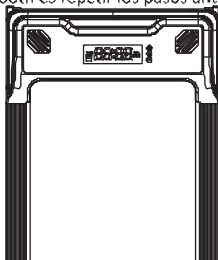
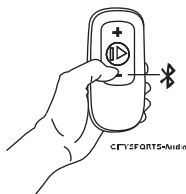


Remote control Instructions:

- ⏻ Key Cuando el anfitrión está en modo de espera, pulse tecla y la máquina se ejecutará desde una velocidad baja de 1.0km/h. a continuación, pulse tecla para detener la máquina. (Bucle de función de arranque/parada de let)
- + Tecla Cada vez que pulse la tecla + durante el funcionamiento, la velocidad aumentará en 0.5km/h; mantenga pulsada la tecla + para aumentar continuamente la velocidad en 0.5km/h.
- Tecla Pulse la tecla - una vez durante el funcionamiento, la velocidad disminuirá en 0.5km/h. mantenga pulsada la tecla para disminuir continuamente la velocidad a 0.5km/h.

Funcionamiento de la conexión de música Bluetooth del teléfono móvil:

1. En primer lugar, encienda su teléfono móvil Bluetooth, pulse prolongadamente la tecla "+" en el reposabrazos, con un pitido cuando el nombre del dispositivo Bluetooth " CITYSPORTS-Audio " aparece en yourphone luego conectarlo, y luego la pantalla muestra el logotipo de Bluetooth indica que el Bluetooth se ha conectado, y espere hasta que escuche la alerta ding-dong que significa que el partido se ha completado.
2. Para desactivar la función Bluetooth, mantenga pulsada la tecla "-". Consejos: La pulsación prolongada de la tecla "-" durante 30 segundos no significa que el Bluetooth esté completamente abierto, sino que es necesario abrir el teléfono móvil para que coincida, lo cual será correcto; si no se conecta en más de 30 segundos, el Bluetooth se cerrará automáticamente, entonces la forma de despertar de nuevo la función Bluetooth es repetir los pasos anteriores.



7. Guías de ejercicios de calentamiento

Antes de hacer ejercicio, es mejor realizar ejercicios de estiramiento. Un plan de ejercicios eficaz debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y de relajación. El número de ejercicios debe ser de al menos dos o tres veces por semana. Puedes tomarte un día libre para hacer ejercicio. Al cabo de unos meses, pueda aumentar el número de ejercicios a cuatro o cinco días por semana. El calentamiento es una parte importante del ejercicio físico. Calienta antes de cada ejercicio. Un calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para el siguiente ejercicio más intenso, porque el calentamiento pueda ayudar a que los músculos se calienten y estiren, mejorar la circulación sanguínea y el pulso, y enviar más oxígeno a los músculos. El calentamiento repetido también puede reducir las agujetas después del ejercicio aeróbico. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

1. Estira hacia abajo: Doble ligeramente las rodillas y flexiona el cuerpo hacia delante lentamente. Relaje la espalda y los hombros y tócate los dedos de los pies con ambas manos. Aguanta de 10 a 15 segundos y luego relaja. Repita tres veces. **Figura 1**



figura 1

2. Estira los tobillos: Siéntate sobre un cojín limpio y estira una pierna. Coloque la otra pierna hacia dentro de modo que quede cerca de la pierna estirada. Intenta tocarte los dedos de los pies con las manos. Manténlo durante 10 o 15 segundos. Después relájate. Repite cada pierna tres veces. **Figura 2**



figura 2

3. Extensión de los tendones de la pantorrilla y del pie: cuerpo hacia delante las manos contra la pared la pierna izquierda se arquea hacia delante la pierna derecha recta. la pierna izquierda en el suelo, luego flexione la pierna izquierda y manténgala durante 10 a 15 segundos, luego relaje, repita cada pierna tres veces. **Figura 3**



figura 3

4. Movimiento de la cabeza: 1-giro la cabeza hacia la derecha y siente cómo se estira el músculo izquierdo del cuello; 2-gira la cabeza hacia la izquierda; 3-gire la cabeza hacia la izquierda; 4-gire la cabeza hacia delante del pecho. Luego relájate y hazlo tres veces. **Figura 4**



figura 4

5. Movimiento de cintura: estira los brazos a izquierda y derecha, luego levántalos lentamente, por encima de la cabeza. Pon el brazo derecho Extiéndalo, manténgalo 1 segundo y siente cómo se estira el músculo derecho, segundo y siente cómo se estira el músculo derecho. Repite la misma acción con el brazo izquierdo. **Figura 5**



figura 5

8. Guías de mantenimiento

⚠ Advertencia: Asegúrese de **desenchufar el cable de alimentación de la máquina antes de realizar el mantenimiento del producto.**

- Utilice un paño para limpiar la superficie del producto.
- Una limpieza a fondo prolongará la vida útil de la máquina.
- Limpie el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Limpie las partes expuestas a ambos lados de la cinta de correr. Esto reducirá la acumulación de impurezas en la cinta de correr. Mantenga limpias las zapatillas. Evite introducir cuerpos extraños bajo la cinta de correr y desgastarla. La superficie de la cinta de correr debe frotarse con un paño húmedo enjabonado. Tenga cuidado de no salpicar agua en los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.
- Compruebe y bloquee todas las piezas de la cinta de correr con regularidad, sustituya las piezas defectuosas y/o deje el equipo inactivo para su reparación.

1. Ajuste de la cinta de correr

Si utiliza una máquina para caminar, puede ajustar el tensado de la correa para mejorar el deslizamiento o la falta de fluidez de la correa de correr.

El ajuste de la cinta de correr tiene dos funciones: ajuste del tensado y ajuste de la posición central de la cinta. La correa de correr ha sido ajustada cuando sale de la fábrica, pero después del uso, la correa de correr se estirará, lo que desviará de la posición central y causará que la correa de correr roce las barras laterales de los pies y dañe la cubierta trasera. Es normal que la correa se estire durante el uso. Cuando el producto está funcionando sin carga, es normal que la correa tenga una desviación lateral de no más de 5 mm.

Método de ajuste de la cinta de correr

- ◆ La cinta de correr se desplaza hacia la izquierda



Método de ajuste: Con la máquina apagada, tome una llave hexagonal de 5 mm y gire el perno del rodillo trasero izquierdo 1/4 de vuelta hacia la derecha para tensar la correa de funcionamiento. A continuación, encienda la máquina y centre la cinta de correr de prueba. Siga este método hasta que la correa esté centrada.

- ◆ La cinta de correr se desplaza hacia la derecha



Método de ajuste: Con la máquina apagada, tome una llave hexagonal de 5 mm y gire el perno del rodillo trasero derecho 1/4 de vuelta hacia la derecha para apretar la correa de funcionamiento. A continuación, encienda la máquina y centre la cinta de correr de prueba. Siga este método hasta que la correa esté centrada.



Método de ajuste: Con la máquina apagada, tome una llave hexagonal de 5 mm y gire los pernos izquierdo y derecho del tambor trasero 1/4 de vuelta a la derecha al mismo tiempo para tensar la correa de rodadura. A continuación, encienda la máquina para comprobar la tensión de la correa de transmisión. Siga este método hasta que la tensión de la correa de transmisión sea moderada.

Nota: Cuando se utiliza una máquina para caminar, la presión sobre la cinta de correr no está equilibrada debido a la diferencia en la fuerza utilizada por los dos pies al correr, haciendo que la cinta de correr se desvíe del centro. Este tipo de desviación es normal. Cuando no haya nadie corriendo sobre la cinta, ésta volverá al centro.

La cinta de correr no puede ajustarse demasiado. Esto dañará la cinta de correr, aumentará la presión sobre los rodillos delanteros/traseros, causará daños a los cojinetes de los rodillos, etc., causará ruidos anormales u otros problemas.

1. Aceite lubricante para cintas de correr

1. Después de utilizar la cinta de correr durante un tiempo, la cinta de correr debe lubricarse con un aceite de silicona especialmente configurado.

Tenga en cuenta que no es necesario añadir el lubricante al principio, normalmente debe añadir el lubricante una vez cada seis meses después de usarlo regularmente.

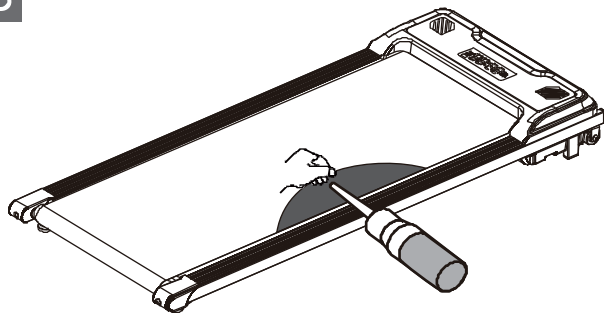
Sugerencia:

Puede poner la cinta de correr en posición vertical contra la pared, luego levante suavemente la cinta, aplique el lubricante uniformemente en el interior, preste atención a cada aplicación de 5 ml. A continuación, coloque la cinta de correr en posición horizontal y déjela funcionar durante unos tres minutos.

Nota: Una lubricación razonable es un factor importante para mejorar la vida útil de la cinta de correr.

2. Añadir aceite lubricante a la máquina de caminar

- La posición de repostaje se encuentra en la superficie inferior, en el centro de la cinta de rodadura. (Como se muestra a continuación)
- Cortar la boca de la botella de aceite en una boca pequeña, no demasiado grande, y capaz de inyectar.
- Levante la cinta de correr de modo que la botella de aceite se extienda hasta la parte inferior de la cinta de correr y el aceite se inyecte en el centro del estribo. Baje la cinta de correr, presione la pieza de inyección de aceite con la mano y gire la cinta de correr para distribuir el aceite uniformemente por el estribo.
- Después de encender la máquina, espere un minuto para que el aceite se aplique uniformemente y, a continuación, utilice la cinta de correr.



Nota: Apague la máquina antes de repostar la cinta de correr.

9. Códigos de error

Código	Causa	Resoluciones
E01	Mala comunicación entre el controlador electrónico y el controlador	1. Compruebe que la conexión entre el controlador electrónico y el controlador no está bien conectada. 2. El IC principal del controlador contacta mal y se vuelve a soldar. 3. Fuente de alimentación del controlador anormal, cambie el controlador
E02	Protección a prueba de explosiones e impactos	1. Si el motor está abierto o no mal comienza, sustituya el motor o compruebe los terminales de conexión. 2. Tubo de potencia anormal, sustitúyalo o el controlador
E05	Protección contra sobrecorriente	1. Sobrecarga. 2. La resistencia de la cinta de correr es demasiado pesada y necesita lubricación.
E06	Protección contra sobrecargas	3. El motor está cañado, sustitúyalo.

Contenu

1. Précautions de sécurité-----	32
2. Engagement d'assurance qualité-----	32
3. Liste de configuration et paramètres techniques-----	33
4. Pièces du produit-----	34
5. Instructions d'assemblage-----	34
6. Instructions de fonctionnement-----	34
7. Guides d'exercices d'échauffement-----	37
8. Directives de maintenance-----	38
9. Codes d'erreur-----	40

Nous vous remercions d'avoir acheté notre produit. Notre tapis de course contribuera à améliorer votre santé.

1. Précautions en matière de sécurité

- Afin d'assurer votre sécurité et d'éviter les accidents, veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation.
- Ce produit est destiné à un usage intérieur uniquement, veuillez ne pas le fabriquer ou l'utiliser à l'extérieur ; le tapis de course doit être placé dans une position plate et propre, ne le mettez pas dans un tapis épais ou près d'une zone d'eau, il doit y avoir une zone de sécurité sans barrière de 3 à 6 pieds derrière le tapis de course.
- Ce produit est destiné aux adultes, les mineurs ont besoin de l'attention d'un adulte. Il est interdit aux personnes qui se sentent mal ou handicapées mentalement ou qui manquent de bon sens de l'utiliser. Sauf s'ils sont sous la surveillance ou les conseils de la personne responsable de leur sécurité concernant l'utilisation du produit.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, afin d'éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant ou par un professionnel de la maintenance.
- Ce produit est uniquement utilisé pour une tension alternative de 220V-240V. Veuillez utiliser la prise de courant avec une ligne de terre sûre. L'installation et la mise à la terre de la prise de terre doivent être conformes aux paramètres de la zone de l'utilisateur. Si la fiche et la prise sont incompatibles, veuillez faire appel à des électriciens qualifiés ou au personnel après-vente pour s'en occuper.
- Vérifiez toutes les pièces avant de les utiliser pour vous assurer que la vis et l'écrou sont verrouillés.
- Lorsque vous l'utilisez, veuillez porter des vêtements confortables et serrés pour éviter que les vêtements ne soient accrochés par la machine. Ne laissez pas les enfants ou les animaux domestiques s'approcher pour éviter les accidents.
- Évitez toutes les pièces mobiles avec les deux mains. Ne placez pas les mains ou les pieds dans l'espace situé sous la bande de roulement.
- Ce produit est conçu pour un usage familial uniquement, mais ne convient pas à l'entraînement et aux tests professionnels, et ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- Ce produit est uniquement destiné à une personne sur la ceinture de course.
- Avant le nettoyage et l'entretien, veuillez éteindre et débrancher la fiche d'alimentation.
- Arrêtez la machine et débranchez la fiche d'alimentation lorsque vous parlez.
- Veuillez utiliser les pièces de rechange fournies par l'usine d'origine. Il est strictement interdit de les remplacer à titre privé.
- Ce produit est de qualité HC, et le poids maximal de l'utilisateur est d'environ 120KG.

2. Engagement en matière d'assurance qualité

- ◆ Nous assurons que le produit est fabriqué avec des matériaux de haute qualité.
- ◆ En cas d'utilisation normale, s'il y a un problème, nous sommes responsables de la garantie.
- ◆ La période de garantie est d'un an (à compter de la date d'achat). Si vous achetez des produits présentant des problèmes de qualité, veuillez contacter notre service clientèle dans les 12 mois. Veuillez ne pas les traiter sans autorisation.
- ◆ Les éléments suivants ne sont pas couverts par la garantie :
- ◆ Les dommages causés par des facteurs externes.

- ◆ Utilisation d'accessoires non originaux.
- ◆ Manipulation privée incorrecte.
- ◆ Ne pas suivre les instructions.
- Cette promesse n'est valable que pour un usage privé par les familles et ne s'applique pas aux formations professionnelles telles que les gymnases.

Si vous avez besoin d'acheter des accessoires hors garantie, veuillez contacter le service clientèle. Veuillez fournir les informations suivantes lors de votre commande :

- Instructions.
- Modèle du produit.
- Numéro de série des accessoires.
- Date du certificat d'achat.

Avant la confirmation de notre service clientèle, veuillez ne pas envoyer les produits à notre société, et les renvoyer sans autorisation. Notre société ne supporte aucun coût.

3. liste des configurations et paramètres techniques

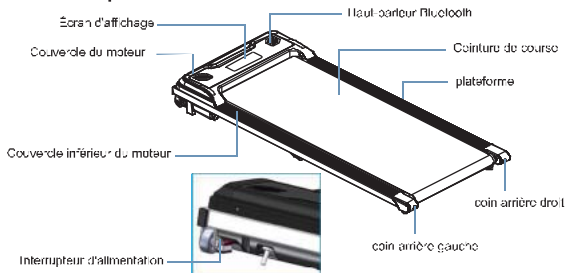
1. Configuration du tapis roulant

Nom des pièces	Croquis (pour référence)	QTE
Machine à tapis roulant		1
Télécommande		1
Manuel d'instructions		1
Clé à molette		1
Huile de silicone		1

2. Paramètres techniques

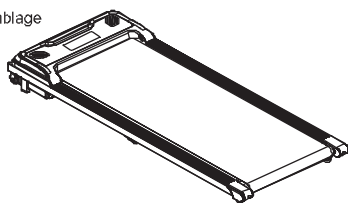
Para nom	Paramètres	Para nom	Paramètres
Dimension d'emballage	1290*570*140 mm	Taille du produit	1230*490*25mm
Arç de course	400*1030 mm	Puissance maximum	140 W
Plage de vitesse	1.0-6.0 KM/H	capacité maximale	120 kg
Poids net	17 kg	Poids brut	20 kg
Puissance de transmission maximale (à l'interface de l'ordinateur)	10 dBm	Gamme de fréquences	433.05-424.79MHZ

4. Pièces du produit



5. Instructions d'assemblage

Étapes d'assemblage



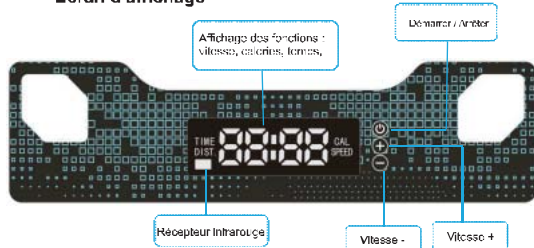
Sortez les accessoires et la machine de la boîte, et posez la machine sur un sol plat, puis branchez-la au secteur et utilisez-la.

6. Instructions fonctionnelles de fonctionnement

Instructions de fonctionnement

- 1: Bouton Start/stop de la télécommande, accélération/décélération de la vitesse.
- 2: La vitesse de la télécommande est de 0.5km/h accélération / décélération de la vitesse chaque fois que vous appuyez sur le bouton +/-.
- 3: Musique Bluetooth, nom Bluetooth CITYSPORTS-Audio.
- 4: Affichage de la vitesse 1.0-6.0km/h, affichage des calories 000-999KCAL, affichage du temps 00-99 minutes, Le kilométrage indique 0.00-99.9 km/h.
- 5: Après 5 minutes de veille, il entre en état de veille et l'affichage s'éteint.

Écran d'affichage



Réception infrarouge : Lorsque vous utilisez la télécommande, celle-ci doit être orientée dans cette direction.

Affichage de la fonction de l'encre : SPEED est affiché pendant l'opération de réglage de la vitesse, et les paramètres de vitesse sont affichés à ce moment-là ;

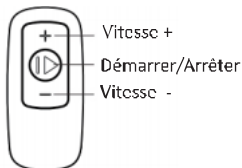
Lorsque la machine fonctionne sans opération, SPEED, CAL, TIME et DIST sont affichés de manière circulaire toutes les 3 secondes.

Fonction des touches:

- Touche** Appuyer sur cette touche en mode veille pour démarrer la machine à la vitesse la plus basse ; Appuyez sur cette touche en état de marche pour arrêter la machine. (i.e. bouton de démarrage/arrêt)
- Touche** Appuyez sur cette touche à l'état de marche. Pour chaque augmentation de vitesse de 0.5km/h, appuyez et maintenez la touche + de vitesse pour accélérer continuellement de 0.5km/h.
- Touche** Appuyez sur cette touche à l'état de marche. Lorsque la vitesse diminue de 0.5km/h, appuyez et maintenez la touche de vitesse - pour réduire la vitesse en continu de 0.5km/h.

Précautions : La touche de fonctionnement de la fenêtre d'affichage est utilisée comme touche de recharge de la machine (c'est-à-dire lorsque la télécommande ne peut pas être utilisée normalement). En considération de la sécurité d'utilisation, l'utilisateur de l'appareil doit d'abord se tenir debout sur la plate-forme de course, et un autre adulte doit l'aider à mettre en marche la plate-forme et à la régler à la vitesse appropriée. À la fin du mouvement, un autre adulte aide à appuyer sur le bouton d'arrêt pour arrêter la machine, puis descend de la plate-forme de la machine après l'arrêt de celle-ci. Les blessures accidentelles causées par le non-respect des exigences d'utilisation correcte n'ont rien à voir avec l'usine.

télécommande



- ◆ Il faut retirer le papier isolant de la télécommande avant de l'utiliser.



Instructions pour la télécommande

- Button** : Lorsque l'hôte est en mode veille, appuyez sur la touche et la machine fonctionnera à partir d'une faible vitesse de 1.0km/h, puis appuyez la touche pour arrêter la machine. (boucle de fonction de démarrage/arrêt let)
- Touche +** : Chaque fois que vous appuyez sur la touche + pendant le fonctionnement, la vitesse augmente de 0.5km/h; appuyez longuement sur la touche + pour augmenter continuellement la vitesse de 0.5km/h.
- Touche -** : Appuyez une fois sur la touche pendant le fonctionnement, la vitesse diminuera de 0.5 km/h; appuyez longuement sur la touche pour diminuer continuellement la vitesse de 0.5km/h.

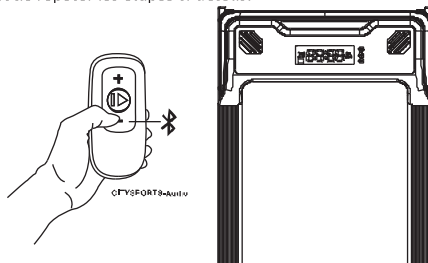
Opération de connexion de musique Bluetooth de téléphone portable :

1. Tout d'abord, activez le Bluetooth de votre téléphone portable, maintenez enfoncée la touche "-" sur l'accoudoir, avec un bip lorsque le nom du périphérique Bluetooth " CITYSPORTS-Audio " apparaît sur votre téléphone, puis connectez-le, et ensuite l'écran affiche le logo Bluetooth indiquant que le Bluetooth a été connecté, et attendez jusqu'à ce que vous entendiez l'alerte ding-dong, ce qui signifie que l'appariement est terminé.

2. Pour désactiver la fonction Bluetooth, maintenez enfoncée la touche "-" jusqu'à la fin.

Conseils :

Appuyer longuement sur "-" pendant 30 secondes ne signifie pas que le Bluetooth est complètement ouvert, et vous devez ouvrir le téléphone portable pour apparier, ce qui fonctionnera ; si la connexion n'est pas établie en plus de 30 secondes, le Bluetooth se ferme automatiquement, puis la manière de réactiver la fonction Bluetooth est de répéter les étapes ci-dessus.



7.Guides d'exercices d'échauffement

Avant de faire de l'exercice, il est préférable de faire d'abord des exercices d'étirement. Un programme d'exercices réussi doit comprendre des exercices d'échauffement, d'aérobie et de relaxation. Le nombre d'exercices doit être d'au moins deux ou trois fois par semaine. Vous pouvez prendre un jour de congé pour faire de l'exercice. Après quelques mois, vous pouvez augmenter le nombre d'exercices à quatre ou cinq jours par semaine.

L'échauffement est une partie importante de votre exercice de fitness. Réchauffez-vous avant chaque exercice. Un échauffement modéré peut préparer votre corps au prochain exercice plus intense, car l'échauffement peut aider les muscles à se réchauffer et à s'étirer, améliorer la circulation sanguine et le pouls, et envoyer plus d'oxygène dans les muscles. Des exercices d'échauffement répétés peuvent également réduire les douleurs musculaires après un exercice d'aérobie. Nous recommandons les exercices d'échauffement et de relaxation suivants.

1.Étirez-vous vers le bas : Pliez légèrement les genoux et pliez lentement votre corps vers l'avant. Détendez votre dos et les épaules et touchez vos orteils avec les deux mains.Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez trois fois. **Figure 1**



Figure 1

2.Étirez vos chevilles : Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Mettez l'autre jambe l'autre jambe vers l'intérieur de façon à ce qu'elle soit proche de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Gardez cette position

pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez. Répétez chaque jambe trois fois. **Figure 2**



Figure 2

3.Extension des tendons du mollet et du pied : corps en avant les mains contre le mur la jambe gauche se cambre en avant, la jambe droite est tendue, la jambe gauche est au sol. la jambe gauche est au sol, puis pliez la jambe gauche et maintenez-la pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. à 15 secondes, puis relâchez, répétez chaque jambe trois fois. **Figure 3**



Figure 3

4.Mouvement de la tête : 1-basculer votre tête vers la droite et sentir le muscle gauche du cou s'étirer ;2-tourner la tête vers l'arrière ; tourner la tête vers la gauche ; 4-tourner la tête vers l'avant.vers l'arrière ; tournez la tête vers la gauche ; 4-tournez la tête vers le devant de la poitrine.

de la poitrine. Puis détendez-vous et faites-le trois fois.**Figure 4**



Figure 4

5.Mouvement de la taille : étirez vos bras vers la gauche et la droite, puis soulevez-les lentement, au-dessus de votre tête. Menez votre bras droit. Levez le bras droit le plus loin possible vers le plafond. Tendez le bras droit, tenez-le pendant 1 seconde et sentez l'étirement de votre muscle droit.Répétez la même action sur le bras gauche. **Figure 5**



Figure 5

8. Guides de maintenance

⚠ Avertissement : Veillez à débrancher la fiche d'alimentation de la machine avant de procéder à l'entretien du produit.

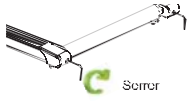
- Utilisez un chiffon pour nettoyer la surface du produit.
- Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de la machine.
- Nettoyez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. Nettoyez les parties exposées des deux côtés de la bande de roulement. Cela permettra de réduire l'accumulation d'impuretés dans la bande de roulement. Gardez vos baskets propres. Évitez d'introduire des corps étrangers sous votre bande de roulement et de porter votre bande de roulement et votre ceinture. La surface de la ceinture de course doit être frottée avec un chiffon humide et savonneux. Veillez à ne pas projeter d'eau sur les composants électriques et sous la ceinture de course.
- Vérifiez et verrouillez régulièrement toutes les pièces du tapis de course, remplacez les pièces défectueuses et/ou laissez l'appareil à l'arrêt pour le faire réparer.

1. Réglage de la ceinture de course

Si vous utilisez un appareil de marche, vous pouvez régler le serrage de la courroie pour améliorer le glissement ou la non-fluidité de la courroie de course. Le réglage de la course a deux fonctions : le réglage du serrage et le réglage de la position centrale de la courroie. La courroie de course a été ajustée à la sortie de l'usine, mais après utilisation, la courroie de course sera étirée, ce qui déviara de la position centrale et provoquera le frottement de la courroie de course sur les barres latérales des pieds et l'endommagement du couvercle arrière. Il est normal que la bande de roulement soit étirée pendant l'utilisation. Lorsque le produit fonctionne sans charge, il est normal que la courroie de roulement ait une déviation latérale de 5 mm maximum.

Méthode de réglage de la ceinture de course

- ◆ La ceinture de course se déplace vers la gauche



Méthode de réglage : L'alimentation étant coupée, prenez une clé hexagonale de 5 mm et tournez le boulon du rouleau arrière gauche de 1/4 de tour vers la droite pour serrer la courroie de roulement. Ensuite, la machine est mise sous tension et la courroie de roulement de test est centrée. Suivez cette méthode jusqu'à ce que la courroie de roulement soit centrée.

- ◆ La ceinture de course se déplace vers la droite



Méthode de réglage : L'alimentation étant coupée, prenez une clé hexagonale de 5 mm et tournez le boulon du rouleau arrière droit de 1/4 de tour vers la droite pour serrer la courroie de roulement. Ensuite, la machine est mise sous tension et la courroie de roulement de test est centrée. Suivez cette méthode jusqu'à ce que la courroie de roulement soit centrée.



Método de ajuste: Con la máquina apagada, tome una llave hexagonal de 5 mm y gire los pernos izquierdo y derecho del tambor trasero 1/4 de vuelta a la derecha al mismo tiempo para tensar la correa de rodadura. A continuación, encienda la máquina para comprobar la tensión de la correa de transmisión. Siga este método hasta que la tensión de la correa de transmisión sea moderada.

Remarque : lorsque vous utilisez une machine à marcher, la pression exercée sur la courroie de course n'est pas équilibrée en raison de la différence de force utilisée par les deux pieds lors de la course, ce qui entraîne une déviation de la courroie de course par rapport au centre. Ce type de déviation est normal. Lorsque personne ne court sur la bande de course, elle revient au centre.

La bande de roulement ne doit pas être réglée trop serrée. Cela endommagerait la bande de roulement, augmenterait la pression sur les rouleaux avant/arrière, endommagerait les roulements à rouleaux, etc. et provoquerait un bruit anormal ou d'autres problèmes.

1. L'huile de lubrification pour tapis de course

1. après avoir utilisé le tapis de course pendant un certain temps, la courroie de roulement doit être lubrifiée avec huile de silicone spécialement configurée.

Il faut faire attention que vous n'avez pas besoin d'ajouter le lubrifiant au début, normalement il faut ajouter le lubrifiant une fois chaque six mois après utilisation régulièrement.

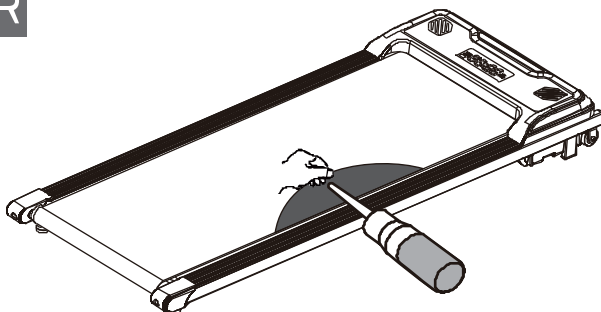
Suggestion :

Vous pouvez mettre le tapis de course à la verticale contre le mur, puis soulevez doucement la bande de roulement, appliquer le lubrifiant uniformément; à l'intérieur, prêter attention à chaque application de 5 ml. Ensuite, mettez le tapis de course à plat et laissez-le courir pendant environ trois minutes.

Note : Une lubrification raisonnable est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis de course.

2. Ajouter de l'huile lubrifiante au tapis roulant

- La position de ravitaillement se trouve sur la surface inférieure au milieu de la bande de roulement. (Comme indiqué ci-dessous)
- Coupez le goulot de la bouteille d'huile en une petite bouche, pas trop grande, et capable d'injecter.
- Soulevez la ceinture de roulement de manière à ce que la bouteille d'huile soit étendue jusqu'au bas de la ceinture de roulement et que l'huile soit injectée au milieu du marchepied. Posez le tapis roulant, appuyez sur la partie d'injection d'huile avec votre main et faites tourner le tapis roulant pour répartir l'huile uniformément sur le marchepied.
- Après avoir allumé la machine, attendez une minute pour que l'huile soit appliquée uniformément, puis utilisez le tapis de course.



Nota: Apague la máquina antes de repostar la cinta de correr.

9. Códigos de error

Código	Causas	Resoluciones
E01	Falta de conexión entre el controlador electrónico y el controlador	1. Compruebe que la conexión entre el controlador electrónico y el controlador no está bien conectada. 2. El IIC principal del controlador está mal y se vuelve a apretar. 3. Fuente de alimentación del controlador anormal, cambie el controlador.
E02	Protección a prueba de explosiones e impactos	1. Si el motor está suelto o en mal estado, sustituya el motor o compruebe los terminales de conexión. 2. Tuzo de potencia averiado, sustitúyalo o el controlador.
E05	Protección contra sobrecorriente	1. Sobrecarga. 2. La resistencia de la cinta de correr es demasiado pesada y necesita lubricación.
E06	Protección contra sobrecargas	3. El motor está dañado, sustitúyalo.

Contenuto

1. Precauzioni per la sicurezza-----	42
2. Impegno per la garanzia della qualità-----	42
3. Elenco di configurazione e parametri tecnici-----	43
4. Parti del Prodotto-----	44
5. Istruzioni di montaggio-----	44
6. Istruzioni operative funzionali-----	44
7. Guide agli esercizi di riscaldamento-----	47
8. Guida per la manutenzione-----	48
9. Codici di errore-----	50

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto, il nostro tapis roulant la aiuterà a migliorare la sua salute.

1. Precauzioni per la sicurezza

- Per garantire la sua sicurezza ed evitare incidenti, la preghiamo di leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso in ambienti interni, si prega di non costruirlo o utilizzarlo all'aperto; il tapis roulant deve essere collocato in una posizione piana e pulita, non deve essere collocato su un tappeto spesso o in prossimità di un'area acquatica, deve esserci un'area di sicurezza senza barriere di 3-6 piedi dietro il tapis roulant.
- Questo prodotto è destinato all'uso da parte di adulti e deve essere utilizzato dai minori sotto la supervisione di un adulto. Il suo uso è vietato a coloro che sono fisicamente malati o mentalmente disabili o che mancano di buon senso, a meno che non siano sotto la supervisione o la guida di una persona responsabile della loro sicurezza quando utilizzano il prodotto.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, per evitare pericoli, deve essere sostituito dal produttore o da personale di manutenzione professionale.
- Questo prodotto viene utilizzato solo per una tensione di 220V-240V AC. Utilizzi la presa di corrente con una linea di terra sicura. L'installazione e la messa a terra della spina di messa a terra devono essere coerenti con i parametri dell'area dell'utente. Se la spina e la presa sono incompatibili, si rivolga a elettricisti qualificati o a personale post-vendita.
- Prima dell'uso, controlli tutte le parti per assicurarsi che le vite e il dado siano bloccati.
- Quando la utilizza, indossi abiti comodi e stretti per evitare che i vestiti siano appesi alla macchina. Non lasci avvicinare bambini o animali domestici per evitare incidenti.
- Eviti tutte le parti mobili con entrambe le mani. Non metta mani o piedi nello spazio sotto il cintura di corsa.
- Questo prodotto è progettato solo per uso familiare, ma non è adatto per l'allenamento e i test professionali e non può essere utilizzato per scopi medici.
- Questo prodotto è destinato a una sola persona sulla cintura di corsa.
- Prima della pulizia e della manutenzione, spegnere e scollegare la spina di alimentazione.
- Spegna la macchina e scolleghi la spina di alimentazione quando se ne va.
- Utilizzi i pezzi di ricambio forniti dalla fabbrica originale. È severamente vietato sostituirli privatamente.
- Questo prodotto è di grado HC o il peso massimo dell'utente è di circa 120KG.

2. Impegno per la garanzia di qualità

- ◆ Assicuriamo che il prodotto è realizzato con materiali di alta qualità.
- ◆ In caso di normale utilizzo, se si verifica un problema, saremo responsabili della garanzia.
- ◆ Il periodo di garanzia è di un anno (dalla data di acquisto). Se acquista prodotti con problemi di qualità, la preghiamo di contattare il nostro servizio clienti entro 12 mesi. La preghiamo di non trattare i prodotti senza autorizzazione.
- ◆ I seguenti aspetti non sono coperti dalla garanzia:
- ◆ Danni causati da fattori esterni.

- ◆ Utilizzo di accessori non originali.
- ◆ Manipolazione privata non corretta.
- ◆ Non seguire le istruzioni.
- ◆ Questo impegno è valido solo per l'uso privato da parte delle famiglie e non è applicabile alla formazione professionale come le palestre.

Se ha bisogno di acquistare accessori non in garanzia, contatti il servizio clienti. Al momento dell'ordine, fornisca le seguenti informazioni:

- Manuale dell'uso
- Modello del prodotto.
- Numero di serie degli accessori.
- Data del certificato di acquisto.

Prima della conferma del nostro servizio clienti, la preghiamo di non inviare i prodotti alla nostra azienda e di rispettarli senza autorizzazione. La nostra azienda non si fa carico di alcun costo.

3. Elenco di configurazione e parametri tecnici

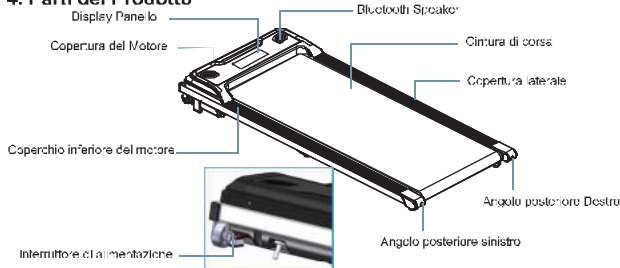
1. Configurazione del tapis roulant

Nome delle parti	Schizzo (per riferimento)	QTY
Tapis roulant		1
Telcomando		1
Manuale dell'Uso		1
Strumento		1
Olio di silicone		1

2. Parametri tecnici

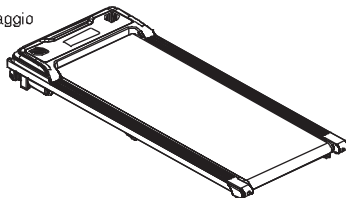
Nome	Parametri	Nome	Parametri
Dimensione cell'imballaggio	1290*570*140 mm	Dimensione dell'Prodotto	1230*490*125mm
Area di corsa	400*1030 mm	Max. Potenza	440 W
Gamma di velocità	1.0-6.0 KM/H	Max. capacità	120 kg
Peso netto	17 kg	Peso grosso	20 kg
Potenza massima di trasmissione	10 dBm (all'interno dell'area)	Gamma di frequenza	433.05-434.79 MHz

4. Parti del Prodotto



5. Istruzioni di montaggio

Fasi di montaggio



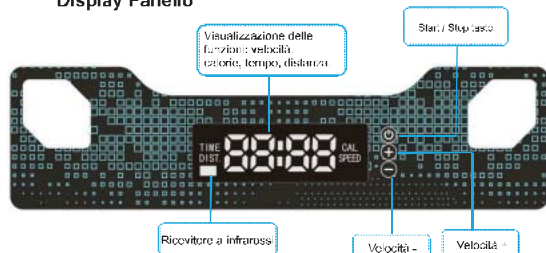
Estrarre gli accessori e la macchina dalla scatola e posizionarla su un terreno piano, quindi collegarla all'alimentazione e utilizzarla.

6. Istruzioni operative funzionali

Istruzioni per le funzioni

- 1: Pulsante di avvio/arresto sul telecomando, velocità su/giù.
- 2: La velocità del telecomando è accelerata/decelerata di 0.5km/h ogni volta che si preme il pulsante +/-.
- 3: Musica Bluetooth, nome Bluetooth CITYSPORTS-Audio.
- 4: Visualizzazione velocità 1.0-6.0km/h, visualizzazione calorico 000-999KCAL, visualizzazione tempo 00-99 minuti, il chilometraggio mostra 0,00-99,9 km/h.
- 5: Dopo 5 minuti di standby, entrerà nello stato di inattività e il display si spegnerà.

Display Pannello



Ricevitore a infrarossi: Quando si utilizza il telecomando, quest'ultimo deve essere allineato in questa direzione.

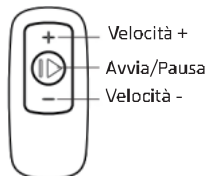
Visualizzazione delle funzioni: Durante l'operazione di regolazione della velocità viene visualizzata la dicitura SPEED e in questo momento vengono visualizzati i parametri della velocità; quando la macchina è in funzione senza operazioni, SPEED, CAL, TIME e DIST vengono visualizzati circolarmente ogni 3 secondi.

Funzione del tasto

-  **Tasto:** Premere questo tasto in modalità standby per avviare la macchina alla velocità più bassa; premere questo tasto in stato di funzionamento per arrestare la macchina. (cioè pulsante di avvio/arresto)
- + Tasto:** Premere questo tasto nello stato di funzionamento per ogni aumento di velocità di 0.5km/h, tenere premuto il tasto velocità + per accelerare continuamente di 0.5km/h.
- Tasto:** Premere questo tasto nello stato di funzionamento per ogni diminuzione di velocità di 0.5km/h, tenere premuto il tasto velocità - per ridurre continuamente la velocità di 0.5km/h.

Precauzioni: Il tasto di funzionamento della finestra di visualizzazione viene utilizzato come tasto di riserva della macchina (cioè quando il telecomando non può essere utilizzato normalmente). In considerazione della sicurezza d'uso, l'utilizzatore dello strumento deve prima posizionarsi sulla piattaforma di corsa e un altro adulto deve aiutare ad accendere la piattaforma e a regolarla alla velocità appropriata. Al termine del movimento, un altro adulto ha assistito nel premere il pulsante di arresto per fermare la macchina, per poi scendere dalla piattaforma dopo l'arresto della macchina. Le lesioni accidentali causate dal mancato funzionamento secondo i requisiti per un uso corretto non hanno nulla a che vedere con la fabbrica.

Telecomando



- ◆ Prima dell'uso, è necessario estrarre la carta isolante del telecomando.



Istruzioni per il telecomando

- ⏻ Tasto: Quando l'host è in modalità standby, premere il tasto ⏻ la macchina funzionerà a bassa velocità per 1.0km/h , quindi premere il tasto ⏻ per arrestarla. (ciclo di funzione di avvio/arresto)
- + Tasto: Ogni volta che si preme il tasto + durante il funzionamento, la velocità aumenta di 0.5km/h orario; premere a lungo il tasto + per aumentare continuamente la velocità di 0.5km/h orarie.
- Tasto: Premendo una volta il tasto - durante il funzionamento, la velocità diminuisce di 0.5km/h orario; premendo a lungo il tasto-, la velocità diminuisce continuamente di 0.5km/h orario.

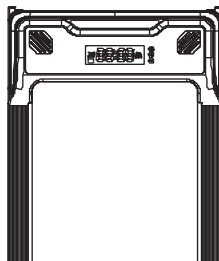
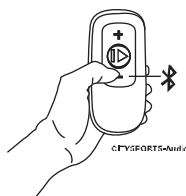
Funzionamento della connessione musicale Bluetooth del telefono cellulare:

1. Prima di tutto, accendi il Bluetooth del tuo telefono cellulare, premi a lungo il tasto "-." sul bracciale, verrà emesso un segnale acustico quando il nome del dispositivo Bluetooth " CITYSPORTS-Audio " viene visualizzato sul telefono, quindi collegalo e sullo schermo verrà visualizzato il logo Bluetooth indica che il Bluetooth è stato connesso e attendi finché non senti l'avviso ding-dong che indica che la partita è completata.

2. Per disattivare la funzione Bluetooth, tenere premuto a lungo il tasto "-.".

Suggerimenti caldi:

Premere a lungo "-." per 30 secondi non significa che il Bluetooth è completamente aperto e che è necessario aprire il telefono cellulare per abbinarlo, il che andrà bene; se non connesso per più di 30 secondi, il Bluetooth si chiuderà automaticamente, quindi il modo per riattivare la funzione Bluetooth è ripetere i passaggi precedenti.



7. Guide agli esercizi di riscaldamento

Prima di allenarsi, è meglio fare esercizi di stretching. Un piano di allenamento efficace deve comprendere esercizi di riscaldamento, aerobici e di rilassamento. Il numero di esercizi dovrebbe essere di almeno due o tre volte alla settimana. È possibile prendersi un giorno di riposo per fare esercizio. Dopo qualche mese, si può aumentare il numero di esercizi a quattro o cinque giorni alla settimana.

Il riscaldamento è una parte importante dell'esercizio di fitness. Riscaldatevi prima di ogni esercizio. Un riscaldamento moderato può preparare il corpo all'esercizio successivo più intenso, perché può aiutare i muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi, a migliorare la circolazione sanguigna e il battito cardiaco e a inviare più ossigeno ai muscoli. Ripetuti esercizi di riscaldamento possono anche ridurre l'indolenzimento muscolare dopo l'esercizio aerobico. Si consigliano i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento.

1. **Stiramento verso il basso:** Piegare leggermente le ginocchia e piegare lentamente il corpo in avanti. Rilassare la schiena e spalle e toccare le dita dei piedi con entrambe le mani. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere tre volte.



Foto 1

2. **Allungare le caviglie:** Sedetevi su un cuscino pulito e raddrizzate una gamba. Mettete l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicina alla gamba dritta e cercate di toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenete questa posizione per 10-15 secondi. Poi rilassatevi. Ripetere tre volte per ogni gamba.



Foto 2

3. **Estensione dei tendini del polpaccio o del picco:** corpo in avanti mani contro il muro, la gamba sinistra si inarca in avanti, la gamba destra e dritta, la gamba sinistra è a terra. a terra, poi piegare la gamba sinistra o mantenerla per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. 15 secondi, poi rilassarsi e ripetere ogni gamba per tre volte.



Foto 3

4. **Movimento della testa:** 1. Inclinare la testa verso destra o sentire il muscolo del collo sinistro allungarsi; 2-girare la testa verso la indietro: girare la testa a sinistra; 4-girare la testa davanti al petto. del petto, quindi rilassarsi o ripetere l'operazione per tre volte.



Foto 4

5. **Movimento in vita:** stendere le braccia a destra e a sinistra, poi sollevarle lentamente sopra la testa. Portare il braccio destro il più possibile verso il soffitto. Raddrizzare, tenere per 1 secondo e sentire l'allungamento del muscolo destro. Ripetere la stessa azione sul braccio sinistro.



Foto 5

8. Guide di manutenzione

⚠ Attenzione: Assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione della macchina prima di eseguire la manutenzione del prodotto.

- Utilizzare un panno per pulire la superficie del prodotto.
- Una pulizia completa prolunga la durata della macchina.
- Pulire regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti. Pulire le parti esposte su entrambi i lati della cintura di corsa. In questo modo si riduce l'accumulo di impurità nella cintura di corsa. Mantenere pulite le scarpe da ginnastica. Evitare di portare corpi estranei sotto la cintura di corsa e di indossare la pedana e il cinturino. La superficie della cintura di corsa deve essere strofinata con un panno bagnato e insaponato. Fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cintura di corsa.
- Controllare e bloccare regolarmente tutte le parti del tapis roulant, sostituire le parti difettose e/o lasciare l'apparecchiatura inattiva per la riparazione.

1. Regolazione della cintura di corsa

Se si utilizza un deambulatore, è possibile regolare il serraggio della cintura per migliorare lo slittamento o la non fluidità della cintura di corsa.
La regolazione della corsa ha due funzioni: regolazione del serraggio o regolazione della posizione centrale del cinturino. La cintura di corsa è stata regolata quando è uscita dalla fabbrica, ma dopo l'uso la cintura di corsa si allunga, deviando dalla posizione centrale e causando lo sfregamento della cintura di corsa sulle barre laterali dei piedi e il danneggiamento del coperchio posteriore. È normale che la cintura di corsa si allunghi durante l'uso. Quando il prodotto funziona a vuoto, è normale che la cintura di corsa presenti una deviazione laterale non superiore a 5 mm.

Metodo di regolazione della cintura di corsa

- ◆ Il cinturino di corsa si sposta a sinistra



Metodo di regolazione: A macchina spenta, prendere una chiave esagonale da 5 mm e ruotare il bullone del rullo posteriore sinistro di 1/4 di giro verso destra per stringere la cintura di corsa. Quindi la macchina viene accesa e la cintura di corsa di prova viene centrata. Seguire questo metodo finché la cintura di corsa non è centrata.

- ◆ La cintura di corsa si sposta a destra



Metodo di regolazione: A macchina spenta, prendere una chiave esagonale da 5 mm e ruotare il bullone del rullo posteriore destro di 1/4 di giro verso destra per stringere la cintura di corsa. Quindi la macchina viene accesa e la cintura di corsa di prova viene centrata. Seguire questo metodo finché la cintura di corsa non è centrata.



Metodo di regolazione: A macchina spenta, prendere una chiave esagonale da 5 mm e ruotare contemporaneamente di 1/4 di giro verso destra i bulloni destro e sinistro del rullo posteriore per stringere la cintura di corsa. Poi la macchina viene accesa per verificare la tenuta della cintura di corsa. Seguire questo metodo fino a quando il serraggio della cintura di corsa non è moderato.

Nota: quando si utilizza il tapis roulant, la pressione sulla cintura di corsa non è bilanciata a causa della differenza di forza utilizzata dai due piedi durante la corsa, causando una deviazione della cintura di corsa dal centro. Questo tipo di deviazione è normale. Quando nessuno corre sul tapis roulant, questa torna al centro.

Il tapis roulant non può essere regolato troppo stretto. Ciò danneggia la cintura di corsa, aumenta la pressione sui rulli anteriori/posteriori, danneggia i cuscinetti dei rulli, ecc. e provoca rumori anomali o altri problemi.

1. Olio lubrificante per Walking Pad(Tapis roulant)

1. Dopo aver lubrificato la cintura di corsa per un periodo di tempo, deve essere lubrificata con un olio di silicone medico appositamente configurato. Suggerire:

Tempo di utilizzo inferiore a 3 ore alla settimana; lubrificare una volta ogni 5 mesi. Utilizzare 4~7 ore alla settimana; lubrificare una volta ogni 2 mesi.

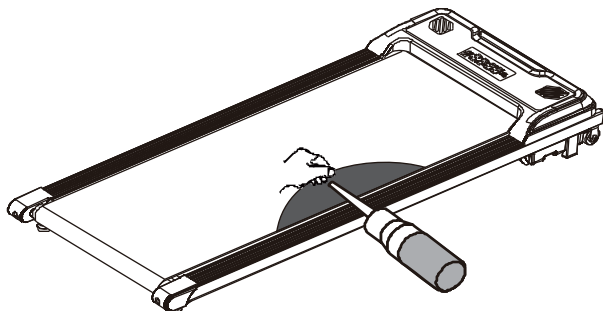
Il tempo di uso settimanale è più di 7 ore; 1 mese di lubrificazione 1 volta. Non lubrificare troppo, più lubrificante non è meglio.

Impostare la macchina alla velocità di 1 KM, ed estrarre la quantità appropriata di olio all'orifizio della bottiglia dell'olio, circa 5 ml ogni volta.

Nota: Una lubrificazione ragionevole è un fattore importante per migliorare la durata del tapis roulant.

2. Aggiungere olio lubrificante al tapis roulant

- La posizione di rifornimento si trova sulla superficie inferiore al centro della cintura di corsa. (Come mostrato sotto)
- Tagliare l'imboccatura della bottiglia d'olio in modo da ottenere una bocca piccola, non troppo grande e in grado di iniettare.
- Sollevare la cintura di corsa in modo che la bottiglia d'olio si estenda fino alla parte inferiore della cintura di corsa e l'olio venga iniettato al centro della tavola di corsa. Abbassare la cintura di corsa, premere con la mano la parte di iniezione dell'olio e ruotare la cintura di corsa per distribuire uniformemente l'olio sulla tavola di corsa.
- Dopo aver acceso la macchina, attendere un minuto affinché l'olio venga applicato in modo uniforme, quindi utilizzare il tapis roulant.



Nota: spegnere la macchina prima di riformire la cintura di corsa.

9.Codici di Errore

Codice	Cause	Soluzioni
EC1	Scarse comunicazione tra misuratore elettronico e controllore	1.Verificare che il collegamento tra il controllore elettronico e il regolatore non sia stato eseguito correttamente. 2.Il circuito integrato principale del programmatore non è ben collegato o deve essere serrato. 3.L'alimentazione del controller è anormale, cambiare il controller.
EC2	Protezione antodagranulo o anturto	1.Se il motore è spento e in cattivo contatto, sostituire il motore o controllare i terminali di collegamento. 2.Guasto all'uso di alimentazione, sostituire e sostituire il controller.
EC5	Protezione da sovraccarico	1.Sovraccarico. 2.La resistenza del tapis roulant è troppo pesante e deve essere lubrificata.
EC6	Protezione da sovraccarico	3.Il motore è danneggiato, sostituirlo.

Inhoud

1. Veiligheidswaarschuwingen-----	52
2. Kwaliteitsborging-----	52
3. Configuratielijst en technische parameters-----	53
4. Productonderdelen-----	54
5. Montage-instructies-----	54
6. Gebruiksaanwijzingen-----	54
7. Opwarmingsoefeningen-----	57
8. Onderhoudsrichtlijnen-----	58
9. Foutcodes-----	60

Dank u voor de aankoop van ons product, onze loopband zal helpen om uw gezondheid te verbeteren.

1. Veiligheidswaarschuwingen

- Om uw veiligheid te garanderen en ongelukken te voorkomen, dient u de instructies voor gebruik zorgvuldig door te lezen.
- Dit product is alleen voor gebruik binnenshuis; gebruik het niet buitenshuis; de loopband moet in een vlakke en schone positie worden geplaatst, plaats hem niet op een dik tapijt of in de buurt van water, er moet een 3-ftt barrière vrij veiligheidsgebied achter de loopband zijn.
- Dit product is voor volwassenen, minderjarigen hebben volwassen toezicht nodig. Het is verboden voor degenen die zich onwel voelen of geestelijk gehandicapt zijn of een gebrek aan gezond verstand hebben om het te gebruiken. Tenzij ze onder toezicht of begeleiding staan van de persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid met betrekking tot het gebruik van het product.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het, om gevaar te voorkomen, worden vervangen door de fabrikant of door professioneel onderhoudspersoneel.
- Dit product wordt alleen gebruikt voor 220V-240V wisselspanning. Gebruik het stopcontact met een veilige aardleiding. De installatie en aarding van de aardingsstekker moet in overeenstemming zijn met de parameters van de gebruikersruimte. Als de stekker op het stopcontact niet compatibel zijn, zorg dan voor gekwalificeerde elektriciens of after-sales personeel om het te behandelen.
- Controleer voor gebruik alle onderdelen om er zeker van te zijn dat de schroeven en moeren goed vast zitten.
- Draag bij gebruik comfortabele en strakke kleding om te voorkomen dat de kleding aan de machine hangt. Laat kinderen of huisdieren niet in de buurt komen om ongelukken te voorkomen.
- Vermijd alle bewegende delen met beide handen. Plaats geen handen of voeten in de ruimte onder de loopband.
- Dit product is alleen ontworpen voor gezinsgebruik en niet geschikt voor professionele training en testen, en kan niet voor medische doeleinden worden gebruikt.
- Het gebruik van dit product is alleen voor één persoon op de loopband bedoeld.
- Voor reiniging en onderhoud dient u het apparaat uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te halen.
- Schakel de machine uit; en trek de stekker uit het stopcontact wanneer u weggaat.
- Gebruik de reserveonderdelen die door de oorspronkelijke fabrikant zijn geleverd. Het is ten strengste verboden om ze privé te vervangen.
- Dit product is van HC-kwaliteit en het maximale gebruikersgewicht is ongeveer 120KG.

2. Kwaliteitswaarborg

- ◆ Wij zorgen ervoor dat het product is gemaakt van hoogwaardige materialen.
- ◆ Bij normaal gebruik, als er een probleem is, zijn wij verantwoordelijk voor de garantie.
- ◆ De garantieperiode is één jaar (vanaf de aankoopdatum). Als u producten met kwaliteitsproblemen koopt, neem dan binnen 12 maanden contact op met onze klantenservice. Gelieve er niet mee om te gaan zonder toestemming.
- ◆ De volgende zaken vallen niet onder de garantie:
- ◆ Schade veroorzaakt door externe factoren.

- ◆ Gebruik van niet-originele accessoires.
- ◆ Verkeerd gebruik.
- ◆ Niet opvolgen van de instructies.
- ◆ Deze belofte is alleen geldig voor privégebruik door gezinnen en is niet van toepassing op professionele trainingen zoals sportscholen.

Neem contact op met de klantenservice als u accessoires wilt kopen die niet onder de garantie vallen. Geef bij het bestellen de volgende informatie op:

- Instructies.
- Productmodel.
- Serienummer.
- Certificaat van aankoopdatum.

Stuur de producten vóór de bevestiging van onze klantenservice niet naar ons bedrijf zonder toestemming. Ons bedrijf draagt hier geen kosten voor.

3. Configuratielijst en technische parameters

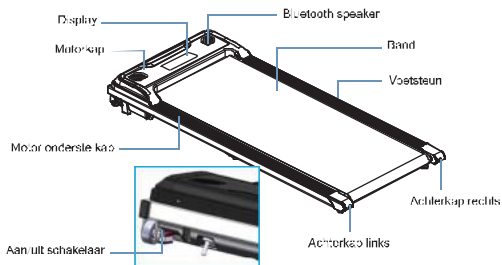
1. Loopband Configuratie

Onderdeel Naam	Afbeelding(ter referentie)	QTY
Loopband		1
Afstandsbediening		1
Handleiding		1
Gereedschap		1
Siliconen olie		1

2. Technische Parameters

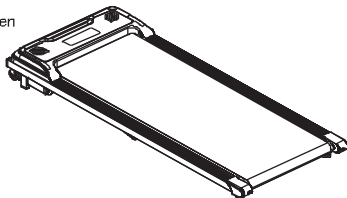
Parameter naam	Parameters	Parameter naam	Parameters
Verpakking afmetingen	1290*570*140 mm	Product afmetingen	1230*490*25mm
Loopgobiid	400*1030 mm	Piekvermogen	440 W
Snelheid	10.60 KM/H	Maximale belasting	120 kg
Nettogewicht	17 kg	Brutogewicht	20 kg
Maximale transmissiekracht (bij de antenneinput)	10 dBm	Frequentiebereik	433.05-424.79MHz

4. Product Onderdelen



5. Montage instructies

Montage stappen

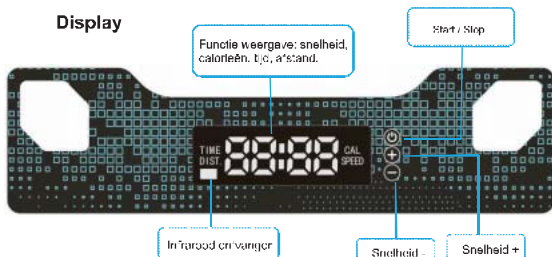


Haal de accessoires en de machine uit de doos, zet de machine op een vlakke ondergrond, sluit hem aan op het stopcontact en gebruik hem.

6. Gebruiksaanwijzingen

Functie Instructies

- 1: Start/stop button on the remote control, speed up/down.
- 2: De snelheid van de afstandsbediening is 0,5km/h snelheid acceleratie/deceleratie elke keer dat u op de +/- knop drukt.
- 3: Bluetooth-muziek, Bluetooth-naam CITYSPORTS-Audio.
- 4: Snelheidsweergave 1.0-6.0km/h, calorieënweergave 000-999KC/L, tijdweergave 00-99 minuten, de kilometerstand toont 0,00-99,9 km/h.
- 5: Na 5 minuten stand-by gaat het apparaat in de slaapstand en wordt het display uitgeschakeld.



Infraroodontvanger: Bij gebruik van de afstandsbediening moet de afstandsbediening in deze richting worden gericht.

Vensterfunctieweergave: SPEED wordt weergegeven tijdens de snelheidsaanpassing en de snelheidsparameters worden op dit moment weergegeven; Wanneer de machine zonder bediening draait, worden SPEED, CAL, TIME en DIST elke 3 seconden in een cirkel weergegeven.

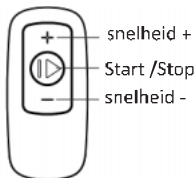
Knoppen functies:

- Toets:** Toets: Druk op deze toets in de standby-modus om de machine op de laagste snelheid te starten; Druk op deze toets in lopende toestand om de machine te stoppen. (d.w.z. start/stop-knop)
- Toets: Toets Druk op deze toets in de werkende staat. Houd voor elke snelheidstoename van 0.5km/h de snelheidstoets + ingedrukt om continu te versnellen met 0.5km/h.
- Toets: Toets Druk op deze toets in lopende toestand. Wanneer de snelheid met 0.5km/h afneemt, houdt u deze toets ingedrukt om de snelheid continu met 0.5km/h te verlagen.

Voorzorgsmaatregelen: De bedienings sleutel van het uitleesvenster wordt gebruikt als reservesleutel van de machine (dat wil zeggen wanneer de afstandsbediening niet normaal kan worden gebruikt).

Met het oog op de veiligheid van het gebruik, moet de gebruiker van het apparaat eerst op het loopplatform gaan staan om met een andere volwassene helpen het platform aan te zetten op het op de juiste snelheid af te stellen. Aan het einde van de beweging helpt een andere volwassene bij het indrukken van de stopknop om de machine te stoppen, en loop vervolgens van het machineplatform af nadat de machine tot stilstand is gekomen. Onopzettelijk letsel veroorzaakt door het niet werken volgens de vereisten voor correct gebruik kan niet aan de fabrikant worden verweten.

Afstandsbediening



- ◆ Moet voor gebruik het isolatiepapier van de afstandsbediening eruit trekken

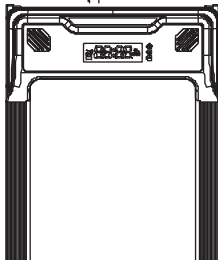
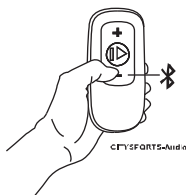


Afstandsbediening instructies

- ⏻ Knop: Knop: Wanneer het apparaat in de stand-by-modus staat, drukt u op de knop en de machine start vanaf een lage snelheid van 1.0km/h, en drukt u vervolgens op de ⏻ knop om de machine te stoppen. (start/slop functie circulatie)
- Toets: Elke keer dat u tijdens het gebruik op de + toets drukt, wordt de snelheid met 0.5km/h verhoogd; druk lang op de + toets om de snelheid continu te verhogen met 0.5km/h.
- Toets: Druk eenmaal op de - toets tijdens bedrijf, de snelheid zal afnemen met 0.5km/h; druk lang op de toets om de snelheid continu te verlagen met 0.5km/h.

Smartphone Bluetooth muziek verbinding:

1. Schakel eerst de Bluetooth van uw mobiele telefoon in, houd de "-" toets op de afstandsbediening ingedrukt, met een pieptoon wanneer de Bluetooth-apparaatnaam " CITYSPORTS-Audio " op uw telefoon verschijnt, verbind het en het scherm toont het Bluetooth-logo dat aangeeft dat de Bluetooth is verbonden, en wacht tot u het ding dong geluid hoort, wat betekent dat de koppeling is voltooid.
2. Om de Bluetooth-functie uit te schakelen, houdt u de "-" toets lang ingedrukt.
 Tips: Lang op "-" drukken gedurende 30 seconden betekent niet dat Bluetooth volledig is geopend, en u moet de mobiele telefoon openen om te koppelen, wat goed is; als er gedurende meer dan 30 seconden geen verbinding is gemaakt, wordt Bluetooth automatisch uitgeschakeld, dan is de manier om de Bluetooth-functie opnieuw te activeren door de bovenstaande stappen te herhalen.



7. Opwarmingsoefeningen

Voor het sporten is het beter om eerst rekoefeningen te doen. Een succesvol trainingsplan moet warming-up, aerobics en ontspanningsoefeningen bevatten. Het aantal oefeningen moet minimaal twee of drie keer per week zijn. Je kunt een dag vrij nemen van het sporten. Na een paar maanden kun je het aantal oefeningen verhogen naar vier tot vijf dagen per week.

Warming-up is een belangrijk onderdeel van uw fitnessoefening. Warming-up voor elke oefening. Een gematigde warming-up kan uw lichaam voorbereiden op de volgende, intensievere oefening, omdat een warming-up kan helpen de spieren op te warmen en te strekken, de bloedcirculatie en hartslag te verbeteren en meer zuurstof naar de spieren te sturen. Herhaalde warming-upoefeningen kunnen ook spierpijn na aerobe training verminderen. We raden de volgende warming-up- en ontspanningsoefeningen aan.

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**



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 2

3. Verlenging van de kuit- en voetpezen: 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. **Figuur 3**



Figuur 3

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 4

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. **Figuur 5**



Figuur 5

8. Onderhoud



Waarschuwing: Zorg ervoor dat u de stekker uit het stopcontact haalt voordat u onderhoud aan het product uitvoert.

- Gebruik een doek om het productoppervlak schoon te maken.
- Volledige reiniging verlengt de levensduur van de machine.
- Maak het stof regelmatig schoon om de onderdelen schoon te houden. Reinig de bloedgestelde delen aan beide zijden van de loopband. Dit verminderd de ophoping van onzuiverheden in de loopband. Houd je sneakers schoon. Breng geen vreemde voorwerpen onder uw loopband en draag uw treeplank en loopband niet. Het oppervlak van de loopband moet worden geschrobd met een vochtige doek met zeep. Pas op dat u geen water op de elektrische onderdelen en onder de loopband spat.
- Controleer en vergrendel regelmatig alle onderdelen van de loopband, vervang defecte onderdelen en/of laat het apparaat ongebruikt staan voor reparatie.

1. De band afstellen

Als u een loopband gebruikt, kunt u de spanning van de band aanpassen om slippen of haperen van de loopband te verbeteren.

Het afstellen van de band heeft twee functies: aanpassing van de spanning en aanpassing van de middenpositie van de riem. De loopband is bij het verlaten van de fabriek afgesteld, maar na gebruik zal de loopband worden uitgerekt, wat zal afwijken van de middenpositie en ervoor zal zorgen dat de loopband langs de zijbalken schuurt en schade aan de achterklep veroorzaakt. Het is normaal dat de loopband tijdens gebruik wordt uitgerekt.

Wanneer het product onbelast draait, is het normaal dat de loopband een zijdelingse afwijking van niet meer dan 5 mm heeft.

Stappen voor afstellen

- ◆ De band wijkt naar links af

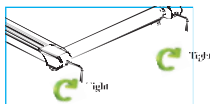


Aanpassingsmethode: neem, terwijl de stroom is uitgeschakeld, een 5 mm inbussleutel en draai de linker achterste rolbout een kwartslag naar rechts om de loopband strakker te maken. Schakel vervolgens het apparaat aan en test of de band gecentreerd is. Volg deze methode totdat de loopband gecentreerd is.

- ◆ De band wijkt naar rechts af



Aanpassingsmethode: neem, terwijl de stroom is uitgeschakeld, een 5 mm inbussleutel en draai de rechter achterste rolbout een kwartslag naar rechts om de loopband strakker te maken. Schakel vervolgens het apparaat aan en test of de band gecentreerd is. Volg deze methode totdat de loopband gecentreerd is.



Aanpassingsmethode: Neem, terwijl de stroom is uitgeschakeld, een 5 mm inbussleutel en draai de linker en rechter bouten van de achtertrommel tegelijkertijd een kwartslag naar rechts om de loopband strakker te maken. Schakel vervolgens de loopband aan om de strakheid van de band te testen. Volg deze methode totdat de strakheid van de loopband geschikt is.

Opmerking: wanneer u een loopband gebruikt, is de druk op de loopband niet in evenwicht vanwege het verschil in kracht dat wordt gebruikt door de twee voeten tijdens het hardlopen, waardoor de loopband afwijkt van het midden. Dit soort afwijking is normaal. Als niemand op de loopband rent, keert deze terug naar het midden.

De loopband moet niet te strak worden afgesteld. Dit beschadigt de loopband, verhoogt de druk op de voor-/achterrollen, veroorzaakt schade aan de rollagers enz., veroorzaakt abnormaal geluid of andere problemen.

1. Smeerolie voor de loopband

1. De loopband moet periodiek worden gesmeerd met een speciaal geconfigureerde methylsiliconolie.
Aanbeveling:

Gebruik minder dan 3 uur per week; elke 5 maanden smeren.

Gebruik 4~7 uur per week; elke 2 maanden smeren

De gebruikelijke gebruikstijd is meer dan 7 uur; 1 maand 1 keer smeren.

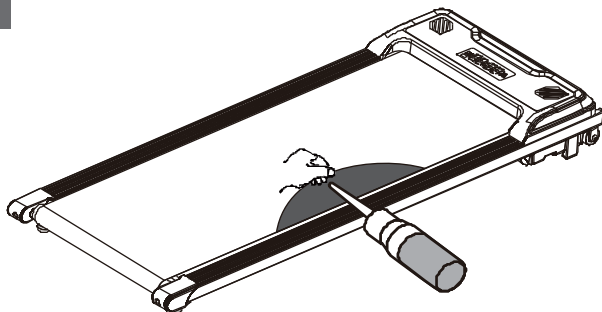
Smeer niet te veel, meer smeermiddel is niet altijd beter.

Stel de machine in op een snelheid van 1 KM/u en spuit de juiste hoeveelheid olie uit de opening van de olieflës, ongeveer 5 ml per keer.

Opmerking: Smering is een belangrijke factor om de levensduur van de loopband te verlengen.

2. Smeerolie toevoegen

- De tankpositie bevindt zich op het onderste oppervlak in het midden van de loopband.
(Zoals hieronder getoond)
- Snijdt de mond van de olieflës in een kleine opening, niet te groot, en in staat om te injecteren.
- Breng de loopband omhoog zodat de olieflës tot aan de onderrand van de loopband wordt uitgeschoven en de olie in het midden van de treeplank wordt geïnjecteerd. Leg de loopband neer, druk met uw hand op het olie-injectiegedeelte om craal de loopband om de olie gelijkmatig over de treeplank te verdelen.
- Wacht na het inschakelen van de machine een minuut totdat de olie gelijkmatig is aangebracht en gebruik dan de loopband.



Opmerking: schakel de stroom van de machine uit voordat u de loopband bijtinkt.

9.Foutcodes

Code	Oorzaak	Oplossing
E01	Slecht communicatie tussen elektronische motor en controller	1. Controleer of de verbinding tussen de elektronische motor en de controller niet goed is aangesloten. 2. Het hoofd-IC van de controller mag slecht contact en moet opnieuw worden vastgedraaid. 3. Voeding controller abnormaal, wissel controller
E02	Bescherming tegen explosies en impact	1. Als de motor open is of slecht contact maakt, vervang u de motor of controleert u de aansluitingen. 2. Eindus kapot, vervang deze of de schuiler.
E05	Bescherming tegen overstroom	1. Overbelasting. 2. De weerstand van de loopband is te zwaar en moet gecorrigeerd worden.
E06	Bescherming tegen overbelasting	3. De motor is beschadigd, vervang deze

Treść

1. Zastrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa-----	62
2. Zobowiązanie do zapewnienia jakości-----	62
3. Lista konfiguracji i parametry techniczne-----	63
4. Części produktu-----	64
5. Instrukcje montażu-----	64
6. Instrukcje obsługi funkcji-----	64
7. Przewodnik po ćwiczeniach rozgrzewających-----	67
8. Wytyczne dotyczące konserwacji-----	68
9. Kody błędów-----	70

Dzi kujemy za zakup naszego produktu, nasza bie nie pomo e poprawi Twoje zdrowie.

1. Środki ostrożności

- W celu zapewnienia bezpieczeństwa i uniknięcia wypadków, prosimy o dokładne przeczytanie instrukcji przed użyciem.
- Ten produkt jest przeznaczony tylko do użytku w pomieszczeniach, proszę nie wykonywać go lub używać na zewnątrz; bieżnia powinna być umieszczona w płaskiej i czystej pozycji, nie należy umieszczać jej w grubym dywanie lub w pobliżu obszaru wodnego, za bieżnią powinien znajdować się 3-ft bez barier obszar bezpieczeństwa.
- Ten produkt jest przeznaczony dla osób dorosłych, osoby niepełnoletnie wymagają opieki osób dorosłych. Zabrania się korzystania z niego osobom, które czują się źle, są upośledzone umysłowo lub brakuje im zdrowego rozsądku. Chyba, że są pod nadzorem lub wskazówkami osoby odpowiedzialnej za ich bezpieczeństwo w zakresie użytkowania produktu.
- Jeśli kabel zasilający jest uszkodzony, w celu uniknięcia niebezpieczeństwa, musi zostać wymieniony przez producenta lub profesjonalny personel konserwacyjny.
- Ten produkt jest używany tylko dla napięcia 220V-240V AC. Proszę używać gniazdka elektrycznego z bezpieczną linią uziemienia. Instalacja i uziemienie wtyczki uziemiającej muszą być zgodne z parametrami obszaru użytkownika. Jeśli wtyczka i gniazdo są niekompatybilne, proszę zorganizować wykwalifikowanych elektryków lub personel posprządkowy do obsługi.
- Przed użyciem należy sprawdzić wszystkie części, aby upewnić się, że śruba i nakrętka są zablokowane.
- Podczas użytkowania proszę nosić wygodne i obcisłe ubrania, aby uniknąć wieszania ubrań przez maszynę. Nie pozwalaj dzieciom lub zwierzętom domowym zbliżać się do urządzenia, aby uniknąć wypadków.
- Ochochód oboma rękami od wszystkich ruchomych części. Nie umieszczaj rąk ani stóp w przestrzeni pod pasem bieżącym.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku rodzinnego, nie nadaje się do profesjonalnych szkoleń i testów, nie może być też używany do celów modycznych.
- Ten produkt jest przeznaczony tylko dla jednej osoby na pasie biegowym.
- Przed czyszczeniem i konserwacją należy wyłączyć urządzenie i odłączyć wtyczkę zasilania.
- Wyłączyć maszynę i odłączyć wtyczkę zasilania po wyjściu.
- Proszę używać części zamiennych dostarczonych przez oryginalną fabrykę. Kategorie n e zabrania się ich prywatnej wymiany.
- Ten produkt jest klasy HC, a maksymalna waga użytkownika wynosi około 120KG.

2. Zobowiązanie do zapewnienia jakości

- ◆ Zapewniamy, że produkt jest wykonany z wysokiej jakości materiałów.
- ◆ W normalnym użytkowaniu, jeśli wystąpi problem, będziemy odpowiedzialni za gwarancję.
- ◆ Okres gwarancji wynosi jeden rok (od daty zakupu). W przypadku zakupu produktów z problemami jakościowymi, prosimy o kontakt z naszym działem obsługi klienta w ciągu 12 miesięcy. Prosimy nie zajmować się nimi bez zgody.
- ◆ Poniższe elementy nie są objęte gwarancją:
- ◆ Uszkodzenia spowodowane przez czynniki zewnętrzne.

- ◆ Używanie nieoryginalnych akcesoriów.
- ◆ Nieprawidłowe obchodzenie się z urządzeniem.
- ◆ Nieprzestrzeganie instrukcji.
- Niniejsze zobowiązanie dotyczy wyłącznie użytku prywatnego przez rodziny i nie ma zastosowania w przypadku profesjonalnych treningów, takich jak siłownie.

W przypadku konieczności zakupu akcesoriów nieobjętych gwarancją, prosimy o kontakt z działem obsługi klienta. Podczas składania zamówienia prosimy o podanie następujących informacji:

- Instrukcje.
- Model produktu.
- Numer seryjny osprzętu.
- Datę zakupu.

Przed potwierdzeniem naszej obsługi klienta, proszę nie wysyłać produktów do naszej firmy, i odesłać je bez pozwolenia. Nasza firma nie ponosi żadnych kosztów.

3. Lista konfiguracji i parametry techniczne

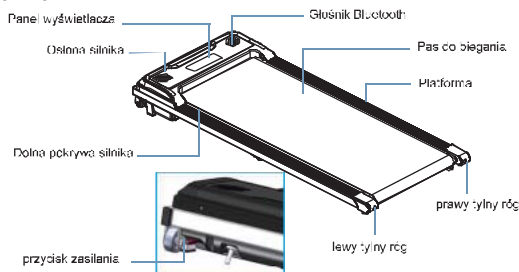
1. Konfiguracja bieżni

Nazwa części	odniesienie do	QTY
Maszyna Walkingpad		1
Pilot zdalnego sterowania		1
Instrukcje		1
Narzędzie		1
olej silikonowy		1

2. Parametry techniczne

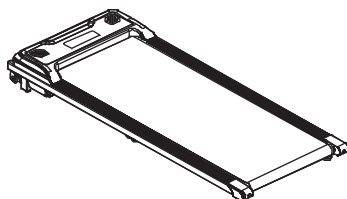
Nazwa Para	Parametry	Nazwa paragrafu	Parametry
Wymiar opakowania	1290*576*140 mm	Wielkość produktu	1230*490*25mm
Powierzchnia jezdna	100*1030 mm	Maksymalna moc	400 W
Zakres prędkości	1.0-6.0 KMH	Maks. pojemność	120 kg
Waga netto	17 kg	Waga brutto	20 kg
Maksymalna moc transmisji	10 dBm (na wejściu anteny)	Zakres częstotliwości	433.05-424.79MHZ

4. Części produktu



5. Instrukcja montażu

Kroki montażu



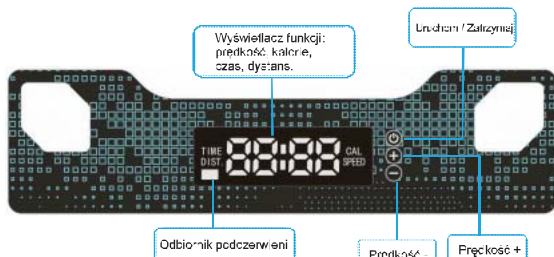
Wyjmij akcesoria i maszynę z pudełka i umieść maszynę na płaskim podłożu, a następnie podłącz ją do zasilania i używaj.

6. Instrukcje obsługi funkcjonalnej

Instrukcje funkcji

- 1: Przycisk start/stop na pilocie, przyspieszenie w górę/w dół.
- 2: Prędkość pilota zdalnego sterowania wynosi 0.5km/h na godzinę przyspieszanie/zwalnianie prędkości za każdym razem, gdy naciskasz przycisk +/-.
- 3: muzyka Bluetooth, nazwa Bluetooth CITYSPORTS-Audio.
- 4: wyświetlanie prędkości 1.0-6.0km/h, wyświetlanie kalorii 000-999 KCAL, wyświetlanie czasu 00-99 minut, przebieg pokazuje 0,00-99,9 km/h.
- 5: po 5 minutach czuwania przejdzie w stan uśpienia, a wyświetlacz wyłączy się.

Panel wyświetlacza



Odbiór w podczerwieni: Podczas korzystania z pilota zdalnego sterowania należy ustawić go w tym kierunku.

Wyświetlanie funkcji okna: SPEED jest wyświetlany podczas operacji regulacji prędkości, a parametry prędkości są w tym czasie wyświetlane. Gdy maszyna pracuje bez operacji, SPEED, GAL, TIME i DIST są wyświetlane co 3 sekundy.

Funkcja klawiszy:

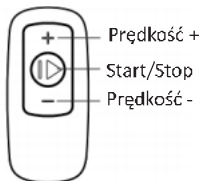
⏻ Klawisz: Naciśnij ten klawisz w stanie czuwania, aby uruchomić maszynę z najniższą prędkością. Naciśnij ten klawisz w stanie pracy, aby zatrzymać maszynę. (⏻, przycisk start/stop)

- ⏩ Klawisz:** Naciśnięcie tego klawisza w stanie pracy. Dla każdego zwiększenia prędkości o 0.5km/h, naciśnięcie i przytrzymanie przycisk speed +, aby stała przyspieszać o 0.5km/h.
- ⏪ Klawisz:** Naciśnięcie ten klawisz w stanie pracy. Gdy prędkość zmniejsza się o 0.5km/h, naciśnięcie i przytrzymanie przycisk speed -, aby zmniejszyć prędkość w sposób ciągły o 0.5km/h.

Środki ostrożności: Przycisk obsługi okna wyświetlacza jest używany jako przycisk zapasowy maszyny (to znaczy, gdy pilot z zalogowania nie może być normalnie używany). Mając na uwadze bezpieczeństwo użytkownika, użytkownik przyrządu powinien najpierw stanąć na platformie jezdnej, a inna osoba dorosła powinna pomóc włączyć platformę i dostosować ją do odpowiedniej prędkości.

Po zakończeniu ruchu inna osoba dorosła powinna wcisnąć przycisk stop w celu zatrzymania maszyny, a następnie zejść z platformy maszyny po jej zatrzymaniu. Przypadkowe urazy spowodowane niezgodnie z wymogami prawidłowego użytkownika nie mają nic wspólnego z fabryką.

Pilot zdalnego sterowania



- ◆ Konieczność wyciągnięcia papieru izolacyjnego pilota przed użyciem.



Instrukcja obsługi pilota:

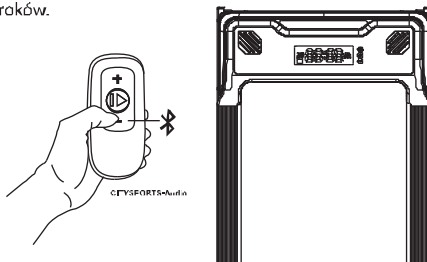
⏻ Klucz: Gdy host jest w trybie czuwania, naciśnij + klucz, a maszyna będzie działać z niskiej prędkości 1.0km/h, a następnie naciśnij + klucz, aby zatrzymać maszynę.
(Pętla funkcji łat start/stop)

+ Key: Po każdym naciśnięciu klawisza + podczas pracy, prędkość wzrośnie o 0.5km/h ; długo naciskaj klawisz +, aby stale zwiększać prędkość o 0.5km/h .

- Klawisz: Naciśnij raz przycisk - podczas pracy, prędkość zmniejszy się o 0.5km/h ; długo naciskaj przycisk-, aby stale zmniejszać prędkość o 0.5km/h .

Telefon komórkowy Obsługa połączenia muzycznego Bluetooth:

1. Najpierw włącz Bluetooth w swoim telefonie komórkowym, długo przytrzymaj klawisz "-" na podłokietniku, a gdy na telefonie pojawi się dźwięk, że urządzenie Bluetooth o nazwie " CITYSPORTS-Audio " jest dostępne, połącz je, a następnie na ekranie pojawi się logo Bluetooth, co oznacza, że połączenie Bluetooth zostało nawiązane. Poczekaj, aż usłyszysz dźwięk ding-dong, co oznacza zakończenie parowania.
2. Aby wyłączyć funkcję Bluetooth, długo przytrzymaj klawisz "-", aż zostanie zakończono. Wskazówki:
Długi nacisk na „-” przez 30 sekund nie oznacza, że Bluetooth jest całkowicie włączone, i trzeba otworzyć telefon komórkowy, aby sparować, co zadziała; jeśli po upływie 30 sekund nie zostanie nawiązane połączenie, Bluetooth automatycznie się wyłączy, a następnie sposób na ponowne włączenie funkcji Bluetooth to powtórzenie powyższych kroków.



7. Wskazówki dotyczące ćwiczeń rozgrzewających

Przed ćwiczeniami lepiej jest najpierw wykonać ćwiczenia rozciągające. Skuteczny plan ćwiczeń musi zawierać rozgrzewkę, ćwiczenia aerobowe i relaksacyjne. Liczba ćwiczeń powinna wynosić co najmniej dwa lub trzy razy w tygodniu. Na ćwiczenia można wziąć dzień wolny. Po kilku miesiącach można zwiększyć liczbę ćwiczeń do czterech do pięciu dni w tygodniu. Rozgrzewka jest ważną częścią ćwiczeń fitness. Rozgrzewaj się przed każdym ćwiczeniem. Umiarkowana rozgrzewka może przygotować Twoje ciało do następnego bardziej intensywnego ćwiczenia, ponieważ rozgrzewka może pomóc mięśniom rozgrzać się i rozciągnąć, poprawić krążenie krwi i puls, a także wysłać więcej tlenu do mięśni. Powtarzane ćwiczenia rozgrzewające mogą również zmniejszyć bolesność mięśni po ćwiczeniach aerobowych. Zalecamy następujące ćwiczenia rozgrzewające i rozluźniające.

1. Rozciąganie w dół: Ugnij lekko kolana i Powoli zginaj ciało do przodu. Rozluźnij plecy i ramiona i dotknij palców stóp obiema rękami. Wytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij się. Powtórz trzy razy. **Rys 1**



Rys 1

2. Rozciągaj kostki: Usiądź na czystej poduszce i wyprostuj jedną nogę. Przełóż drugą nogę do wewnątrz tak, aby była blisko wyprostowanej nogi. Postaraj się dotknąć dużymi palcami u stóp. Utrzymaj to przez 10 do 15 sekund. Następnie rozluźnij się. Powtórz każdą nogę trzy razy. **Rys 2**



Rys 2

3. Rozciąganie ścięgien łydek i stóp: ciało w przód ręce przy ścianie lewa noga wygięta w łuk do przodu, prawa noga jest prosta, lewa łoży na ziemi. Następnie zginamy lewą nogę i trzymamy ją przez 10-15 sekund, po czym rozluźniamy, powtarzamy, do 15 sekund, następnie rozluźnij, powtórz każdą nogę trzy razy. **Rys 3**



Rys 3

4. Ruch głowy: 1-przechył głowę w prawo i poczuć, że lewy mięsień szyi rozciąga się; 2 - obróć głowę do tyłu; obróć głowę w lewo; 4 - obróć głowę do przodu klatki piersiowej. następnie rozluźnij się i wykonaj to trzy razy. **Rys. 4**



Rys 4

5. Ruch w talii: rozciągnij ramiona w lewo i w prawo, następnie powoli podnieś je do góry, nad głowę. Połóż prawe ramię jak najdalej do sufitu. Wyprostuj, przytrzymaj przez 1 sekundę i poczuć rozciąganie prawego mięśnia. Powtórz tę samą czynność na lewym ramieniu. **Rys 5**



Rys 5

8. Konserwatorskie przewodniki

⚠ Ostrzeżenie: Należy pamiętać, aby przed konserwacją produktu odłączyć wtyczkę zasilania urządzenia.

- Do czyszczenia powierzchni produktu należy używać szmatki.
- Pełne czyszczenie przedłuży żywotność urządzenia.
- Regularnie czyść kurz, aby utrzymać części w czystości. Wyczyść odsłonięte części po obu stronach pasa bieżącego. Ogranicz to gromadzenia się zanieczyszczeń w pasie bieżącym. Utrzymuj trampki w czystości. Unikaj wnoszenia ciał obcych pod pas bieżący oraz noszenia trampki i pasa. Powierzchnię pasa bieżącego należy szorować wilgotną szmatką z mydłem. Należy uważać, aby nie chlapać wodą na elementy elektryczne i pod pasem bieżącym.
- Regularnie sprawdzaj i blokuj wszystkie części bieżni, wymieniaj uszkodzone części i/lub pozostawiaj sprzęt bezczynnie w celu naprawy.

1. Regulacja paska bieżącego

Jeśli używasz maszyny do chodzenia, możesz wyregulować napięcie pasa, aby poprawić poślizg lub brak płynności pasa bieżącego. Regulacja biegu ma dwie funkcje: regulacja naprężenia i regulacja położenia środka pasa. Pas bieżący został wyregulowany, gdy jest poza fabryką, ale po użyciu pas bieżący zostanie rozciągnięty, co spowoduje odchylenie od pozycji środkowej i spowoduje, że pas bieżący będzie ocierał się o listwy boczne stóp i uszkodzenie tylniej pokrywy. Normalnym zjawiskiem jest rozciąganie się pasa jeżdżnego podczas użytkowania. Gdy produkt pracuje bez obciążenia, normalne jest, że odchylenie boczne pasa napędowego nie przekracza 5 mm.

Metoda regulacji pasa bieżącego

- ◆ Pas bieżny przesuwany się w lewo.



Metoda regulacji: Przy wyłączonym zasilaniu weź klucz sześciokątny 5mm i przekręć lewą tylną śrubę rolki o 1/4 obrotu w prawo, aby napiąć pas bieżący. Następnie należy włączyć zasilanie maszyny i wycentrować testowy pas bieżny. Postępuj zgodnie z tą metodą, aż pas bieżący zostanie wyśrodkowany.

- ◆ Pas bieżny przesuwany się w prawo



Metoda regulacji: Przy wyłączonym zasilaniu weź klucz sześciokątny 5mm i przekręć prawą tylną śrubę rolki o 1/4 obrotu w prawo, aby napiąć pas bieżący. Następnie należy włączyć zasilanie maszyny i wycentrować testowy pas bieżny. Postępuj zgodnie z tą metodą, aż pas bieżący zostanie wyśrodkowany.



Metoda regulacji: Przy wyłączonym zasilaniu węż kluczą sześciokątny 5 mm i przekręć jednocześnie lewą i prawą śrubę tylnego bębna o 1/4 obrotu w prawo, aby napiąć pas bieżący. Następnie włącz zasilanie maszyny, aby sprawdzić napięcie pasa bieżącego. Postępuj zgodnie z tą metodą, aż napięcie pasa jezdnego będzie umiarkowane.

Uwaga: Podczas korzystania z maszyny kroczącej nacisk na pas bieżący nie jest zrównoważony ze względu na różnicę w sile używanej przez obie stopy podczas biegu, co powoduje odchylenie pasa bieżącego od środka. Tego rodzaju odchylenie jest normalne. Gdy nikt nie biegnie na pasie bieżącym, powróci on do środka.

Pas bieżący nie może być wyregulowany zbyt mocno. Spowoduje to uszkodzenie pasa jezdnego, zwiększenie nacisku na przednie/tylne rolki, uszkodzenie łożysk rolkowych itp. oraz spowoduje nienormalny hałas lub inne problemy.

1. Olej smarowy do maszyn kroczących

1. Po nasmarowaniu pasa bieżącego przez pewien czas należy go nasmarować specjalnie skonfigurowanym olejem mętylowo-silikonowym. Sugerowane:

Czas użytkowania mniejszy niż 3 godziny tygodniowo; smarowanie raz na 5 miesięcy
Czas użytkowania 4-7 godzin tygodniowo; smarowanie raz na 2 miesiące

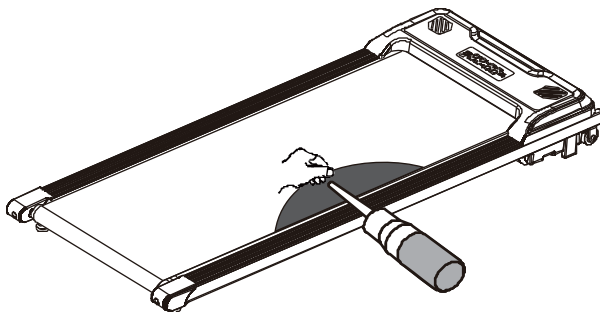
Tygodniowy czas użytkowania przekracza 7 godzin; smarowanie 1 raz w miesiącu. Nie przesadzaj ze smarowaniem, im więcej smaru, tym lepiej.

Ustaw maszynę na prędkość 1 KM i wyćcaj, odpowiednią ilość oleju przez otwór butelki z olejem, około 5 ml za każdym razem.

Uwaga: Odpowiednie smarowanie jest ważnym czynnikiem wpływającym na wydłużenie żywotności bieżni.

2. Dodaj olej smarujący do maszyny kroczącej

- Pozycja tankowania znajduje się na dolnej powierzchni w środku pasa jezdnego. (Jak pokazano poniżej)
- Odciać otwór butelki z olejem, tak aby był mały, nie za duży i możliwy do wstrzyknięcia.
- Unieść pas bieżący tak, aby butelka z olejem była wysunięta na dolną powierzchnię pasa bieżącego, a olej został wstrzyknięty na środek pasa bieżącego. Opuść pas jezdny, naciskając ręką część wtryskującą olej i obróć pas jezdny, aby równomiernie rozprowadzić olej na płycie jezdnej.
- Po włączeniu urządzenia odczekaj jedną minutę, aby olej został równomiernie naniesiony, a następnie użyj bieżni.



Uwaga: Przed tankowaniem pasa bieżącego należy wyłączyć zasilanie maszyny.

9. Kody błędów

Code	Causes	Resolutions
E01	Słaba komunikacja pomiędzy sterownikiem elektronicznym a sterownikiem mechanicznym	1. Sprawdzić, czy połączenie między licznikiem elektronicznym a sterownikiem nie jest prawidłowo podłączone. 2. Główny IC sterownika zle styka i jest ponownie dokręcony. 3. Nieprawidłowe zasilanie sterownika, wymienić sterownik.
E02	Ochrona przeciwybłochowa i przeciwdzierżeniowa	1. Jeśli slink jest otwarty lub w złym kontakcie, wymienić slink lub sprzątnąć rzeczy leżące 2. Awaria tury noży, wymienić ją lub kontrolę
E03	Zabezpieczenie nadprądowe	1. Przeciążenie. 2. Opór biegni jest zbyt ciężki i wymaga smarowania.
E06	Ochrona przed przeciążeniem	3. Slink jest uszkodzony, należy go wymienić.

