

2 in 1 Treadmill

User Manual

Model _____



Born for a Healthier Life!

FITSHOW Installation Procedure

1.Scan the QR code on the right



2.<http://fitshow.com/qrcode>

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

4.Connect to Treadmill P11

5.Login to the App,please use the mobile number oremail to register for the new user

6.Start Using FITSHOW

This treadmill is also suitable for "Kinomap","ZWIFT" Sports APP.



Attentions:

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

Model:P11

WARRANTY INSTRUCTIONS

Component length of warranty:24 monthswarranty for home use only

For damaged or defective product,questions,replacement parts or any other service support,please contact our customer service department by the below methods:

US/CA Warranty: **help880@outlook.com**

UK/EUWarranty: **help514@outlook.com**

Response Time:24 hours

Emailing us with the Order ID is the best method to received a response during peak business hours.

When order replacement parts please have the following information ready:

- 1.Order number
- 2.Description of parts
- 3.Date of purchase

Activate your Warranty



Troubleshooting Videos



LANGUAGE



English	——	02-20
Deutsche	————	21-42
Français	————	43-63
Espanol	————	64-84
Italian	————	85-105

CATALOG



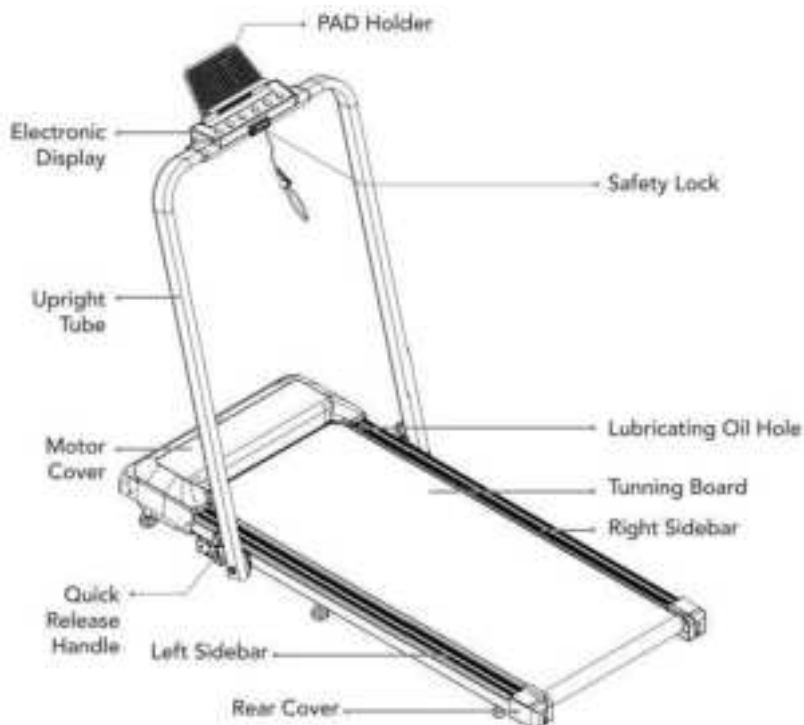
Installation Instructions	03
Product Main Functionall Introduction.....	08
Product Usage Instructions.....	09
Safety Usage Notices	15
Exercise Advice & Guidance	16
Exercise Safety Measures.....	17
Product Maintenance Guide	18
Maintenance Instructions	18
Common Faults and Treatment Methods	19
Troubleshooting	20

Installation Instructions

List of install components

Serial Number	Component Parts Name	Number
1	Treadmill	1
2	Upright Tube	2
3	Electronic Display	1
4	Safety Lock	1
5	PAD Holder	1
6	Quick Release Handle	2

Picture of the installed structure



Installation Steps

1. Open the package, take out the accessory parts bag from the box, and lay the main machine flat on the ground.



2. Push upwards in the direction indicated by the arrow (as shown in the following picture).



3. Fix the quick release handle against the upright tube in the direction of the arrow.



4. Place the PAD holder.



5. Assembly and installation completed.



6. Place a safety lock on the yellow sticker position of the electronic display, and power on to operate the treadmill



7. Incline adjustment instructions.

- a. As shown in picture 1, lift the rear of the machine and gently kick away the Incline adjustment frame with your feet
- b. As shown in picture 2, lay flat the machine, then adjust ② downwards to adhere to the ground, and then turn the nut upwards and tighten it against the bolts on the frame. (Note: If Incline is not required, the operation is reversed)



Picture 1



Picture 2

Product Introduction

1.Packing List

Serial Number	Accessory Name	Number	Notes
1	Main Machine	1	
2	Accessory Kit bag	1	See attached list
3	Product Manual	1	

2.Attached List(List of Accessory Packages)



5#Wrench
x1



Red Safety Key
x1



3y Button Battery
x1



PAD Holder
x1



Remote
x1



Lubricating oil
x1



Power Cord
x1



Product Manual
x1



Warranty Card
x1

Main Parameter

Model number	P11
USA standard voltage	100-125V 60Hz
Europe standard voltage	220-240V 50/60Hz
Speed	US: 0.6-6.2mph; UK: 1-10km/h
Incline	Manual incline
Overall size (assembly)	1208*560*1021mm
Overall size (folded)	1300*560*135mm
Packagesize	1360*600*155mm
Net weight/Gross weight	23/28kg
FCC ID	2A2PN-P11

Product Main Functional Introduction

1. Equipped with running and walking mode
2. F Industrial grade motor, low noise, high power, providing powerful power, with a speed of up to 10.0KM/H (6.2 MPH).
3. Adopting high-strength, tensile, and anti-static running belts.
4. High strength, high-density, and high elasticity double-layer running board, with rubber shock absorbers.
5. The front and rear rollers adopt precision extraction tubes with a wall thickness of 3.0, and both ends are equipped with a 3-degree taper to automatically reset the running belt
6. LED display screen.
7. Easy to install treadmill, Simply fold the upright tube to a certain angle and tighten the quick release handle to complete the fixation of the upright tube. Rotate the armrest by one angle to complete the deployment of the entire machine. The entire machine wiring has been fully connected before leaving the factory, and the entire machine can be used after powered on.

Product Usage Instructions

USA display screen



EUR/UK display screen



Bottom Display Screen



1. Resume

The functions of this electric display include:

- FITSHOW APP control function
- Remote control

Terms used in the manual:

Treadmill Motion parameters: 'Speed' value, "Distance" value, "Calories" value, "Time" value.
Sports mode: manual, mode, program

Full manual motion mode: A motion mode without a set amount of motion.

Countdown mode motion mode: a motion mode with a specific amount of motion.

Automatic program motion mode: The treadmill has different motion schemes set internally, with 12 preset programs within this treadmill.

2. Bluetooth APP Function Introductions

After the treadmill is powered on, in standby mode, if you want to control the speed through the sports app, you can download Fitshow app and open it, after entering the app interface, click search, search for the Bluetooth name (Treadmill P11), and then click connect the device. After connecting, you can operate the treadmill through the app.

3. Parameter Introduction

Motion Parameters Under Various Motion Modes:

- Minimum display speed: US/CA: 0.6 MPH, UK/EU: 1 KM/H
- Maximum display speed: US/CA: 6.2 MPH, UK/EU: 10 KM/H
- Maximum exercise time in time mode: 99 minutes
- Minimum exercise time in time mode: 8 minutes
- Maximum movement distance in distance mode: 99 miles
- Minimum movement distance in distance mode: 1 miles
- Maximum calories burned in calorie mode: 990 calories
- Minimum calories burned in calorie mode: 20 calories
- (P01-P12) Minimum time of automatic programs: 8 minutes
- (P01-P12) Maximum time of automatic programs: 99 minutes

4. Display screen button function description

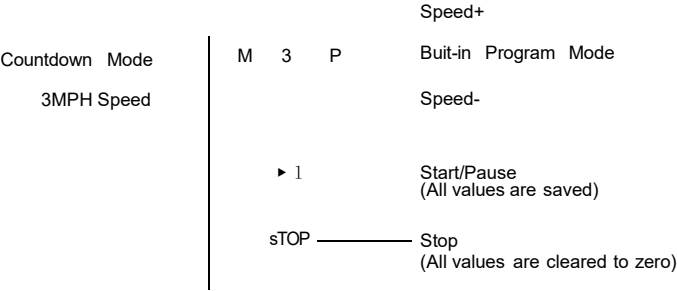
Button Function Keys:

- Start button/Stop button
- Programs button/Modes button
- Speed+ button/Speed- button
- US/CA display: Speed shortcut button (2/4 MPH)
- UK display: Speed shortcut button (3/6 KM/H)

5.Display screen button function description

① Start/Stop	1.Press this key,the treadmill will start running after a 5s countdown. 2.In running mode,pressthis key to stop the treadmill.All values will be cleared.
 P/M	1.In standby mode,press this keyto enter the built-in program mode setting.Select from P1 through P12,the speed changes differently for each program. 2.In standby mode,press this key12 times toenter the countdown mode setting.The selection sequence is TIME-DISTANCE-CAL-PROGRAM,all values can be customized as countdown target values.
(2) 4 mph mph	Press this key,and the treadmill will accelerate SPEED to 2/4MPH.
Speed	1.When the treadmill is running,press this key to decrease the speed. 2.It can be used to set time,distance,and calorie values.
+ Speed	1.When the treadmill is running,press this keyto increase the speed. 2.It can be used to set time,distance,and calorie values.

6.Remote button function description



► II	Start/Pause Key. Press this key, and the treadmill will start running after a 5s countdown. Press again to pause the treadmill and retain the current distance, time, and calorie value.
STOP	In running mode, press this key to stop the treadmill will stop running. All value will be cleared.
M	In standby mode, press this key to enter the countdown mode setting. This selection sequence is TIME-DISTANCE-CAL-PROGRAM, all values can be customized as countdown target values.
P	Built-in Program selection: P1~P12 programs, the speed changes differently for each program.
+	It can be used to increase speed, time, distance, and calorie values.
3	Press this key, and the treadmill will accelerate SPEED to 3 MPH
	It can be used to decrease speed, time, distance, and calorie values.



TIPS:

Please remove the insulating tabs from the battery when using the remote control for the first time



7. Sports Mode description

A. Manual mode function

1.1 Entering manual mode:

After the electric display is powered on and fully displayed, it enters the full manual operation mode. At this time, press the start button to enter the manual operation mode.

1.2 Operating instruction:

The initial running speed is 0.6MPH(1.0KM/H), and the time, distance, and calorie windows are counted positively from 0. Press the speed button to adjust the running speed value.

If the exercise time exceeds 99:59 minutes, the treadmill will automatically stop, and the exercise data on the treadmill and APP will not be retained. At this point, the treadmill needs to be restarted and the exercise time will start counting from 0.

B. Automatic programs function (Please press the P/M button to enter P1-P12)

1.1 Enter automatic program:

In the manual operation mode or mode setting state, press the program button to enter automatic program selection. At this time, the time window displays 30:00 minutes and flashes (the required running time can be set through the speed +/- button, with a range of 8:00~99:00 minutes). Press the start button to enter the operation of the automatic program.

1.2 Operating instruction:

The automatic program is divided into 20 sections, with each section running at a speed value set in the automatic program. The running time of each section is 1/20 of the set time. The time window starts counting backwards according to the set running time, and the distance and calorie windows start counting positively from 0. Pressing the speed adjustment button can adjust the size of the running speed value. When the program runs to the next section, the speed will automatically adjust to the set value of the next section. When the set time counts backwards to 0, the display slowly stops to running.

P1-P12 program motion diagrams (Miles)

Time Program		Set the setup time/20 time periods = running time of upper and lower time periods																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Speed	1.2	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
P2	Speed	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
P3	Speed	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
P4	Speed	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
P5	Speed	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	1.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
P6	Speed	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
P7	Speed	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
P8	Speed	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
P9	Speed	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	Speed	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
P11	Speed	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
P12	Speed	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8

P1-P12 program motion diagram(Kilometer)

Time Program	Set the setup time/20 time periods =running time of upper and lower time periods																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 Speed	2		3	4		3	4	5	5				4	4	4				5	3
P2 Speed	2	4	4		6	4	6	6	6	4		6	4	4	4	2	2		4	1
P3 Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4		3	2
P4 Speed	3		5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5 Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6		4	2
P6 Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7 Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8 Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9 Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Speed	3	4	5	9	5	9	5		5	9		5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12 Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

C.Countdown mode function:(Please press the P/M button 12 times to enter countdown mode)

1.1 Enter time countdown mode:

In the fully manual mode, press the mode button to select the time countdown mode. At this time, the time window displays 30:00 minutes and flashes. The desired operating time can be set using the speed +/- button, with a setting range of 8:00~99:00 minutes. Press the start button to enter the time countdown mode.

1.2 Operating instruction:

The initial running speed is 0.6MPH(1.0KM/H). The time window starts counting backwards according to the set running time, and the distance and calorie windows start counting positively from 0:00. Press the speed button to adjust the size of the running speed value. When the set time counts backwards to 0:00, the display slowly stops to running.

2.1 Enter distance countdown mode:

In the fully manual mode, press the mode button to select the distance countdown mode. At this time, the distance window displays 0.6MPH(1.0KM/H) and flashes. The required running distance can be set through the speed +/- button, with a setting range of 1.0~99.0 miles. Press the start button to enter the distance countdown mode.

2.2 Operating instruction:

The initial running speed is 0.6MPH(1.0KM/H). The distance window starts counting backwards according to the set distance, and the time and calorie window starts counting positively from 0. Press the speed adjustment button to adjust the running speed value. When the set distance counts backwards to 0, the display slowly stops to running.

3.1 Enter calorie countdown mode:

In the fully manual mode, press the mode button to select the calorie countdown mode. At this time, the calorie window displays 50 and flashes. You can set the desired running calories through the speed+/-button, with a setting range of 20-990. Press the start button to enter the calorie countdown mode.

3.2 Operating instruction:

The initial running speed is 0.6MPH. The calorie window starts counting backwards according to the set calorie count, while the time and distance windows start counting positively from 0. Press the speed adjustment button to adjust the running speed value. When the calorie count is set to 0, the display slowly stops running.

8. Sleep Function Description

When the treadmill stop to running and there is no operation for more than 10 minutes, it enters a sleep state, and the display screen automatically turns off. Press any button to wake up the display, and at once it is fully displayed, it enters the initial standby state again.

9. Safety lock function description

During using, the safety key needs to be placed in the designated position on the electric display before the machine can be operated. If the safety key is removed, the various display windows on the display screen will display "---", accompanied by a warning noise. If the safety key is removed during operation, the system will shutdown quickly. After closing the safety lock again, all exercise data will be reset.

10. Precautions

1. Before using this product, please check if the treadmill is flat on the ground.
2. Before exercising, check if the power supply is loaded; Check if the safety lock is effective
3. If there is an abnormal situation during exercise, the safety lock can be pulled off, and the running machine will quickly slowdown to stop.
4. If this treadmill have any problems, please contact the seller; Non-professional person, please do not attempt to disassemble or repair to avoid equipment damaged.

Safety Usage Notices

Thank you for choosing our products. Proper use of the treadmill is a guarantee of your safety and convenience. Before using the treadmill, please carefully read the following content:

1. After confirming that the treadmill has been installed according to the installation instructions, the power can be turned on. Be careful not to block the plug on the wall when placing it, and leave a space of 0.8 meters in front for easy insertion.
2. Reserve a safety space of 0.8 meters on both sides of the treadmill, and a safety space of 2 meters (L)*1 meter (W) behind the treadmill.
3. Insert the power cord into a power outlet with a safe grounding. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please purchase it from the dealer and have it replaced by a professional, or contact our company directly and send a professional to replace it.

4. The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors. Place the treadmill in a clean and flat place, pay attention to moisture resistance, and avoid placing it on objects such as thick carpets to avoid affecting the airflow of the lower part of the treadmill. The electric treadmill is a specialized device, please do not modify it for other purposes.
5. Do not wear loose clothes during exercise to prevent safety accidents caused by hanging them on an electric treadmill. Suggest wearing shoes with rubber soles;
6. Please do not remove the protective cover casually. If it needs to be opened for maintenance, please make sure to unplug the power cord first.
7. When using the treadmill, do not let children get close to it to prevent danger.
8. If you are using the treadmill for the first time, please remember to hold onto the armrest with your hands until you become proficient before releasing it.
9. If there is a problem with the electronic display system that causes the electric treadmill to suddenly accelerate or the treadmill's speed to automatically increase, please immediately remove the safety lock on the electronic watch and the electric running machine will stop immediately.
10. If the electronic system malfunctions and cannot be stopped, please quickly hold your hands on the handrails on both sides and jump out of the walking area, allowing your feet to step on the edges on both sides, turn off the power in a timely manner, and notify after-sales person.
11. When the treadmill is not in use, the power cord should be unplugged.
12. The child needs to be accompanied by an adult when using this electric treadmill.

Exercise Advice & Guidance

If you are using an electric treadmill for the first time, it is necessary to read the following content:

Ready:

Before using an electric treadmill for the first time, please stand next to it and familiarize yourself with how to control it: start, stop, and speed adjustment. After you are familiar with it and you can use it, then stand on the plastic anti-slip boards on both sides of the treadmill, grab the armrest with both hands, drive the machine to a low speed of 1-2mph, stand straight, look forward, and try to relax; then stand on the running belt and exercise with it. After feeling adapted, slowly increase the speed to 2-3mph. Maintain this speed for about 10 minutes before slowly stopping the machine. Do not run at high speed for the first time to prevent falling.

Exercise:

Walk at a fixed pace for approximately 0.6 miles (1km) and record the time taken. This may take 15-25 minutes. When walking at a speed of 3mph (4.8km/h), a 0.6 mile (1km) journey will take approximately 13 minutes. After you can easily do this a few times, you can gradually increase your speed, which lasts for 30 minutes and you can get good exercise.

Exercise Frequency

The goal is to exercise 3-5 times per week for 15-60 minutes each time. It is best to develop an exercise schedule based on your physical condition, rather than exercising according to your preferences. You can control the intensity of exercise by adjusting your speed and exercise time.

Amount of Exercise:

Shortcut-Exercise for 15-20 minutes is a great way to save time. Warm up at a speed of 2.5-3mph (4-4.8KM/H) for 5 minutes, then increase by 0.2mph (0.3km/h) per minute until you feel that continuing to exercise for 45 minutes at a certain speed can be challenging.

Dress up

It is recommended to choose running shoes or fitness shoes. At the same time, do not stick any foreign objects on the sole of the shoes to avoid carrying them under the running belt and wearing the running board and belt. Clothing should be comfortable to wear and suitable for exercise. It is recommended to use cotton breathable sports clothing.

Stretch Exercise:

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

1. Stretch Down

Bend your knees slightly, and bend your body slowly, letting your back and shoulders relax, try to touch your toes with both hands for 10-15 seconds. Then relaxing, repeat 3 times for each leg; (see picture 1)



2. Hamstring Stretch

Sit on a clean cushion, straighten one leg and retract the other leg so that it is close to the inner side of the straight leg. Try to touch the toes with your hands, hold for 10-15 seconds. Then relax, each leg repeats this three times. (See Picture 2)



3. Calf and heel tendon extension

Stand with both hands supporting the wall or table, with one foot behind, keep your hind legs upright and your heels on the ground, tilt towards the wall or table, hold for 10-15 seconds. Then relax, each leg repeats this three times. (See Picture 3)



4. Ankle Extension

Hold the wall or table with your left hand to balance, then extend your right hand backwards, grab your right ankle, and slowly pull towards your buttocks until you feel the muscles in front of your thighs tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat for each leg 3 times. (See Picture 4)



5. Stretching the Inner Thigh Muscles

Sit with the bottom of the legs facing each other, with the knees facing outwards, grasp the feet with both hands and pull them towards the groin, hold for 10-15 seconds. Then relax, and repeat the procedure 3 times. (See Picture 5)



Exercise Safety Measures

Before exercising, please consult a professional. He can help you recommend exercise frequency, intensity, and duration that matches your age and physical condition. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other discomfort during exercise, please stop immediately!

Product Maintenance Guide

A Warning: Before cleaning or maintaining the product, please unplug the power plug of the electric treadmill.

Cleaning: Comprehensive cleaning will greatly extend the lifespan of electric treadmills

Regularly remove dust to maintain component cleanliness. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the running belt, as this will reduce the accumulation of impurities under the running belt. Ensure that sports shoes are cleaned and avoid carrying foreign objects under the running belt to wear the running board and belt. The surface of the running belt must be wiped with a damp cloth soaked in soap. Please be careful not to splash water onto electrical components or under the running belt.

A Warning: Before moving the motor protective cover, be sure to unplug the power plug of the electric treadmill. Open the motor protective cover at least once a year to dust vacuum the motor, clean the running belt, and lubricate the silicone oil.

The running board and running belt of this electric treadmill have been pre-coated with lubricating oil. The friction between the running belt and the running board has a significant impact on the service life and performance of electric treadmills, so it is necessary to regularly apply lubricating silicone oil. We suggest conducting regular checks on the running board.

Lubricating Recommendations:

Lightweight users (less than 3 hours per week) lubricate once every 6 months.

Medium user (3-5 hours per week) lubricate once every 3 months

Heavyweight users (over 5 hours per week) lubricate once every 1.5 months.

Maintenance Instructions

To better maintain your electric treadmill and extend its lifespan, it is recommended that you turn off the power after continuous use for 2 hours and let the machine rest for 10 minutes before use. If the running belt is too loose, there may be slipping during running; if the running belt is too tight, it may reduce the performance of the motor and exacerbate the wear of the drum and running belt. When the tension of the running belt is suitable, you can lift both sides of the running belt by hand about 50-75mm away from the running board.

Running belt lubrication

1. Remember: Reasonable lubrication is an important factor in improving the lifespan of a treadmill

2. The method to check whether you need to add lubricant is to grab the running belt and touch the center of the back of the running belt with your hands as much as possible. If there is silicone oil (a little damp) inside the running belt, it means no need to add lubricant. If the running board is dry and no silicone oil is felt in the running belt, you need to add lubricant.

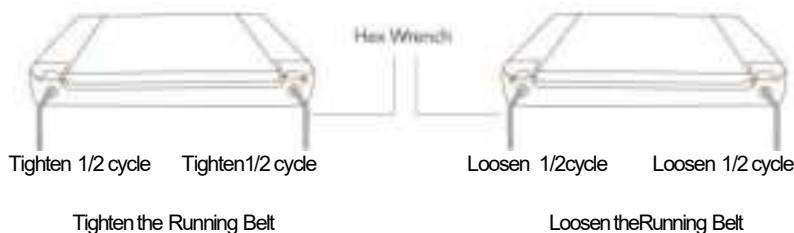
3. Lubricating Steps

- Lift the lubricating oil position cover with your left hand: Align the spout of the oil pot with the filling port, squeeze the silicone oil bottle with your hands, let 10-15ml appropriate amount of silicone oil be added into the filling port and close the cover
- Then turn on the treadmill with a speed 0.6 mph (1km/h) to evenly spread the lubricant. Gently step on the running belt from left to right, the lubricant can be completely absorbed by the running belt after 8-10 minutes.

Adjust the tightness of Running Belt

If the running belt slips or does not run smoothly in use, or there is a rattling noise from the running belt, adjust the tightness of the running belt to improve it.

1. Insert the Allen key in the adjustment screw socket on the left side of the running belt, then turn the wrench clockwise to tighten the running belt. It's recommended to rotate 1/2 circle first
2. Repeat step 1 to adjust the right screw, same rotate 1/2 circle;
3. Repeat steps 1 and 2 until the running belt doesn't slip. Be sure in adjusting the screw to rotate the same distance;
4. If you need to loosen the running belt, please turn the key counterclockwise, and note that the left and right sides should rotate the same distance.



NOTE:

Do not over-tighten the rotary drum as this will cause permanent damage to the bearing

Adjustment of running belt position

When using the treadmill, because of the possible force difference exerted by both feet and the unbalanced pressure exerted on the running belt, the running belt may deviate from the center, but this deviation phenomenon is normal.

1. Place the treadmill on a level surface.
2. Let the treadmill run at a speed of about 2MPH.
3. If the running belt is to the left, use a hex wrench to turn the adjustment bolt on the left side 1/4 turn clockwise, then let the treadmill run for 30s, the running belt will return to center.
4. If the running belt is to the right, use a hex wrench to turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, then let the treadmill run for 30s, the running belt will return to center.
5. If the running belt is still not in the middle position, repeat the above operation until it is adjusted to the center position.



Troubleshooting

Issue	Cause	Solution
No information is displayed on the screen	1.The power is not connected 2.The switch is not turned on 3.The safety key is not in the specified position	1.Connect the power cord correctly and turn on the power switch 2.Lock the safety key back into place
Power outage during use	1.The power is not connected 2.Motor failure	1.Check powercord is connected firmly 2.Contact After-sales Team
Running belt is not centered	1.Uneven ground 2.Due to the unbalanced force on the left and right, the running belt deviates	1.Put the machine on a flat ground for use 2.Refer to the adjustment of running belt, use the Allen Key to adjust the running belt
Running belt stuck or slipped	Running belt too loose	Adjust the running belt to fit refer to the adjustment of running belt

Common faults and processing method

Display Fault Code	Possible cause	Repair method
E01	1. Check whether the electric display is properly connected to the controller	Please reconnect the communication wire
	2. Electronic display no signal output	Replace the electronic display and need repair
	3. The controller no signal output	Replace the controller and need repair
E02	1. The motor wire is not connected	Check if the motor wires is not connected
	2. The controller provides no voltage output to the motor or abnormal voltage output	Replace the controller and need repair
	3. The motor is broken	Replace the motor
E03	Lower controller board PWM drive circuit failure	Replace the controller and need repair
E04	1. The treadmill has a large load exceeding the rated working voltage of the motor	Recommended to use it within the rated working voltage range of the motor
	2. The motor is broken	Replace the motor
	3. Motor overvoltage detection circuit failure of the lower controller board	Replace the controller and need repair
E05	1. The treadmill load exceeds the rated working current of the motor	Recommended to operate within the rated current range of the motor
	2. There is a problem with the assembly structure of the treadmill and motor, causing motor resistance phenomenon	Check if the treadmill structure is normal
	3. Fault in the current limiting system of the lower controller	Replace the controller and need repair
E06	1. The power supply voltage is too low	Please check if the power wire is normal
	2. The lower control board detection circuit is invalid	Replace the controller and need repair
E07/---	1. Safety magnet fall off	Please place the safety lock in the position on the electronic display
	2. Electronic display safety lock system fault	Replace the electronic display, need to repair

INHALTSVERZEICHNIS



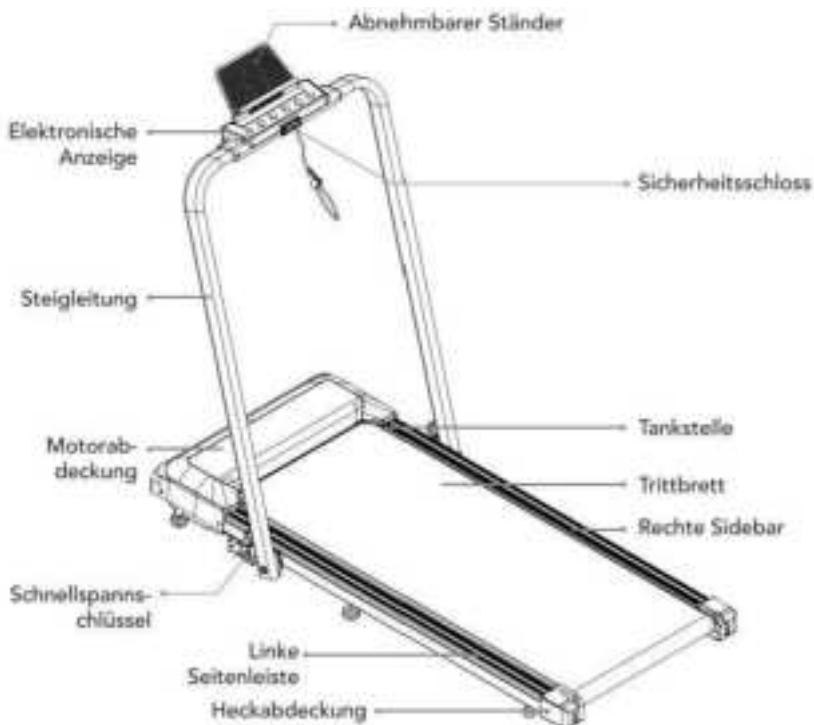
Installationshinweise	22
Beschreibung der Produktfunktion	27
Produktanweisungen	28
Sicherheitshinweise	36
Übungshinweise und Richtlinien	37
Sicherheitsmaßnahmen beim Training	38
Wartungsanleitung	38
Wartungshinweise	39
Häufige Fehler und Lösungen.....	41

Installationshinweise

Liste der verbauten Teile

Seriennummer	Teilname	Menge
1	Trittbrett	1
2	Steigleitung	2
3	Elektronische Anzeige	1
4	Sicherheitsschloss	1
5	Abnehmbarer Ständer	1
6	Schnellspannschlüssel	2

Das Strukturdiagramm der installierten Maschine



Installationsschritte

1. Öffnen Sie die Verpackung, nehmen Sie das Produktzubehör aus der Verpackung und stellen Sie das Hauptgerät auf den Boden.



2. Drehen Sie die Standrohre auf beiden Seiten in eine feste Position in der durch den Pfeil angezeigten Richtung (wie in der Abbildung unten gezeigt).



3. Drehen Sie den Schnellspannschlüssel in Pfeilrichtung, und wenn er sich in der Nähe des Risers befindet, wird der Riser fixiert.



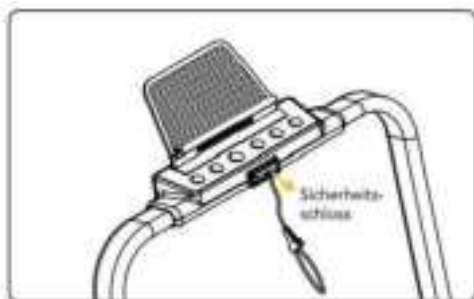
- —Wenn Sie Fragen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an help514@outlook.com.
4. Stecken Sie die abnehmbare Halterung in den Kartensteckplatz hinter dem elektronischen Display.



5. Die Installation des Laufbandes ist abgeschlossen



6. Platzieren Sie das Sicherheitsschloss auf dem gelben Aufkleber in der Mitte des elektronischen Displays, und das Laufband kann nach dem Einschalten laufen.



7. Anweisungen zur Neigungsanpassung.

- a. Heben Sie die hintere Heckabdeckung des Laufbands an, wie in Abbildung 1 gezeigt, und treten Sie den Neigungsversteller ① vorsichtig mit Ihren Füßen auf
 - b. Stellen Sie das Laufband flach auf, wie in Abbildung 2 gezeigt, und verstellen Sie dann den Schraubenpfosten ② nach unten, bis er den Boden berührt
- Hinweis: Wenn Sie kein Gefälle benötigen, gehen Sie umgekehrt vor.



Abbildung 1



Abbildung 2

Produktdetails

1. Packliste

Seriennummer	Name	Menge	Anmerkung
1	Laufband	1	
2	Bausätze	1	Siehe Zeitplan
3	Handbuch	1	

2. Zeitplan (Zubehörliste)



5#
Schraubenschlüssel
x1



Sicherheitsschloss
x1



3V-Knopfbatterie
x1



Abnehmbarer
Ständer
x1



Fernbedienung
x1



Schmieröl
x1



Stromkabel
x1



Handbuch
x1



Garantiekarte
x1

Technische Parameter

Modell	P11
US-Standardspannung	100-125V 60Hz
Europäische Standardspannung	220-240V 50/60Hz
Japanische Standardspannung	100-125V 50/60Hz
Geschwindigkeit	1-10km/h 0.6-6.2mph
Neigung	Manuelle Neigungsverstellung in zwei Positionen
Maschinengröße (montiert)	1208*560*1021mm
Maschinengröße (zusammengeklappt)	1300*560*135mm
Kartongröße	1360*600*155mm
Nettogewicht/Bruttogewicht	23/28kg
FCC ID	2A2PN-P11

Beschreibung der Hauptfunktionen und Eigenschaften des Produkts

1. Es hat die Funktionen Laufen und Gehen.
2. Motor in Industriequalität, geräuscharm, hohe Leistung, leistungsstarke Leistung, die Geschwindigkeit kann bis zu 10,0km/h (6.2 MPH) erreichen.
3. Verwenden Sie ein hochfestes, zugfestes und antistatisches Laufband
4. Hochfestes, hochdichtes, hochelastisches doppelagiges Trittbrett, stoßdämpfendes Gummikissen.
5. Die vorderen und hinteren Rollen verfügen über feine Pumpenrohre mit einer Wandstärke von 3,0 und 3-Grad-Verjüngungen an beiden Enden, sodass das Laufband automatisch zurückgesetzt werden kann.
6. LED-Anzeige.
7. Das Laufband lässt sich ganz einfach ohne zusätzliches Werkzeug installieren. Drehen Sie einfach die Säule in einen bestimmten Winkel und betätigen Sie dann den Schnellspannschlüssel gemäß den Anweisungen.

Produktanweisungen

US Standard-Controller-Panel



EU/JP Standard-Controller-Panel



Unteres Display



1. Kurze Einführung

Merkmale dieser elektronischen Anzeige:

- Fitshow APP-Funktion
- Fernbedienungsfunktion

Erklärung der im Handbuch genannten Begriffe:

Laufbandparameter: Wert "Geschwindigkeit".

Trainingsparameter: Wert "Distanz", Wert "Kalorien", Wert "Zeit".

Sportmodus: Manuell, Modus, Programm.

Vollständig manueller Trainingsmodus: Trainingsmodus ohne Einstellung des Trainingsumfangs.

Countdown-Modus Sportmodus: Ein Sportmodus mit einem bestimmten Trainingsumfang.

Automatischer Trainingsmodus: Verschiedene Trainingsprogramme sind im Laufband eingestellt, 12 Arten von Trainingsprogrammen sind in diesem Laufband einstellbar

2. Funktionsbeschreibung der Bluetooth-App

Nach dem Einschalten befindet sich das Laufband im Standby-Modus. Wenn Sie die Geschwindigkeit über die APP steuern möchten, können Sie die Fitshow-APP herunterladen. Klicken Sie nach dem Aufrufen der APP-Oberfläche auf „Suchen“. Nachdem Sie nach dem Bluetooth-Namen (P11) gesucht haben, klicken Sie auf „Gerät verbinden“. Sobald die Verbindung hergestellt ist, können Sie das Laufband über die APP bedienen.

3. Parameterbeschreibung

Sportparameter in verschiedenen Sportmodi:

- Die minimale Anzeigeschwindigkeit beträgt 1 KM/H (0.6 MPH)
- Maximale Anzeigeschwindigkeit 10 KM/H (6.2 MPH)
- Maximale Trainingszeit im Zeitmodus: 99 Minuten
- Mindesttrainingszeit im Zeitmodus: 8 Minuten
- Maximale Distanz im Distanzmodus: 99 KM (99 MI)
- Mindestbewegungsstrecke im Distanzmodus: 1 KM (1 MI)
- Maximaler Kalorienverbrauch im Kalorienmodus: 990 Kalorien
- Minimaler Kalorienverbrauch im Kalorienmodus: 20 Kalorien
- (P01-P12) Die Mindestzeit für den automatischen Programmbetrieb: 8 Minuten
- (P01—P12) Die maximale Laufzeit des Automatikprogramms: 99 Minuten

4. Beschreibung der Tastenfunktionen auf dem Anzeigefeld

Funktionstasten im Anzeigefeld:

- Start/Stop Taste
- Programmtaste/Modustaste
- Speed+Taste/Speed-Taste
- US-Spezifikation: Geschwindigkeits-Schnelltaste (2/4 MPH)
- EU/JP-Spezifikation: Geschwindigkeits-Schnelltaste (3/6 KM/H)

5. Wichtige Funktionen und Bedienungsanleitung des Anzeigefeldes

1) Start/Stopptaste --- Funktionsbeschreibung: Motorbetrieb Starten/Stoppen

Bedienungsanleitung:

- a. Wenn sich die elektronische Anzeige im vollständigen manuellen Betriebsmodus befindet, drücken Sie diese Taste, um den Motorbetrieb zu starten
- b. Wenn sich die elektronische Anzeige im Countdown -Modus -Einstellzustand befindet, drücken Sie diese Taste, um den Motor zu starten.
- c. Wenn sich die elektronische Anzeige im Zustand der automatischen Programmeinstellung befindet, drücken Sie diese Taste, um den Motorbetrieb zu starten.
- d. Wenn sich die elektronische Anzeige im Betriebszustand befindet, drücken Sie diese Taste, um den Motorbetrieb zu stoppen

2) Modustaste --- Funktionsbeschreibung: Auswahl des Countdown-Modus

Bedienungsanleitung:

- a. Wenn sich die elektronische Anzeige im vollständig manuellen Betriebsmodus befindet, drücken Sie diese Taste, um in den Countdown-Modus -Einstellung zu gelangen
- b. Betriebsablauf im Standby-Modus: Zeit-Countdown -Distanz-Countdown -Kalorien-Countdown -Automatische Programmauswahl.

3) Programmtaste --- Funktionsbeschreibung: Automatische Programmauswahl

Bedienungsanleitung:

- a. Wenn sich die elektronische Anzeige im Countdown-Modus befindet, drücken Sie diese Taste, um die automatische Programmeinstellung aufzurufen
- b. Wenn sich die elektronische Anzeige im vollständig manuellen Betriebsmodus befindet, drücken Sie diese Taste, um in den automatischen Programmeinstellungszustand zu gelangen.
- c. Betriebsablauf im Standby-Modus: Vollständiger manueller Modus -Automatisches Programm -Vollständiger manueller Modus.

4) Taste Geschwindigkeit +/- --- Funktionsbeschreibung: Passen Sie den Geschwindigkeitswert während des Betriebs und den Parameterwert während der Parametereinstellung an

Bedienungsanleitung:

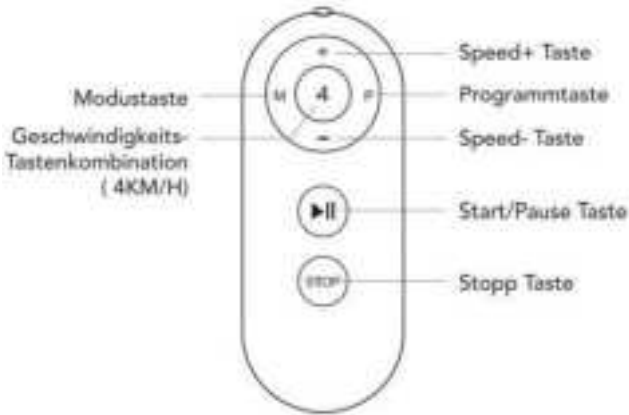
- a. Wenn sich die elektronische Anzeige im Betriebszustand befindet, kann der Wert der Laufgeschwindigkeit angepasst werden.
- b. Im Parametereinstellungszustand kann die Größe des Einstellparameterwerts angepasst werden.

5) Geschwindigkeits Tastenkombination --- Funktionsbeschreibung: Wählen Sie den Geschwindigkeitswert während des Betriebs direkt aus

Bedienungsanleitung:

- a. Wenn die elektronische Anzeige läuft, drücken Sie diese Taste, um den entsprechenden Geschwindigkeitswert direkt auszuwählen.

6.Funktionsbeschreibung der Fernbedienungstasten



Funktionstasten der Fernbedienung

► 1 Start/Pause Taste	+Speed+Taste
STOP Stopp Taste	-Speed -Taste
M Modustaste	4 Geschwindigkeits-Tastenkombination (4KM/H)
P Programmtaste	

1)Start/Pause Taste:Motorbetrieb Starten/Pausieren

Betriebsanweisungen:

- Drücken Sie im Zustand des vollständigen manuellen Betriebsmodus diese Taste,um den Motorbetrieb zu starten,und drücken Siedann den Motor,um den Betrieb anzuhalten.Die Trainingsdaten bleibenerhalten.
- Drücken Sie im Einstellungszustand des Countdown-Modus diese Taste,um den Motorbetrieb zu starten/anzuhalten
- Drücken Sie im Zustand der automatischen Programmeinstellung diese Taste,um den Motorbetrieb zu starten/anzuhalten

2)Stopptaste ---Funktionsbeschreibung:Drücken Sie in jedem Betriebsmodus diese Taste, um den Motorbetrieb zu stoppen

3)Modustaste ---Funktionsbeschreibung:Auswahl des Countdown-Modus

Bedienungsanleitung:

- Drücken Sie im Zustand des vollständigen manuellen Betriebsmodus diese Taste,um in die Countdown-Modus-Einstellung zu gelangen.
- Betriebsablauf im Standby-Modus:Zeit-Countdown -Distanz-Countdown -Kalorien-Countdown -AutomatischeProgrammauswahl

4) **Programmtaste** ---Funktionsbeschreibung:Automatische Programmauswahl

Bedienungsanleitung:

- a. Drücken Sie im Countdown-Modus diese Taste, um die automatische Programmeinstellung aufzurufen.
- b. Drücken Sie im vollständig manuellen Betriebsmodus diese Taste, um in den Status der automatischen Programmeinstellung zu gelangen.
- c. Betriebsablauf im Standby-Modus: vollständiger manueller Modus -automatisches Programm -vollständiger manueller Modus.

5) **Geschwindigkeit +/-Taste** ---Funktionsbeschreibung: Passen Sie den Geschwindigkeitswert während des Betriebs an, passen Sie den Parameterwert während der Parametereinstellung an
Bedienungsanleitung:

- a. Im laufenden Zustand kann der Laufgeschwindigkeitswert angepasst werden.
- b. Im Parametereinstellungszustand kann die Größe des Einstellparameterwerts angepasst werden.

6) **Geschwindigkeits-Tastenkombination** ---Funktionsbeschreibung: Wählen Sie den Geschwindigkeitswert während des Betriebs direkt aus

Bedienungsanleitung:

- a. Drücken Sie im laufenden Zustand diese Taste, um den entsprechenden Geschwindigkeitswert direkt auszuwählen.

7. Beschreibung des Sportmodus

A. Manuelle Modusfunktion

1.1 Geben Sie den manuellen Modus ein:

Nachdem die elektronische Anzeige eingeschaltet und angezeigt wurde, wechselt sie in den vollständigen manuellen Betriebsmodus. Drücken Sie zu diesem Zeitpunkt die Starttaste, um in den manuellen Betriebsmodus zu wechseln.

1.2 Laufanweisungen:

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h (0,6 MPH) und die Zeit-, Distanz- und Kalorienfenster beginnen bei Null zu zählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um die Größe des Laufgeschwindigkeitswerts anzupassen.

Wenn die Trainingszeit 99:59 Minuten überschreitet, stoppt das Laufband automatisch und die Trainingsdaten auf dem Laufband und der APP werden nicht gespeichert. Zu diesem Zeitpunkt muss das Laufband neu gestartet werden und die Trainingszeit beginnt erneut bei Null.

B. Automatische Programmfunktion (Bitte drücken Sie die P/M-Taste, um das Trainingsprogramm P1-P12 aufzurufen)

1.1 Geben Sie das automatische Programm ein:

Drücken Sie im Zustand des vollständigen manuellen Betriebsmodus oder Moduseinstellungszustand die Programmtaste, um die automatische Programmauswahl aufzurufen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Zeitfenster 30:00 Minuten an und blinkt (Sie können den erforderlichen Betrieb einstellen). Drücken Sie die Geschwindigkeitstaste +/- (Zeit, der Einstellbereich liegt zwischen 8:00 und 99:00 Minuten). Drücken Sie die Starttaste, um den Betrieb des automatischen Programms aufzurufen.

1.2 Bedienungsanleitung:

Das Automatikprogramm ist in 20 Abschnitte unterteilt. Der Geschwindigkeitswert jedes Abschnitts läuft entsprechend dem Standardwert des Automatikprogramms. Die Laufzeit jedes Abschnitts beträgt 1/20 der eingestellten Zeit. Das Zeitfenster beginnt zu zählen entsprechend der eingestellten Laufzeit herunter. Distanz- und Kalorienfenster zählen von Null an. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um die Größe des Laufgeschwindigkeitswerts anzupassen. Wenn das Programm mit der nächsten Stufe fortfährt, wird die Geschwindigkeit automatisch auf den Standardwert der nächsten Stufe angepasst. Wenn die eingestellte Zeit auf Null heruntergezählt, beginnt das Laufband langsam anzuhalten.

P1-P12 Programm-Bewegungskarte (Einheit: Kilometer)

Zeitraum Programm		Die eingestellte Zeit/20 Zeitabschnitte = die Laufzeit des oberen und unteren Zeitabschnitts																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Geschwindigkeit	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Geschwindigkeit	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Geschwindigkeit	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Geschwindigkeit	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Geschwindigkeit	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Geschwindigkeit	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Geschwindigkeit	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Geschwindigkeit	2	4		6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Geschwindigkeit	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Geschwindigkeit	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

P1 -P12 Programm-Bewegungskarte (Einheit: Meilen)

Zeitraum Programm		Die eingestellte Zeit/20 Zeitabschnitte = die Laufzeit des oberen und unteren Zeitabschnitts																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Geschwindigkeit	1.2	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
P2	Geschwindigkeit	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
P3	Geschwindigkeit	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
P4	Geschwindigkeit	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
P5	Geschwindigkeit	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	1.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
P6	Geschwindigkeit	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
P7	Geschwindigkeit	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
P8	Geschwindigkeit	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
P9	Geschwindigkeit	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	Geschwindigkeit	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
P11	Geschwindigkeit	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
P12	Geschwindigkeit	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8

C.Countdown-Modus-Funktion(Bitte drücken Sie die P/M-Taste 12 Mal,um inden Countdown-Modus zu gelangen)

1.1 Rufen Sie den Zeit-Countdown-Modus auf:

Drücken Sie im vollständigen manuellen Betriebsmodus die Modustaste, um den Zeit-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Zeitfenster 30:00 Minuten an und blinkt. Sie können den erforderlichen Betrieb über die Geschwindigkeitseinstellen +/- Taste Zeit, der Einstellbereich liegt zwischen 8:00 und 99:00 Minuten. Drücken Sie die Starttaste, um den Zeit-Countdown-Modus aufzurufen.

1.2 Laufenweisungen

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h (0,6 MPH), das Zeitfenster beginnt entsprechend der eingestellten Laufzeit herunterzuzählen und die Distanz- und Kalorienfenster beginnen bei Null zu zählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitsanpassungstaste, um die Größe anzupassen des Laufgeschwindigkeitswertes. Wenn die eingestellte Zeit auf Null herunterzählt, beginnt das Laufband langsam anzuhalten.

2.1 Rufen Sie den Distanz-Countdown-Modus auf:

Drücken Sie im vollständigen manuellen Betriebsmodus die Modustaste, um den Distanz-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Distanzfenster 1,0 km/h (0,6 MPH) an und blinkt. Es kann eingestellt werden durch Mit der Geschwindigkeitstaste +/- stellen Sie die erforderliche Laufdistanz ein. Der Einstellbereich liegt zwischen 1,0 und 99,0 km/mi. Drücken Sie die Starttaste, um in den Distanz-Countdown-Modus zu gelangen.

2.2. Laufenweisungen:

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h (0,6 MPH), das Distanzfenster beginnt entsprechend der eingestellten Distanz herunterzuzählen und das Zeit- und Kalorienfenster beginnt bei Null zu zählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um die Größe des Laufgeschwindigkeitswerts anzupassen. Wenn die eingestellte Distanz auf Null heruntergezählt wird, beginnt das Laufband langsam zu laufen.

3.1. Rufen Sie den Kalorien-Countdown-Modus auf:

Drücken Sie im vollständig manuellen Betriebsmodus die Modustaste, um den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Zu diesem Zeitpunkt zeigt das Kalorienfenster 50 an und blinkt. Sie können die erforderlichen Laufkalorien durch die Geschwindigkeit +/- einstellen. Taste, stellen Sie den Bereich zwischen 20 und 990 ein. Drücken Sie die Starttaste, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen.

3.2. Laufenweisungen:

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1,0 km/h (0,6 MPH), das Kalorienfenster beginnt entsprechend den eingestellten Kalorien herunterzuzählen und die Zeit- und Distanzfenster beginnen bei Null zu zählen. Drücken Sie die Geschwindigkeitseinstelltaste, um die Größe des Laufgeschwindigkeitswerts anzupassen. Wenn die eingestellte Kalorienzahl auf Null heruntergezählt, stoppt das Laufband langsam.

8. Beschreibung der Schlaffunktion

Wenn das Laufband nicht mehr als 10 Minuten nicht bedient wird, wechselt es in den Schlafzustand, die elektronische Anzeige schaltet die Anzeige automatisch aus und kann durch Drücken einer beliebigen Taste aufgeweckt werden.

Nachdem die elektronische Anzeige vollständig angezeigt wurde, wechselt sie wieder in den anfänglichen Standby-Zustand.

9. Beschreibung der Sicherheitsverriegelungsfunktion

Bei normalem Gebrauch muss die Sicherheitsverriegelung an der vorgesehenen Position der elektronischen Anzeige angebracht werden. Wenn das Sicherheitsschloss nicht richtig angebracht ist, wird in jedem Anzeigefenster der elektronischen Uhr "—" angezeigt, begleitet von einem Warnton. Wenn Sie die Sicherheitssperre im laufenden Zustand entfernen, hört das Laufband sofort auf zu laufen, und wenn die Sicherheitssperre wieder angebracht wird, werden alle Trainingsdaten gelöscht.

10. Angelegenheiten, die Aufmerksamkeit erfordern

1. Bitte prüfen Sie vor der Verwendung dieses Produkts, ob das Laufband zuverlässig geerdet ist.
2. Überprüfen Sie vor dem Training, ob die Stromversorgung angeschlossen ist und ob die Sicherheitsverriegelung gültig ist.
3. Wenn während des Trainings eine ungewöhnliche Situation auftritt, kann die Sicherheitsverriegelung entfernt werden und das Laufband wird schnell abgebremst, bis es zum Stillstand kommt.
4. Wenn es ein Problem mit der Maschine gibt, wenden Sie sich bitte an den Händler. Versuchen Sie als Laie bitte nicht, das Produkt zu zerlegen oder zu reparieren, um keine Geräteschäden zu verursachen.

Sicherheitshinweise

Vielen Dank für den Kauf unserer Produkte. Die korrekte Verwendung des Laufbandes ist Ihre Garantie für Sicherheit und Komfort. Bitte lesen Sie Folgendes sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband verwenden:

1. Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass das Laufband gemäß den Installationsanweisungen installiert wurde, kann das Gerät eingeschaltet werden. Achten Sie darauf, den Stecker unten an der Motorabdeckung nicht zu blockieren, wenn Sie das Laufband bewegen, und lassen Sie vorne einen Abstand von 0,8 Metern frei, um das Einführen des Netzkabels zu erleichtern.
2. Reservieren Sie einen Sicherheitsraum von 0,8 Metern auf beiden Seiten des Laufbandes und einen Sicherheitsraum von 2 Metern (Länge)*1 Meter (Breite) hinter dem Laufband.
3. Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose mit Schutzleiter. Das Netzkabel des elektrischen Laufbandes ist speziell dafür vorgesehen. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, kaufen Sie es bitte beim Händler oder wenden Sie sich direkt an das Unternehmen.
4. Das Laufband ist ein Innengerät. Bitte verwenden Sie es nicht im Freien. Halten Sie den Platz sauber und achten Sie auf Feuchtigkeit. Achten Sie darauf, das Laufband nicht auf Gegenständen wie dicken Teppichen abzustellen, um die Luftzirkulation unter dem Laufband nicht zu beeinträchtigen.
5. Tragen Sie beim Training keine Kleidung, die zu locker ist oder nicht die richtige Größe hat, da die Kleidung sonst am elektrischen Laufband hängen und Sicherheitsunfälle verursachen könnte. Empfohlen werden Lauf- oder Turnschuhe mit Gummisohlen.
6. Nehmen Sie die Motorschutzabdeckung nicht versehentlich ab. Wenn sie zu Wartungszwecken geöffnet werden muss, ziehen Sie bitte zuerst das Netzkabel heraus.
7. Wenn das elektrische Laufband in Betrieb ist, lassen Sie Kinder nicht in die Nähe, um Gefahren vorzubeugen.
8. Wenn Sie das Laufband zum ersten Mal benutzen, denken Sie bitte daran, die Handläufe mit Ihren Händen festzuhalten. Sie können die Handläufe erst loslassen, wenn Sie sich wohl fühlen.
9. Wenn das elektrische Laufband aufgrund eines Problems mit dem elektronischen Anzeigesystem plötzlich beschleunigt oder ungewöhnlich aussieht, entfernen Sie bitte sofort die Sicherheitssperre am elektronischen Display. Das elektrische Laufband stoppt dann sofort.
10. Wenn das elektronische System nicht stoppt, legen Sie bitte schnell Ihre Hände auf die Handläufe auf beiden Seiten, springen Sie gleichzeitig vom Trittbrettbereich ab, lassen Sie Ihre Füße auf beiden Seiten auf die Seitenstangen treten und schalten Sie den Strom aus. Zeit und wenden Sie sich an das Kundendienstpersonal.
11. Wenn das elektrische Laufband nicht verwendet wird, sollte das Netzkabel abgezogen und weggelegt werden.
12. Minderjährige müssen bei der Nutzung elektrischer Laufbänder von Erwachsenen begleitet werden. The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors. Place the treadmill in a clean and flat place, pay attention to moisture resistance, and avoid placing it on objects such as thick carpets to avoid affecting the airflow of the lower part of the treadmill. The electric treadmill is a specialized device, please do not modify it for other purposes.

Übungshinweise und Richtlinien

Wenn Sie zum ersten Mal ein elektrisches Laufband benutzen, ist es wichtig, dass Sie Folgendes lesen:

Vorbereiten:

Bevor Sie trainieren, müssen Sie Ihren Gesundheitszustand kennen, um einen Trainingsplan zu erstellen, der zu Ihnen passt. Es wird empfohlen, einen Arzt oder Fachmann zu konsultieren, damit Sie mit altem Aufwand das Doppelte des Ergebnisses erzielen können.

Bevor Sie ein elektrisches Laufband zum ersten Mal verwenden, machen Sie sich bitte mit der Bedienung vertraut: Start-, Stopp- und Geschwindigkeitseinstellungstasten usw. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Kunststoffplatten auf beiden Seiten des Laufbandes, fassen Sie die Handläufe mit beiden Händen und fahren Sie das Gerät mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 1,6-3,2 km/h (1-2 MPH). Nachdem Sie sich wohlfühlt haben, erhöhen Sie die Geschwindigkeit langsam auf 3-5 km/h (1,9-3,1 MPH). Halten Sie diese Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und stoppen Sie dann langsam die Maschine. Laufen Sie beim ersten Mal nicht mit hoher Geschwindigkeit, um Stürze zu vermeiden.

Übung:

Gehen Sie etwa 1 km (0,6 Meilen) in gleichmäßigem Tempo und notieren Sie die aufgewendete Zeit. Dies kann 15-25 Minuten dauern. Bei einer Gehgeschwindigkeit von 4,8 km/h (3 MPH) dauert die Strecke von 1 km (0,6 Meilen) etwa 13 Minuten. Wenn Sie dieses Übungsniveau als einfach empfinden, können Sie die Geschwindigkeit schrittweise erhöhen und 30 Minuten lang eine gute Übung absolvieren.

Häufigkeit des Trainings:

Das empfohlene Ziel ist 3-5 Mal pro Woche mit jeweils 15-60 Minuten Training. Es ist am besten, einen Trainingsplan entsprechend Ihrer eigenen körperlichen Verfassung zu erstellen, anstatt nach Ihren Wünschen zu trainieren. Sie können die Intensität des Trainings steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und Trainingszeit anpassen.

Übung:

15-20 minütiges Training ist eine tolle Möglichkeit, Zeit zu sparen. Warmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4-4,8 km/h (2,5-3 MPH) auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit um 0,3 km/h (0,2 MPH) pro Minute, bis Sie eine geeignete Geschwindigkeit gewählt haben, und trainieren Sie dann eine Zeit lang weiter der Zeit. Ja, übertreibe es nicht.

Der obige Inhalt dient nur als Referenz. Für spezifische Informationen wenden Sie sich bitte an einen Fachmann.

Tragen:

Alles, was Sie brauchen, ist ein gutes Paar Schuhe, empfohlen werden Lauf- oder Turnschuhe. Kleben Sie keine Fremdkörper auf die Schuhsohlen und vermeiden Sie das Tragen von Fremdkörpern unter dem Laufband, da diese das Trittband und das Laufband beschädigen könnten. Die Kleidung sollte bequem und für den Sport geeignet sein. Empfohlen wird atmungsaktive Sportkleidung aus Baumwolle.

Dehnübungen:

Egal wie schnell Sie gehen, es ist eine gute Idee, sich zunächst paar Minuten zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Warmen Sie sich daher zunächst auf, indem Sie 5-10 Minuten laufen. Halten Sie dann an und dehnen Sie sich wie folgt: 5 Mal für 10 Sekunden oder länger an jedem Bein. Wiederholen Sie dies nach dem Training.

1. Strecken Sie sich nach unten

Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, Ihre Zehen mit Ihren Händen zu berühren, halten Sie sie 10-15 Sekunden lang gedrückt und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.

①

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, wobei ein Bein ausgestreckt und das andere Bein angezogen ist, sodass es an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren, halten Sie sie 10-15 Sekunden lang gedrückt und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.



3. Kleine Füße und Achillessehnen-Dehnung

Stellen Sie sich mit beiden Händen an die Wand oder den Baum, einen Fuß nach hinten, halten Sie das Hinterbein aufrecht und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum, halten Sie die Position 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.

③

4. Quadrizeps-Dehnung

Balancieren Sie mit der linken Hand auf einer Wand oder einem Tisch, greifen Sie mit der rechten Hand Ihren rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. 10-15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.

④

5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen einander zugewandt und den Knien nach außen. Fassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leistengegend, halten Sie sie 10-15 Sekunden lang gedrückt und entspannen Sie sich dann. 3 Mal wiederholen.



Sicherheitsmaßnahmen beim Training

Konsultieren Sie vor dem Training einen Fachmann. Er kann Ihnen helfen, Trainingshäufigkeit, Trainingsintensität und Trainingszeit entsprechend Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung zu empfehlen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, hören Sie bitte sofort auf! Konsultieren Sie einen Fachmann, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

Wartungsanleitung

A Warnung: Bevor Sie das Produkt reinigen oder warten, ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des elektrischen Laufbands.

Reinigung: Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres elektrischen Laufbands.

-Wenn Sie Fragen haben, senden Sie bitte eine E-Mail an ✉ help514@outlook.com-

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um Produktteile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Laufbandes auf beiden Seiten zu fegen, um die Ansammlung von Schmutz unter dem Laufband zu verringern. Stellen Sie sicher, dass Ihre Turnschuhe sauber sind und vermeiden Sie, dass Fremdkörper unter das Laufband gelangen, die das Trittbrett und das Band beschädigen können. Die Oberfläche des Laufbandes muss mit einem feuchten Seifentuch abgewischt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband spritzt.

A Warnung: Trennen Sie das elektrische Laufband unbedingt vom Netz, bevor Sie die Motorschutzabdeckung bewegen. Öffnen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorschutzabdeckung, um den Motor abzusaugen und zu reinigen, und geben Sie Silikonschmieröl unter das Laufband.

Dieses motorisierte Laufband verfügt über vorgeschmiertes Silikonöl zwischen dem Trittbrett und dem Laufband. Die Reibung zwischen Laufband und Trittbrett hat großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des elektrischen Laufbandes, daher muss regelmäßig Gleitsilikonöl aufgetragen werden. Wir empfehlen regelmäßige Inspektionen der Trittbretter. Sollte das Trittbrett beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Wir empfehlen, zwischen Laufband und Trittbrett des elektrischen Laufbandes Silikonöl nach folgendem Schema zu schmieren:

Lightweight users (less than 3 hours per week) lubricate once every 6 months.

Medium user (3-5 hours per week) lubricate once every 3 months.

Heavyweight users (over 5 hours per week) lubricate once every 1.5 months.

Wartungshinweise

Um Ihr elektrisches Laufband besser zu warten und die Lebensdauer des Geräts zu verlängern, wird empfohlen, dass Sie den Strom nach 2 Stunden ununterbrochener Nutzung ausschalten und das Gerät 10 Minuten lang ruhen lassen, bevor Sie es verwenden.

Wenn das Laufband zu locker ist, rutscht es und bleibt beim Laufen stehen, ist das Laufband zu straff, kann dies die Leistung des Motors verringern und den Verschleiß der Rolle und des Laufbandes erhöhen. Wenn die Spannung des Laufgurts angemessen ist, können Sie die beiden Seiten des Laufgurts von Hand etwa 50-75 mm vom Trittbrett wegheben.

Trittbrettschmierung

1. Wir haben oben erwähnt, dass das Trittbrett rechtzeitig geschmiert werden sollte, aber Schmieröl sollte nicht im Übermaß hinzugefügt werden. Je mehr Schmiermittel, desto besser. Hinweis: Eine angemessene Schmierung ist ein wichtiger Faktor zur Verbesserung der Lebensdauer des Laufbandes.
2. So überprüfen Sie, ob Sie Schmiermittel hinzufügen müssen: Nehmen Sie das Laufband und berühren Sie mit der Hand so weit wie möglich die Mitte der Rückseite des Laufbandes. Wenn Ihre Hände mit Silikonöl befleckt sind (ein leicht feuchtes Gefühl), bedeutet das, dass kein Schmiermittel hinzugefügt werden muss. Wenn das Trittbrett trocken ist und das Silikonöl nicht an Ihren Händen klebt, müssen Sie Schmiermittel mit Silikonöl hinzufügen.
3. Schritte zum Beschichten des Trittbretts mit Gleitsilikonöl:
 - Stoppen Sie das Laufband und stellen Sie die Maschine flach auf den Boden.
 - Heben Sie den Oldeckel auf der rechten Seite mit Ihren Händen an, richten Sie die Öffnung

der Schmierölfflasche aufdas Ölloch aus,drücken Sie die Silikonölfflasche mit Ihren Händen zusammen und lassen Sie etwa 10 ml Silikonöl fallen.Schalten Sie das Laufband ein,laufen Sie mit einerGeschwindigkeit von 1 km/h (0,6 MPH),um das Silikonöl gleichmäßig zu verteilen, und treten Sie leicht von links nach rechts auf das Laufband.Das Silikonöl kann in etwa vollständig vom Laufband absorbiert werden 8-10 Minuten.

Passen Sie die Spannung des Laufgurts an



Das Laufband wurde eingestellt,bevor das Laufband das Werk verlässt.Wenn es nach längerem Gebrauch des Laufbandes zu einemAnhalten und Ausrutschen kommt,verstellen Sie die Schrauben am Endedes Trittbretts synchron in Halbkreiseinheiten im Uhrzeigersinn,bis kein Problem mehr auftrittein solches Phänomen bei normalem Gebrauch.

Zentrieren Sie das Gehband des Laufbandes

- 1.Stellen Sie das elektrische Laufband auf einen ebenen Untergrund.
- 2.Lassen Sie das elektrische Laufbandmit einer Geschwindigkeit von etwa 3,5 km/h (2,2 MPH) laufen.
- 3.Wenn das Laufband nach links vorgespannt ist,drehen Sie die Einstellschraube links um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden,um zu beobachten,ob das Laufband automatisch in den Normalzustand zurückkehrt.Wenn es nicht wieder in den Normalzustand zurückkehrt,bitte Wiederholen Sie die oben beschriebene Methode,um die Einstellung erneutvorzunehmen.Achten Sie auf die Bewegung des Laufbandes.
- 4.Wenn das Laufband nach rechts vorgespannt ist,drehen Sie die Einstellschraube rechts um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden,um zu beobachten,ob das Laufband automatisch in den Normalzustand zurückkehrt.Wenn es nicht wieder in den Normalzustand zurückkehrt,bitte Wiederholen Sie die obige Einstellmethode erneut.Achten Sie aufdie Bewegung des Laufbandes



Wenn das Laufband nach links vorgespannt ist,drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden,um zu beobachten,ob das Laufband automatisch in die Ausrichtung zurückkehrt.Wenn es nichtindieAusrichtung zurückkehrt,wiederholen Sie bittedenoben genannten Vorgang Führen Sie dieEinstellmethode erneut durch und achten Sie beim Einstellvorgang des Laufbandes auf die Beobachtung.Riemenwechsel.



Wenn das Laufband nach rechts vorgespannt ist drehen Sie die Einstellschraube rechts um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn und warten Sie 30 Sekunden,um zu beobachten,ob das Laufband automatisch in die Ausrichtung zurückkehrt Wenn es nicht in die Ausrichtung zurückkehrt, wiederholen Sie bitte den Vorgang Wiederholen Sie die obige Einstellmethode und achten Sie beim Einstellvorgang des Laufbandes auf die Beobachtung.Riemenwechsel.

Häufige Fehler und Lösungen

Fehlercode Anzeigen	Mögliche Ursache	Reparaturmethode
E01	Die Kommunikationsleitung des elektronischen Bildschirms ist nicht richtig angeschlossen,unterbrochen oder hat einen schlechten Kontakt	Bitte schließen Sie das Kommunikationskabel wieder an
	Elektronische Anzeige hat keinen Signalausgang	Ersetzen Sie die elektronische Uhr bis zur Reparatur
	Abwärtssteuerung, keine Signalausgabe	Ersetzen Sie die untere Steuerung bis zur Wartung
E02	Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen	Überprüfen Sie,ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist
	Es gibt keine Spannungsausgabe oder eine abnormale Spannungsausgabe an den gesteuerten Moto	Ersetzen Sie die untere Steuerung bis zur Wartung
	schlechter Motor	Tauschen Sie den Motor aus
E03	Der PWM-Antriebskreis der unteren Steuerplatine fällt aus	Untere Steuerung ersetzen,Reparatur erforderlich
E04	Die Belastung des Laufbandes überschreitet die Nennbetriebsspannung des Motors	Es wird empfohlen, innerhalb des Nennbetriebsspannungsbereichs des Motors zu arbeiten
	Anormaler Laufbandmotor	Tauschen Sie den Motor aus
	Der Motorüberspannungserkenungsschaltkreis der unteren Steuerplatine ist ausgefallen	Untere Steuerung ersetzen,Reparatur erforderlich

E05	Die Belastung des Laufbandes übersteigt den Nennbetriebsstrom des Motors	Es wird empfohlen, innerhalb des Nennbetriebsstrombereichs des Motors zu liegen
	Es liegt ein Problem mit der Montagestruktur des Laufbandes und des Motors vor, was zu einem Motorwiderstand oder einer Blockierung führt	Überprüfen Sie, ob die Struktur des Laufbandes normal ist
	Untere Steuerstromgrenze Systemfehler	Untere Steuerung ersetzen, Reparatur erforderlich
E06	Die Versorgungsspannung ist zu niedrig	Bitte prüfen Sie, ob die Stromversorgungsleitung normal ist
	Der Erkennungskreis der unteren Steuerplatine ist ausgefallen	Untere Steuerung ersetzen, Reparatur erforderlich
E07/---	Sicherheitsschlüssel fällt ab	Bitte platzieren Sie den Sicherheitsschlüssel an der dafür vorgesehenen Stelle auf dem elektronischen Display
	Fehler im elektronischen Display-Sicherheitsschlüsselsystem	Elektronische Anzeige ersetzt Reparatur erforderlich

REPertoire

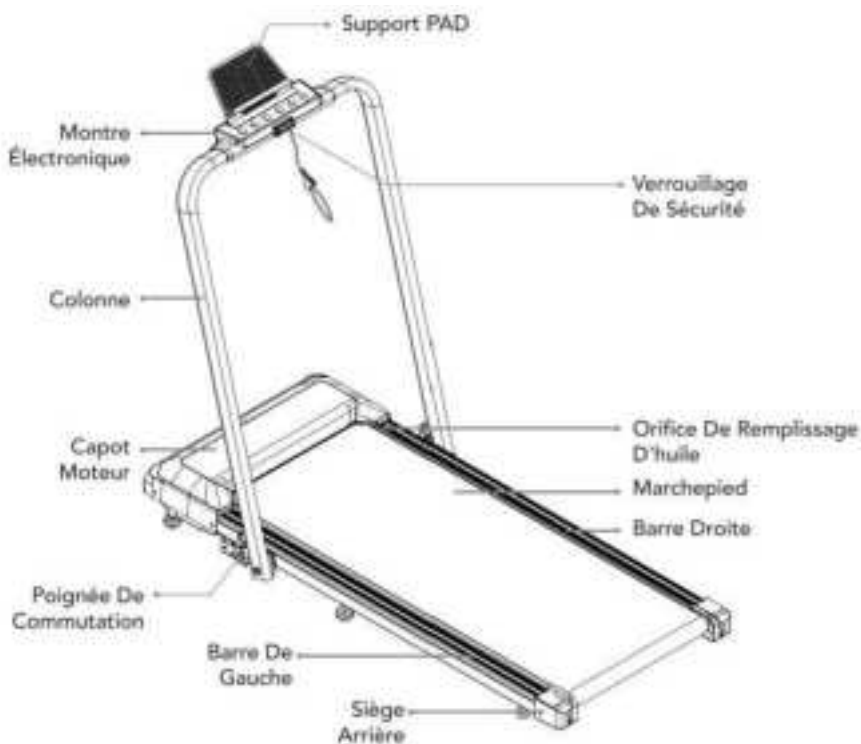
Instructions d'installation	44
Description des principales fonctions et caractéristiques du produit	49
Instructions du produit	50
Instructions pour une utilisation en toute sécurité	58
Conseils et directives d'exercice	58
Exercer des mesures de sécurité	60
Guide d'entretien du produit	60
Consignes d'entretien	61
Défauts courants et solutions.....	63

Instructions d'installation

Liste des pièces installées

Numéro De Série	Nom De La Pièce	Quantités
1	Tapis Roulant	1
2	Colonne	2
3	Montre Numérique	1
4	Verrou De Sécurité	1
5	Support Pour Pad	1
6	Poignée A Dégagement Rapide	2

Schéma De La Structure Installée



Étapes D'installation

1. Ouvrez l'emballage, sortez les accessoires à l'intérieur de la boîte et placez l'hôte à plat sur le sol



2. Poussez-le vers le haut dans la direction indiquée par la flèche (comme indiqué sur l'image ci-dessous)



3. Fixez la clé à dégagement rapide contre la colonne dans le sens de la flèche.



4. Fixer le support PAD.



5. L'assemblage et l'installation sont terminés.



6. Placez un interrupteur de sécurité sur l'autocollant jaune de la montre électronique et le tapis roulant pourra fonctionner lorsque l'appareil est allumé



7. Instructions de réglage de la pente.

- a. Comme le montre la Figure 1, soulevez le rouleau arrière de la machine et actionnez doucement le réglage de l'inclinaison avec vos pieds.
- b. Comme le montre la figure 2, posez le cadre à plat, puis ajustez ② vers le bas jusqu'au sol, puis vissez/écrouvez le haut et serrez-le avec les goujons du cadre.

Remarque: Si aucune pente n'est requise, faites l'inverse.



Picture 1



Picture 2

Présentation du produit

1. Liste de colisage

Numéro	De Série	Nom	Quantité	Remarque
1		Toute La Machine	1	
2		Trousses	1	Voir l'horaire
3		Manuel	1	

2. Tableau ci-joint (liste des paquets d'accessoires)

a.

		
5#Clé x1	Verrou De Sécurité x1	Pile Bouton 3vx1
		
Support Pour Padx1	Télécommande x1	Huile Lubrifiante x1
		
Cable D'alimentatio x1	Manue x1	Carte de Garantie x1

Paramètres techniques

Model number	P11
USA standard voltage	100-125V60Hz
Europe standard voltage	220-240V 50/60Hz
vitesse	1-10km/h
pente	Réglage manuel de la pente à deux vitesses
Taille globale de la machine (assemblée)	1208*560*1021mm
Taille globale de la machine(pliée)	1300*560*135mm
Taille du carton	1360*600*155mm
Poids net/poids brut	23/28kg
FCC ID	2A2PN-P11

Description des principales fonctions et caractéristiques du produit

1. Avec fonctions de course et de marche.
2. Moteur F de qualité industrielle, faible bruit, puissance élevée, fournit une puissance élevée, la vitesse peut atteindre jusqu'à 10 km/h.
3. Utilisez des courroies de course à haute résistance, résistantes à la traction et antistatiques.
4. Marchepied double couche haute résistance, haute densité et haute élasticité, coussin amortisseur en caoutchouc.
5. Les rouleaux avant et arrière utilisent des tubes d'huile essentielle d'une épaisseur de paroi de 3,0 et sont équipés de cônes à 3 degrés aux deux extrémités pour permettre à la courroie de course de se réinitialiser automatiquement.
6. Affichage LED.
7. Pour installer le tapis roulant simplement, pliez simplement la colonne selon un certain angle, puis appuyez sur la clé de dégagement rapide et la colonne sera fixée. L'ensemble des circuits a été connecté avant de quitter l'usine. L'ensemble de la machine peut être utilisé après avoir été déplié et mis sous tension pour éviter un éventuel mauvais assemblage pouvant avoir des effets néfastes sur la machine.

Instructions du produit

USA display screen



EUR/UK display screen



Affichage Inférieur



1. Brève description

Fonctions de cette montre électronique:

- FITSHOW APP Fonction
- Fonction de télécommande

Conventions Sur Les Noms Utilisés Dans Le Manuel:

Paramètres du tapis roulant: Valeur "Vitesse"

Paramètres d'exercice: Valeur "Distance", Valeur "Calories", Valeur "Temps"

Modes sportifs: Manuel, Mode, Programme

Mode sport entièrement manuel: Un Mode Sport Sans Réglage De La Quantité D'exercice.

Mode sport en mode compte à rebours : Un Mode Sportif Avec Une Quantité D'exercice Spécifique.

Mode d'exercice du programme automatique: Différents Programmes D'exercices Sont Définis Automatiquement A L'intérieur Du Tapis Roulant. I II YA12 Programmes D'exercices Définis Dans Ce Tapis Roulant

2. Description de la fonction de l'application Bluetooth

Une fois le tapis roulant allumé, en mode veille, si vous souhaitez contrôler la vitesse via l'application, vous pouvez télécharger et ouvrir l'application Sports Show. Après être entré dans l'interface de l'application, cliquez sur Rechercher. Après avoir recherché le nom Bluetooth (P11), cliquez sur Connecter l'appareil. Après la connexion, vous pouvez faire fonctionner le tapis roulant via l'application.

3. Description du paramètre

Paramètres d'exercice dans différents modes d'exercice:

- Vitesse d'affichage minimale 1 KM/H
- Vitesse d'affichage maximale 10 KM/H
- Durée maximale d'exercice en mode temps: 99 minutes
- Durée minimale d'exercice en mode temps: 8 minutes
- Distance maximale parcourue en mode distance: 99 KM
- Distance de déplacement minimale en mode distance: 1 KM
- Nombre maximum de calories brûlées en mode calories: 990 calories
- Nombre minimum de calories consommées en mode calories: 20 calories
- (P01-P12) Durée minimale de fonctionnement automatique du programme: 8 minutes
- (P01-P12) La durée maximale d'exécution du programme automatique: 99 minutes

4. Description de la fonction des boutons du panneau

Touches de fonction du clavier:

- Touche de démarrage / touche d'arrêt
- Touche programme / touche mode
- Touche Vitesse+ / Touche Vitesse-
- Réglementation européenne: 2 touches de raccourci de vitesse (3/6 KM/H)

5. Fonctions des boutons du panneau et instructions de fonctionnement

1) Bouton marche/arrêt -Description de la fonction: démarrage/arrêt du fonctionnement du moteur:

Instructions:

- Lorsque la montre électronique est en mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour démarrer le moteur
- Lorsque la montre électronique est en mode compte à rebours, appuyez sur ce bouton pour démarrer le moteur.
- Lorsque la montre électronique est en état de réglage automatique du programme, appuyez sur ce bouton pour démarrer le moteur.
- Lorsque la montre électronique est en marche, appuyez sur ce bouton pour arrêter le moteur.

2) Touche de programme/touche de mode ---description de la fonction:

Sélection automatique du programme

Instructions:

- Lorsque la montre électronique est en mode compte à rebours, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage automatique du programme.
- Lorsque la montre électronique est en mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour entrer dans l'état de réglage automatique du programme
- Processus de fonctionnement en état de veille : mode manuel complet -programme automatique -mesure des graisses -mode manuel complet

3) Sélection du mode compte à rebours

Instructions:

- Lorsque la montre électronique est en mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage du mode compte à rebours.
- Processus de fonctionnement en état de veille : compte à rebours du temps-compte à rebours de la distance -compte à rebours des calories -sélection automatique du programme

4) Touche de vitesse +/- ---Description de la fonction: Réglage de la valeur de vitesse pendant le fonctionnement et réglage de la valeur des paramètres pendant le réglage des paramètres

Instructions:

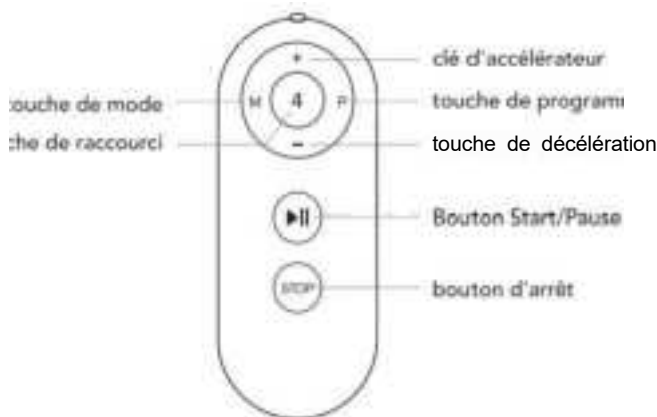
- Lorsque la montre électronique est en marche, la valeur de la vitesse de course peut être ajustée
- Dans l'état de réglage des paramètres, la taille de la valeur du paramètre définie peut être ajustée.

5) Touche de raccourci de vitesse ---Description de la fonction: sélectionnez directement la valeur de vitesse pendant la course

Instructions:

- Lorsque la montre électronique est en marche, appuyez sur ce bouton pour sélectionner directement la valeur de vitesse correspondante.

6. Description de la fonction des boutons de la télécommande



Touches de fonction de la télécommande

► II	Démarrage Touche de pause	+Touche de vitesse+
STOP	Touche d'arrêt	—Touche de vitesse -
M	Touche de mode	4 1 touche de raccourci de vitesse (4KM/H)
P	Touche de programme	

1) Bouton de pause de démarrage --- Description de la fonction : démarrage/pause du fonctionnement du moteur

Instructions:

- En mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour démarrer le fonctionnement du moteur, puis appuyez sur le bouton pour suspendre le fonctionnement et les données seront conservées.
- Dans l'état de réglage du mode compte à rebours, appuyez sur ce bouton pour démarrer/mettre en pause le fonctionnement du moteur.
- Dans l'état de réglage automatique du programme, appuyez sur ce bouton pour démarrer/mettre en pause le fonctionnement du moteur.

2) Touche d'arrêt --- Description de la fonction: dans n'importe quel mode de fonctionnement appuyez sur cette touche pour arrêter le moteur.

3) Touche de mode --- Description de la fonction: Sélection du mode compte à rebours

Instructions:

- En mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage du mode compte à rebours.
- Processus de fonctionnement en état de veille : compte à rebours du temps - compte à rebours de la distance - compte à rebours des calories - sélection automatique du programme.

4) Touche de programme ---Description de la fonction : sélection automatique du programme

Instructions:

- a. En mode compte à rebours, appuyez sur ce bouton pour accéder au réglage automatique du programme.
- b. En mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur ce bouton pour entrer dans l'état de réglage automatique du programme.
- c. Processus de fonctionnement en état de veille: mode manuel complet -programme automatique -mesure des graisses -mode manuel complet

5) Touche de vitesse +/- ---Description de la fonction : réglage de la valeur de vitesse pendant le fonctionnement, réglage de la valeur du paramètre pendant le réglage des paramètres

Instructions:

- a. En état de fonctionnement, la valeur de la vitesse de fonctionnement peut être ajustée
- b. Dans l'état de réglage des paramètres, la valeur du paramètre définie peut être ajustée.

6) Touche de raccourci de vitesse ---Description de la fonction : sélectionnez directement la valeur de vitesse pendant la course

Instructions:

- a. En état de marche, appuyez sur cette touche pour sélectionner directement la valeur de vitesse correspondante.

7. Mode de mouvement Description

A. Fonction du mode manuel

1.1 Entrée en mode manuel:

Après que le compteur électronique a été mis sous tension et que l'affichage est complet, il entre en mode de fonctionnement manuel complet, à ce moment-là, appuyez sur le bouton de démarrage, il entre en mode de fonctionnement manuel.

1.2 Instructions de course:

La vitesse de course initiale est de 1.0 KM/H, la fenêtre de temps, de distance, de calories compte positivement à partir de zéro, appuyez sur le bouton de réglage de la vitesse pour ajuster la valeur de la vitesse de course.

Le tapis roulant s'arrête automatiquement lorsque la durée de l'exercice dépasse 99:59 minutes, et les données de l'exercice sur le tapis roulant et l'APP ne sont pas conservées. A ce moment, le tapis roulant doit être redémarré et le temps d'exercice recommence à compter à partir de zéro.

B. Fonction du mode compte à rebours (Veuillez appuyer sur la touche P/M pour entrer P1-P12)

1.1 Entrer dans le programme automatique:

En mode de fonctionnement entièrement manuel ou en mode de réglage, appuyez sur la touche de programme pour accéder à la sélection automatique du programme. A ce moment, la fenêtre de temps affiche 30:00 minutes et clignote (la durée de fonctionnement requise peut être réglée via la vitesse +/-, plage de réglage 8:00 ~ 99:00 minutes), appuyez sur le bouton de démarrage pour accéder au fonctionnement automatique du programme.

1.2 Instructions d'utilisation:

Le programme automatique est divisé en 20 segments. La valeur de vitesse de chaque segment est exécutée selon la valeur par défaut du programme automatique. La durée d'exécution de chaque segment est de 1/20 du temps défini. La fenêtre de temps commence à compter en fonction de la durée de course définie. Les fenêtres de distance et de calories commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour régler la valeur de la vitesse de course. Lorsque le programme passe au segment suivant, la vitesse s'ajuste automatiquement à la valeur par défaut du segment suivant. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, la montre électronique commence à s'arrêter lentement.

Diagramme de mouvement du programme P1-P12

(cette image est le diagramme du programme kilométrique en mode haute vitesse)

Période Programme		Calculer le temps réglé/20 plages horaires = le temps de fonctionnement des plages horaires supérieure et inférieure																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vs	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	asse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	fto55	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

P1-P12 program motion diagram(Kilometer)

Période Programme	Set the setup time/20 time periods =running time of upper and lower time periods																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 Vitesse	1.2	.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
P2 Vitesse	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
P3 Vitesse	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
P4 as5e	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
P5 Vitesse	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
P6 Vitesse	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
P7 Vitesse	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
P8 Vitesse	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
P9 Vitesse	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10 Vitosse	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
P11 Vitesse	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
P12 Vitesse	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8

C.Fonction mode compte à rebours(Veuillez appuyer 12 foissur la touche P/M pour accéder aumode compte à rebours.)**1.1 Entrez dans le mode compte à rebours**

En mode defonctionnement entièrement manuel,appuyez sur la touche mode pour sélectionner le mode compte à rebours.A ce moment,la fenetre de temps affiche 30:00 minutes et clignote.Vous pouvez régler la duréedefonctionnement requisevia la vitesse + Touches/-.La plage définie est de 8:00à99:00 minutes.Appuyez sur le bouton dedémarrage pour accédera le mode compte à rebours

1.2 Instructions d'utilisation:

La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H.Lafenetre detemps commence à décompter en fonction deladuréede course définie.Les fenêtres de distance et de calories commencent à compter à partir dezéro.Appuyez sur la touchederéglaage dela vitesse pour régler la vitesse de course.valeur de vitesse.,lorsque le temps régléatteint zéro,la montre électronique commence à s'arreterlentement defonctionner

2.1 Entrez dans le mode de compte à rebours de distance:

En mode de fonctionnement entièrement manuel,appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le mode de compte à rebours de distance.A ce moment,la fenêtre de distance affiche 1,0 KM/Het clignote.Vous pouvez régler la vitesse souh aitéeviales touches de vitesse +/-La distance de course,la plage de réglage est de 1,0~ 99,0 KM/MI.Appuyez sur le bouton dedémarrage pour entrer dans le mode compte à rebours dela distance.

2.2 Instructions d'utilisation:

La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre de distance commence à décompter en fonction de la distance définie. Les fenêtres de temps et de calories commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour régler la vitesse de course. Lorsque la distance réglée atteint zéro, la montre électronique commence à s'arrêter lentement.

3.1 Entrez dans le mode de compte à rebours des calories:

En mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le mode de compte à rebours des calories. À ce moment, la fenêtre des calories affiche 50 et clignote. Vous pouvez définir les calories de course requises via les touches de vitesse +/-, et la plage de réglage est de 20 à 990, appuyez sur le bouton de démarrage pour accéder au mode compte à rebours des calories.

3.2 Instructions d'utilisation:

La vitesse de course initiale est de 1,0 KM/H. La fenêtre de calories commence à décompter en fonction des calories définies. Les fenêtres de temps et de distance commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur la touche de réglage de la vitesse pour régler la vitesse de course. Lorsque le compte à rebours des calories atteint zéro, la montre électronique commence à s'arrêter lentement.

8. Description de la fonction d'hibernation

Lorsque le tapis roulant s'arrête de fonctionner et qu'il n'y a aucune opération pendant plus de 10 minutes, il entrera en état de veille et la montre électronique éteindra automatiquement l'affichage. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réveiller la montre électronique, puis entrez à nouveau dans l'état de veille initial après affichage complet.

9. Description de la fonction de verrouillage de sécurité

Lors d'une utilisation normale, le verrou de sécurité doit être placé dans la position désignée de la montre électronique avant que la montre électronique puisse être utilisée. Après avoir retiré le verrou de sécurité, chaque fenêtre d'affichage de la montre électronique affichera "---", et il y aura un son d'avertissement. S'il fonctionne dans cet état, si vous retirez le verrou de sécurité, le système s'arrêtera rapidement. Après avoir refermé le verrou de sécurité, toutes les données de mouvement seront effacées.

10. Précautions

1. Avant d'utiliser ce produit, veuillez vérifier si le tapis roulant est correctement mis à la terre.
2. Vérifiez si l'alimentation est chargée avant de faire de l'exercice et vérifiez si le verrouillage de sécurité est efficace.
3. Si une anomalie se produit pendant l'exercice, le verrou de sécurité peut être retiré et le tapis roulant décélérera rapidement jusqu'à l'arrêt.
4. Si vous rencontrez des problèmes avec cette machine, veuillez contacter le revendeur. Non-professionnels, veuillez ne pas tenter de la démonter ou de la réparer pour éviter d'endommager l'équipement.

Instructions pour une utilisation en toute sécurité

Merci d'avoir acheté nos produits. Une utilisation correcte du tapis roulant garantit votre sécurité et votre commodité. Veuillez lire attentivement le contenu suivant avant d'utiliser le tapis roulant:

1. Ce n'est qu'après avoir confirmé que le tapis roulant est installé en totale conformité avec les instructions d'installation que l'appareil peut être mis sous tension. Veillez à ne pas bloquer la prise sur le mur lors de sa pose et laissez 0,8 mètre d'espace devant pour une insertion facile.
2. Réservez un espace sécurisé de 0,8 mètre des deux côtés du tapis roulant et un espace de sécurité de 2 mètres (longueur) * 1 mètre (largeur) derrière le tapis roulant.
3. Branchez le cordon d'alimentation dans une prise de courant avec une mise à la terre sécurisée. Le cordon d'alimentation du tapis roulant électrique est dédié. Si le cordon d'alimentation est endommagé, veuillez acheter chez un revendeur et le faire remplacer par un professionnel, ou contacter directement l'entreprise et envoyer un professionnel pour le remplacer.
4. Le tapis roulant est un appareil intérieur et ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'endroit doit être propre et plat, et faire attention à l'humidité. Veillez à ne pas placer le tapis roulant sur des tapis épais ou d'autres objets pour éviter d'affecter la circulation de l'air sous le tapis roulant. Le tapis roulant électrique est un équipement spécial, veuillez ne pas le modifier et l'utiliser à d'autres fins.
5. Ne portez pas de vêtements trop grands ou trop amples lorsque vous faites de l'exercice pour éviter qu'ils ne se coincent dans le tapis roulant électrique et ne provoquent des accidents de sécurité. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou des chaussures de fitness à semelles en caoutchouc.
6. Veuillez ne pas retirer le couvercle de protection avec désinvolture. Si vous devez l'ouvrir pour des raisons de maintenance, assurez-vous d'abord de débrancher le cordon d'alimentation.
7. Lorsque vous utilisez le tapis roulant électrique, ne laissez pas les enfants s'approcher pour éviter tout danger.
8. Si vous utilisez un tapis roulant pour la première fois, n'oubliez pas de tenir les rampes avec vos mains jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise avant de pouvoir relâcher les rampes.
9. Si le tapis roulant électrique accélère soudainement ou si la vitesse du tapis roulant augmente automatiquement en raison d'un problème avec le système de montre électronique, veuillez immédiatement débrancher le verrou de sécurité de la montre électronique et le tapis roulant électrique s'arrêtera immédiatement.
10. Si le système électronique tombe en panne et ne peut pas être arrêté, veuillez tenir rapidement vos mains sur la contremarche, sauter en même temps loin de la zone de marche, poser vos pieds sur les barres latérales des deux côtés, éteindre l'alimentation à temps, et prévenez le personnel après-vente.
11. Lorsque le tapis roulant électrique n'est pas utilisé, le cordon d'alimentation doit être débranché et rangé.
12. Les mineurs doivent être accompagnés d'adultes lorsqu'ils utilisent des tapis roulants électriques.

Conseils et directives d'exercice

Si vous utilisez un tapis de course électrique pour la première fois, il est nécessaire que vous lisiez ce qui suit:

Vouloir:

Avant de faire de l'exercice, vous devez comprendre votre état de santé afin d'élaborer un programme d'exercices qui vous convient. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel. Vous pourrez peut-être obtenir le double du résultat avec la moitié de l'effort.

Avant d'utiliser un tapis de course électrique pour la première fois, veuillez vous mettre à l'écart et vous familiariser avec son fonctionnement : démarrage, arrêt, réglage de la vitesse, etc. Vous ne pourrez l'utiliser qu'après vous être familiarisé avec celui-ci. Placez-vous ensuite sur les plaques antidérapantes en plastique des deux côtés du tapis roulant, saisissez les rampes avec les deux mains, conduisez la machine à une vitesse lente de 1,6 à 3,2 km/h, tenez-vous droit, regardez vers l'avant, et utilisez un pied pour grimper plusieurs fois sur le tapis de course et essayez de vous détendre : puis placez-vous sur le tapis de course et bougez avec lui. Une fois que vous vous êtes senti adapté, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 3-5 KM/H. Maintenez cette vitesse pendant environ 10 minutes, puis arrêtez lentement la machine. Ne courez pas à grande vitesse lors de la première utilisation pour éviter les chutes.

Exercice:

Marchez environ 1 km à un rythme fixe et notez le temps pris. Cela peut prendre 15 à 25 minutes. Lorsque vous marchez à une vitesse de 4,8 km/h, la distance de 1 km prend environ 13 minutes. Après avoir réussi à le faire facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter progressivement la vitesse afin d'obtenir un bon entraînement pendant 30 minutes. Avant de vous lancer dans une routine d'exercices de marche, soyez clair : ne soyez pas impatient. Cet exercice est destiné à votre santé tout au long de votre vie, et non à un tour de magie du jour au lendemain.

Fréquence de l'exercice:

L'objectif est de faire l'exercice 3 à 5 fois par semaine pendant 15 à 60 minutes à chaque fois. Il est préférable d'élaborer un programme d'exercices basé sur votre condition physique plutôt que de faire l'exercice selon vos propres préférences. Vous pouvez contrôler l'intensité de l'exercice en ajustant la vitesse et la durée de l'exercice.

Quantité d'exercice:

Raccourcis --- Faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes est un excellent moyen de gagner du temps. Échauffez-vous pendant 5 minutes à une vitesse de 4 à 4,8 km/h, puis augmentez la vitesse de 0,3 km/h par minute jusqu'à ce que vous ressentiez 45 minutes d'exercice continu à une certaine vitesse. Sera suffisant.

Le contenu ci-dessus est à titre de référence uniquement. Veuillez consulter des professionnels pour des circonstances spécifiques.

Porter:

Tout ce dont vous avez besoin est une bonne paire de chaussures, des chaussures de course ou de fitness sont recommandées. En même temps, ne collez pas d'objets étrangers aux semelles de vos chaussures pour éviter de transporter des objets étrangers sous le tapis de course et d'usurer les marches et les tapis. Les vêtements doivent être confortables et adaptés à l'exercice. Des vêtements de sport en coton respirant sont recommandés.

Des exercices d'étirement:

Quelle que soit la vitesse à laquelle vous marchez, c'est une bonne idée de vous étirer d'abord. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, alors échauffez-vous en marchant d'abord pendant 5 à 10 minutes. Arrêtez-vous ensuite et étirez-vous comme suit : 5 fois, 10 secondes ou plus sur chaque jambe. Répétez l'opération à la fin de l'entraînement.

1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les deux mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes. Alors détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et redressez une jambe. Tirez l'autre jambe vers l'intérieur afin qu'elle soit contre l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.



3. Étirement du bas du pied et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière vous. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

4. Étirement des quadriceps

Tenez votre main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre, puis tendez la main droite vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont tendus. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

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

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois.



Exercer des mesures de sécurité

Veuillez consulter un professionnel avant de faire de l'exercice. Il peut vous aider à recommander une fréquence, une intensité et une durée d'exercice adaptées à votre âge et à votre condition physique. Pendant l'exercice, si vous ressentez une oppression ou une douleur dans la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort, veuillez arrêter immédiatement! Consultez un professionnel avant de continuer à faire de l'exercice.

Guide d'entretien du produit

Attention: Débranchez toujours le tapis roulant électrique avant de nettoyer ou d'entretenir le produit.

Nettoyage: Un nettoyage en profondeur prolongera considérablement la durée de vie de votre tapis roulant électrique.

Retirez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées du tapis de course des deux côtés, afin de réduire l'accumulation de débris sous le tapis de course. Assurez-vous que vos basknets sont propres pour éviter de mettre des objets étrangers sous le tapis de course et d'endommager les marches et le tapis. La surface du tapis de course doit être essuyée avec un chiffon humide imbibé de savon. Veuillez faire attention à ne pas éplabousser d'eau sur les composants électriques et sous le tapis de course.

AVERTISSEMENT: Assurez-vous de débrancher le tapis roulant électrique de la source d'alimentation avant de déplacer le capot de protection du moteur. Ouvrez le capot de protection du moteur, passez l'aspirateur, nettoyez le tapis de roulement et lubrifiez le moteur avec de l'huile de silicone au moins une fois par an.

Ce tapis roulant électrique contient de l'huile de silicone pré-lubrifiée entre le marchepied et le tapis de course. La friction entre le tapis de course et le marchepied a un grand impact sur la durée de vie et les performances du tapis roulant électrique, il doit donc être lubrifié régulièrement avec de l'huile de silicone. Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement vos marchepieds.

Nous vous recommandons d'appliquer de l'huile de silicone lubrifiante entre le tapis de course et le marchepied du tapis roulant électrique selon le calendrier suivant:

Utilisateurs à usage léger (moins de 3 heures par semaine) une fois tous les 6 mois

Utilisateurs moyens (utilisez 3 à 5 heures par semaine) une fois tous les 3 mois

Grands utilisateurs (plus de 5 heures par semaine) une fois tous les 1,5 mois.

Consignes d'entretien

Tout afin de mieux entretenir votre tapis roulant électrique et de prolonger la durée de vie de la machine, il est recommandé de couper l'alimentation après 2 heures d'utilisation continue et de laisser la machine reposer 10 minutes avant de la réutiliser.

Si la bande de roulement est trop lâche, elle glissera pendant le fonctionnement; si elle est trop tendue, cela peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure des rouleaux et de la bande de roulement. Lorsque le tapis de course est correctement tendu, vous pouvez utiliser vos mains pour soulever les deux côtés du tapis de course à environ 50 à 75 mm du marchepied.

Lubrification du marchepied

1. N'oubliez pas : une lubrification raisonnable est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis roulant
2. Pour vérifier si vous avez besoin de lubrifier à nouveau, saisissez simplement la bande de course et touchez autant que possible votre main au centre de l'arrière de la bande de course. Si votre main est tachée d'huile de silicone (sensation légèrement humide), cela signifie qu'il n'est pas lubrifié. Du lubrifiant est à nouveau nécessaire. Si le marchepied est sec et qu'il n'y a pas d'huile de silicone collée à vos mains, vous devez ajouter de l'huile de silicone lubrifiante.
3. Étapes pour appliquer de l'huile de silicone lubrifiante sur le marchepied:
 - Arrêtez le tapis roulant et placez la machine à plat sur le sol;
 - Soulevez le bouchon d'huile sur le côté droit avec votre main, alignez l'embouchure de la bouteille d'huile lubrifiante avec le trou d'huile, pressez la bouteille d'huile de silicone avec votre main et versez environ 10 ml d'huile de silicone. Allumez le tapis roulant et courez à une vitesse de 1 km/h (0,6 mph) pour répartir uniformément l'huile de silicone, en marchant légèrement sur le tapis roulant de gauche à droite. Il faut environ 8 à 10 minutes pour que l'huile de silicone soit complètement absorbée par le tapis roulant.

Réglage de la tension de la courroie de course



La courroie de course a été réglée avant que le tapis roulant ne quitte l'usine. Veuillez confirmer le fonctionnement de la courroie de course avant de l'emballer et de l'installer. Après une période d'utilisation, si l'utilisateur s'arrête et glisse pendant la course, procédez dans le sens des aiguilles d'une montre par incréments d'un demi-tour. Ajustez les boulons de réglage de la courroie de course de manière synchrone à gauche et à droite. Ajustez-le jusqu'à ce que le phénomène ci-dessus ne se produise plus lors d'une utilisation normale.

Alignement de la courroie de course

1. Placez le tapis roulant électrique sur une surface plane.
2. Utilisez un tapis roulant électrique pour courir à une vitesse d'environ 3,5 km/h.
3. Si la bande de course dévie vers la gauche, tournez le boulon de réglage sur la gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et faites une pause de 30 secondes. La bande de course reviendra automatiquement à la bonne position. Si elle ne revient pas à la bonne position, veuillez répéter la méthode de réglage ci-dessus.
4. Si la bande de course dévie vers la droite, tournez le boulon de réglage sur la droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et faites une pause de 30 secondes. La bande de course reviendra automatiquement à la bonne position. Si elle ne revient pas à la bonne position, veuillez répéter la méthode de réglage ci-dessus.



Si le tapis de course dévie vers la gauche, tournez le boulon de réglage sur la gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et faites une pause de 30 secondes. Le tapis de course reviendra automatiquement à la bonne position. S'il ne revient pas à la bonne position, veuillez répéter à nouveau la méthode de réglage ci-dessus.



Si le tapis de course dévie vers la droite, tournez le boulon de réglage sur la droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et faites une pause de 30 secondes. Le tapis de course reviendra automatiquement à la bonne position. S'il ne revient pas à la bonne position, veuillez répéter à nouveau la méthode de réglage ci-dessus.

Défaillances courantes et méthodes de traitement

Afficher le code d'erreur	Cause possible	Méthode de réparation
E01	Le câble de communication du compteur électronique n'est pas correctement connecté,est cassé ou présente un mauvais contact.	Veillez rebrancher le câble de communication
	Aucun signal n'est émis par le compteur électronique	Remplacement d'un compteur électronique à réparer
	Pas de signal de sortie pour le controle inférieur	Remplacement de la commande inférieure à répare
E02	Les fils du moteur ne sont pas connectés	Vérifier que les fils du moteur sont correctement connectés
	Pas de sortie de tension ou sortie de tension anormale du moteur d'alimentation à commande descendante.	Remplacement de la commande inférieure à réparer
	Moteur défectueux	Remplacement du moteur
E03	Défaut de ligne du pilote PWM de la carte de controle inférieure	Remplacement de la commande nférieure à réparer
E04	La charge du tapis roulant dépasse la tension de fonctionnement nominale du moteur.	Recommandé pour une utilisation dans la plage de tension nominale du moteur.
	Moteur du tapis roulant anormal	Remplacement du moteur
	Surtension du moteur de la carte de contrôle inférieure Défaillance du circuit de test Zhen	Remplacement de la commande inférieure à réparer
E05	la charge du tapis roulant dépasse le courant de fonctionnement nominal du moteur	Recommandé dans la limite du courant de fonctionnement nominal du moteur
	Problèmes liés à la structure d'assemblage du tapis roulant et du moteur,entraînant une résistance ou un blocage du moteur.	Vérifier que la structure du tapis roulant est saine
	Défaillance du système de limitation du courant contrôlé à la baisse	Remplacement de la commande inférieure à répare
E06	Tension d'alimentation trop faible	Veillez vérifier si la ligne d'alimentation est normale
	Panne de la ligne de test Zhen de la carte de controle inférieure	Remplacement de la commande nférieure à réparer
E07/---	Aimant de sécurité hors route	Veillez placer le verrou de sécurité à l'endroit prévu du compteur électronique
	Défaillance du système de verrouillage électronique de sécurité du compteur	Remplacement d'un compteur électronique à réparer

Tabla de Contenido



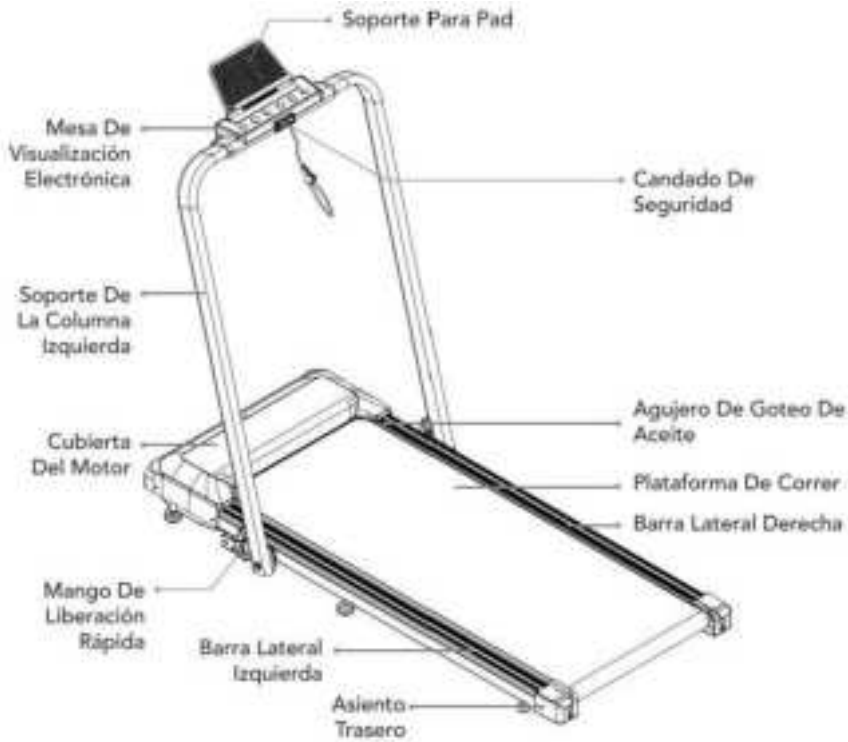
Instrucciones de instalación	65
Descripción de la función del producto.....	70
Instrucciones del producto.....	71
Instrucciones de seguridad	79
Sugerencia y Pautas de Deportiva	79
Medidas de seguridad deportiva	81
Guía de mantenimiento	81
Instrucciones de mantenimiento	82
Averías comunes y soluciones.....	84

Instrucciones de instalación

Lista de piezas instaladas

Número De Serie	Nombre De La Pieza	Cantidad
1	Plataforma De Correr	1
2	SoporteDe Columna	2
3	Mesa De Visualización Electrónica	1
4	Candado De Seguridad	1
5	Soporte Para Pad	1
6	Mango De Liberación Rápida	2

Diagrama estructural de una Cinta de Correr



Pasos de instalación

1. Abra el paquete, saque el paquete de accesorios de la caja y coloque la unidad principal en el suelo.



2. Empújelo hacia arriba en la dirección indicada por la flecha (como se muestra en la figura a continuación)



3. Apriete la mango de liberación rápida contra la columna en la dirección de la flecha



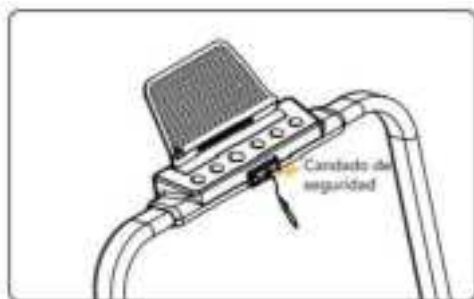
4. Inserte el soporte del PAD en la ranura para tarjetas del reloj electrónico según la flecha en la vista.



5. Se completan el montaje y la instalación.



6. Coloque un candado de seguridad en la etiqueta amarilla de la pantalla electrónica. Encienda la alimentación para poner en marcha la cinta de correr.



7. Instrucciones de ajuste de pendiente

- a. Levante el rodillo trasero de la máquina como se muestra en la Figura 1 y patee suavemente el ajuste dependiente con los pies
- b. Como se muestra en la Figura 2, coloque el marco plano, luego ajuste ② hacia abajo hasta el suelo, luego atornille la tuerca hacia arriba y apriétela con los pernos del marco.

Nota: Si no se requiere pendiente, haga lo contrario



Figura 1



Figura 2

Introducción del producto

1. Lista de embalaje

Número De Serie	Nombre	Cantidad	Observación
1	Cinta De Correr	1	
2	Accesorios	1	Consulte la lista de accesorios a continuación
3	Manual	1	

2. Lista de accesorios



5#llave inglesa
x1



Candado de seguridad
x1



Batería de botón
x1



Soporte para Pad
x1



control remoto
x1

**Aceite
Lubricante**
x1



Cable de Energía
x1



Manua
x1



Tarjeta de Garantía
x1

Parámetros técnicos

Modelo	P11
Voltaje estándar europeo	220V-240V50Hz
Velocidad	1-10 KM/H
ángulo de inclinación	Ajuste manual de pendiente de dos velocidades
Tamaño de lamina (ensamblada)	1208*560*1021mm
Tamaño de la máquina (plegada)	1300*560*135mm
Tamaño del cartón	1360*600*155mm
Peso bruto /Pesoneto	23kg/28kg
Poids net/poids brut	23/28kg
FCC ID	2A2PN-P11

Descripción de la función del producto

1. Tiene las funciones de correr y caminar.
2. Motor de grado industrial F, bajo nivel de ruido, alta potencia, que proporciona una potencia potente, la velocidad puede alcanzar hasta 10 KM/H.
3. Use una banda para correr antiestática, de alta resistencia y resistente a la tracción
4. Estribo de doble capa de alta resistencia, alta densidad y alta elasticidad, cojín amortiguador de goma
5. Los rodillos delantero y trasero adoptan tubos de bombeo finos con un espesor de pared de 3,0, con conicidad de 3 grados en ambos extremos, de modo que la banda para correr pueda restablecerse automáticamente
6. Seis, pantalla LED.
7. Fácil de instalarla cinta de correr, simplemente doble la columna a un cierto ángulo y luego presione la llave de liberación rápida, y la columna se afija. Todo el conjunto de cableado se ha conectado completamente en la fábrica, y toda la máquina se puede usar después de desplegarse y encenderse, para evitar una posible instalación incorrecta y causar efectos adversos en la máquina

Instrucciones del producto

Pantalla electronica



Pantalla electronica



Affichage Inférieur



1. Breve introducción

Funciones de esta mesa de visualización electrónica:

- Función de aplicación "FITSHOW"
- Función de control remoto

Convenciones de sustantivos utilizados en el manual:

Parámetros de la cinta de correr: Valor de "Velocidad".

Parámetros de ejercicio: Valor de "distancia", valor de "calorías", valor de "tiempo".

Modo deportivo: Manual, modo, programa

Modo de ejercicio manual completo: Modo de ejercicio sin configurar la cantidad de ejercicio.

Modo de cuenta regresiva Modo deportivo: Un modo deportivo con una cantidad específica de ejercicio.

Modo de ejercicio de programa automático: Se pueden configurar diferentes programas de ejercicio dentro de la máquina para correr, se configuran 12 tipos de programas de ejercicio en esta máquina para correr.

2. Descripción de la función Audio Bluetooth y Bluetooth APP

Después de encender la cinta de correr, en modo de espera, active Bluetooth en la configuración del teléfono móvil, haga clic en buscar y encontrará el nombre de Bluetooth (similar a "P11"), haga clic en el nombre de Bluetooth y después de conectarse a Bluetooth, puede reproducir las canciones en el teléfono; si desea controlar la velocidad a través de la aplicación, puede descargar y abrir la aplicación "FITSHOW". Después de ingresar a la interfaz de la aplicación, haga clic en Buscar. Después de buscar el nombre de Bluetooth, haga clic en Conectar Dispositivo. Después de desconectar, puede operar la cinta de correr a través de la aplicación.

3. Descripción del parámetro

Parámetros deportivos en varios modos deportivos:

- La velocidad mínima de visualización es de 1 KM/H
- Velocidad máxima de visualización 10 KM/H
- Tiempo máximo de ejercicio en modo tiempo: 99 minutos
- Tiempo mínimo de ejercicio en modo horario: 8 minutos
- La distancia de carrera más larga en el modo de distancia: 99 KM
- La distancia de movimiento más corta en el modo de distancia: 1 KM
- Consumo máximo de calorías en modo calorías: 990 calorías
- Consumo mínimo de calorías en modo calorías: 20 calorías
- (P01—P12) El tiempo mínimo para la operación automática del programa: 8 minutos
- (P01—P12) El tiempo máximo de ejecución del programa automático: 99 minutos

4. Funciones de las teclas del panel e instrucciones de funcionamiento

Teclas de función del teclado:

- Tecla de inicio/parada
- Tecla de Programa/Tecla de Modo
- Velocidad+ Tecla/Velocidad- Tecla
- Teclas de Acceso Directo de 2 Velocidades (3/6 KM/H)

5. Funciones de los botones del panel e instrucciones de operación

1) Tecla de inicio/parada --- Descripción de la función: iniciar/detener el funcionamiento del motor

Instrucciones de operación:

- Cuando el reloj electrónico está en modo de operación manual completo, presione este botón para encender el motor.
- Cuando el reloj electrónico esté en el estado de configuración del modo de cuenta regresiva, presione este botón para iniciar la operación del motor.
- Cuando el reloj electrónico esté en el estado de configuración automática del programa, presione este botón para iniciar la operación del motor.
- Cuando el reloj electrónico esté funcionando, presione este botón para detener el motor.

2) Tecla de Programa/Tecla de Modo --- Descripción de la Función

Selección Automática de Programa Instrucciones de Operación:

- Cuando el medidor de pantalla electrónico esté en el modo de cuenta regresiva, presione este botón para ingresar a la configuración automática del programa.
- Cuando el medidor de pantalla electrónico esté en el modo de operación manual completo, presione este botón para ingresar al estado de configuración automática del programa.
- Proceso de operación en modo de espera: modo manual completo-programa automático-modos manual completo.

3) Selección del Modo de Cuenta Regresiva Instrucciones de Operación

- Cuando el reloj electrónico está en el modo manual completo, presione este botón para ingresar a la configuración del modo de cuenta regresiva.
- Proceso de operación en modo de espera: cuenta regresiva de tiempo-cuenta regresiva de distancia-cuenta regresiva de calorías-selección automática de programa

4) Velocidad +/- Tecla --- Descripción de la función: ajuste del valor de velocidad durante el funcionamiento, ajuste del valor de parámetro durante la configuración de parámetros

Instrucciones de operación:

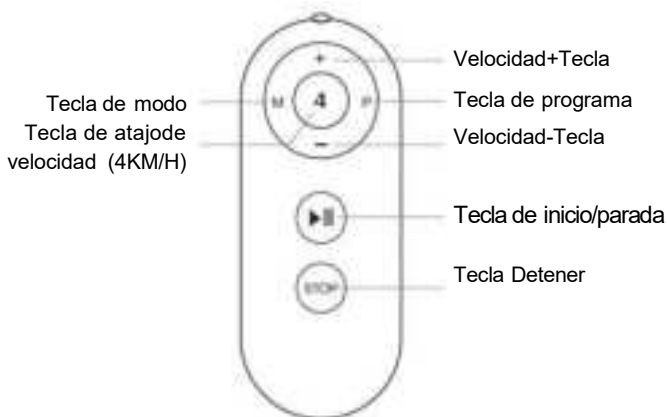
- Cuando el medidor de pantalla electrónico está en funcionamiento, el valor de la velocidad de funcionamiento se puede ajustar
- En el estado de configuración de parámetros, el tamaño del valor del parámetro de configuración se puede ajustar

5) Teclas de Acceso Directo de 2 Velocidades (3/6 KM/H) --- Descripción de la función: seleccione directamente el valor de velocidad durante la operación

Instrucciones de operación:

- Cuando el reloj electrónico esté funcionando, presione esta tecla para seleccionar directamente el valor de velocidad correspondiente

6.Descripción de la función del botón del control remoto



Touches defonction de latélécommande

► II Tecla de inicio/parada

+Velocidad+Tecla

STOP Teda Detener

—Velocidad-Tecla

M Tecla de modo

4 Tecla de atajo de velocidad (4KM/H)

P Tecla de programa

1)Tecla de inicio/parada---Descripción de la función:Iniciar/pausar funcionamiento del motor
Instrucciones de operación:

- En el modo de operación manual completo,presione este botón para encender el motor y luego presioneel botón para detener la operación,y losdatos se guardarán.
- En el estado de configuración del modo de cuenta regresiva,presione esta tecla para iniciar/pausar la operacióndel motor
- En el estado de configuración automática del programa,presione estebotón para iniciar/pausar elfuncionamiento del motor.

2)Tecla Detener---Descripción dela función:En cualquier modo de estado de funcionamiento, presione este botón para detener el funcionamiento del motor.

3)Tecla de modo---Descripciónde la función:Selección del modo de cuenta regresiva
Instrucciones de operación:

- En el modo de operación manual completo,presione esta tecla para ingresar a la configuracióndel modo de cuenta regresiva.
- Proceso de operación en modo de espera:cuenta regresiva de tiempo-cuenta regresiva de distancia-cuenta regresiva decalorias-selecciónautomática de programa

4) Tecla de programa--Descripción de la función: Selección automática de programas

Instrucciones de operación:

- a. En el modo de cuenta regresiva, presione este botón para ingresar a la configuración automática del programa.
- b. En el modo de operación manual completo, presione esta tecla para ingresar al estado de configuración automática del programa.
- c. Proceso de operación en modo de espera: modo manual completo-programa automático-modos manual completo

5) Tecla de velocidad +/----Descripción de la función: ajuste del valor de velocidad durante el funcionamiento, ajuste del valor de parámetro durante la configuración de parámetros

Instrucciones de operación:

- a. Cuando el medidor de pantalla electrónica está en funcionamiento, el valor de la velocidad de funcionamiento se puede ajustar.
- b. En el estado de configuración de parámetros, el tamaño del valor del parámetro de configuración se puede ajustar.

6) Tecla de atajo de velocidad (4KM/H)---Descripción de la función: seleccione directamente el valor de velocidad durante la operación

Instrucciones de operación:

- a. Cuando el reloj electrónico esté funcionando, presione esta tecla para seleccionar directamente el valor de velocidad correspondiente.

7. Descripción del modo deportivo

A. Función de modo manual

1.1 Ingrese al modo manual:

Después de que el medidor de pantalla electrónica se encienda y se muestre por completo, ingresa al modo de operación manual completo. En este momento, presione el botón de inicio para ingresar a la operación del modo de operación manual.

1.2 Instrucciones de funcionamiento:

La velocidad de funcionamiento inicial es de 1,0 KM/H, y las ventanas de tiempo, distancia y calorías comienzan a contar desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el valor de la velocidad de funcionamiento.

Si el tiempo de ejercicio supera los 99:59 minutos, la cinta de correr se detendrá automáticamente y los datos de ejercicio en la cinta de correr y la aplicación no se conservarán. En este momento, la máquina para correr debe reiniciarse y el tiempo de ejercicio comienza desde cero nuevamente.

B. Función de programa automático (Presione la tecla P/M para ingresar P1-P12)

1.1 Ingrese al programa automático:

En el estado de modo de operación manual completo o estado de configuración de modo, presione la tecla de programa para ingresar a la selección de programa automático, en este momento la ventana de tiempo muestra 30:00 minutos y parpadea (el tiempo de ejecución requerido se puede configurar con la tecla de velocidad +/-, el rango de configuración es de 8:00 a 99:00 minutos), presione el botón de inicio para ingresar a la operación del programa automático.

1.2 Instrucciones de operación:

El programa automático se divide en 20 secciones. El valor de velocidad de cada sección se ejecuta de acuerdo con el valor predeterminado del programa automático. El tiempo de ejecución de cada sección es 1/20 del tiempo establecido. La ventana de tiempo comienza a cuenta atrás de acuerdo con el tiempo de ejecución establecido. Las ventanas de distancia y calorías cuentan desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el tamaño del valor de la velocidad de ejecución. Cuando el programa se ejecuta al siguiente segmento la velocidad se ajustará automáticamente al valor predeterminado del siguiente segmento. Cuando el tiempo establecido llega a cero, el medidor electrónico de visualización comenzó a dejar de funcionar lentamente.

P1—P12 Mapa de Movimiento del Programa

Periodo Programa		El tiempo establecido/20 periodos de tiempo = el tiempo de ejecución de los periodos de tiempo superior e inferior																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Velocidad	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Velocidad	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Velocidad	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Velocidad	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Velocidad	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Velocidad	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Velocidad	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Velocidad	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Velocidad	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Velocidad	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Velocidad	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Velocidad	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

P1-P12 program motion diagram(Kilometer)

Période Programme	Set the setup time/20 time periods =running time of upper and lower time periods																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 Vitesse	1.2	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
P2 Vitesse	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
P3 Vitesse	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
P4 Vitesse	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
P5 osse	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	1.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
P6 Vitesse	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
P7 Vitesse	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
P8 Vitesse	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
P9 Vitesse	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10 Vitesse	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
P11 Vitesse	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
P12 Vitesse	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8

C.Función de modo de cuenta regresiva(Presione la tecla P/M 12 veces para ingresar a modo de cuenta regresiva)

1.1 Ingrese al modo de cuenta regresiva de tiempo:

En el modo de operación manual completo, presione el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta regresiva de tiempo. En este momento, la ventana de tiempo muestra 30:00 minutos y parpadea. El tiempo de funcionamiento requerido se puede configurar mediante el teclado de velocidad +/-, el rango de configuración es de 8:00 ~ 99:00 minutos, presione el botón de inicio para ingresar al modo de cuenta regresiva de tiempo.

1.2 Instrucciones de funcionamiento:

La velocidad de carrera inicial es de 1,0 KM/H, la ventana de tiempo comienza a contar hacia atrás de acuerdo con el tiempo de ejecución establecido, y las ventanas de distancia y calorías cuentan desde cero. Presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el tamaño de la velocidad de carrera. Cuando se establece el tiempo, cuando el tiempo llegó a cero, el reloj electrónico comenzó a dejar de funcionar lentamente.

2.1 Ingrese al modo de cuenta regresiva de distancia:

En el modo de operación manual completo, presione el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta regresiva de distancia. En este momento, la ventana de distancia muestra 1.0 KM/H y parpadea. Puede configurarse la velocidad +/- Establezca la distancia de carrera requerida, el rango de configuración es 1.0 ~ 99.0 KM. Presione el botón de inicio para ingresar al modo de cuenta regresiva de distancia.

2.2 Instrucciones de funcionamiento:

La velocidad de funcionamiento inicial es de 1,0 KM/H, la ventana de distancia comienza a contar hacia atrás de acuerdo con la distancia establecida, las ventanas de tiempo y calorías comienzan a contar desde cero, presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el tamaño de el valor de la velocidad de carrera, cuando la distancia establecida llega a cero, el reloj digital comienza a detenerse lentamente.

3.1 Ingrese al modo de cuenta regresiva de calorías:

En el modo de operación manual completo, presione el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta regresiva de calorías. En este momento, la ventana de calorías muestra 50 y parpadea. Puede configurar las calorías de carrera requeridas por la velocidad +/- tecla, ajuste. El rango es 20 - 990, presione el botón de inicio para ingresar al modo de cuenta regresiva de calorías.

3.2 Instrucciones de funcionamiento:

La velocidad de funcionamiento inicial es de 1,0 KM/H, la ventana de calorías comienza a contar hacia atrás de acuerdo con las calorías establecidas, la ventana de tiempo y distancia comienza a contar desde cero, presione la tecla de ajuste de velocidad para ajustar el tamaño del valor de velocidad de funcionamiento, cuando se establece la caloría. Cuando la cuenta regresiva llegó a cero, la pantalla electrónica comenzó a dejar de funcionar lentamente.

8. Descripción de la función de sueño

Cuando la cinta de correr deje de funcionar, si no se realiza ninguna operación durante más de 10 minutos, entrará en estado de suspensión y el medidor de pantalla electrónica apagará automáticamente la pantalla. Presione cualquier tecla para activar el medidor de pantalla electrónica y luego ingrese al estado de espera inicial después de la visualización completa.

9. Descripción de la función de bloqueo de seguridad

En uso normal, el bloqueo de seguridad rojo debe pegarse en el área amarilla del medidor de pantalla electrónica antes de que se pueda operar el medidor de pantalla electrónica. Retire el bloqueo de seguridad, cada ventana de visualización de la pantalla electrónica mostrará "---", acompañado de un sonido de advertencia. Si quita el bloqueo de seguridad en el estado de funcionamiento, el sistema se detendrá rápidamente, y después de que se pegue nuevamente el bloqueo de seguridad, se borrarán todos los datos de movimiento.

10. Asuntos que requieren atención

1. Antes de usar este producto, verifique si la caminadora está conectada a tierra de manera confiable.
2. Antes de hacer ejercicio, verifique si la energía está cargada, verifique si el bloqueo de seguridad es válido.
3. Si hay una situación anormal durante el ejercicio, se puede quitar el bloqueo de seguridad y la máquina para correr se desacelerará rápidamente hasta detenerse.
4. Si hay algún problema con la máquina, comuníquese con el distribuidor. No profesionales, no intenten desmontarla o repararla para evitar daños en el equipo.

Instrucciones de seguridad

Gracias por comprar nuestros productos. El uso correcto de la máquina para correr es su garantía de seguridad y comodidad. Lea atentamente lo siguiente antes de usar la máquina para correr:

1. Después de confirmar que la máquina para correr está instalada de acuerdo con las instrucciones de instalación, se puede encender. Tenga cuidado de no bloquear el enchufe en la pared al colocarlo, y reserve un espacio de 0,8 metros al frente para una fácil inserción.
2. Reserve un espacio seguro de 0,8 metros a ambos lados de la cinta de correr y reserve un espacio seguro de 2 metros (largo)*1 metro (ancho) detrás de la cinta de correr.
3. Enchufe el cable de alimentación en un tomacorriente con conexión a tierra de seguridad. El cable de alimentación de la cinta de correr eléctrica es especial. Si el cable de alimentación está dañado, cómprelo en el distribuidor y haga que un profesional lo reemplace, o comuníquese directamente con nuestra empresa y envíe un profesional para que lo reemplace.
4. La cinta de correr es un dispositivo para interiores, no la use al aire libre. El lugar debe estar limpio y plano, preste atención a la humedad y tenga cuidado de no colocar la máquina para correr sobre elementos como alfombras gruesas, para no afectar la circulación de aire en la parte inferior de la máquina para correr. La cinta de correr eléctrica es un equipo especial, no la modifique para otros fines.
5. No use ropa que sea demasiado grande o demasiado suelta cuando haga ejercicio, para evitar accidentes de seguridad causados por colgarse de la máquina para correr eléctrica. Se recomiendan zapatillas deportivas o deportivas con suela de goma.
6. No quite la cubierta protectora a la ligera. Si necesita abrirla para realizar el mantenimiento, primero saque el cable de alimentación.
7. Cuando la máquina para correr eléctrica esté en uso, no permita que los niños se acerquen a ella para evitar peligros.
8. *Si está utilizando la máquina para correr por primera vez, recuerde sujetarlos pasamanos con las manos y no puede soltar los pasamanos hasta que se sienta cómodo.*
9. Si la cinta de correr eléctrica acelera repentinamente o la velocidad de la cinta de correr aumenta automáticamente debido a un problema con el sistema del reloj electrónico, desconecte el bloqueo de seguridad del reloj electrónico inmediatamente y la cinta de correr eléctrica se detendrá inmediatamente.
10. Si el sistema electrónico no se detiene, coloque rápidamente las manos en los pasamanos de ambos lados y, al mismo tiempo, salte del área para caminar, deje que sus pies pisen las barras laterales de ambos lados, desconecte la alimentación a tiempo, y notifique al personal de posventa.
11. Cuando la máquina para correr eléctrica no esté en uso, el cable de alimentación debe desenchufarse y guardarse.
12. Los menores de edad deben estar acompañados por adultos cuando utilicen cintas de correr eléctricas.

Sugerencia y Pautas de Deportiva

Siestá utilizando una caminadora eléctrica por primera vez, es necesario que lea lo siguiente:

Preparar:

Camine alrededor de 1 KM con un ritmo fijo y registre el tiempo empleado. Esto puede tomar de 15 a 25 minutos. Al caminar a una velocidad de 4,8 km/h, tardará unos 13 minutos en recorrer 1 km. Después de que pueda hacer esto fácilmente varias veces, aumente gradualmente la velocidad para que pueda hacer un buen entrenamiento durante 30 minutos.

Frecuencia de ejercicio:

El objetivo es de 3 a 5 veces por semana, de 15 a 60 minutos cada vez. Es mejor hacer un programa de ejercicios de acuerdo a su condición física, en lugar de hacer ejercicio de acuerdo a sus preferencias. Puede controlarla intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y el tiempo de ejercicio.

Tiempo de ejercicio:

Hacer ejercicio durante 15 a 20 minutos es una excelente manera de ahorrar tiempo. Caliente a una velocidad de 4-4,8 KM/H durante 5 minutos y luego aumente la velocidad a 0,3 KM/H por minuto. Hacer ejercicio a cierto ritmo durante 45 minutos puede ser un desafío cuando los sientes.

El contenido anterior es solo para referencia, consulte a un profesional para obtener información específica.

Qué ponerse mientras hace ejercicio:

No importa qué tan rápido esté caminando, es una buena idea estirarse primero. Los músculos tibiales son más fáciles de estirar, así que caliéntelos caminando durante 5 a 10 minutos primero. Luego deténgase y estírese de la siguiente manera: 5 veces durante 10 segundos o más en cada pierna. Hágalo nuevamente después del entrenamiento.

1. Estirate hacia abajo

Doble ligeramente las rodillas, doble lentamente el cuerpo hacia adelante, relaje la espalda y los hombros e intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos. Entonces relájate. Repita 3 veces para cada pierna.



2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio y estire una pierna. Lleve la otra pierna hacia adentro para que encaje contra el interior de la pierna recta. Trate de tocar los dedos de los pies con las manos. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.



3. Estiramiento de los piecitos y del tendón de Aquiles

Párese con las dos manos contra una pared o un árbol, con un pie detrás. Manteniendo la pierna trasera recta y el talón en el suelo, inclínate hacia la pared o el árbol. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.



4. Estiramiento de cuádriceps

Manténgase en equilibrio sobre una pared o una mesa con la mano izquierda, luego extienda hacia atrás con la mano derecha, tome el tobillo derecho y tire de él lentamente hacia la cadera hasta que sienta tensión en los músculos de la parte delantera del muslo. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.



5. Estiramiento de Sartorius (músculo interno del muslo)

Siéntese con las plantas de los pies una frente a la otra y las rodillas hacia afuera. Tome sus pies con ambas manos y tire hacia su ingle. Sostenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.



Medidas de seguridad deportiva

Antes de hacer ejercicio, consulte a un profesional. Él puede ayudarlo a recomendarle la frecuencia de ejercicio, la intensidad de ejercicio y el tiempo de ejercicio de acuerdo con su edad y condición física. Al hacer ejercicio, si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias, deténgase de inmediato! Consulte a un profesional antes de proceder con el ejercicio.

Guía de mantenimiento

A Advertencia: Antes de limpiar o mantener el producto, asegúrese de desconectar el enchufe de alimentación de la máquina para correr eléctrica.

Limpieza: Una limpieza a fondo extenderá en gran medida la vida útil de su caminadora eléctrica.

Retire el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de barrer las partes expuestas de la banda para correr en ambos lados, lo que reducirá la acumulación de residuos debajo de la banda para correr. Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias y evite colocar objetos extraños debajo de la banda para correr que puedan desgastar el estribo y la banda. La superficie de la banda para correr debe limpiarse con un paño húmedo y jabonoso y tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la banda para correr.

A Advertencia: Asegúrese de desconectar la fuente de alimentación de la máquina para correr eléctrica antes de mover la cubierta de protección del motor. Abra la cubierta de protección del motor al menos una vez al año para aspirar y limpiar la banda de rodadura y lubricar el motor una vez al año.

Esta caminadora motorizada tiene aceite de silicona prelubricado entre el estribo y el cinturón de correr. La fricción entre el estribo y el cinturón de correr tiene una gran influencia en la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr eléctrica, por lo que se debe aplicar aceite de silicona lubricante con regularidad. Recomendamos inspecciones periódicas de los estribos. Si el estribo está dañado, comuníquese con nuestro centro de atención al cliente.

Recomendamos lubricar con aceite de silicona entre el cinturón de correr y el estribo de la caminadora eléctrica de acuerdo con el siguiente programa:

Usuarios ligeros (menos de 3 horas por semana) cada 6 meses.

Usuarios moderados (uso 3-5 horas por semana) una vez cada 3 meses.

Usuarios intensivos (más de 5 horas por semana) cada 1,5 meses.

Le recomendamos que compre aceite de silicona lubricante en su distribuidor local o que se comunique directamente con nuestra empresa.

Instrucciones de mantenimiento

Para mantener mejor su máquina para correr eléctrica y prolongar la vida útil de la máquina, se recomienda que apague la alimentación después de 2 horas de uso continuo y deje que la máquina descansa durante 10 minutos antes de usarla.

Si la cinta de correr está demasiado floja, resbalará durante la marcha; si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste del rodillo y de la cinta de correr. Cuando la tensión de la cinta de correr es la correcta, podemos levantar ambos lados de la banda para correr y separarlos del estribo unos 50-75 mm.

Método de lubricación del estribo

1. Mencionamos anteriormente que el estribo debe ser lubricado en el momento oportuno, pero no en exceso, cuantos más lubricantes, mejor. Recuerde: la lubricación adecuada es un factor importante para prolongar la vida útil de su máquina para correr.
2. Cómo verificar si necesita agregar lubricante: simplemente tome la banda para correr y toque con su mano lo más que pueda el centro de la parte posterior de la banda para correr. Si se mancha las manos con lubricante (ligeramente mojadas), significa que no necesita volver a lubricar. Si la plataforma está seca y el lubricante no le cae en las manos, debe agregar lubricante.
3. Pasos para aplicar aceite lubricante:
 - Ajuste la cinta de correr a una velocidad baja de 1 KM/H.
 - Deje caer alrededor de 10 ml de aceite lubricante en el orificio de goteo de aceite en el lado derecho de la caminadora. Haga funcionar la cinta de correr a una velocidad de 1 KM/H. Pise suavemente la cinta de correr de derecha a izquierda para esparcir el lubricante uniformemente. La cinta de correr tarda entre 8 y 10 minutos en absorber completamente el aceite lubricante. de silicone soit complètement absorbée par la tapis roulant.

Ajuste de la tensión de la correa para correr



La cinta de correr de la máquina para correr se ha ajustado antes de salir de fábrica. Por favor, compruebe el funcionamiento de la cinta de correr antes de su uso. Después de usar durante un período de tiempo, si la banda para correr se detiene y resbala, ajuste los pernos de ajuste de la banda para correr sincrónicamente de izquierda a derecha en la unidad de medio círculo en el sentido de las agujas del reloj. Ajuste hasta que no se produzca el fenómeno en el uso normal.

Ajuste la cinturón de correr al centro

1. Coloque la máquina para correr sobre una superficie plana.
2. Deje que la cinta de correr funcione a una velocidad de aproximadamente 3,5 km/h.
3. Si la cinturón de correr está inclinada hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y luego haga una pausa de 30 segundos. La cinturón de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Si no regresa a la posición correcta, por favor repita el método anterior para ajustar de nuevo.
4. Si la cinturón de correr está inclinada hacia la bien, gire el perno de ajuste bien en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y luego haga una pausa de 30 segundos. La cinturón de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Si no regresa a la posición correcta, por favor repita el método anterior para ajustar de nuevo.



Si la cinturón de correr está inclinada hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y luego haga una pausa de 30 segundos. La cinturón de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Si no regresa a la posición correcta, por favor repita el método anterior para ajustar de nuevo.



Si la cinturón de correr está inclinada hacia la bien, gire el perno de ajuste bien en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta y luego haga una pausa de 30 segundos. La cinturón de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Si no regresa a la posición correcta, por favor repita el método anterior para ajustar de nuevo.

Averías comunes y soluciones

Mostrar Código de Falla	Causa posible	Método de reparación
E01	La línea de comunicación del medidor de pantalla electrónica no está conectada correctamente, está rota y tiene un contacto deficiente	Vuelva a conectar el cable de comunicación.
	El medidor de pantalla electrónica no tiene salida de señal	Reemplace la pantalla electrónica, reparación pendiente
	El controlador no tiene salida de señal	Reemplace el controlador, reparación pendiente
E02	El cable del motor no está conectado correctamente.	Compruebe si el cable del motor está conectado correctamente
	El controlador no tiene salida de voltaje o la salida de voltaje es anormal	Reemplace el controlador, reparación pendiente
	Mal motor	Reemplazar el motor
E03	Fallo del circuito de accionamiento PWM del controlador	Reemplace el controlador, reparación pendiente
E04	La carga es pesada, excediendo el voltaje nominal de trabajo del motor	Se recomienda utilizarlo dentro del rango de tensión nominal de funcionamiento del motor.
	Motora anormal	Reemplazar el motor
	Fallo del circuito de detección de sobretensión del motor del controlador	Reemplace el controlador, reparación pendiente
E05	La carga excede la corriente de funcionamiento nominal del motor	Se recomienda utilizar dentro del rango de corriente nominal de funcionamiento del motor.
	Hay un problema con la estructura de ensamblaje de la máquina para correr y el motor, lo que resulta en resistencia o bloqueo del motor.	Compruebe si la estructura de la cinta de correr es normal.
	Falla del sistema de limitación de corriente de control	Reemplace el controlador, reparación pendiente
E06	La tensión de alimentación es demasiado baja	Verifique si la línea de suministro de energía interior es normal
	Fallo del circuito de detección del controlado	Reemplace el controlador, reparación pendiente
E07/---	Bloqueo de seguridad no instalado	Pegue el candado de seguridad en el área amarilla de la pantalla electrónica
	Falla del sistema de bloqueo de seguridad del medidor de pantalla electrónica	Reemplace la pantalla electrónica, reparación pendiente

SOMMARIO

Note di Installazione	86
Descrizione delle Funzioni del Prodotto	91
Descrizione del Prodotto	92
Istruzioni di Sicurezza	100
Consigli e linee guida per l'esercizio	100
Misure di sicurezza per l'allenamento	102
Guida Alla Manutenzione	102
Istruzioni per La Manutenzione	103
Difetti comuni e soluzioni.....	105

Note di Installazione

Elenco delle parti installate

Numero di Serie	Nome Parte	Quantità
1	Predellino	1
2	Montante	2
3	Visualizzazione Elettronica	1
4	Blocco Di Sicurezza	1
5	Supporto Staccabile	1
6	Chiave Inglese A Sgancio Rapido	2

Lo schema della struttura della macchina installata



Fasi di Installazione

1. Aprire la confezione, estrarre dalla scatola gli accessori del prodotto e posizionare l'ostia a terra



2. Ruotare i tubi di livello su entrambi i lati in una posizione fissa nella direzione indicata dalla freccia (come mostrato nella figura sottostante).



3. Ruotare la chiave a sgancio rapido nella direzione della freccia e quando è vicino al tubo verticale, il tubo verticale sarà fissato.



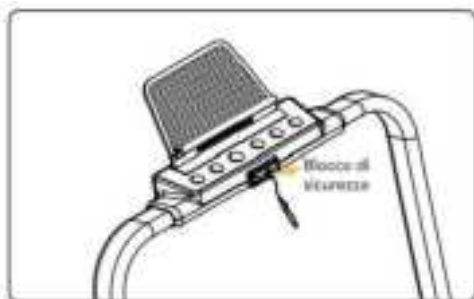
4. Inserire la staffa staccabile nella fessura dietro il display elettronico.



5. L'installazione del tapis roulant è completata.



6. Posizionare il blocco di sicurezza sull'adesivo giallo al centro del display elettronico e il tapis roulant può funzionare dopo l'accensione.



7. Istruzioni per la regolazione della pendenza.

- a. Sollevare il coperchio posteriore del tapis roulant come mostrato nella Figura 1 e premere delicatamente il regolatore di inclinazione ① con i piedi.
- b. Appoggiare il tapis roulant in piano come mostrato nella Figura 2, quindi regolare la vite ② verso il basso finché non tocca il suolo.

Nota: Se non è richiesta alcuna pendenza, procedere al contrario.



Figura 1



Figura 2

Introduzione al Prodotto

1. Lista di imballaggio

Numero di Serie	Nome	Quantità	Nota
1	Tapis Roulant	1	
2	Kit	1	Vedi Programma
3	Manuale	1	

2. Programma (elenco degli accessori)

		
Chiave Inglese5# x1	Blocco di Sicurezza x1	Batteria a Bottone3V x1
		
Supporto Staccabile x1	Telecomando x1	Olio Lubrificante x1
		
Cavo di Alimentazione x1	Manuale x1	Certificato di Garanzia x1

Parametri Tecnici

Modello	P11
Tensione standard USA	100-125V 60Hz
Tensione standard Europea	220-240V 50/60Hz
Tensione standard Giapponese	100-125V 50/60Hz
Velocità	1-10km/h, 0.6-6.2mph
Pendenza	Due pendenze regolabili manualmente
Dimensioni macchina(assemblata)	1208*560*1021mm
Dimensione della macchina(piegata)	1300*560*135mm
Dimensione del cartone	1360*600*155mm
Peso Netto/Peso lordo	23/28kg
FCC ID	2A2PN-P11

Descrizione delle principali funzioni e caratteristiche del prodotto

1. Ha le funzioni di correre e camminare.
2. Motore di livello industriale, basso rumore, alta potenza, che fornisce potenza potente, la velocità può raggiungere fino a 10,0 km/h (6.2 MPH).
3. Utilizzare un nastro da corsa ad alta resistenza, trazione e antistatico.
4. Pedana a doppio strato ad alta resistenza, alta densità e alta elasticità, cuscino ammortizzante in gomma.
5. I rulli anteriori e posteriori adottano tubi di pompaggio sottili con uno spessore della parete di 3,0, con conicità di 3 gradi su entrambe le estremità, in modo che il nastro da corsa possa ripristinarsi automaticamente.
6. Display a LED.
7. Il tapis roulant è molto facile da installare senza strumenti aggiuntivi. Basta ruotare la colonna di una certa angolazione, quindi azionare la chiave a sgancio rapido secondo le istruzioni.

Descrizione del Prodotto

US Pannello di Controllo Standard



EU/JP Pannello di Controllo Standard



Display Inferiore



1. Breve introduzione

Caratteristiche di questo display elettronico:

- Funzione APP Fitshow
- Funzione Telecomando

Spiegazione dei termini menzionati nel manuale:

Parametri Tapis Roulant: Valore "Velocità".

Parametri Dell'esercizio: Valore "Distanza", Valore "Calorie", Valore "Tempo"

Modalità Sport: Manuale, Modalità, Programma.

Modalità Esercizio Completamente Manuale: Modalità Esercizio Senza Impostare La Quantità Di Esercizio.

Modalità Conto Alla Rovescia Modalità Sport: Una Modalità Sport Con Una Quantità Specifica Di Esercizio.

Modalità Di Esercizio Del Programma Automatico: Diversi Programmi Di Esercizio Impostati All'interno Del Tapis Roulant, 12 Tipi Di Programmi Di Esercizio Sono Impostati In Questo Tapis Roulant.

2. Descrizione della funzione dell'app Bluetooth

Dopo l'accensione, il tapis roulant è in modalità standby. Se desideri controllare la velocità tramite APP, puoi scaricare l'APP Fitshow. Dopo aver effettuato l'accesso all'interfaccia dell'APP, fare clic su "Cerca". Dopo aver cercato il nome Bluetooth (P11), fare clic su "Connetti dispositivo". Dopo aver stabilito la connessione, il tapis roulant può essere utilizzato tramite l'APP.

3. Descrizione dei parametri

Parametri sportivi in varie modalità sportive:

- La velocità minima di visualizzazione è di 1 KM/H (0.6 MPH)
- La velocità massima di visualizzazione è di 10 KM/H (6.2 MPH)
- Durata massima dell'allenamento in modalità Ora: 99 minuti
- Durata minima dell'allenamento in modalità Ora: 8 minuti
- Distanza massima in modalità distanza: 99 KM (99 MI)
- Distanza minima in modalità distanza: 1 KM (1 MI)
- Consumo massimo di calorie in modalità calorie: 990 calorie
- Consumo minimo di calorie in modalità calorie: 20 calorie
- (P01—P12) Il tempo minimo per il funzionamento del programma automatico: 8 minuti
- (P01—P12) Durata massima del programma automatico: 99 minuti

4. Descrizione delle funzioni dei tasti sul pannello del display

Tasti funzione del pannello display:

- Tasto Awvio/Arresto
- Tasto Programma/Tasto Modalità
- Tasto Velocità+/Tasto Velocità-
- Specifiche USA: Scorciatoia di velocità (2/4 MPH)
- Specifiche EU/JP: Scorciatoia di velocità (3/6 KM/H)

5. Funzioni chiave e istruzioni operative del pannello display

1) Pulsante di Avvio/Arresto ---Descrizione della funzione: Avvio/Arresto del funzionamento del motore

Istruzioni operative:

- a. Quando il display elettronico è in modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo pulsante per avviare il funzionamento del motore.
- b. Quando il display elettronico è nello stato di impostazione della modalità conto alla rovescia, premere questo pulsante per avviare il motore.
- c. Quando il display elettronico è nello stato di impostazione automatica del programma, premere questo pulsante per avviare il funzionamento del motore.
- d. Quando il display elettronico è in funzione, premere questo pulsante per arrestare il funzionamento del motore.

2) Tasto Modalità ---Descrizione della funzione: Selezione della modalità conto alla rovescia

Istruzioni operative:

- a. Quando il display elettronico è in modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo pulsante per accedere all'impostazione della modalità conto alla rovescia.
- b. Processo di funzionamento in modalità standby: conto alla rovescia del tempo-conto alla rovescia della distanza-conto alla rovescia delle calorie-selezione automatica del programma.

3) Tasto Programma---Descrizione della funzione: Selezione automatica del programma

Istruzioni operative:

- a. Quando il display elettronico è in modalità conto alla rovescia, premere questo pulsante per accedere all'impostazione automatica del programma.
- b. Quando il display elettronico è in modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo pulsante per accedere allo stato di impostazione automatica del programma.
- c. Processo operativo in modalità standby: modalità manuale completa-programma automatico-modalità manuale completa

4) Tasto Velocità +/----Descrizione della funzione: Regolare il valore della velocità durante il funzionamento e regolare il valore del parametro durante l'impostazione del parametro

Istruzioni operative:

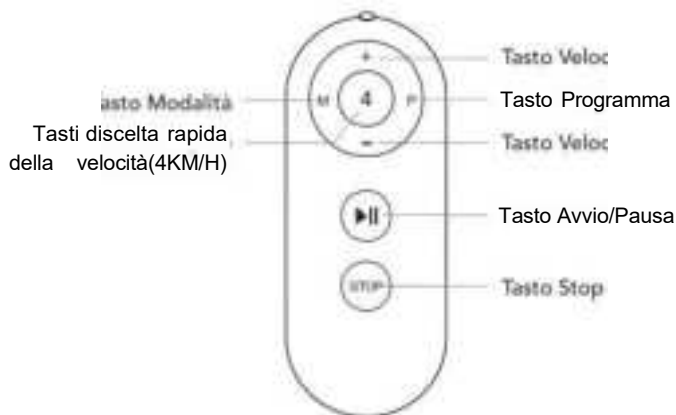
- a. Quando il display elettronico è in stato di funzionamento, è possibile regolare il valore della velocità di funzionamento.
- b. Nello stato di impostazione dei parametri, è possibile regolare la dimensione del valore del parametro di impostazione.

5) Tasto di scelta rapida velocità ---Descrizione della funzione: selezionare direttamente il valore della velocità durante il funzionamento

Istruzioni operative:

- a. Quando il display elettronico è in funzione, premere questo tasto per selezionare direttamente il valore di velocità corrispondente.

6. Descrizione della funzione dei pulsanti del telecomando



Touche de fonction de la télécommande

► 1 Tasto Avvio/Pausa

STOP Tasto Stop

M Tasto Modalità

P Tasto Programma

+ Tasto Velocità+

—Tasto Velocità-

4 Tasti di scelta rapida della velocità (4KM/H)

1) Tasto Avvio/Pausa: Avviare/Mettere in pausa il funzionamento del motore

Istruzioni per l'uso:

- Nello stato di modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo pulsante per avviare il funzionamento del motore, quindi premere il motore per mettere in pausa l'operazione e i dati dell'esercizio verranno conservati.
- Nello stato di impostazione della modalità conto alla rovescia, premere questo tasto per avviare/mettere in pausa il funzionamento del motore.
- Nello stato di impostazione automatica del programma, premere questo pulsante per avviare/mettere in pausa il funzionamento del motore.

2) Tasto di Arresto --Descrizione della funzione: In qualsiasi modalità di funzionamento, premere questo pulsante per arrestare il funzionamento del motore

3) Tasto Modalità ---Descrizione della funzione: Selezione della modalità conto alla rovescia

Istruzioni operative:

- Nello stato di modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo tasto per accedere all'impostazione della modalità conto alla rovescia.
- Processo di funzionamento in modalità standby: conto alla rovescia del tempo - conto alla rovescia della distanza - conto alla rovescia delle calorie - selezione automatica del programma.

4) Tasto Programma --- Descrizione della funzione: Selezione automatica del programma

Istruzioni operative:

- a. Nella modalità conto alla rovescia, premere questo tasto per accedere all'impostazione automatica del programma
- b. Nella modalità di funzionamento completamente manuale, premere questo tasto per accedere allo stato di impostazione automatica del programma.
- c. Processo operativo in modalità standby: modalità manuale completa-programma automatico-modalità manuale completa.

5) Tasto +/- Velocità --- Descrizione della funzione: Regolare il valore della velocità durante il funzionamento, regolare il valore del parametro durante l'impostazione del parametro

Istruzioni per l'uso:

- a. Nello stato di funzionamento, è possibile regolare il valore della velocità di funzionamento.
- b. Nello stato di impostazione dei parametri, è possibile regolare la dimensione del valore del parametro di impostazione.

6) Tasto di scelta rapida velocità --- Descrizione della funzione: Selezionare direttamente il valore della velocità durante il funzionamento

Istruzioni per l'uso:

- a. Nello stato di funzionamento, premere questo tasto per selezionare direttamente il valore di velocità corrispondente.

7. Descrizione della modalità sport

A. Funzione modalità manuale

1.1 Entra in modalità manuale:

Dopo che il display elettronico è acceso e visualizzato, entra nella modalità di funzionamento manuale completa. A questo punto, premere il pulsante di avviamento per accedere al funzionamento della modalità di funzionamento manuale.

1.2 Istruzioni per la corsa:

La velocità di corsa iniziale è di 1,0 KM/H (0,6 MPH) e le finestre di tempo, distanza e calorie iniziano a contare da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare la dimensione del valore della velocità di marcia.

Quando il tempo di allenamento supera i 99:59 minuti, il tapis roulant si fermerà automaticamente e i dati dell'allenamento sul tapis roulant e sull'APP non verranno conservati. A questo punto, il tapis roulant deve essere riavviato e il tempo di esercizio riparte da zero.

B. Funzione programma automatico (Premere il tasto P/M per accedere al programma di esercizi P1-P12)

1.1 Entrare nel programma automatico:

Nello stato di modalità di funzionamento completamente manuale o stato di impostazione della modalità, premere il tasto programma per accedere alla selezione automatica del programma. In questo momento la finestra temporale visualizza 30:00 minuti e lampeggia (è possibile impostare l'operazione richiesta della velocità +/- tasto Tempo, P'intervallo di impostazione è 8:00~99:00 minuti), premere il pulsante di avviamento per accedere al funzionamento del programma automatico.

1.2 Istruzioni operative:

Il programma automatico è diviso in 20 sezioni. Il valore di velocità di ciascuna sezione viene eseguito in base al valore predefinito del programma automatico. Il tempo di esecuzione di ciascuna sezione è 1/20 del tempo impostato. La finestra temporale inizia a conto alla rovescia in base al tempo di corsa impostato. Le finestre di distanza e calorie contano da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare la dimensione del valore della velocità di esecuzione. Quando il programma passa alla fase successiva, la velocità viene regolata automaticamente al valore predefinito della fase successiva. Quando il tempo impostato arriva a zero, il tapis roulant inizia a fermarsi lentamente.

Tessera Sportiva del Programma P1-P12 (Unità: Chilometri)

Periodo Programma	Il tempo impostato/20 fasce orarie = il tempo di esecuzione delle fasce orarie superiore e inferiore																			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1 Velocità	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2 Velocità	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3 Velocità	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4 Velocità	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5 Velocità	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6 Velocità	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7 Velocità	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8 Velocità	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9 Velocità	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10 Velocità	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11 Velocità	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12 Velocità	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

Tesserata Sportiva del Programma P1-P12 (Unità: Miglia)

Periodo	Programma	Il tempo impostato/20 fasce orarie = il tempo di esecuzione delle fasce orarie superiore e inferiore																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Velocità	1.2	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	3.1	1.8	2.4	3.1	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	1.8	3.1	1.8
P2	Velocità	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	2.4	3.7	3.7	3.7	2.4	3.1	3.7	2.4	2.4	2.4	1.2	1.2	3.1	2.4	0.6
P3	Velocità	1.2	2.4	2.4	3.7	3.7	2.4	4.3	4.3	4.3	2.4	4.3	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	2.4	3.1	1.8	1.2
P4	Velocità	1.8	3.1	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	4.3	4.3	4.9	4.9	3.1	5.5	3.1	3.1	3.7	3.7	2.4	2.4	1.8
P5	Velocità	1.2	2.4	2.4	3.1	3.7	4.3	4.3	3.1	3.7	4.3	4.9	4.9	3.1	2.4	1.8	1.8	3.7	3.1	2.4	1.2
P6	Velocità	1.2	2.4	1.8	2.4	3.1	2.4	4.9	4.3	3.7	4.3	4.9	1.8	3.7	2.4	2.4	1.2	3.1	2.4	1.8	1.2
P7	Velocità	1.2	1.8	1.8	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	2.4	3.1	1.8	1.8	1.8	3.7	3.7	3.1	1.8	1.8
P8	Velocità	1.2	1.8	1.8	3.7	4.3	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	3.7	4.3	2.4	2.4	2.4	1.2	1.8	2.4	2.4	1.2
P9	Velocità	1.2	2.4	2.4	4.3	4.3	2.4	4.3	4.9	2.4	4.9	5.5	5.5	2.4	2.4	2.4	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	Velocità	1.2	2.4	3.1	3.7	4.3	3.1	2.4	3.7	4.9	4.9	3.7	3.7	3.1	2.4	2.4	1.2	2.4	2.4	1.8	1.8
P11	Velocità	1.8	2.4	3.1	5.5	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	5.5	3.1	3.1	3.1	3.1	5.5	5.5	4.9	4.3	3.7	1.8
P12	Velocità	1.2	3.1	4.9	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	6.2	3.7	3.7	5.5	5.5	3.1	3.1	2.4	1.8

C. Funzione modalità conto alla rovescia (Premere il pulsante P/M 12 volte per accedere alla modalità conto alla rovescia)**1.1 Entrare nella modalità di conto alla rovescia del tempo:**

Nella modalità di funzionamento manuale completo, premere il pulsante della modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia del tempo. In questo momento, la finestra dell'ora visualizza 30:00 minuti e lampeggia. È possibile impostare l'operazione richiesta attraverso la velocità. Tasto +/- Ora, l'intervallo di impostazione è 8:00~99:00 minuti, premere il pulsante di avvio per accedere al funzionamento della modalità conto alla rovescia.

1.2 Istruzioni per la corsa:

La velocità di corsa iniziale è di 1,0 km/h (0,6 mph), la finestra temporale inizia il conto alla rovescia in base al tempo di corsa impostato e le finestre di distanza e calorie iniziano a contare da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare le dimensioni del valore della velocità di marcia. Quando il tempo impostato arriva a zero, il tapis roulant inizia a fermarsi lentamente.

2.1 Accedere alla modalità di conto alla rovescia della distanza:

Nella modalità di funzionamento manuale completa, premere il pulsante della modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia della distanza. In questo momento, la finestra della distanza visualizza 1,0 KM/H (0,6 MPH) e lampeggia. Può essere impostata da il tasto +/- della velocità. Impostare la distanza di corsa richiesta, l'intervallo di impostazione è 1.0~99.0 KM/MI. Premere il pulsante di avvio per accedere alla modalità di conto alla rovescia della distanza.

2.2 Istruzioni per la corsa

La velocità di corsa iniziale è di 1,0 KM/H (0,6 MPH), la finestra della distanza inizia il conto alla rovescia in base alla distanza impostata e le finestre del tempo e delle calorie iniziano a contare da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare la dimensione del valore della velocità di corsa. Quando la distanza impostata arriva a zero, il tapis roulant inizia a smettere di funzionare lentamente.

3.1 Accedere alla modalità di conto alla rovescia delle calorie:

Nella modalità di funzionamento manuale completa, premere il pulsante della modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia delle calorie. In questo momento, la finestra delle calorie visualizza 50 e lampeggia. È possibile impostare le calorie di corsa richieste dalla velocità +/- tasto, impostare l'intervallo è 20~990, premere il pulsante di avvio per accedere alla modalità conto alla rovescia delle calorie.

3.2 Istruzioni per la corsa:

La velocità di corsa iniziale è di 1,0 KM/H (0,6 MPH), la finestra delle calorie inizia il conto alla rovescia in base alle calorie impostate e le finestre del tempo e della distanza iniziano a contare da zero. Premere il tasto di regolazione della velocità per regolare la dimensione del valore della velocità di corsa. Quando il conto alla rovescia delle calorie impostato arriva a zero, il tapis roulant inizia a smettere di funzionare lentamente.

8. Descrizione della funzione Sleep

Quando il tapis roulant smette di funzionare, se non viene eseguita alcuna operazione per più di 10 minuti, entrerà nello stato di sospensione e il display elettronico spegnerà automaticamente. Il display può essere riattivato premendo qualsiasi tasto. Dopo che il display elettronico è completamente visualizzato, rientrerà nello stato di standby iniziale.

9. Descrizione della funzione di blocco di sicurezza

Durante il normale utilizzo, il blocco di sicurezza deve essere collocato nella posizione designata del display elettronico. Quando il blocco di sicurezza non è posizionato correttamente, ogni finestra del display dell'orologio elettronico visualizzerà "----", accompagnato da un segnale acustico. Se togli il blocco di sicurezza durante la corsa, il tapis roulant smetterà immediatamente di funzionare e quando il blocco di sicurezza verrà riposizionato, tutti i dati dell'esercizio verranno cancellati.

10. Questioni che richiedono attenzione

1. Prima di utilizzare questo prodotto, controllare se il tapis roulant è messo a terra in modo affidabile.
2. Controllare se l'alimentazione è collegata prima dell'esercizio, controllare se il blocco di sicurezza è valido.
3. Se si verifica una situazione anomala durante l'esercizio, il blocco di sicurezza può essere rimosso e il tapis roulant rallenterà rapidamente fino a fermarsi.
4. In caso di problemi con la macchina, contattare il rivenditore. Non professionisti, si prega di non tentare di smontare o riparare il prodotto, in modo da non causare danni alle apparecchiature.

Istruzioni di Sicurezza

Grazie per aver acquistato i nostri prodotti. L'uso corretto del tapis roulant è garanzia di sicurezza e praticità. Leggere attentamente quanto segue prima di utilizzare il tapis roulant:

1. Dopo aver confermato che il tapis roulant è installato secondo le istruzioni di installazione, è possibile accenderlo. Fare attenzione a non bloccare la spina nella parte inferiore del coperchio del motore durante lo spostamento del tapis roulant e riservare uno spazio di 0,8 metri davanti per facilitare l'inserimento del cavo di alimentazione.
2. Riservare uno spazio sicuro di 0,8 metri su entrambi i lati del tapis roulant e riservare uno spazio sicuro di 2 metri (lunghezza) * 1 metro (larghezza) dietro il tapis roulant.
3. Inserire il cavo di alimentazione in una presa di corrente con messa a terra di sicurezza. Il cavo di alimentazione del tapis roulant elettrico è dedicato. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, acquistarlo dal rivenditore o contattare direttamente l'azienda.
4. Il tapis roulant è un dispositivo per interni, non utilizzarlo all'aperto. Mantenere il luogo pulito e piatto e prestare attenzione all'umidità. Fare attenzione a non posizionare il tapis roulant su oggetti come tappeti spessi, in modo da non compromettere la circolazione dell'aria sotto il tapis roulant.
5. Non indossare abiti troppo larghi o di dimensioni inadeguate durante l'allenamento, nel caso in cui i vestiti pendano dal tapis roulant elettrico e causino incidenti di sicurezza. Si consigliano scarpe da corsa o da ginnastica con suola in gomma.
6. Non rimuovere casualmente il coperchio di protezione del motore. Se è necessario aprirlo per la manutenzione, estrarre prima il cavo di alimentazione.
7. Quando il tapis roulant elettrico è in uso, non lasciare che i bambini si avvicinino per evitare pericoli.
8. Se si utilizza il tapis roulant per la prima volta, ricordarsi di tenere i corrimano con le mani non è possibile rilasciare i corrimano finché non ci si sente a proprio agio.
9. Se il tapis roulant elettrico accelera improvvisamente o appare anomalo a causa di un problema con il sistema di visualizzazione elettronico, scollegare immediatamente il blocco di sicurezza sul display elettronico e il tapis roulant elettrico si fermerà immediatamente.
10. Se il sistema elettronico non si ferma, mettere rapidamente le mani sui corrimano su entrambi i lati, saltare contemporaneamente dall'area della pedana, lasciare che i piedi calpestino le barre laterali su entrambi i lati, spegnere l'alimentazione e tempo e contattare il personale post-vendita.
11. Quando il tapis roulant elettrico non è in uso, il cavo di alimentazione deve essere scollegato e riposto.
12. I minori devono essere accompagnati da adulti quando utilizzano tapis roulant elettrici.

Consigli e linee guida per l'esercizio

Se stai usando un tapis roulant elettrico per la prima volta, è necessario leggere quanto segue:

Preparare:

Prima di allenarti, è necessario che tu capisca il tuo stato di salute, in modo da elaborare un piano di esercizio adatto a te. Si consiglia di consultare un medico o un professionista, in modo da ottenere il doppio del risultato con la metà dello sforzo.

Prima di utilizzare un tapis roulant elettrico per la prima volta, familiarizzare con il suo controllo: pulsanti di arresto e regolazione della velocità, ecc. Salire sulle tavole antiscivolo in plastica su entrambi i lati del tapis

roulant, afferrare il corrimano con entrambe le mani e guidare la macchina a una velocità bassa di 1,6-3,2 KM/H (1-2 MPH). Dopo essersi sentiti a proprio agio, aumentare lentamente la velocità a 3-5 KM/H (1.9-3.1 MPH). Mantenere questa velocità per circa 10 minuti, quindi arrestare lentamente la macchina. Non correre ad alta velocità per la prima volta per evitare di cadere.

Esercizio:

Cammina per circa 1 KM (0,6 MI) a passo costante e registra il tempo trascorso. Questo potrebbe richiedere 15-25 minuti. Quando si cammina a una velocità di 4,8 KM/H (3 MPH), la distanza di 1 KM (0,6 MI) richiederà circa 13 minuti. Dopo aver scoperto che questo livello di esercizio è facile, puoi aumentare gradualmente la velocità e poi fare un buon esercizio per 30 minuti.

Frequenza di esercizio:

L'obiettivo consigliato è di 3-5 volte a settimana, con 15-60 minuti di esercizio ogni volta. È meglio fare un programma di esercizi in base alle proprie condizioni fisiche, piuttosto che allenarsi in base alle proprie preferenze. È possibile controllare l'intensità dell'esercizio regolando la velocità e il tempo di esercizio.

Esercizio:

Fare esercizio per 15-20 minuti è un ottimo modo per risparmiare tempo. Riscaldati a una velocità di 4-4,8 KM/H (2,5-3 MPH) per 5 minuti, quindi aumenta la velocità di 0,3 KM/H (0,2 MPH) al minuto finché non scegli una velocità adeguata e continua ad allenarti per un periodo di tempo. Sì, non esagerare. Il contenuto di cui sopra è solo di riferimento, si prega di consultare un professionista per informazioni specifiche.

Indossare:

Tutto ciò di cui hai bisogno è un buon paio di scarpe, sono consigliate scarpe da corsa o da ginnastica. Non attaccare oggetti estranei sulle suole delle scarpe ed evitare di portare oggetti estranei sotto il nastro da corsa per consumare la pedana e il nastro da corsa. L'abbigliamento deve essere comodo e adatto all'esercizio fisico, si consiglia abbigliamento sportivo in cotone e traspirante.

Esercizi di stretching:

Non importa quanto velocemente cammini, è una buona idea iniziare con qualche minuto di stretching. I muscoli caldi sono più facili da allungare, quindi riscaldati camminando prima per 5-10 minuti. Quindi fermati e allunga come segue: 5 volte per 10 secondi più su ciascuna gamba: fallo di nuovo dopo l'allenamento.

1. Allungati

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassala schiena e le spalle, prova a toccare le dita dei piedi con le mani, mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.



2. Allungamento del tendine del ginocchio

Sedersi su un cuscino pulito con una gamba dritta e l'altra gamba tirata in modo che aderisca all'interno della gamba dritta. Prova a toccare le dita dei piedi con le mani, mantieni la posizione per 10-15 secondi e poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.



3. I piedi e il tendine d'Achille si allungano

Mettiti in piedi con due mani sul muro o sull'albero, un piede dietro, mantieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra, inclinati verso il muro o l'albero, mantieni la posizione per 10-15 secondi e poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.



4. Allungamento del quadricipite

Resta in equilibrio su un muro o un tavolo con la mano sinistra, afferra la caviglia destra con la mano destra e tira lentamente verso l'anca finché non senti i muscoli nella parte anteriore della coscia tesi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba.

5. Stiramento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Siediti con le piante dei piedi una di fronte all'altra e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferra i piedi con entrambe le mani e tira verso l'inguine, mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte.



Misure di sicurezza per l'allenamento

Prima di allenarti, consulta un professionista. Può aiutarti a consigliare la frequenza dell'esercizio, l'intensità dell'esercizio e il tempo di esercizio in linea con la tua età e condizione fisica. Durante l'allenamento, se senti oppressione o dolore al torace, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o altri disturbi, fermati immediatamente! Consultare un professionista prima di procedere con l'esercizio.

Guida Alla Manutenzione

Avvertenza: Prima di pulire o eseguire la manutenzione del prodotto, assicurarsi di scollegare il tapis roulant elettrico.

Pulizia: Una pulizia accurata prolungherà notevolmente la durata del tapis roulant elettrico.

Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti del prodotto. Accertarsi di spazzare le parti esposte del nastro scorrevole su entrambi i lati, in modo da ridurre l'accumulo di detriti sotto il nastro scorrevole. Assicurati che le tue scarpe da ginnastica siano pulite ed evita di mettere oggetti estranei sotto la cintura da corsa che possono logorare la pedana e la cintura. La superficie del nastro da corsa deve essere pulita con un panno umido e insaponato e fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto il nastro da corsa.

Attenzione: Assicurarsi di scollegare il tapis roulant elettrico prima di spostare il coperchio di protezione del motore. Aprire il coperchio di protezione del motore almeno una volta all'anno per aspirare e pulire il motore e aggiungere olio silconico lubrificante sotto la cinghia di scorrimento.

Questo tapis roulant motorizzato ha olio silconico pre-lubrificato tra la pedana e il nastro scorrevole. L'attrito tra il nastro da corsa e la pedana ha una grande influenza sulla durata e sulle prestazioni del tapis roulant elettrico, quindi necessario applicare regolarmente olio lubrificante al silicone. Raccomandiamo ispezioni regolari delle pedane. Se la pedana è danneggiata, contattare il nostro centro di assistenza clienti.

Si consiglia di lubrificare l'olio di silicone tra il nastro scorrevole e la pedana del tapis roulant elettrico secondo il seguente programma:

Utenti leggeri (meno di 3 ore settimanali) ogni 6 mesi

Utenti moderati (usa 3-5 ore a settimana) una volta ogni 3 mesi

Utenti pesanti (oltre 5 ore a settimana) ogni 1,5 mesi

Si consiglia di acquistare olio silconico lubrificante presso un negozio al dettaglio nelle vicinanze o di contattare la nostra azienda

Istruzioni per La Manutenzione

Per una migliore manutenzione del tapis roulant elettrico e prolungare la vita della macchina, si consiglia di spegnere l'alimentazione dopo 2 ore di uso continuo e lasciare riposare la macchina per 10 minuti prima di utilizzarla.

Se la cinghia scorre troppo lentamente, scivolerà e si fermerà durante la corsa; se la cinghia di scorrimento è troppo tesa, potrebbe ridurre le prestazioni del motore e aumentare l'usura del rullo e della cinghia di scorrimento. Quando la tensione del nastro da corsa è appropriata, è possibile sollevare manualmente il nastro da corsa dalla pedana di circa 50-75 mm.

Lubrificazione della Pedana

1. Abbiamo accennato in precedenza che la pedana dovrebbe essere lubrificata in modo tempestivo, ma l'olio di silicone lubrificante non dovrebbe essere aggiunto in eccesso. Più lubrificanti, meglio è. Nota: una lubrificazione ragionevole è un fattore importante per migliorare la durata del tapis roulant.

2. Il modo per verificare se è necessario aggiungere lubrificante: afferrare la cintura da corsa e toccare il centro della parte posteriore della cintura da corsa con la mano il più possibile. Se le tue mani sono macchiate di olio di silicone (una leggera sensazione di umidità), significa che non è necessario aggiungere lubrificante. Se la pedana è asciutta e l'olio di silicone non si attacca alle mani, è necessario aggiungere olio di silicone lubrificante.

3. Passi per rivestire la pedana con olio silconico lubrificante:

- Fermare il nastro scorrevole e posizionare la macchina in piano sul terreno;
- Sollevare il tappo dell'olio sul lato destro con le mani, allineare la bocca della bottiglia di olio lubrificante con il foro dell'olio, spremere la bottiglia di olio di silicone con le mani e far cadere circa 10 ml di olio di silicone. Accendi il tapis roulant, corri a una velocità di 1 KM/H (0,6 MPH) per distribuire uniformemente l'olio di silicone e calpesta leggermente il nastro da corsa da sinistra a destra e l'olio di silicone può essere completamente assorbito dal nastro da corsa in circa 8-10 minuti.

Regola la tensione del nastro da corsa



Il nastro da corsa è stato regolato prima che il tapis roulant lasci la fabbrica. Dopo aver utilizzato il tapis roulant per un periodo di tempo, se si verifica un fenomeno di arresto e scivolamento durante l'utilizzo del tapis roulant, regolare i bulloni sulla coda della pedana in modo sincrono nell'unità di mezzo cerchio in senso orario fino a quando non c'è tale fenomeno durante il normale utilizzo.

Centraggio del nastro scorrevole

1. Posizionare il tapis roulant elettrico su una superficie piana.
2. Far funzionare il tapis roulant elettrico a una velocità di circa 3,5 KM/H (2,2 MPH).
3. Se il nastro da corsa è inclinato a sinistra, ruotare il bullone di regolazione a sinistra di 1/4 di giro in senso orario e attendere 30 secondi per osservare se il nastro da corsa ritorna automaticamente alla normalità. Se non torna alla normalità, si prega di ripetere il metodo sopra per regolare di nuovo. Prestare attenzione al movimento del nastro scorrevole.
4. Se il nastro da corsa è inclinato verso destra, ruotare il bullone di regolazione sulla destra di 1/4 di giro in senso orario e attendere 30 secondi per osservare se il nastro da corsa ritorna automaticamente alla normalità. In caso contrario, ripetere il metodo sopra per regolare di nuovo. Prestare attenzione al movimento del nastro scorrevole.



Se il nastro scorrevole è inclinato a sinistra, ruotare il bullone di regolazione sinistro in senso orario per 1/4 di giro e attendere 30 secondi per osservare se il nastro scorrevole torna automaticamente alla normalità. Se non torna alla normalità, ripetere quanto sopra metodo per regolare di nuovo. Prestare attenzione all'osservazione durante il processo di regolazione della cinghia da corsa. Cambio della cinghia.



Se il nastro scorrevole è inclinato verso destra, ruotare il bullone di regolazione a destra di 1/4 di giro in senso orario e attendere 30 secondi per osservare se il nastro scorrevole ritorna automaticamente all'allineamento. Se non ritorna all'allineamento, ripetere il metodo di regolazione di cui sopra e prestare attenzione all'osservazione durante il processo di regolazione del nastro da corsa.

Difetti comuni e soluzioni

Mostra codice errore	Causa possibile	Metodo di riparazione
E01	La linea di comunicazione dello schermo del display elettronico non è collegata correttamente, è interrotta e il contatto è scarso	Ricollegare il cavo di comunicazione
	Il display elettronico non ha uscita del segnale	Sostituire l'orologio elettronico, in attesa di riparazione
	Già controllo nessuna uscita del segnale	Sostituire il comando inferiore, in attesa di manutenzione
E02	Il cavo del motore non è collegato correttamente	Controllare se il cavo del motore è collegato correttamente
	Nessuna uscita di tensione o uscita di tensione anomala al motore sotto controllo	Sostituire il comando inferiore, in attesa di manutenzione
	Motore difettoso	Sostituire il motore
E03	Il circuito di azionamento PWM della scheda di controllo inferiore non funziona	Sostituire il controllo inferiore, necessita di riparazione
E04	Il carico sul tapis roulant supera la tensione operativa nominale del motore	Si consiglia di utilizzare all'interno della gamma di tensione operativa nominale del motore
	Motore del tapis roulant anormale	Sostituire il motore
	Il circuito di rilevamento della sovratensione del motore della scheda di controllo inferiore non funziona	Sostituire il controllo inferiore, necessita di riparazione
E05	Il carico del tapis roulant supera la corrente operativa nominale del motore	Si consiglia di rientrare nell'intervallo di corrente operativa nominale del motore
	C'è un problema con la struttura di assemblaggio del tapis roulant e del motore, con conseguente resistenza o blocco del motore	Controllare se la struttura del tapis roulant è normale
	Limite inferiore della corrente di controllo, guasto del sistema	Sostituire il controllo inferiore, necessita di riparazione
E06	La tensione di alimentazione è troppo bassa	Si prega di verificare se la linea di alimentazione è normale
	Il circuito di rilevamento della scheda di controllo inferiore non funziona	Sostituire il controllo inferiore, necessita di riparazione
E07/--	La chiave di sicurezza cade	Si prega di posizionare la chiave di sicurezza nella posizione designata sul display elettronico
	Guasto del sistema della chiave di sicurezza del display elettronico	Display elettronico sostituito, riparazione richiesta

FCC ID 2A2PN-P11

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

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

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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

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

Correct disposal of this product



This marking indicates that this product must not be disposed of with other household waste throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where you purchased the product. They can take this product to an environmentally safe recycling.

Declaration of Conformity

We(EU based importer is responsible for this declaration)

Prolinx GmbH
(Company name)

Brehmstr.56,40239 Duesseldorf,Germany
(Company address)

declare under our sole responsibility that the product
Equipment:TREADMILL

Model No.:P11

to which this declaration relates is in conformity with the essential requirement set out in the Council Directive on the Approximation of the laws of the Member States relating to RED Directive(2014/53/EU)&RoHS(2011/65/EU)product is responsible to affix CE marking,the following standards were applied:

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62479:2010

EN 50663:2017

EN 301489-1 V2.2.3(2019-11)

EN 301489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 300328 V2.2.2(2019-07)

IEC62321-3-1:2013

IEC62321-4:2013

IEC62321-5:2013

IEC62321-6:2015

IEC62321-7-1:2015

IEC62321-7-2:2017

IEC62321-8:2017

We hereby declare that the equipment named above has been designed to comply with the relevant sections of the above referenced requirements. The model complies with all applicable Essential Requirements of the Directives stated above.

Full Name:George.wang

Position:Approbation Manager

Signature:



Place/Date:Shenzhen,China/Mar.8-2023



Contact us -We will get back to you
within 1 business day.

Yo  Treadmill Life 

 help880@outlook.com

   MADE IN CHINA

IMPORTANT:Read all instructions carefully before using this product
Retain this owner's manual for future reference.

FCC WARNING

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

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

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

To maintain compliance with FCC's RF Exposure guidelines, This equipment should be installed and operated with minimum distance between 20cm the radiator your body: Use only the supplied antenna.