

说明书印刷要求：

尺寸：140*210mm

颜色：4C 印刷

材质：封面封底 200g 铜版纸

内页 105g 铜版纸

装订要求：胶装

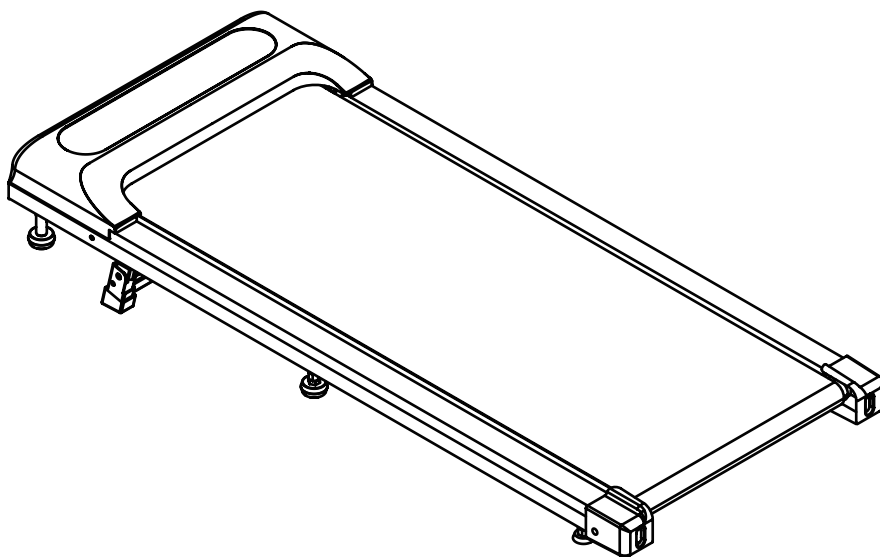
不可掉页、漏页，裁剪装订整齐

(此页不印刷)

homeTro

Walking Pad Treadmill

Model HM3



»»»» User Manual ««««

ACTIVATE YOUR WARRANTY

To register your product and activate your warranty today, go to support@hometroshop.com.

Please attach the following information:

- 1. Order number**
- 2. "Activate Warranty" related characters**

CUSTOMER CARE

For service at any time, go to support@hometroshop.com with your order number.

The relevant operating video has been uploaded to the YouTube account: www.youtube.com/@homeTroSports

Please have the following information ready when you need to replace a spare part:

- 1. Order number**
- 2. Part description (preferably add a photo or video)**
- 3. Date of purchase**

CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment. Save this manual for future reference.

FITSHOW Installation Procedure

1. Scan the QR code on the right



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



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



4. Login to the App, please use the mobile number or email to register for the new user



5. Start Using FITSHOW



LANGUAGE

English 06-20

Deutsch 21-38

Francais 39-55

Espanol 56-73

Italiano 74-91

⚠ Attentions

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

CATALOG

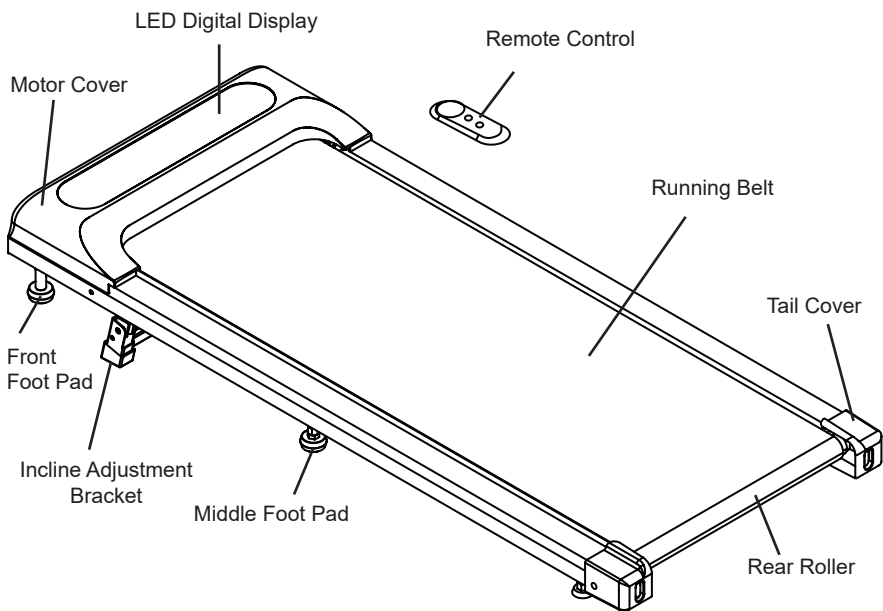
Important Precautions - - - - -	07
Product Brief Introduction - - - - -	08
Main Parameters and Part List- - - - -	09
Installation Instructions - - - - -	10
How to Use the Treadmill - - - - -	12
Remote Control Function Description - - - - -	13
Sports Mode Function - - - - -	14
Exercise Guidelines - - - - -	15
Maintenance - - - - -	16
Common Troubleshooting Methods - - - - -	17
Warranty - - - - -	20

Important Precautions

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your treadmill before using your treadmill.

- Reserve a safety space of 0.8 meters on each side of the treadmill and a safety space of 2 meters (length) * 1 meter (width) behind the treadmill.
- The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors. It should be placed in a clean and flat place, and be moisture-proof and waterproof.
- Be careful not to place the treadmill on items such as thick carpets, so as not to affect the air circulation under the treadmill and cause heat dissipation problems. The electric treadmill is a special device, please do not modify it for other uses.
- Only after confirming that the treadmill is installed in full accordance with the installation instructions can the power be turned on.
- Plug the power cord into a power socket with a safety ground. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please contact our company directly.
- It is strictly forbidden to exercise barefoot on the treadmill. You need to stretch your whole body before exercising. Proper running or fitness shoes are recommended.
- If you are using a treadmill for the first time, please start at a low speed until you gradually adapt and feel stable, then start to increase the speed. If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness coach or doctor.
- When using the treadmill, please do not let children get close to avoid danger.
- Minors must be accompanied by adults when using the treadmill.
- Do not remove the motor cover casually. If you need to open it for maintenance, be sure to unplug the power cord first.
- After use, silicone oil must be stored out of the reach of children to avoid serious consequences from accidental ingestion.

Product Brief Introduction

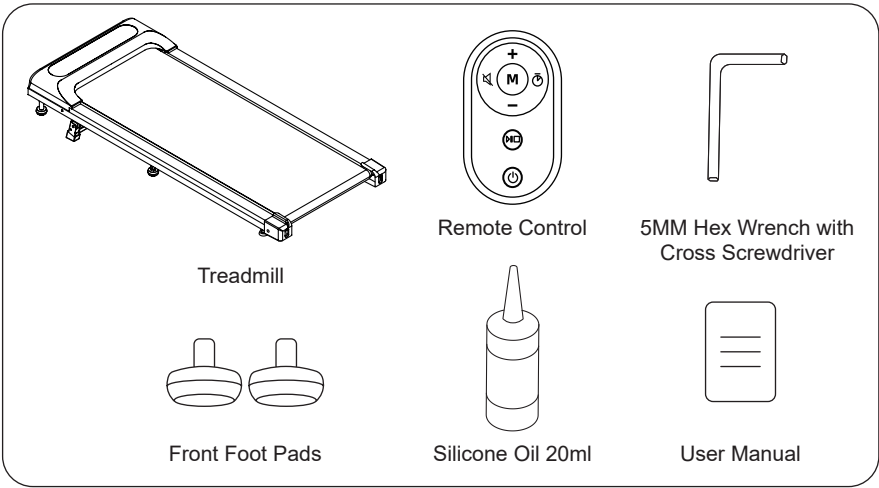


Product Model: **HM3**

Main Parameters and Part List

The main technical parameters		
Serial number	Parameter name	Description
1	Rated voltage	US: 100-120V/60Hz; UK:220-240V/50-60Hz
2	Control method	Remote controller, APP
3	Product unfolded size	1153*485*169mm(L.*W.*H.)
4	Package size	1225*560*125mm(L.*W.*H.)
5	Product N.W.	37.3LBS/16.9KG
6	Product G.W.	43.2 LBS/19.6KG
7	Product function	Speed, Time, Distance, Calories
8	Speed	0.6-5.0mph (1-8km/h)
9	Running belt size	980*380mm (L.*W.)

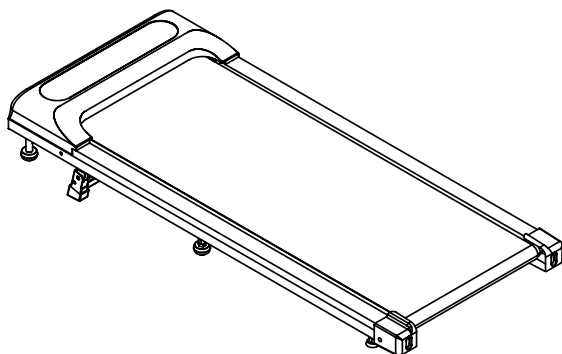
Part List



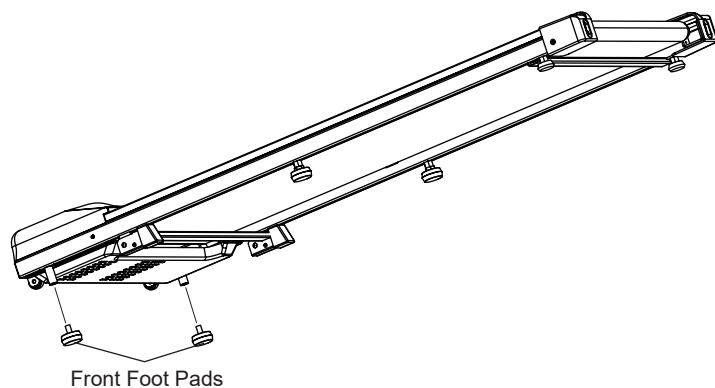
Installation Instructions

Instructions for Use

1. Open the package, take out the accessories from the box, and place the treadmill flat on the ground.



2. Install the front foot pad of the treadmill as shown in the picture.



3. Incline adjustment: Lift the treadmill from the rear end and kick the incline adjustment bracket in the direction of the arrow in Figure 1, so that the treadmill can reach a higher incline, then rotate the middle foot pad downward until it is supported on the ground and maintain balance, as shown in Figure 2.

Note: When adjusting the incline, be sure to disconnect the power supply to avoid accidentally touching the switch.

If the incline is not required, just fold up the incline adjustment bracket.

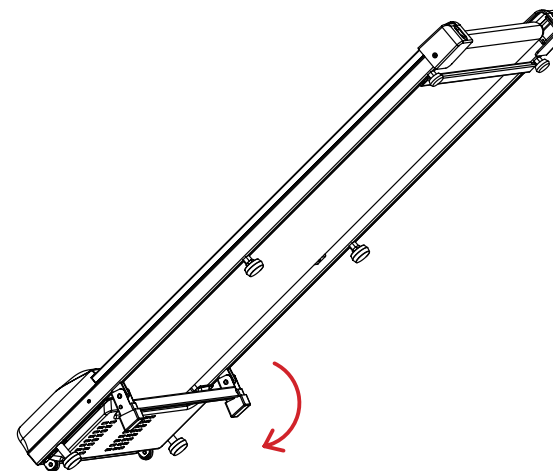


Figure 1

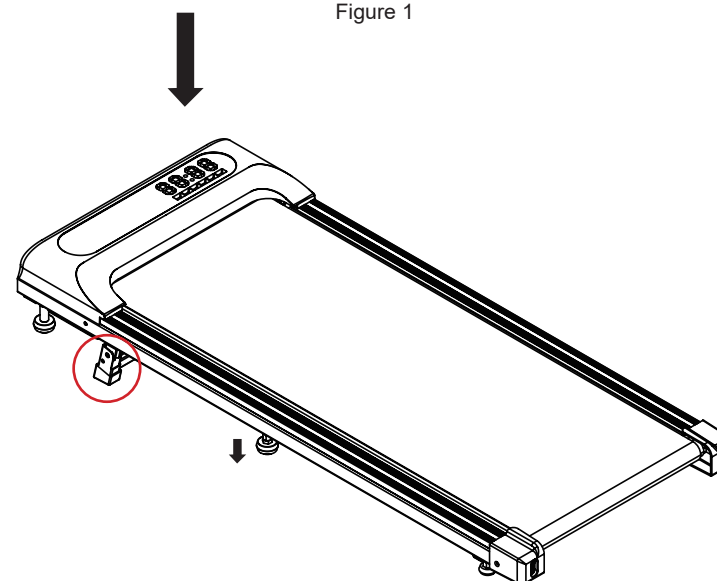
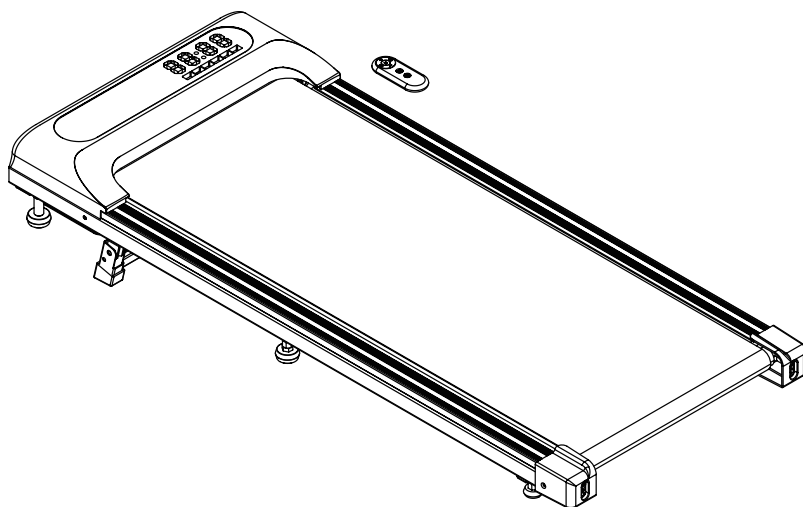


Figure 2

4. Start using

- 1> Connect the power cord
- 2> Turn on the power switch
- 3> Use the remote control to control the treadmill.



How to Use the Treadmill

Support Wireless Bluetooth APP Remote Control

Bluetooth name: homeTroHM3

LED Digital Display Function



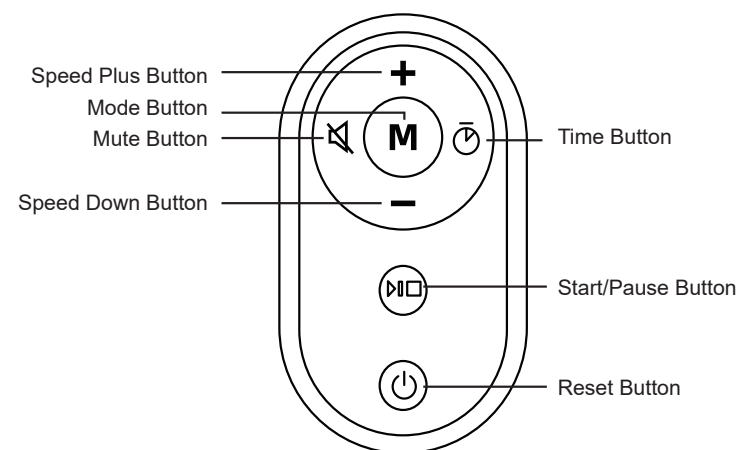
Motor Cover LED Screen (Rotating Display)

1.Speed 2. Time 3. Distance 4.Calories

Operating Parameters

1. Rated voltage US: 100-120V/60Hz, UK: 220-240V/50-60Hz.
2. Minimum speed 0.6mph (1 km/h).
3. Maximum speed 5.0mph (8 km/h).

Remote Control Function Description



Start/Pause Button: After turning on the treadmill, click this button to start running. In the running state, press this button again to pause the treadmill. In the paused state, press this button again to continue.

Reset Button: In paused state, press the reset button to quickly reset the treadmill data to zero.

Mode Button: Click to enter preset/countdown mode and switch time/speed/calories to enter countdown mode.

Mute Button: Click to enter mute mode, and the treadmill will no longer make a beep. Click again to exit mute mode.

Time Button: When the treadmill is working, click this button to quickly return to the exercise time data interface.

Speed Plus Button: Increase the speed by 0.1 by default. You can also increase the preset time, distance, and calories in preset/countdown mode.

Speed Down Button: Decrease the speed in 0.1 by default. You can also reduce the preset time, distance, and calories in preset/countdown mode.

Sports Mode Function

Default Mode

Turn on the treadmill and enter the default standby state. Press the start button and the treadmill will start working.

Instructions: The initial running speed is 0.6mph/1km/h, and the time, distance, and calories data start counting up from zero. Press the speed +/- button to adjust the running speed value. After running for 100 minutes, the treadmill will automatically stop.

Preset/Countdown Mode

- The minimum time in preset/countdown mode is 5 minutes, the longest movement time is 99 minutes.
- The minimum distance in preset/countdown mode is 1, the longest distance is 99.9.
- The minimum calories in preset/countdown mode is 10 kcal, the maximum is 990 kcal.

• Preset/Countdown Time Mode

Press the mode button to select the time countdown mode. The time window will display 30:00 minutes and flash. You can set the required running time through the speed +/- button, with a setting range of 5:00~99:00 minutes. Press the start button to start the time countdown mode.

The initial running speed is 0.6mph/1km/h. The time on the screen starts to count down according to the set running time, and the distance and calorie data start to count up from zero. Press the speed +/- button to adjust the running speed value. When the set time counts down to zero, the treadmill will slowly stop running.

• Preset/Countdown Distance Mode

Press the mode button to select the distance countdown mode. The distance window will display 1.0 and flash. You can use the speed +/- button to set the required running distance. The setting range is 0.6~99.9. Press the start button to start the distance countdown mode.

The initial running speed is 0.6mph/1km/h. The distance on the screen starts to count down according to the set distance. The time and calorie data start to count up from zero. Press the speed +/- button to adjust the running speed value. When the set distance counts down to zero, the treadmill will slowly stop running.

• Preset/Countdown Calories Mode

Press the mode button to select the calorie countdown mode. The calories on the screen will display 50 and flash. You can set the required running calories through the speed +/- button. The setting range is 10~990. Press the start button to start the calorie countdown mode.

The initial running speed is 0.6mph/1km/h. The calories on the screen start to count down according to the set calories, and the time and distance data start to count up from zero. Press the speed +/- button to adjust the running speed value. When the set calories count down to zero, the treadmill will slowly stop running.

Automatic sleep function description

When the treadmill stops running (not paused) and there is no operation for more than 10 minutes, it will enter sleep mode and the screen will automatically turn off. You can wake it up by pressing any button.

Exercise Guidelines

Workout Guidelines

Warming Up - Start with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise. A warm-up increases your body temperature, heart rate, and circulation in preparation for exercise.

Training Zone Exercise - Exercise for 20 to 30 minutes with your heart rate in your training zone. (During the first few weeks of your exercise program, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes.) Breathe regularly and deeply as you exercise; never hold your breath.

Cooling Down - Finish with 5 to 10 minutes of stretching. Stretching increases the flexibility of your muscles and helps to prevent post-exercise problems.

Exercise Frequency - To maintain or improve your condition, complete three workouts each week, with at least one day of rest between workouts. After a few months of regular exercise, you may complete up to five workouts each week, if desired. Remember, the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

Suggested Stretches

The correct form for several basic stretches is shown at the right. Move slowly as you stretch - never bounce.

1. Toe Touch Stretch

Stand with your knees bent slightly and slowly bend forward from your hips. Allow your back and shoulders to relax as you reach down toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Hamstrings, back of knees and back.



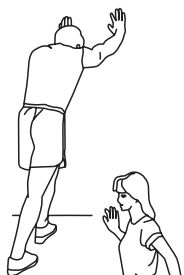
2. Hamstring Stretch

Sit with one leg extended. Bring the sole of the opposite foot toward you and rest it against the inner thigh of your extended leg. Reach toward your toes as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Hamstrings, lower back and groin.



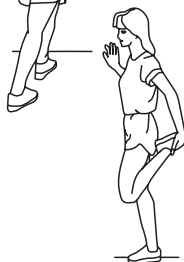
3. Calf/Achilles Stretch

With one leg in front of the other, reach forward and place your hands against a wall. Keep your back leg straight and your back foot flat on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your hips toward the wall. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. To cause further stretching of the achilles tendons, bend your back leg as well. Stretches: Calves, achilles tendons and ankles.



4. Quadriceps Stretch

With one hand against a wall for balance, reach back and grasp one foot with your other hand. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times for each leg. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



5. Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together and your knees outward. Pull your feet toward your groin area as far as possible. Hold for 15 counts, then relax. Repeat 3 times. Stretches: Quadriceps and hip muscles.



Maintenance

Maintenance

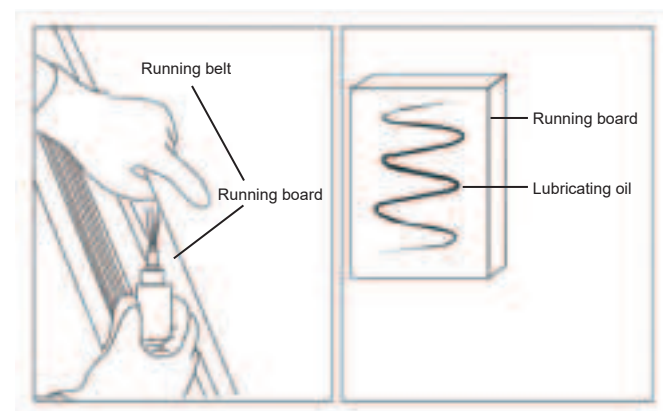
1. Before cleaning or maintenance, be sure to unplug the treadmill.
2. When you first receive the treadmill, please pay attention to adjust the running belt to the appropriate degree. If the running belt is too loose, it will slip and jam during running; if it is too tight, it may reduce the performance of the motor and cause the roller and running belt to wear more, or even stop working. When the running belt is appropriately tight, you can lift the two sides of the running belt about 50-75mm away from the running board by hand.
3. To better maintain your treadmill and extend its life, it is recommended that you turn off the power after 1 hour of continuous use and let the treadmill rest for 10 minutes before using it again.
4. Clean the dust regularly to keep the parts clean. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the running belt, which will reduce the accumulation of impurities under the running belt. The surface of the running belt must be wiped with a damp cloth with soap, and be careful not to splash water on the electronic components and under the running belt.
5. Make sure your sports shoes are clean to avoid carrying foreign objects under the treadmill and wearing out the treadmill and treadmill belt.
6. After the running belt has been in use for a while, it needs to be checked for lubrication on a regular basis. The way to determine if lubrication is needed is to touch the center part of the back of the belt. Wet means no lubrication is needed, while dry means lubrication is needed.

Recommendations

- Use less than 3 hours per week - Lubricate once every 5 months.
- Use 3-5 hours per week - Lubricate once every 2 months.
- Use more than 5 hours per week - Lubricate once a month.

How to Lubricate Your Treadmill Belt

1. Do not over-lubricate. More lubricant is not always better.
2. Take the treadmill sideways, pull up the running belt, and then drip about 10ml of silicone oil between the running board and the running belt.
3. Lay the treadmill flat, run the treadmill at a speed of 1km/h (0.6mph) to evenly apply the silicone oil, and gently step on the running belt on the front of the treadmill from left to right. Maintain this for about 8~10 minutes so that the silicone oil can be completely absorbed by the running belt.



Common Troubleshooting Methods

• Symptom: Running belt jammed by friction too close to the side strips

1. If the running belt is overtightened, treadmill performance may decrease and the running belt may become damaged. Using the hex key, turn both idler roller screws counterclockwise, 1/4 of a turn. When the running belt is properly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 in. (5 to 7 cm) off the walking platform. Be careful to keep the running belt centered. Then, plug in the power cord and walk on the treadmill for a few minutes. Repeat until the running belt is properly tightened.

2. Your treadmill needs appropriate lubrication.

IMPORTANT: Never apply silicone spray or other substances to the running belt or the walking platform unless instructed to do so by an authorized service representative. Such substances may deteriorate the running belt and cause excessive wear.

3. If the running belt still slows when walked on, please contact our after-sales customer service for more help.

• Symptom: The running belt is off-center

1. The treadmill is not placed flat. Adjust the placement of the treadmill.

2. The user's feet are not in the center of the running belt when exercising. Uneven force of the two feet caused by the running belt offset phenomenon, no-load rotation for a few minutes to return to normal.

3. If the running belt is off-center and does not recover automatically.

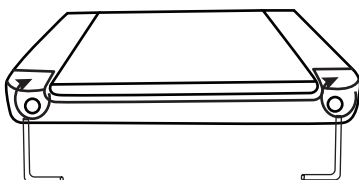
a. If the running belt has shifted to the left, use the hex key to turn the left idler roller screw clockwise 1/2 of a turn;

b. If the running belt has shifted to the right, turn the left idler roller screw counterclockwise 1/2 of a turn.

Be careful not to overtighten the running belt. Then, plug in the power cord and walk on the treadmill for a few minutes. Repeat until the running belt is centered.

• Symptom: The running belt slips when walked on

If the running belt slips when walked on, using the hex key, turn both idler roller screws clockwise, 1/4 of a turn. When the running belt is correctly tightened, you should be able to lift each edge of the running belt 2 to 3 in. (5 to 7 cm) off the walking platform. Be careful to keep the running belt centered. Then, plug in the power cord and walk on the treadmill for a few minutes. Repeat until the running belt is properly tightened.



NOTE: Whether you are adjusting the elasticity or offset of the running belt, the adjustment should be made with—The machine is running at minimum gear speed with no load, observe while adjusting to avoid damage to the machine.

Fault	Cause	Solution
E01	The communication line of the display screen is not connected properly/ broken/poor contact	Please reconnect the communication line
	No signal output from the display	The display needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
	No signal output from lower controller	The lower controller needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
E02	Motor wire is not connected properly	Check if the wiring of the lower control is normal and contact customer service for maintenance.
	The lower controller does not output voltage to the motor/the voltage output is abnormal	Check whether the motor wire is connected correctly
	Motor failure	The lower controller needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
E03	The PWM drive circuit of the lower controller is faulty.	The motor needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
E04	The treadmill load is too large or exceeds the rated working voltage of the motor.	The voltage is too high. It is recommended to use it within the rated working voltage range of the motor.
	Treadmill motor abnormality	The motor needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
	The circuit module of the lower controller detecting motor overvoltage is faulty.	The lower controller needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
E05	The treadmill load exceeds the rated operating current of the motor	The current is too high. It is recommended to use it within the rated working current range of the motor.
	There is a problem with the motor assembly structure, or there is a foreign object in the motor, causing abnormal resistance or blockage.	Check whether the treadmill structure is normal and whether there are any foreign objects.
	The current limiting module of the lower controller is faulty.	The lower controller needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help
E06	The supply voltage is too low	Please check whether the power supply at home and on the treadmill is normal and whether the voltage is within the rated range.
	Lower controller detection module failure	The lower controller needs to be replaced, please contact our after-sales customer service for help

Other Problems and Troubleshooting Methods:

- **No Display On the Screen**

a: Check whether the power cord is plugged in, whether the power switch is turned on, whether the fuse on the controller is blown.

b: Please contact our after-sales customer service for assistance.

- **Motor Can not Start**

a: Please check whether all the connecting wires are connected.

b: Please observe the error signal appearing on the display.

c: Please contact our after-sales customer service for assistance.

Warranty

MANUFACTURER'S LIMITED WARRANTY

homeTro warrants to the original purchaser that this product is free from defects in material and workmanship when used for the purpose intended, under the conditions that it has been installed and operated in accordance with User Manual. homeTro 's obligation under this warranty applies to the following.

COMPONENT LENGTH OF WARRANTY

Structural Frame 1 year For Home Use Only

All Other Components 270 days For Home Use Only

Exclusions from Warranty Coverage:

homeTro does not warrant against and is not responsible for, and no implied warranty shall be deemed to cover, any product failure, product malfunction, or damages attributable to:

- Improper installation and/or failure to abide by homeTro 's installation guidelines.
- Use of this product beyond normal home use, or in an application for which it was not designed.
- Cosmetic items such as scratches, dents or discolorations.
- Improper operation, alteration, handling, storage, abuse or neglect of the products.

homeTro, using its sole discretion, will either repair or replace free of charge any part(s) proven to be defective under normal home use. This warranty is offered only to the original purchaser and is not transferable.

IHRE GARANTIE AKTIVIEREN

Um Ihr Produkt zu registrieren und Ihre Garantie noch heute zu aktivieren, besuchen Sie bitte support@hometroshop.com.

Fügen Sie die folgenden Informationen bei:

1. Bestellnummer

2. "Garantie aktivieren" als Betreff

KUNDENPFLEGE

Sie können sich jederzeit unter Angabe Ihrer Bestellnummer an support@hometroshop.com wenden.

Das entsprechende Betriebsvideo wurde auf dem YouTube-Kanal www.youtube.com/@homeTroSports hochgeladen.

Bitte halten Sie die folgenden Informationen bereit, wenn Sie ein Ersatzteil ersetzen müssen:

1. Bestellnummer

2. Beschreibung des Teils (fügen Sie bevorzugt ein Foto oder Video bei)

3. Kaufdatum

VORSICHT

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Gerät verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Bezugnahme auf.

FITSHOW Installationsverfahren

1. Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite



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



3. Wechseln Sie zum App Store, um die App herunterzuladen und zu installieren. Öffnen Sie die App und erteilen Sie die erforderlichen Berechtigungen gemäß der Systemaufforderung



4. Melden Sie sich in der App an. Bitte verwenden Sie Ihre Handynummer oder E-Mail-Adresse, um sich als neuer Benutzer zu registrieren



5. Beginnen Sie mit FITSHOW

⚠ Wichtige Hinweise

Bitte geben Sie die korrekte E-Mail-Adresse oder Handynummer an, damit Sie Ihr Passwort und Ihren Benutzernamen problemlos zurücksetzen können.

KATALOG

Wichtige Hinweise- - - - - 24

Produkteinführung- - - - - 25

Hauptparameter und Teileliste - - - - - 26

Einbauanleitung - - - - - 27

Benutzung des Laufbands - - - - - 29

Funktionen der Fernbedienung - - - - - 30

Sportmodus-Funktion - - - - - 31

Übungshinweise- - - - - 32

Wartung des Laufbands - - - - - 34

Häufige Probleme und Lösungen - - - - - 35

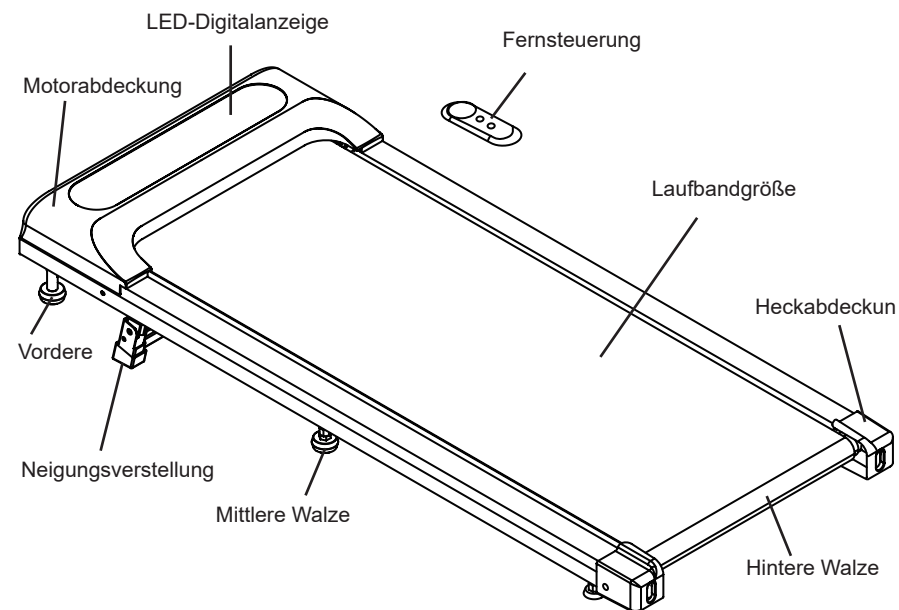
Garantieinformationen - - - - - 38

Wichtige Hinweise

WARNUNG: Um die Gefahr von Verbrennungen, Bränden, Stromschlägen oder Verletzungen zu minimieren, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch sowie alle Warnhinweise auf Ihrem Laufband, bevor Sie es verwenden.

- **Sicherheitsabstand:** Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 0,8 Metern auf jeder Seite des Laufbands sowie einen Abstand von 2 Metern (Länge) und 1 Meter (Breite) hinter dem Laufband ein.
- **Nutzung:** Das Laufband ist für den Innenbereich vorgesehen und darf nicht im Freien verwendet werden. Stellen Sie es an einem sauberen, flachen und feuchtigkeitsgeschützten Ort auf.
- **Unterlage:** Vermeiden Sie es, das Laufband auf Gegenständen wie dicken Teppichen aufzustellen, um die Luftzirkulation zu gewährleisten und Probleme bei der Wärmeabgabe zu vermeiden. Modifizieren Sie das elektrische Laufband nicht für andere Zwecke, da es sich um ein spezielles Gerät handelt.
- **Installation:** Schalten Sie das Gerät erst ein, nachdem Sie sich vergewissert haben, dass das Laufband gemäß den Installationsanweisungen korrekt installiert wurde.
- **Netzanschluss:** Stecken Sie das Netzkabel in eine Steckdose mit Schutzleiter. Das Netzkabel des elektrischen Laufbands ist speziell ausgelegt. Bei Beschädigung des Netzkabels wenden Sie sich bitte direkt an unser Unternehmen.
- **Fußbekleidung:** Das Training auf dem Laufband in barfuß ist strengstens verboten. Dehnen Sie Ihren gesamten Körper vor dem Training und tragen Sie geeignete Lauf- oder Fitnessschuhe.
- **Trainingsbeginn:** Wenn Sie zum ersten Mal ein Laufband benutzen, beginnen Sie bitte mit niedriger Geschwindigkeit und steigern Sie diese allmählich, wenn Sie sich sicher fühlen. Bei Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Fitnesstrainer oder Arzt auf.
- **Kindersicherung:** Lassen Sie Kinder während der Nutzung des Laufbands nicht in die Nähe, um Gefahren zu vermeiden.
- **Begleitperson:** Minderjährige müssen beim Gebrauch des Laufbands von einem Erwachsenen begleitet werden.
- **Motorabdeckung:** Entfernen Sie die Motorabdeckung nicht ohne Not. Wenn Sie sie zu Wartungszwecken öffnen müssen, ziehen Sie zuvor den Netzstecker.
- **Silikonöl:** Bewahren Sie das Silikonöl nach dem Gebrauch außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um schwerwiegende Folgen bei versehentlichem Verschlucken zu vermeiden.

Produkteinführung

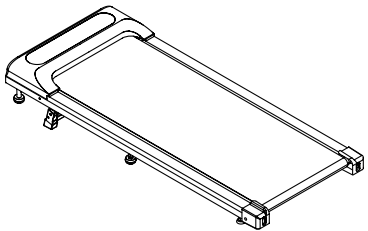


Produktmodell: **HM3**

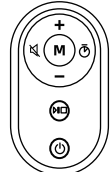
Hauptparameter und Teileliste

Technische Hauptparameter		
Nr.	Parameterbezeichnung	Beschreibung
1	Nennspannung	230V/50Hz
2	Steuerungsmethode	Fernbedienung, APP
3	Abmessungen des Produkts	1153*485*169 mm (L x B x H)
4	Abmessungen der Verpackung	1225 x 560 x 125 mm (L x B x H)
5	Nettogewicht des Produkts	16,9 kg
6	Bruttogewicht des Produkts	19,6 kg
7	Produktfunktionen	Geschwindigkeit, Zeit, Entfernung, Kalorien
8	Geschwindigkeitsbereich	1 - 8 km/h
9	Laufbandgröße	980 x 380 mm (L x B)

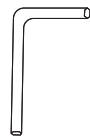
Teileliste



Laufband



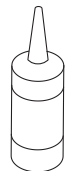
Fernbedienung



5 mm
Sechskantschlüssel mit
Kreuzschraubendreher



Vordere Fußpolster



Silikonöl (20 ml)

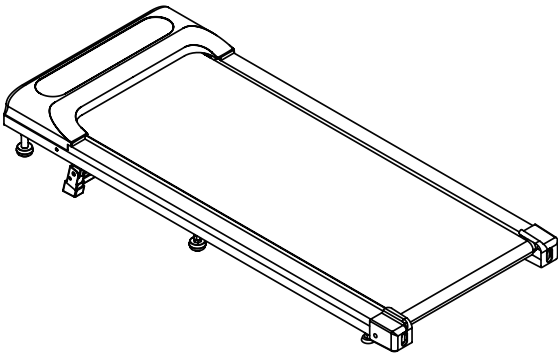


Benutzerhandbuch

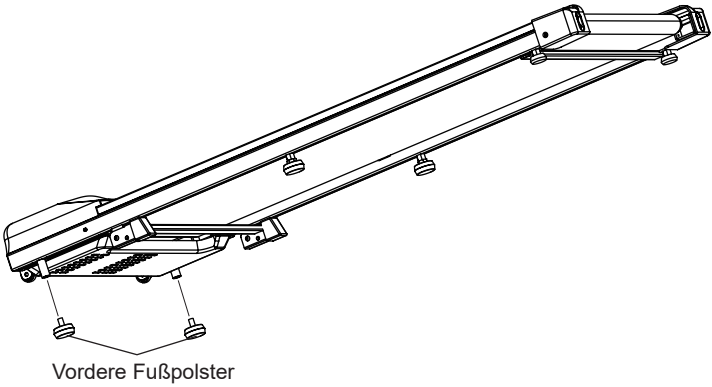
Einbauanleitung

Anweisungen zur Benutzung

1. Öffnen Sie die Verpackung, entnehmen Sie das Zubehör aus dem Karton und stellen Sie das Laufband flach auf den Boden.



2. Montieren Sie das vordere Fußpolster des Laufbands gemäß der Abbildung.



3. Neigungsverstellung: Heben Sie das Laufband am hinteren Ende an und drücken Sie den Neigungsverstellbügel in Pfeilrichtung (siehe Abbildung 1), um eine höhere Neigung zu erreichen. Drehen Sie anschließend das mittlere Fußpolster nach unten, bis es den Boden berührt, und halten Sie das Gleichgewicht, wie in Abbildung 2 dargestellt.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass das Gerät vom Stromnetz getrennt ist, während Sie die Neigung einstellen, um eine versehentliche Betätigung des Schalters zu vermeiden. Wenn die Neigung nicht benötigt wird, klappen Sie einfach den Neigungsverstellbügel wieder hoch.

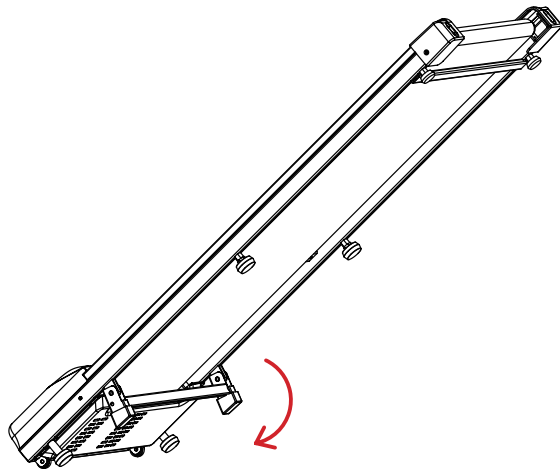


Abbildung 1

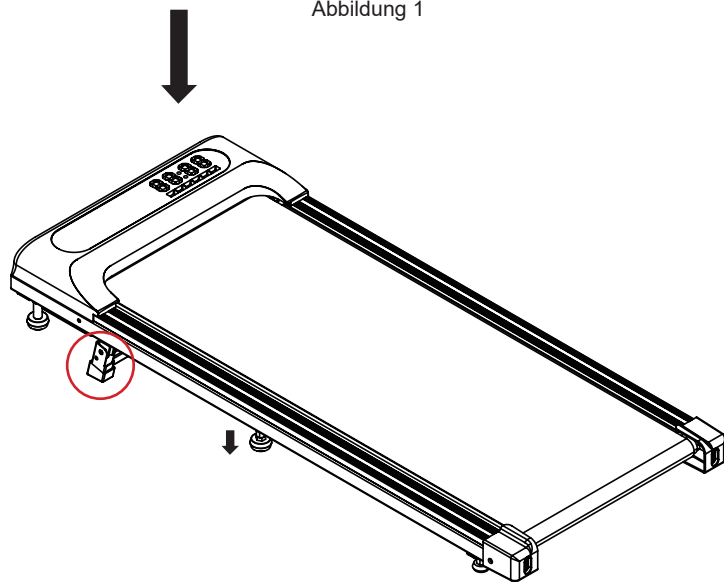
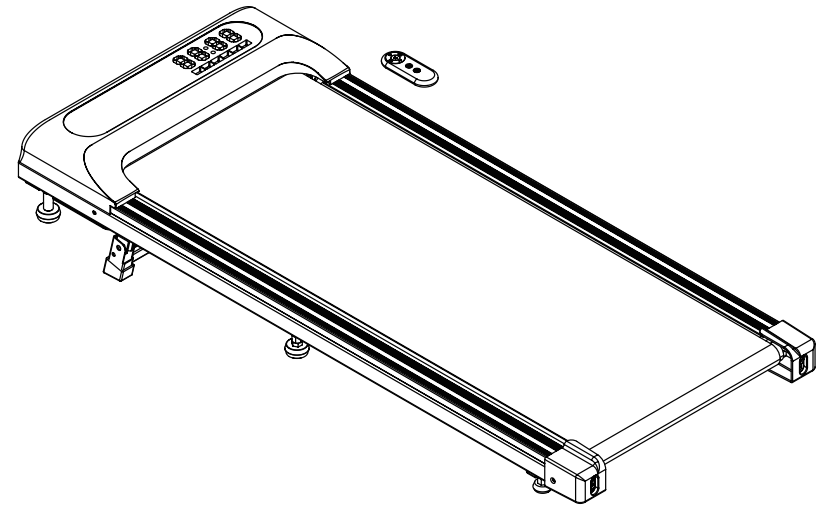


Abbildung 2

4. Beginn der Nutzung

- 1> Schließen Sie das Netzkabel an.
- 2> Schalten Sie den Netzschalter ein.
- 3> Verwenden Sie die Fernbedienung zur Steuerung des Laufbands.



Benutzung des Laufbands

Unterstützung der drahtlosen Bluetooth APP-Fernbedienung

Bluetooth-Bezeichnung: homeTroHM3

Funktionen der LED-Digitalanzeige



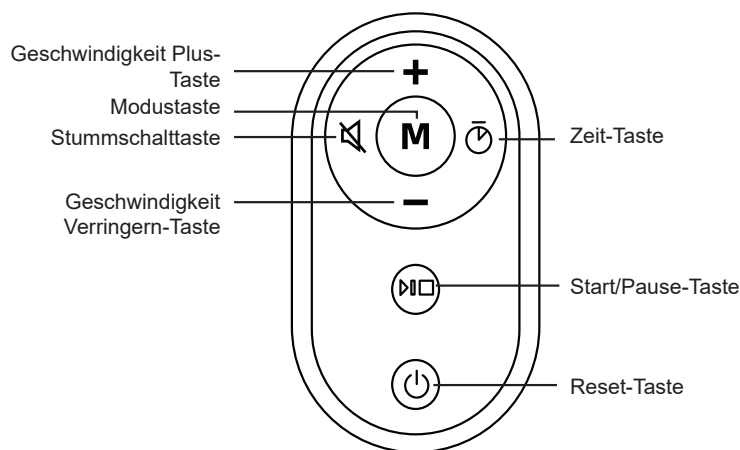
Motorabdeckung mit LED-Bildschirm (rotierende Anzeige):

1. Geschwindigkeit
2. Zeit
3. Entfernung
4. Kalorien

Betriebsparameter

1. Nennspannung: 230V/50Hz.
2. Mindestgeschwindigkeit 1 km/h.
3. Höchstgeschwindigkeit 8 km/h.

Funktionen der Fernbedienung



Geschwindigkeit Plus-Taste: Erhöht die Geschwindigkeit standardmäßig um 0,1 km/h. Sie können auch die voreingestellte Zeit, Distanz und Kalorien im Voreinstellungs-/Countdown-Modus erhöhen.

Modustaste: Drücken Sie diese Taste, um in den Voreinstellungs-/Countdown-Modus zu wechseln. Sie können zwischen Zeit, Geschwindigkeit und Kalorien umschalten, um in den Countdown-Modus zu gelangen.

Stummschalttaste: Drücken Sie diese Taste, um den Stummschaltmodus zu aktivieren, das Laufband gibt dann keinen Piepton mehr von sich. Drücken Sie die Taste erneut, um den Stummschaltmodus zu deaktivieren.

Geschwindigkeit Verringern-Taste: Verringert die Geschwindigkeit standardmäßig um 0,1 km/h. Sie können auch die voreingestellte Zeit, Distanz und Kalorien im Voreinstellungs-/Countdown-Modus reduzieren.

Zeit-Taste: Während das Laufband in Betrieb ist, drücken Sie diese Taste, um schnell zur Schnittstelle für die Trainingszeitdaten zurückzukehren.

Start/Pause-Taste: Drücken Sie diese Taste nach dem Einschalten des Laufbands, um den Betrieb zu starten. Während des Laufens können Sie die Taste erneut drücken, um das Laufband anzuhalten. Im angehaltenen Zustand drücken Sie die Taste erneut, um den Lauf

fortzusetzen.

Reset-Taste: Drücken Sie die Reset-Taste im Pausenzustand, um die Daten des Laufbands schnell auf Null zurückzusetzen.

Sportmodus-Funktion

Standard-Modus

Schalten Sie das Laufband ein, um in den Standard-Standby-Modus zu gelangen. Drücken Sie die Starttaste, und das Laufband beginnt zu laufen.

Hinweise: Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Zeit-, Distanz- und Kaloriendaten werden von Null an hochgezählt. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen. Nach einer Laufzeit von 100 Minuten schaltet sich das Laufband automatisch ab.

Vorwahl/Countdown-Modus

- Die Mindestzeit im Vorwahl-/Countdown-Modus beträgt 5 Minuten, die maximale Laufzeit 99 Minuten.
- Die Mindestdistanz im Vorwahl-/Countdown-Modus beträgt 1 km, die maximale Distanz 99.9 km.
- Die Mindestkalorienzahl im Vorwahl-/Countdown-Modus beträgt 10 kcal, die Höchstkalorienzahl 990 kcal.

• Vorwahl-/Countdown-Zeitmodus

Drücken Sie die Modustaste, um den Zeit-Countdown-Modus auszuwählen. Das Zeitfenster zeigt 30:00 Minuten an und blinkt. Sie können die gewünschte Laufzeit mit den Tasten +/- einstellen (Einstellbereich: 5:00 bis 99:00 Minuten). Drücken Sie die Starttaste, um den Zeit-Countdown-Modus zu starten.

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Zeit auf dem Bildschirm zählt entsprechend der eingestellten Laufzeit herunter, während die Distanz- und Kaloriendaten von Null an hochgezählt werden. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Zeit auf Null heruntergezählt ist, stoppt das Laufband langsam.

• Vorwahl-/Countdown-Distanzmodus

Drücken Sie die Modustaste, um den Distanz-Countdown-Modus auszuwählen. Im Distanzfenster wird 1.0 angezeigt und blinkt. Sie können die Tasten +/- verwenden, um die gewünschte Laufstrecke einzustellen (Einstellbereich: 1 bis 99.9 km). Drücken Sie die Starttaste, um den Distanz-Countdown-Modus zu starten.

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Distanz auf dem Bildschirm zählt entsprechend der eingestellten Distanz herunter, während die Zeit- und Kaloriendaten von Null an hochgezählt werden. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellte Distanz auf Null heruntergezählt ist, stoppt das Laufband langsam

• Kalorienvorwahl/Countdown-Modus

Drücken Sie die Modustaste, um den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Die Kalorienanzeige auf dem Bildschirm zeigt 50 kcal an und blinkt. Sie können die gewünschten Laufkalorien mit den Tasten +/- einstellen (Einstellbereich: 10 bis 990 kcal). Drücken Sie die Starttaste, um den Kalorien-Countdown-Modus zu starten.

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1 km/h. Die Kalorien auf dem Bildschirm zählen entsprechend der eingestellten Kalorien herunter, während die Zeit- und Distanzdaten von Null an hochgezählt werden. Drücken Sie die Tasten +/-, um die Laufgeschwindigkeit einzustellen. Wenn die eingestellten Kalorien auf Null heruntergezählt sind, stoppt das Laufband langsam.

Beschreibung der automatischen Sleep-Funktion

Wenn das Laufband stoppt (nicht pausiert) und länger als 10 Minuten nicht benutzt wird, geht es in den Schlafmodus über, und der Bildschirm schaltet sich automatisch aus. Sie können das Laufband durch Drücken einer beliebigen Taste wieder aktivieren.

Übungshinweise

Richtlinien für das Training

Aufwärmen - Beginnen Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten leichtem Stretching und sanften Übungen. Das Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und fördert die Durchblutung, um Ihren Körper optimal auf das Training vorzubereiten.

Training Zone Exercise - Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten lang in Ihrer spezifischen Trainingszone. In den ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz jedoch nicht länger als 20 Minuten in diesem Bereich halten. Achten Sie darauf, während des Trainings regelmäßig und tief zu atmen; halten Sie niemals den Atem an.

Abkühlung - Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Stretching. Das Dehnen fördert die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft, Beschwerden nach dem Training zu vermeiden.

Trainingshäufigkeit - Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, sollten Sie mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, wobei zwischen den Einheiten mindestens ein Ruhetag liegen sollte. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie, wenn gewünscht, auf bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche erhöhen. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu machen.

Vorgeschlagene Dehnübungen

Achten Sie darauf, beim Dehnen langsam und kontrolliert zu agieren, vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

1. Zehenspitzen-Stretch

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne. Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie nach Ihren Zehen greifen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie dies dreimal.



Dehnungen: Kniesehnen, Kniekehlen und Rücken.

2. Dehnung der Kniesehne

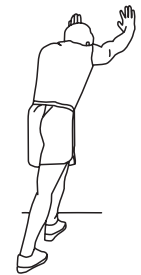
Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein hin. Bringen Sie die Sohle des anderen Fußes an die Innenseite des Oberschenkels Ihres gestreckten Beins. Greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich zu Ihren Zehen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.



Dehnungen: Kniesehnen, unterer Rücken und Leiste.

3. Waden- und Achillessehnen-Dehnung

Stellen Sie ein Bein vor das andere, drücken Sie die Hände gegen eine Wand. Halten Sie das hintere Bein gerade und den Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung der Wand. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein. Um eine intensivere Dehnung der Achillessehne zu erreichen, beugen Sie auch das hintere Bein.



Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.

4. Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und greifen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Bringen Sie die Ferse so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.



Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.

5. Innere Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander und den Knien nach außen. Ziehen Sie die Füße so nah wie möglich in Richtung Ihrer Leistengegend. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie sich anschließend. Wiederholen Sie dies dreimal.



Dehnungen: Innere Oberschenkel, Quadrizeps und Hüftmuskeln.

Wartung des Laufbands

Wartung

1. Sicherheit zuerst: Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung unbedingt den Netzstecker des Laufbands.
2. Laufgurt einstellen: Achten Sie beim ersten Gebrauch darauf, den Laufgurt korrekt einzustellen. Ist er zu locker, kann er beim Laufen verrutschen und klemmen; ist er zu fest, kann dies die Motorleistung beeinträchtigen und den Verschleiß der Rolle sowie des Laufbands erhöhen oder sogar zu einem Ausfall führen. Der Laufgurt sollte so eingestellt sein, dass Sie ihn an beiden Seiten etwa 50-75 mm vom Laufbrett abheben können.
3. Betriebsintervalle: Um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern, empfehlen wir, das Gerät nach einer Stunde Dauerbetrieb für 10 Minuten auszuschalten, bevor Sie es erneut verwenden.
4. Regelmäßige Reinigung: Halten Sie die Teile des Laufbands sauber, indem Sie regelmäßig Staub entfernen. Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile auf beiden Seiten des Laufbands zu reinigen, um die Ansammlung von Verunreinigungen zu verringern. Wischen Sie die Oberfläche des Laufbands mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungsmittel ab. Vermeiden Sie es, Wasser auf die elektronischen Komponenten oder unter das Laufband zu spritzen.
5. Schuhe reinigen: Achten Sie darauf, dass Ihre Sportschuhe sauber sind, um zu verhindern, dass Fremdkörper unter das Laufband gelangen und sowohl das Laufband als auch die Lauffläche beschädigt werden.
6. Schmierung des Laufriemens: Überprüfen Sie regelmäßig die Schmierung des Laufriemens. Berühren Sie den mittleren Teil der Rückseite des Riemens: Wenn dieser nass ist, ist keine Schmierung erforderlich. Wenn er trocken ist, sollten Sie ihn schmieren.

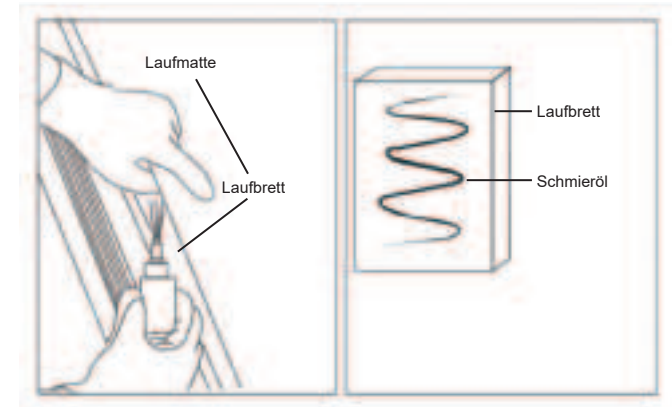
Empfehlungen zur Schmierung

- Weniger als 3 Stunden pro Woche: Alle 5 Monate schmieren.
- 3-5 Stunden pro Woche: Alle 2 Monate schmieren.
- Mehr als 5 Stunden pro Woche: Einmal im Monat schmieren.

So schmieren Sie Ihr Laufband

1. Nicht übermäßig schmieren: Mehr Schmiermittel bedeutet nicht immer bessere Ergebnisse.
2. Heben Sie das Laufband an, um es zur Seite zu ziehen, und träufeln Sie etwa 10 ml Silikonöl gleichmäßig zwischen Laufbrett und Laufband.
3. Legen Sie das Laufband flach hin und lassen Sie es bei einer Geschwindigkeit von 1 km/h laufen, um das Silikonöl gleichmäßig zu verteilen. Treten Sie vorsichtig von links nach rechts auf die Vorderseite des Laufbands. Halten Sie dies für etwa 8-10 Minuten, damit das Silikonöl vollständig vom Laufband.

Durch regelmäßige Wartung und richtige Pflege Ihres Laufbands sorgen Sie dafür, dass es zuverlässig funktioniert und Ihnen über viele Jahre hinweg gute Dienste leistet.



Häufige Probleme und Lösungen

• Symptom: Laufband klemmt durch Reibung zu nah an den Seitenleisten

1. Überprüfung der Spannung: Wenn das Laufband zu fest gespannt ist, kann die Leistung nachlassen und es besteht die Gefahr von Beschädigungen. Lösen Sie die beiden Schrauben der Umlenkrollen mit einem Sechskantschlüssel um 1/4 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Bei der richtigen Spannung sollten Sie in der Lage sein, jede Kante des Laufbandes um 5 bis 7 cm von der Lauffläche abzuheben. Achten Sie darauf, dass der Laufgurt zentriert bleibt. Schließen Sie anschließend das Netzkabel an und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufband. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig gespannt ist.
2. Schmierung des Laufbands: Stellen Sie sicher, dass das Laufband ausreichend geschmiert ist.
WICHTIG: Verwenden Sie niemals Silikonspray oder andere Substanzen auf dem Laufgurt oder der Gehfläche, es sei denn, Sie wurden von einem autorisierten Kundendienstmitarbeiter dazu aufgefordert. Solche Substanzen können den Laufgurt beschädigen und zu übermäßigem Verschleiß führen.
3. Kundendienst kontaktieren: Wenn das Laufband weiterhin langsamer wird, während Sie darauf gehen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst für weitere Unterstützung.

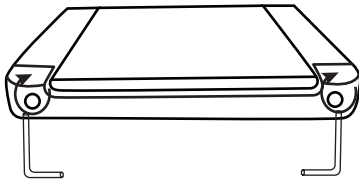
• Symptom: Laufband ist dezentriert

1. Prüfung der Aufstellung: Überprüfen Sie, ob das Laufband flach aufgestellt ist, und passen Sie die Position gegebenenfalls an.
2. Benutzerposition: Stellen Sie sicher, dass sich Ihre Füße während des Trainings in der Mitte des Laufbandes befinden. Ungleichmäßige Kraftverteilung kann zu einer Verschiebung des Laufbands führen. Führen Sie einige Minuten eine Rotation ohne Last durch, um zur Normalität zurückzukehren.
3. Manuelle Zentrierung: Wenn sich das Laufband nicht automatisch zentriert.

- Nach links verschoben: Drehen Sie die linke Schraube der Umlenkrolle mit einem Sechskantschlüssel eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Nach rechts verschoben: Drehen Sie die rechte Schraube der Umlenkrolle mit einem Sechskantschlüssel eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn. Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu fest anzuziehen. Schließen Sie anschließend das Netzkabel an und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufband. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Laufband zentriert ist.

• Symptom: Laufgurt rutscht beim Begehen

Spannung des Laufriemens: Wenn der Laufgurt beim Begehen durchrutscht, drehen Sie beide Schrauben der Umlenkrolle mit einem Sechskantschlüssel um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Bei richtiger Spannung sollten Sie in der Lage sein, jede Kante des Laufbands um 5 bis 7 cm von der Laufplattform anzuheben. Achten Sie darauf, dass der Laufgurt zentriert bleibt. Schließen Sie anschließend das Netzkabel an und gehen Sie einige Minuten auf dem Laufband. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis das Laufband richtig gespannt ist.



HINWEIS: Egal ob Sie die Spannung oder den Versatz des Laufriemens einstellen, dies sollte erfolgen, während die Maschine bei minimaler Drehzahl und ohne Last läuft. Achten Sie darauf, die Einstellungen genau zu beobachten, um Schäden an der Maschine zu vermeiden.

Störung	Ursache	Lösung
E01	Die Kommunikationsleitung des Bildschirms ist nicht richtig angeschlossen, unterbrochen oder hat schlechten Kontakt.	Bitte schließen Sie die Kommunikationsleitung wieder an.
	Keine Signalausgabe vom Display	Das Display muss ausgetauscht werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundendienst für Unterstützung
	Kein Signalausgang vom unteren Regler	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst für Hilfe.
E02	Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen	Bitte überprüfen Sie, ob das Motorkabel korrekt angeschlossen ist.
	Der untere Regler gibt keine Spannung an den Motor ab oder der Spannungsausgang ist anormal	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundendienst.
	Motorschaden	Der Motor muss ausgetauscht werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst für Unterstützung.

Störung	Ursache	Lösung
E03	Die PWM-Ansteuerungsschaltung des unteren Reglers ist defekt	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundendienst für Hilfe.
E04	Die Belastung des Laufbandes ist zu hoch oder überschreitet die Nennspannung des Motors	Die Spannung ist zu hoch. Wir empfehlen, sie innerhalb des Nennspannungsbereichs des Motors zu halten
	Motoranomalie des Laufbands.	Der Motor muss ausgetauscht werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst für Unterstützung
	Das Schaltmodul des unteren Reglers, das die Motorüberspannung erkennt, ist defekt	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundendienst.
E05	Die Belastung des Laufbandes übersteigt den Nennbetriebsstrom des Motors.	Der Strom ist zu hoch. Wir empfehlen, ihn innerhalb des Nennbetriebsstrombereichs des Motors zu halten.
	Problem mit der Struktur der Motorbaugruppe oder ein Fremdkörper im Motor verursacht abnormalen Widerstand oder Blockierung	Bitte überprüfen Sie die Struktur des Laufbandes auf normale Bedingungen und auf das Vorhandensein von Fremdkörpern
	Das Strombegrenzungsmodul des unteren Reglers ist defekt.	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte kontaktieren Sie unseren Kundendienst.
E06	Die Versorgungsspannung ist zu niedrig	Bitte überprüfen Sie, ob die Stromversorgung zu Hause und am Laufband normal ist und ob die Spannung im Nennbereich liegt.
	Ausfall des Erkennungsmoduls des unteren Controllers.	Der untere Controller muss ersetzt werden. Bitte wenden Sie sich an unseren Kundendienst für Hilfe

Andere Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung:

• Keine Anzeige auf dem Bildschirm

- Überprüfen Sie, ob das Netzkabel ordnungsgemäß angeschlossen ist, der Netzschalter eingeschaltet ist und die Sicherung im Steuergerät intakt ist.
- Wenn Sie weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

• Motor lässt sich nicht starten

- Stellen Sie sicher, dass alle Anschlussdrähte korrekt angeschlossen sind.
- Beachten Sie die Fehlermeldung auf dem Display.
- Bei weiteren Fragen oder Problemen kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst.

Garantieinformationen

EINGESCHRÄNKTE HERSTELLERGARANTIE

homeTro garantiert dem Erstkäufer, dass dieses Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist, sofern es gemäß dem Benutzerhandbuch installiert und betrieben wird. Die Verpflichtung von homeTro im Rahmen dieser Garantie bezieht sich auf Folgendes.

GARANTIEDAUER FÜR DIE KOMPONENTEN

Struktureller Rahmen: 1 Jahr (nur für den Hausgebrauch)

Alle anderen Komponenten: 270 Tage (nur für den Hausgebrauch)

Ausschlüsse von der Garantieabdeckung

homeTro übernimmt keine Garantie und ist nicht verantwortlich für Produktausfälle, Produktfehlfunktionen oder Schäden, die auf folgende Gründe zurückzuführen sind:

- Unsachgemäße Installation und/oder Nichteinhaltung der Installationsrichtlinien von homeTro.
- Verwendung des Produkts über den normalen Hausgebrauch hinaus oder in Anwendungen, für die es nicht vorgesehen ist.
- Kosmetische Mängel wie Kratzer, Dellen oder Verfärbungen.
- Unsachgemäße Bedienung, Modifikation, Handhabung, Lagerung, Missbrauch oder Vernachlässigung des Produkts.

homeTro wird nach eigenem Ermessen alle Teile, die sich bei normalem Hausgebrauch als defekt erweisen, entweder reparieren oder kostenlos ersetzen. Diese Garantie gilt ausschließlich für den Erstkäufer und ist nicht übertragbar.

ACTIVEZ VOTRE GARANTIE

Pour enregistrer votre produit et activer votre garantie aujourd'hui, rendez-vous à support@hometroshop.com

Veuillez joindre les informations suivantes:

1. Numéro de commande
2. Caractères associés à "Activer la garantie"

SERVICE CLIENT

Pour obtenir du service à tout moment, rendez-vous à support@hometroshop.com avec votre numéro de commande.

La vidéo d'exploitation correspondante a été téléchargée sur le compte YouTube: <http://www.youtube.com/@homeTroSports>.

Veuillez préparer les informations suivantes lorsque vous devez remplacer un pièce détachée:

1. Numéro de commande
2. Description de la pièce (ajouter de préférence une photo ou une vidéo)
3. Date d'achat

CATALOGUE

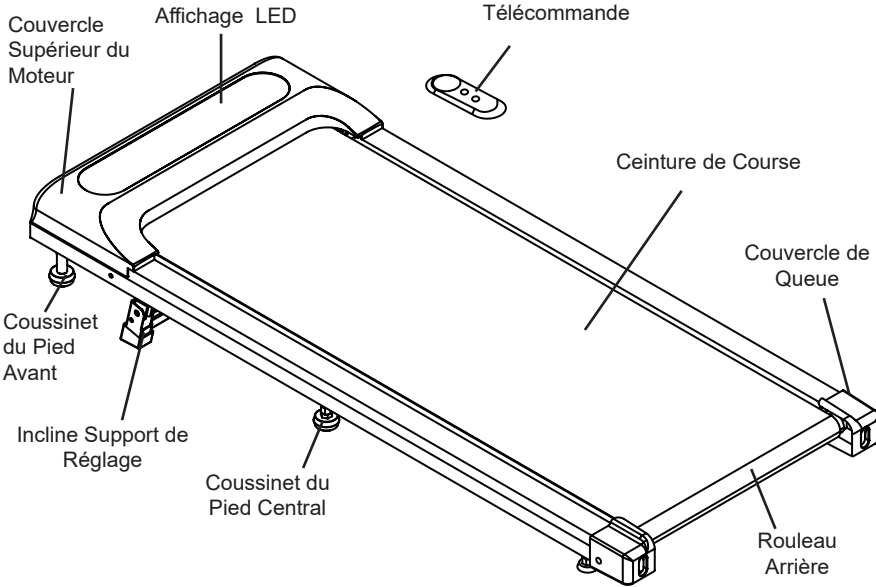
Précautions Importantes-	41
Présentation Succincte du Produit -	42
Principaux Paramètres et Liste des Pièces-	43
Instructions d'Installation-	44
Comment Utiliser le Tapis de Course-	46
Description des Fonctions de Télécommande -	47
Fonction du Mode Sports -	48
Directives d'Exercice -	49
Entretien -	51
Méthodes Communes de Dépannage -	52
Garantie-	55

Précautions Importantes

AVERTISSEMENT: Pour réduire les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures, lire toutes les précautions et instructions importantes de ce manuel ainsi que tous les avertissements figurant sur le tapis roulant avant de l'utiliser.

- Réservez un espace de sécurité de 0,8 mètre de chaque côté du tapis de course et un espace de sécurité de 2 mètres (longueur) sur 1 mètre (largeur) derrière le tapis de course.
- Le tapis de course est un appareil d'intérieur, ne l'utilisez pas à l'extérieur. Il doit être placé dans un endroit propre et plat, et être protégé de l'humidité et de l'eau.
- Veillez à ne pas placer le tapis de course sur des objets tels que des tapis épais, afin de ne pas affecter la circulation de l'air sous le tapis et provoquer des problèmes de dissipation de chaleur. Le tapis de course électrique est un appareil spécial, ne le modifiez pas pour d'autres utilisations.
- Vous ne devez allumer le courant qu'après avoir confirmé que le tapis de course est installé conformément aux instructions d'installation.
- Branchez le câble d'alimentation dans une prise de courant avec mise à la terre. Le câble d'alimentation du tapis de course électrique est dédié. Si le câble d'alimentation est endommagé, veuillez contacter directement notre entreprise.
- Il est strictement interdit de s'exercer pieds nus sur le tapis de course. Vous devez vous étirer complètement avant de commencer l'exercice. Des chaussures de course ou de fitness appropriées sont recommandées.
- Si c'est la première fois que vous utilisez un tapis de course, commencez à basse vitesse jusqu'à ce que vous vous habituiez progressivement et que vous vous sentiez stable, puis commencez à augmenter la vitesse. Si vous ressentez des vertiges, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez un entraîneur de fitness ou un médecin.
- Lors de l'utilisation du tapis de course, ne laissez pas les enfants s'en approcher pour éviter tout danger.
- Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte lors de l'utilisation du tapis de course.
- Ne retirez pas le couvercle du moteur sans raison. Si vous devez l'ouvrir pour maintenance, veuillez d'abord débrancher le câble d'alimentation.
- Après utilisation, l'huile de silicone doit être conservée hors de portée des enfants pour éviter des conséquences graves en cas d'ingestion accidentelle.

Présentation Succincte du Produit

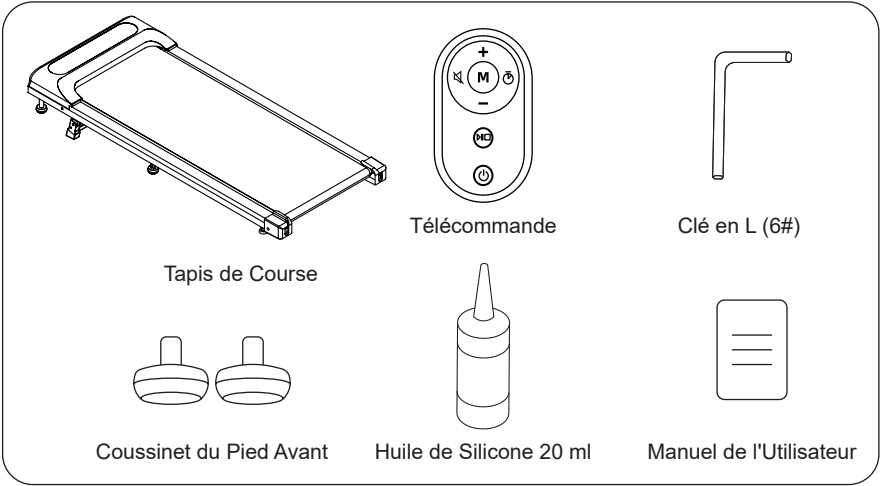


Modèle du Produit: **HM3**

Principaux Paramètres et Liste des Pièces

Les Principaux Paramètres Techniques		
En Série Nombre	Nom du Paramètre	Description
1	Tension Nominale	220-240V/50-60Hz
2	Méthode de Contrôle	Télécommande, APP
3	Taille du Produit déplié	1153*485*169mm(L.*W.*H.)
4	Taille de l'Emballage	1225*560*125mm(L.*W.*H.)
5	Produit N.W.	16.9KG
6	Produit G.W.	19.6KG
7	Fonction du Produit	Vitesse, Temps, Distance, Calories,
8	Vitesse	1-8km/h
9	Taille de la Ceinture de Course	980*380mm (L.*W.)

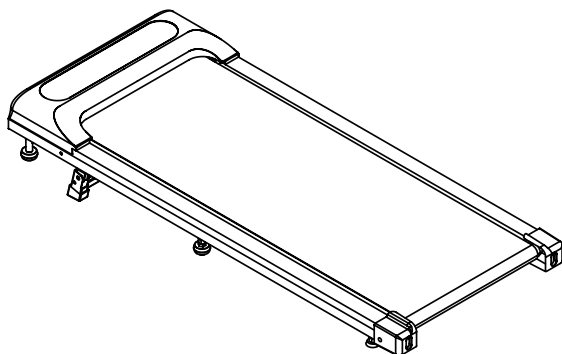
Liste des Pièces



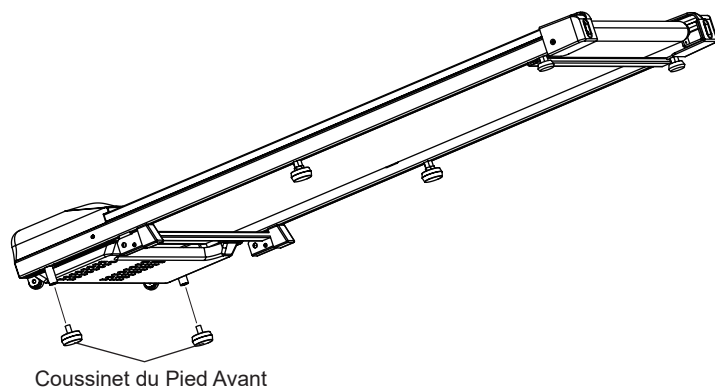
Instructions d'Installation

Instructions d'Utilisation

1. Sortez le produit de la boîte d'emballage, retirez le sac PE extérieur et posez-le sur un sol plat.



2. Installer le Coussinet du Pied Avant du tapis de course comme indiqué sur l'image.



3. Réglage de l'inclinaison: Soulevez le tapis de course par l'arrière et poussez le Incline Support de Réglage dans la direction de la flèche de la Figure 1 pour augmenter l'inclinaison. Ensuite, faites pivoter le patin central vers le bas jusqu'à ce qu'il soit en contact avec le sol pour maintenir l'équilibre, comme montré dans la Figure 2.

Note: Lors de l'ajustement de l'inclinaison, assurez-vous de débrancher l'alimentation pour éviter de toucher accidentellement l'interrupteur.

Si l'inclinaison n'est pas nécessaire, repliez simplement le support de réglage d'inclinaison.

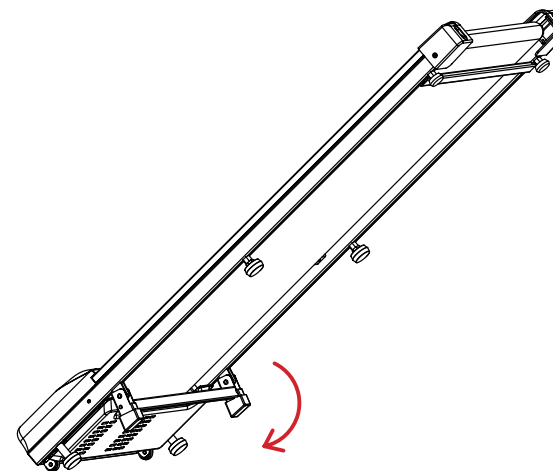


Figure 1

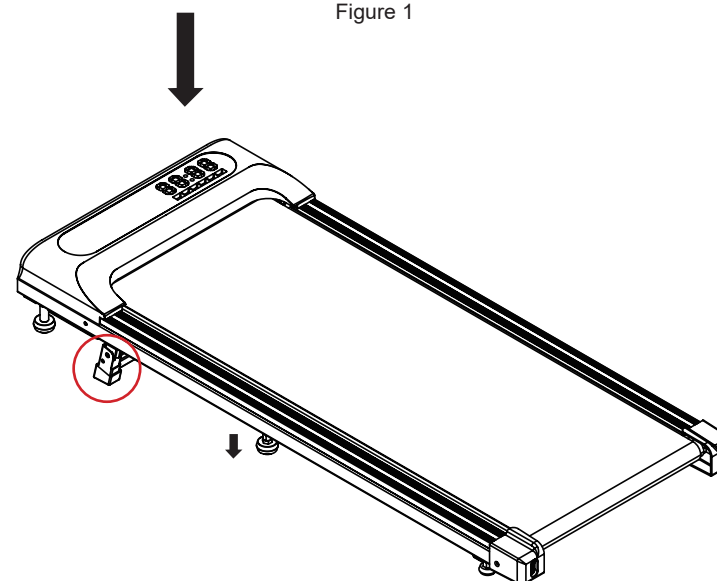
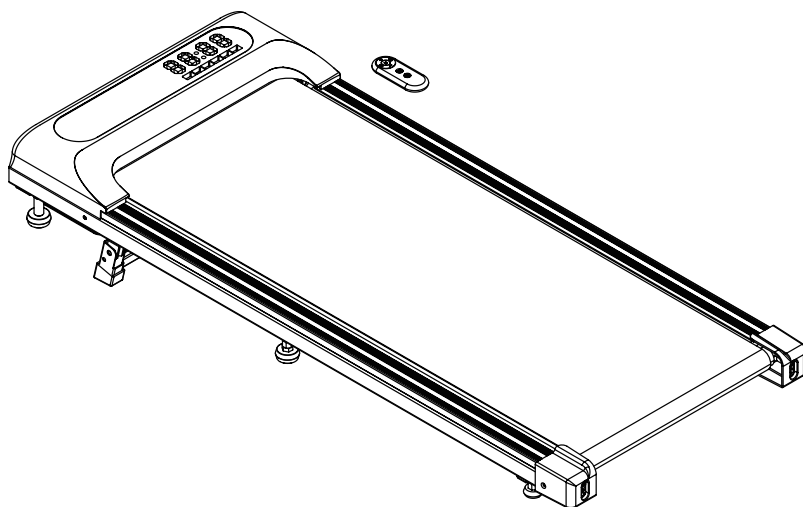


Figure 2

4. Démarrage de l'utilisation

- 1> Connectez le câble d'alimentation.
- 2> Allumez l'interrupteur d'alimentation.
- 3> Utilisez la télécommande pour contrôler le tapis de course.



Comment Utiliser le Tapis de Course

Soutien Bluetooth APP Contrôle à Distance

Nom Bluetooth: homeTroHM3

Fonction du Bouton du Couvercle du Moteur



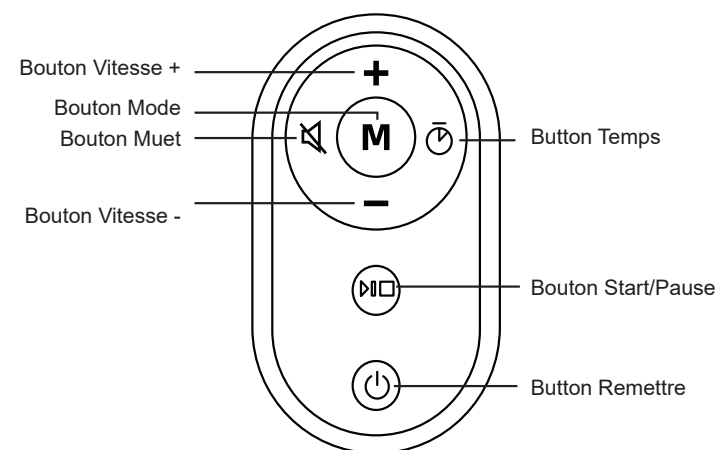
Couvercle du Moteur Écran LED (Affichage Carrousel):

1. Vitesse 2. Temps 3. Distance 4. Calories

Paramètres de Fonctionnement

1. Tension nominale: 220-240V/50-60Hz.
2. Vitesse minimale: 1 km/h.
3. Vitesse maximale: 8 km/h.

Description des Fonctions de Télécommande



Bouton Start/Pause: Après avoir allumé le tapis de course, appuyez sur ce bouton pour commencer à courir. En cours de course, appuyez à nouveau sur ce bouton pour mettre le tapis en pause. Dans l'état de pause, appuyez à nouveau sur ce bouton pour continuer.

Bouton Remettre: En pause, appuyez sur le bouton reset pour remettre rapidement les données du tapis à zéro.

Bouton Mode: Cliquez pour entrer en mode prédéfini/compte à rebours et basculer entre le temps/vitesse/calories pour entrer en mode compte à rebours.

Bouton Muet: Cliquez pour entrer en mode muet. Le tapis de course ne fera plus de bip. Cliquez à nouveau pour sortir du mode muet.

Bouton Temps: Lorsque le tapis de course est en fonctionnement, cliquez sur ce bouton pour revenir rapidement à l'interface des données de temps d'exercice.

Bouton Vitesse +: Augmentez la vitesse de 0,1 par défaut. Vous pouvez également augmenter le temps, la distance et les calories prédéfinis en mode prédéfini/compte à rebours.

Bouton Vitesse -: Diminuez la vitesse de 0,1 par défaut. Vous pouvez aussi réduire le temps, la distance et les calories prédéfinis en mode prédéfini/compte à rebours.

Fonction du Mode Sports

Mode par Défaut

Allumez le tapis de course et entrez dans l'état de veille par défaut. Appuyez sur le bouton de démarrage et le tapis de course commencera à fonctionner.

Instructions: La vitesse de course initiale est de 1 km/h, et les données de temps, de distance et de calories commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur le Bouton Vitesse +/- pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Après 100 minutes de course, le tapis de course s'arrêtera automatiquement.

Mode Prédéfini/Compte à Rebours

- Le temps minimum en mode prédéfini/compte à rebours est de 5 minutes, et le temps maximum est de 99 minutes.
- La distance minimum en mode prédéfini/compte à rebours est de 1 kilomètre, et la distance maximum est de 99.9 kilomètres.
- Les calories minimum en mode prédéfini/compte à rebours sont de 10 kcal, et le maximum est de 990 kcal.

• Mode Prédéfini/Compte à Rebours Temps

Appuyez sur le Bouton Mode pour sélectionner le mode de compte à rebours par temps. La fenêtre de temps affichera 30:00 minutes et clignotera. Vous pouvez définir le temps de course requis via le Bouton Vitesse +/- , avec une plage de réglage de 5:00 à 99:00 minutes. Appuyez sur le Bouton Start pour commencer le mode de compte à rebours.

La vitesse de course initiale est de 1 km/h. Le temps à l'écran commence à compter à rebours selon le temps de course défini, et les données de distance et de calories commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur le Bouton Vitesse +/- pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque le temps défini atteint zéro, le tapis de course s'arrêtera lentement.

• Mode Prédéfini/Compte à Rebours Distance

Appuyez sur le Bouton Mode pour sélectionner le mode de compte à rebours par distance. La fenêtre de distance affichera 1,0 et clignotera. Vous pouvez utiliser le Bouton Vitesse +/- pour définir la distance de course requise. La plage de réglage est de 0,6 à 99,9. Appuyez sur le Bouton Start pour commencer le mode de compte à rebours.

La vitesse de course initiale est de 1 km/h. La distance à l'écran commence à compter à rebours selon la distance définie. Les données de temps et de calories commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur le Bouton Vitesse +/- pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque la distance définie atteint zéro, le tapis de course s'arrêtera lentement.

• Mode Prédéfini/Compte à Rebours Calories

Appuyez sur le Bouton Mode pour sélectionner le mode de compte à rebours par calories. Les calories à l'écran afficheront 50 et clignoteront. Vous pouvez définir les calories de course requises via le Bouton Vitesse +/- . La plage de réglage est de 10 à 990. Appuyez sur le Bouton Start pour commencer le mode de compte à rebours par calories.

La vitesse de course initiale est de 1 km/h. Les calories à l'écran commencent à compter à rebours selon les calories définies, et les données de temps et de distance commencent à compter à partir de zéro. Appuyez sur le Bouton Vitesse +/- pour ajuster la valeur de la vitesse de course. Lorsque les calories définies atteignent zéro, le tapis de course s'arrêtera lentement.

Description de Fonction de Sommeil Automatique

Lorsque le tapis de course s'arrête de fonctionner (pas en pause) et qu'il n'y a aucune opération pendant plus de 10 minutes, il entrera en mode sommeil et l'écran s'éteindra automatiquement. Vous pouvez le réveiller en appuyant sur n'importe quel bouton.

Directives d'Exercice

Guide d'Exercice

Échauffement - Commencez par 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement permet d'augmenter la température du corps, le rythme cardiaque et la circulation sanguine en préparation de l'exercice.

Exercice Dans la Zone d'Entraînement - Faites de l'exercice pendant 20 à 30 minutes en maintenant votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Au cours des premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre fréquence cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes). Respirez régulièrement et profondément pendant l'exercice; ne retenez jamais votre respiration.

Refroidissement - Terminez par 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements augmentent la souplesse des muscles et aident à prévenir les problèmes post-exercice.

Fréquence des Exercices - Pour maintenir ou améliorer votre condition, faites trois séances d'entraînement par semaine, avec au moins un jour de repos entre les séances. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez, si vous le souhaitez, effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine. N'oubliez pas que la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

Suggestions d'Étirements

La forme correcte de plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Bougez lentement pendant que vous vous étirez - ne rebondissez jamais.

1. Orteil Contact Étirement

Debout, les genoux légèrement fléchis, penchez-vous lentement vers l'avant à partir de la position de départ vos hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers le bas vers les orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes, puis relâchez.

Répéter 3 fois. Étirements: Ischio-jambiers, arrière des genoux et dos.

2. Étirement des Ischio-jambiers

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez la plante du pied opposé vers et l'appuyer contre l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Tendre la main vers les orteils aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes, puis relâchez.

Répétez 3 fois pour chaque jambe. Étirements: Ischio-jambiers, bas du dos et l'aine.

3. Extension du Mollet / Tendon d'Achille

En plaçant une jambe devant l'autre, tendez les mains vers l'avant contre un mur. Gardez votre jambe arrière droite et votre pied arrière à plat sur le sol. Fléchissez la jambe avant, penchez-vous vers l'avant et déplacez vos hanches vers le sol le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, pliez la jambe arrière également.

Étirements: Mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Étirement des Quadriceps

Avec une main contre un mur pour garder l'équilibre, tendez la main vers l'arrière et saisissez une des deux mains pied avec l'autre main. Rapprochez votre talon le plus près possible de vos fesses possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

Étirements: Quadriceps et muscles de la hanche.

5. Étirement de l'Intérieur des Cuisses

Asseyez-vous en gardant la plante des pieds jointe et les genoux tournés vers l'extérieur. Tirez vos pieds vers la région de l'aine aussi loin que possible. Maintenez la position pendant 15 minutes compte, puis se détend. Répétez 3 fois.

Étirements: Quadriceps et hanches muscles.



Entretien

Entretien

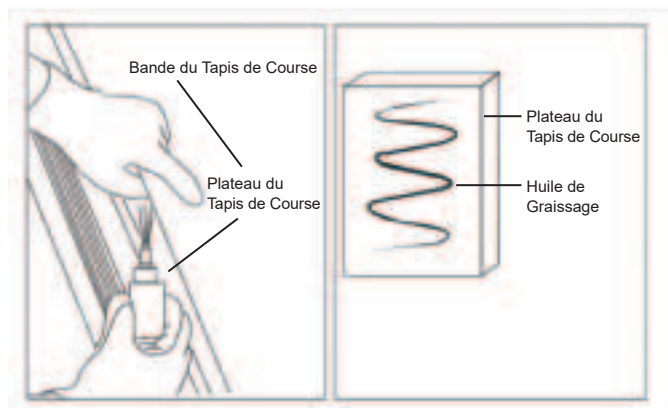
1. Avant de nettoyer ou d'effectuer l'entretien, assurez-vous de débrancher le tapis de course.
2. Lorsque vous recevez le tapis de course pour la première fois, veuillez ajuster la bande de course à un degré approprié. Si la bande est trop lâche, elle peut glisser ou se bloquer pendant l'utilisation; si elle est trop serrée, cela peut réduire les performances du moteur, entraîner une usure accrue du rouleau et de la bande, voire stopper le fonctionnement. Lorsque la bande est correctement tendue, vous devez pouvoir soulever les deux côtés de la bande d'environ 5 à 7 cm du plateau de course à la main.
3. Pour mieux entretenir votre tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est conseillé d'éteindre l'alimentation après 1 heure d'utilisation continue et de laisser le tapis se reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser de nouveau.
4. Nettoyez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres. N'oubliez pas de nettoyer les parties exposées des deux côtés de la bande de course, ce qui réduira l'accumulation d'impuretés sous celle-ci. La surface de la bande doit être essuyée avec un chiffon humide savonneux, en veillant à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électroniques ou sous la bande de course.
5. Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres pour éviter de transporter des objets étrangers sous le tapis de course, ce qui pourrait entraîner une usure de celui-ci et de la bande.
6. Après un certain temps d'utilisation, vérifiez régulièrement la lubrification de la bande de course. Pour déterminer si une lubrification est nécessaire, touchez la partie centrale à l'arrière de la bande. Si elle est humide, aucune lubrification n'est nécessaire; si elle est sèche, une lubrification est requise.

Recommandations

- Utiliser moins de 3 heures par semaine - Lubrifier une fois tous les 5 mois.
- Utiliser 4 à 7 heures par semaine - Lubrifier une fois tous les 2 mois.
- Utilisation plus de 7 heures par semaine - Lubrifier une fois par mois.

Comment Lubrifier la Bande du Tapis de Course

1. Ne pas sur-lubrifier. Plus de lubrifiant n'est pas toujours meilleur.
2. Inclinez le tapis de course sur le côté, soulevez la bande et déposez environ 10 ml d'huile de silicone entre le plateau de course et la bande.
3. Posez le tapis de course à plat, faites-le fonctionner à une vitesse de 1 km/h pour appliquer uniformément l'huile de silicone, et appuyez doucement sur la bande à l'avant du tapis de gauche à droite. Maintenez cette position pendant environ 8 à 10 minutes afin que l'huile soit complètement absorbée par la bande.



Méthodes Communes de Dépannage

• Symptôme: La bande de transmission est trop proche de la barre latérale, ce qui entraîne son blocage

1. Si la bande de course est trop serrée, les performances du tapis peuvent diminuer et la bande peut s'endommager. À l'aide de la clé hexagonale, tournez dans le sens antihoraire les deux vis du rouleau tendeur d'un quart de tour. Lorsque la bande est correctement serrée, vous devriez pouvoir soulever chaque bord de la bande de 5 à 7 cm du plateau de marche. Veillez à garder la bande centrée. Ensuite, branchez le câble d'alimentation et marchez sur le tapis pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la bande soit correctement serrée.

2. Votre tapis nécessite une lubrification appropriée.

IMPORTANT: N'appliquez jamais de spray silicone ou d'autres substances sur la bande de course ou le plateau de marche à moins qu'un représentant de service autorisé ne l'ait recommandé. De telles substances peuvent détériorer la bande de course et provoquer une usure excessive.

3. Si la bande ralentit toujours lorsque l'on marche dessus, veuillez contacter notre service après-vente pour obtenir de l'aide.

• Symptôme: La bande de course est décentrée

1. Le tapis de course n'est pas posé à plat. Ajustez le placement du tapis.

2. Les pieds de l'utilisateur ne sont pas centrés sur la bande pendant l'exercice. Une force inégale des deux pieds peut causer un décalage de la bande; faites une rotation à vide pendant quelques minutes pour revenir à la normale.

3. Si la bande est désalignée et ne se réajuste pas automatiquement:

a. Si la bande a glissé vers la gauche, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau tendeur gauche dans le sens horaire d'un demi-tour.

b. Si la bande a glissé vers la droite, utilisez la clé hexagonale pour tourner la vis du rouleau tendeur droit dans le sens horaire d'un demi-tour.

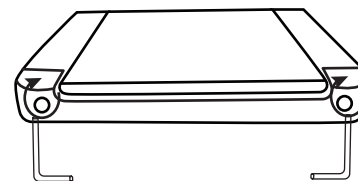
Veillez à ne pas trop serrer la bande. Ensuite, branchez le câble d'alimentation et marchez sur le tapis pendant quelques minutes. Répétez jusqu'à ce que la bande soit centrée.

• Symptôme: La courroie de transmission glisse lorsqu'on marche dessus

1. Si la bande de roulement glisse lorsqu'on marche dessus, faire fonctionner le tapis roulant sur 1-2 vitesses à faible vitesse.

2. À l'aide de la clé hexagonale, tournez les deux vis du rouleau de tension dans le sens des aiguilles d'une montre, d'un quart de tour. Lorsque la bande de roulement est correctement tendue, vous devez pouvoir soulever chaque bord de la bande de roulement de 5 à 7 cm de la plate-forme de marche.

Veillez à ce que la bande de course reste centrée. Ensuite, éteindre le tapis roulant et recommencer à fonctionner à grande vitesse pendant un certain temps. Répéter l'opération jusqu'à ce que la courroie soit correctement tendue.



NOTE: Qu'il s'agisse de régler l'élasticité ou le décalage de la courroie de transmission, le réglage doit être effectué avec la machine fonctionnant à la vitesse minimale de l'engrenage et sans charge, observer pendant le réglage pour éviter d'endommager la machine.

Défaut	Cause	Solution
E01	La ligne de communication de la montre électronique n'est pas correctement connectée, est cassée ou présente un mauvais contact.	Contactez le service clientèle pour l'entretien.
	La montre électronique n'émet aucun signal.	
	Aucun signal n'est émis par la commande inférieure.	
E02	Le fil du moteur n'est pas correctement connecté.	Vérifiez que le câblage de la commande inférieure est normal et contactez le service clientèle pour l'entretien.
	Pas de sortie de tension ou sortie de tension anormale de la commande inférieure vers le moteur.	Essayez de connecter un régulateur de tension.
	Dysfonctionnement du moteur.	Contactez le service clientèle pour l'entretien.

E03	Défaillance du circuit d'entraînement PWM sur la carte de contrôle inférieure.	Contactez le service clientèle pour l'entretien.
E04	La charge du tapis roulant dépasse la tension de fonctionnement nominale du moteur.	Veuillez vérifier si la tension d'entrée est trop élevée. Si c'est le cas, interrompez l'utilisation, retirez le verrou de sécurité et remettez-le en place pour rétablir le fonctionnement normal.
	Moteur du tapis roulant anormal.	
	Défaut du circuit de détection de surtension du moteur sur la carte de contrôle inférieure.	
E05	La charge du tapis roulant dépasse le courant de travail nominal du moteur.	Vérifier si le tapis roulant fonctionne en surpoids.
	Problème au niveau de la structure d'assemblage du tapis roulant et du moteur, entraînant une résistance ou un blocage du moteur.	Vérifiez si des corps étrangers sont coincés à l'intérieur de la courroie de transmission. Si c'est le cas, débranchez le verrou de sécurité ou appuyez sur le bouton d'alimentation.
	Défaut dans le circuit de contrôle inférieur.	Contactez le service clientèle pour l'entretien.
E06	La tension d'alimentation est trop faible.	Veuillez vérifier si la tension d'entrée est trop faible. Si c'est le cas, interrompez l'utilisation, retirez le verrou de sécurité et remettez-le en place pour le rétablir.
	Défaut du circuit de mesure de la carte de contrôle inférieure.	Contactez le service clientèle pour l'entretien.

Autres Problèmes et Méthodes de Dépannage:

• Le Tapis Roulant Fait du Bruit

Il existe de nombreux types de bruits qui ne peuvent être décrits par un texte. Lorsque cette situation se produit, veuillez contacter rapidement le service clientèle pour la maintenance et joindre les vidéos correspondantes.

• Pas d’Affichage à l’Écran

a: Vérifier si le cordon d'alimentation est branché, si l'interrupteur est en position de marche, si le fusible du contrôleur est grillé.

b: La connexion du fil à 4 conducteurs entre le compteur électronique et le contrôleur est connectée.

c: Si le contrôleur et le transformateur sont connectés.

• Le Moteur ne Peut pas Démarrer

a: Veuillez vérifier si tous les fils de connexion sont branchés.

b: Observez le signal d'erreur apparaissant sur le compteur électronique.

Garantie

GARANTIE LIMITÉE DU FABRICANT

homeTro garantit à l'acheteur d'origine que ce produit est exempt de défauts de matériaux et de fabrication lorsqu'il est utilisé aux fins prévues, dans les conditions où il a été installé et utilisé conformément au manuel de l'utilisateur. l'obligation de homeTro au titre de cette garantie s'applique aux éléments suivants.

DURÉE DE LA GARANTIE DES COMPOSANTS

Cadre structurel 1 an Pour usage domestique uniquement

Tous les autres composants 270 jours Usage domestique uniquement

Exclusions de la Couverture de la Garantie

homeTro ne garantit pas et n'est pas responsable de, et aucune garantie implicite ne sera considérée comme couvrant, toute défaillance du produit, tout dysfonctionnement du produit ou tout dommage attribuable à:

- Installation incorrecte et/ou non-respect des directives d'installation de homeTro.
- N'utilisez pas ce produit en dehors d'un usage domestique normal et ne l'utilisez pas à des fins autres que celles pour lesquelles il a été conçu.
- Les éléments cosmétiques tels que les rayures, les bosses ou les décolorations.
- Fonctionnement incorrect, modification, manipulation, stockage, abus ou négligence des produits.

homeTro, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement toute(s) pièce(s) s'avérant défectueuse(s) dans le cadre d'une utilisation domestique normale. Cette garantie n'est offerte qu'à l'acheteur initial et n'est pas transférable.

ACTIVE SU GARANTÍA

Para registrar su producto y activar la garantía hoy mismo, visite support@hometroshop.com.

Adjunte la siguiente información:

1. Número de pedido
2. Caracteres relacionados con "Activar garantía"

ATENCIÓN AL CLIENTE

Para obtener servicio en cualquier momento, diríjase a support@hometroshop.com con su número de pedido.

Tenga a mano la siguiente información cuando necesite sustituir una pieza de recambio:

1. Número de pedido
2. Descripción de la pieza (preferiblemente añada una foto o un vídeo)
3. Fecha de compra

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para futuras referencia.

Procedimiento de Instalación de FITSHOW

1. Escanee el código QR de la derecha



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

3. Ir a la App Store para descargar e instalar. Abrir la aplicación, permitir el permiso basado en la solicitud del sistema

4. Inicie sesión en la aplicación, utilice el número de móvil o el correo electrónico para registrarse como nuevo usuario

5. Empezar a utilizar FITSHOW

⚠ Atenciones

Rellene el correo electrónico o el número de teléfono móvil correctos para asegurarse de que puede recuperar su contraseña y nombre de usuario a través de ellos.

CATÁLOGO

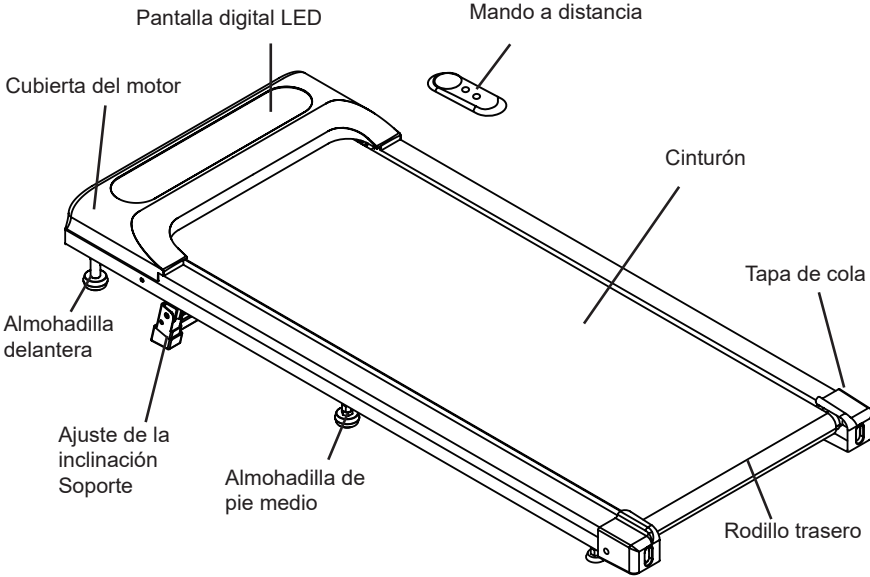
Precauciones Importantes - - - - -	59
Breve Introducción del Producto - - - - -	60
Parámetros Principales y Lista de Piezas - - - - -	61
Instrucciones de Instalación - - - - -	62
Cómo Utilizar La Cinta de Correr- - - - -	64
Mando a distancia Función Descripción - - - - -	65
Función Modo Deporte - - - - -	66
Pautas de Ejercicio - - - - -	67
Mantenimiento - - - - -	68
Métodos Habituales de Resolución de Problemas - - -	70
Garantía - - - - -	73

Precauciones Importantes

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias de la cinta de correr antes de utilizarla.

- Reserve un espacio de seguridad de 0,8 metros a cada lado de la cinta y un espacio de seguridad de 2 metros (largo) * 1 metro (ancho) detrás de la cinta.
- La cinta de correr es un aparato de interior, por favor, no la utilice al aire libre. Debe colocarse en un lugar limpio y plano, y ser a prueba de humedad e impermeable.
- Tenga cuidado de no colocar la cinta de correr sobre objetos como alfombras gruesas, para no afectar a la circulación del aire bajo la cinta y causar problemas de disipación del calor. La cinta de correr eléctrica es un aparato especial, por favor no la modifique para otros usos.
- Sólo después de confirmar que la cinta de correr está instalada de acuerdo con las instrucciones de instalación se puede conectar la alimentación.
- Enchufe el cable de alimentación a una toma de corriente con toma de tierra de seguridad. El cable de alimentación de la cinta eléctrica es exclusivo. Si el cable de alimentación está dañado, póngase en contacto directamente con nuestra empresa.
- Está terminantemente prohibido hacer ejercicio descalzo en la cinta. Es necesario estirar todo el cuerpo antes de hacer ejercicio. Se recomienda llevar calzado adecuado para correr o hacer ejercicio.
- Si es la primera vez que utiliza una cinta de correr, empiece a una velocidad baja hasta que se adapte gradualmente y se sienta estable, y luego empiece a aumentar la velocidad. Si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a un preparador físico o a un médico.
- Cuando utilice la cinta de correr, no deje que los niños se acerquen para evitar peligros.
- Los menores deben ir acompañados de adultos cuando utilicen la cinta de correr.
- No retire la cubierta del motor por casualidad. Si necesita abrirla para realizar tareas de mantenimiento, asegúrese de desenchufar primero el cable de alimentación.
- Después de su uso, el aceite de silicona debe guardarse fuera del alcance de los niños para evitar graves consecuencias por ingestión accidental.

Breve Introducción del Producto

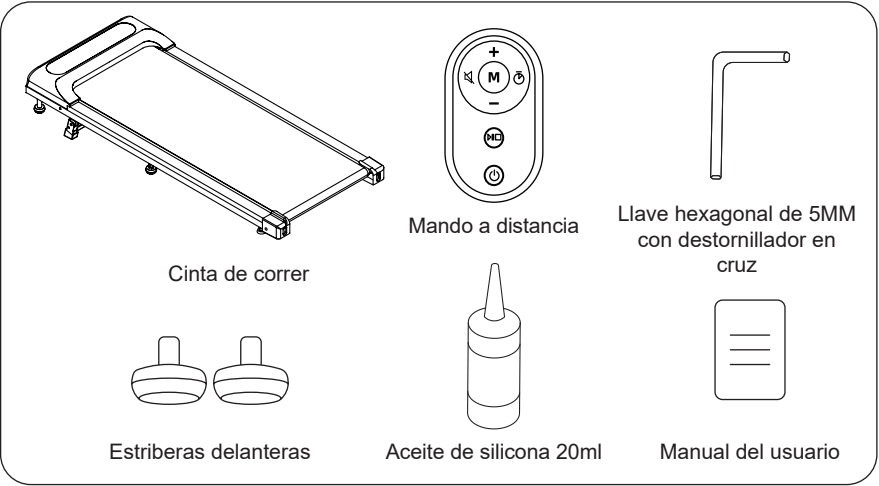


Modelo del Producto: **HM3**

Parámetros Principales y Lista de Piezas

Principales parámetros técnicos		
Número de Serie	Nombre del parámetro	Descripción
1	Tensión nominal	220-240V/50-60Hz
2	Método de control	Mando a distancia, APP
3	Tamaño del producto desplegado	1153*485*169mm(L.*W.*H.)
4	Tamaño del envase	1225*560*125mm(L.*W.*H.)
5	Producto N.W.	16,9KG
6	Producto G.W.	19,6KG
7	Función del producto	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías
8	Velocidad	1-8km/h
9	Tamaño del cinturón	980*380mm (L.*W.)

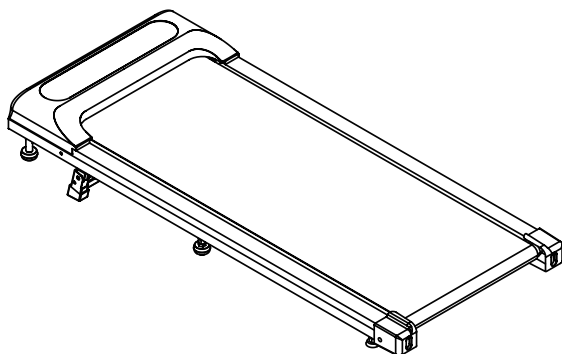
Lista de Piezas



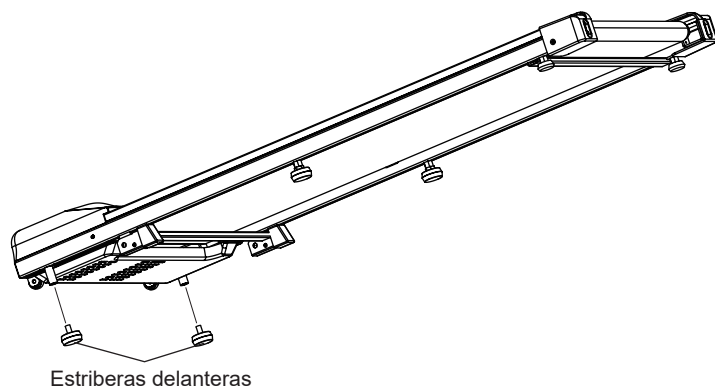
Instrucciones de Instalación

Instrucciones de Uso

1. Abra el paquete, saque los accesorios de la caja y coloque la cinta de correr en posición horizontal sobre el suelo.



2. Instale la almohadilla delantera para los pies de la cinta de correr como se muestra en la imagen.



3. Ajuste de la inclinación: Levante la cinta de correr por el extremo posterior y pateee el soporte de ajuste de la inclinación en la dirección de la flecha de la Figura 1, para que la cinta pueda alcanzar una inclinación mayor, luego gire la almohadilla del pie central hacia abajo hasta que se apoye en el suelo y mantenga el equilibrio, como se muestra en la Figura 2.

Nota: Cuando ajuste la inclinación, asegúrese de desconectar la fuente de alimentación para evitar tocar accidentalmente el interruptor.

Si no se necesita la inclinación, basta con plegar el soporte de ajuste de la inclinación.

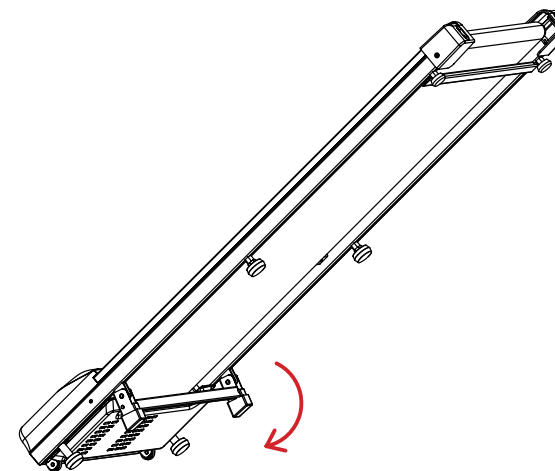


Figura 1

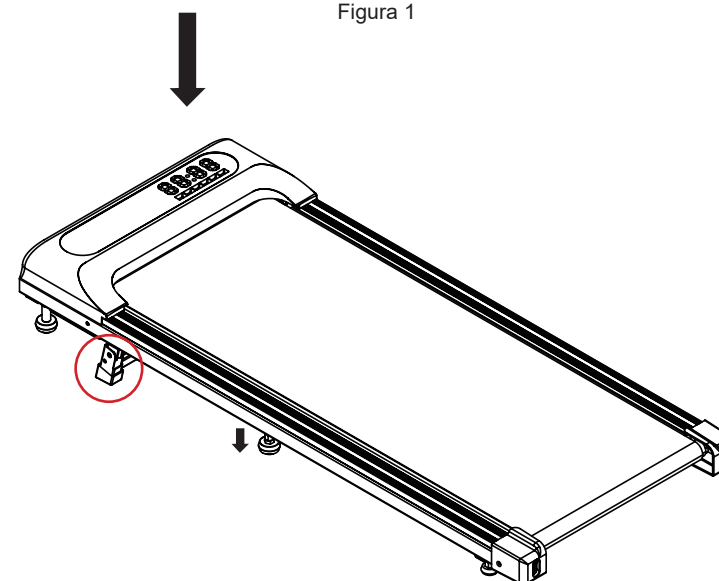
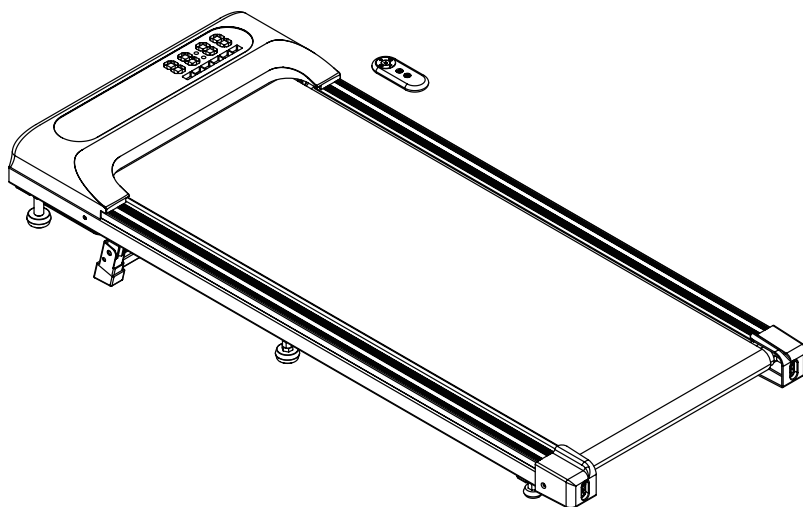


Figura 2

4. Empezar a utilizar

- 1> Conectar el cable de alimentación.
- 2> Encienda el interruptor.
- 3> Utilice el mando a distancia para controlar la cinta de correr.



Cómo Utilizar La Cinta de Correr

Admite Mando a Distancia APP Bluetooth Inalámbrico

Nombre Bluetooth: homeTroHM3

Función de Pantalla Digital LED



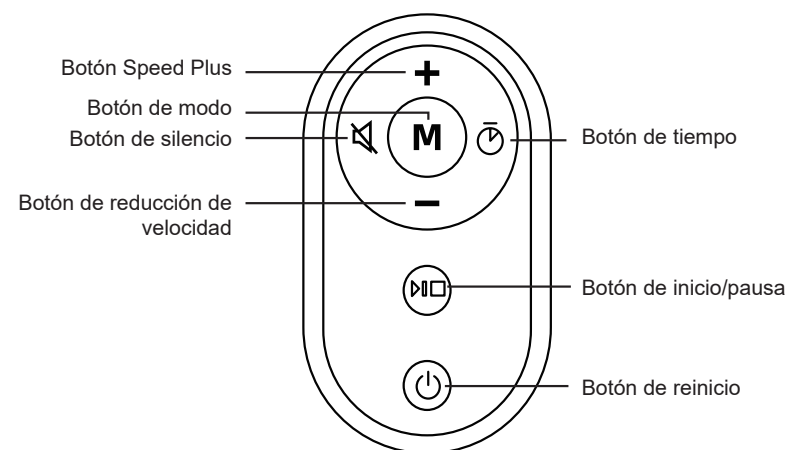
Cubierta del motor Pantalla LED (Pantalla giratoria)

1.Velocidad 2. Tiempo 3. Distancia 4.Calorías

Parámetros de Funcionamiento

1. Tensión Nominal: 220-240V/50-60Hz.
2. Velocidad Mínima: 1 km/h.
3. Velocidad Máxima: 8 km/h.

Mando a distancia Función Descripción



Botón Inicio/Pausa: Después de encender la cinta, pulse este botón para empezar a correr. En el estado de carrera, pulse este botón de nuevo para pausar la cinta. En el estado de pausa, pulse este botón de nuevo para continuar.

Botón Reset: En estado de pausa, pulse el botón de reinicio para poner a cero rápidamente los datos de la cinta de correr.

Botón de Modo: Haga clic para entrar en el modo de preajuste/cuenta atrás y cambiar el tiempo/velocidad/calorías para entrar en el modo de cuenta atrás.

Botón de Silencio: Haga clic para entrar en el modo silencio y la cinta de correr dejará de emitir pitidos. Haga clic de nuevo para salir del modo silencio.

Botón Tiempo: Cuando la cinta esté funcionando, pulse este botón para volver rápidamente a la interfaz de datos de tiempo de ejercicio.

Botón Speed Plus: Aumenta la velocidad en 0,1 por defecto. También puede aumentar el tiempo preestablecido, la distancia y las calorías en el modo preestablecido/cuenta atrás.

Botón de Reducción de Velocidad: Reduce la velocidad en 0,1 por defecto. También puede reducir el tiempo preestablecido, la distancia y las calorías en el modo preestablecido/cuenta atrás.

Función Modo Deporte

Modo Por Defecto

Encienda la cinta de correr y entre en el estado de espera predeterminado. Pulse el botón de inicio y la cinta empezará a funcionar.

Instrucciones: La velocidad de carrera inicial es de 0,6 mph/1km/h, y el tiempo, la distancia y las calorías empiezan a contar desde cero. Pulse el botón de velocidad +/- para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Después de correr durante 100 minutos, la cinta se detendrá automáticamente.

Modo Preselección/Cuenta atrás

- The tiempo mínimo en modo preset/cuenta atrás es de 5 minutos, el tiempo de movimiento más largo es de 99 minutos.
- The distancia mínima en modo preset/countdown es de 1, la distancia máxima es de 99.9.
- The calorías mínimas en modo preset/countdown es 10 kcal, el máximo es 990 kcal.

• Modo Preselección/Cuenta Atrás

Pulse el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta atrás. La ventana de tiempo mostrará 30:00 minutos y parpadeará. Puede ajustar el tiempo de funcionamiento deseado mediante el botón de velocidad +/-, con un rango de ajuste de 5:00~99:00 minutos. Pulse el botón de inicio para iniciar el modo de cuenta atrás.

La velocidad de carrera inicial es de 1 km/h. El tiempo en la pantalla empieza a contar hacia atrás de acuerdo con el tiempo de carrera establecido, y los datos de distancia y calorías empiezan a contar hacia arriba desde cero. Pulse el botón de velocidad +/- para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Cuando el tiempo establecido llegue a cero, la cinta dejará de correr lentamente.

• Modo Distancia Preseleccionada/Cuenta Atrás

Pulse el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta atrás de distancia. La ventana de distancia mostrará 1.0 y parpadeará. Puede utilizar el botón de velocidad +/- para ajustar la distancia de carrera deseada. El rango de ajuste es de 0.6~99.9. Pulse el botón de inicio para iniciar el modo de cuenta atrás de distancia.

La velocidad de carrera inicial es de 1km/h. La distancia en la pantalla comienza la cuenta atrás de acuerdo con la distancia establecida. El tiempo y las calorías empiezan a contar desde cero. Pulse el botón de velocidad +/- para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Cuando la distancia ajustada llegue a cero, la cinta dejará de correr lentamente.

• Modo Preajuste/Cuenta Atrás de Calorías

Pulse el botón de modo para seleccionar el modo de cuenta atrás de calorías. Las calorías en la pantalla mostrarán 50 y parpadearán. Puede ajustar las calorías de carrera necesarias mediante el botón de velocidad +/- . El rango de ajuste es de 10~990. Pulse el botón de inicio

para iniciar el modo de cuenta atrás de calorías.

La velocidad de carrera inicial es de 1 km/h. Las calorías en la pantalla comienzan a contar hacia abajo de acuerdo con las calorías establecidas, y los datos de tiempo y distancia comienzan a contar hacia arriba desde cero. Pulse el botón de velocidad +/- para ajustar el valor de la velocidad de carrera. Cuando las calorías ajustadas lleguen a cero, la cinta dejará de correr lentamente.

Descripción de la función de reposo automático

Cuando la cinta de correr deja de funcionar (no está en pausa) y no hay ninguna operación durante más de 10 minutos, entrará en modo de reposo y la pantalla se apagará automáticamente. Puedes despertarla pulsando cualquier botón.

Pautas de Ejercicio

Pautas de Entrenamiento

Calentamiento-Comience con 5 a 10 minutos de estiramientos y ejercicio ligero. El calentamiento aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación como preparación para el ejercicio.

Ejercicio en la zona de entrenamiento: haga ejercicio durante 20 ó 30 minutos con la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga la frecuencia cardíaca en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio; nunca contenga la respiración.

Enfriamiento-Termine con 5 a 10 minutos de estiramientos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad de los músculos y ayudan a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

Frecuencia de ejercicio: para mantener o mejorar su condición, realice tres sesiones de ejercicio a la semana, con al menos un día de descanso entre ellas. Después de unos meses de ejercicio regular, puede realizar hasta cinco sesiones semanales, si lo desea. Recuerde, la clave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y agradable de su vida diaria.

Estiramientos Sugeridos

Ala derecha se muestra la forma correcta de varios estiramientos básicos.

Muévete despacio mientras estiras, nunca rebotes.

1. Estirate hacia abajo

Doble las rodillas ligeramente y doble lentamente el cuerpo hacia abajo para relajar la espalda y los hombros. Repita 3 veces.

2. Estramiento de isquiolibiales

Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna, leve la otra pierna hacia adentro, acérquela al lado interno de la pierna estirada, intente tocar los dedos de los pies con las manos, manténgala así durante 10 a 15 segundos, luego relájese, cada pierna Repita 3 veces.

3. Estiramientos de la pantorrilla y del tendón de Aquiles

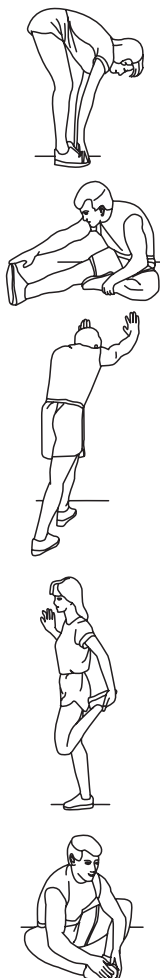
Parate con las dos manos en la pared o mesa, un pie atrás, mantén la pierna de atrás erguida y el talón en el suelo, inclínate hacia la pared o mesa, manténla posición de 10 a 15 segundos, luego relájate, repite 3 veces para cada pierna.

4. Estiramiento de tobillo

Sostenga un soporte fijo con la mano derecha para dominar el equilibrio, luego estire la mano izquierda hacia atrás, tome el tobillo izquierdo y tire de él lentamente hacia las nalgas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo están tensos, tire hacia arriba durante unos 10 a 15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.

5. Estiramiento de la cara interna del muslo

Siéntese con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia fuera. Tire de los pies hacia la ingle todo lo que pueda. Mantenga la posición durante 15 segundos y relájese. Repítalo 3 veces. Estira: Cuádriceps y músculos de la cadera.



3. Para un mejor mantenimiento de la cinta de correr y alargar su vida útil, se recomienda apagarla después de 1 hora de uso continuado y dejarla reposar durante 10 minutos antes de volver a utilizarla.

4. Limpie el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de limpiar las partes expuestas a ambos lados de la cinta de correr, lo que reducirá la acumulación de impurezas bajo la cinta de correr. La superficie de la banda de rodadura debe limpiarse con un paño húmedo con jabón, y tenga cuidado de no salpicar agua en los componentes electrónicos y debajo de la banda de rodadura.

5. Asegúrate de que tu calzado deportivo está limpio para evitar arrastrar objetos extraños bajo la cinta y desgastar la cinta y la correa de la cinta.

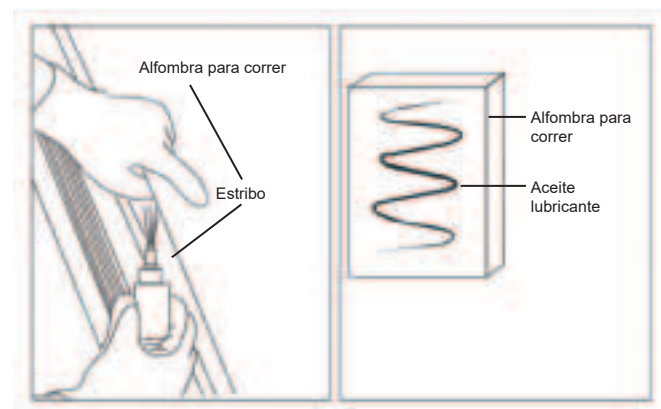
6. Después de un tiempo de uso, es necesario comprobar periódicamente si la correa necesita lubricación. La forma de determinar si se necesita lubricación es tocar la parte central del dorso de la correa. Si está húmeda significa que no necesita lubricación, mientras que si está seca significa que sí la necesita.

Recomendaciones

- Utilizar menos de 3 horas por semana-Lubricar una vez cada 5 meses.
- Utilizar 3-5 horas por semana -Lubricar una vez cada 2 meses.
- Uso superior a 5 horas semanales -Lubricar una vez al mes.

Cómo Lubricar La Cinta de Correr

1. No lubrique en exceso. Más lubricante no siempre es mejor.
2. Coloque la cinta de correr de lado, tire hacia arriba de la cinta de correr y, a continuación, vierta unos 10 ml de aceite de silicona entre el tapiz rodante y la cinta de correr.
3. Coloque la cinta de correr en posición horizontal, hágala funcionar a una velocidad de 1 km/h para aplicar uniformemente el aceite de silicona y pise suavemente la cinta de correr en la parte delantera de la cinta de izquierda a derecha. Mantenga esta operación durante unos 8~10 minutos para que la cinta absorba completamente el aceite de silicona.



Mantenimiento

Mantenimiento

1. Antes de proceder a la limpieza o al mantenimiento, asegúrese de desenchufar la cinta de correr.
2. Cuando reciba la cinta por primera vez, preste atención a ajustar la cinta de correr al grado adecuado. Si la cinta está demasiado floja, resbalará y se atascará durante la marcha; si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y hacer que el rodillo y la cinta se desgasten más, o incluso que dejen de funcionar. Cuando la correa está bien apretada, puede levantar los dos lados de la correa de unos 50-75mm con la mano.

Métodos Habituales de Resolución de Problemas

• Síntoma: Cinta de rodadura atascada por rozamiento demasiado cerca de las bandas laterales.

1. Si la cinta de correr se aprieta demasiado, el rendimiento de la cinta de correr puede disminuir y la cinta de correr puede dañarse. Usando la llave hexagonal, gire ambos tornillos del rodillo loco en sentido contrario a las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la cinta de correr está bien apretada, debe poder levantar cada borde de la cinta de correr de 5 a 7 cm (2 a 3 pulg.) de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la cinta centrada. A continuación, enchufe el cable de alimentación y camine sobre la cinta durante unos minutos. Repita la operación hasta que la cinta esté bien tensada.

2. Su cinta de correr necesita una lubricación adecuada. **IMPORTANTE:** No aplique nunca spray de silicona u otras sustancias a la cinta de correr o a la plataforma de marcha a menos que se lo indique un representante autorizado del servicio técnico. Dichas sustancias pueden deteriorar la cinta de correr y provocar un desgaste excesivo.

3. Si la cinta de correr aún se ralentiza al caminar sobre ella, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente postventa para obtener más ayuda.

• Síntoma: La cinta de correr está descentrada

1. La cinta de correr no está colocada plana. Ajuste la colocación de la cinta de correr.

2. Los pies del usuario no están en el centro de la cinta de correr cuando hace ejercicio. Fuerza desigual de los dos pies causada por el fenómeno de desplazamiento de la cinta de correr, rotación sin carga durante unos minutos para volver a la normalidad.

3. Si la cinta de correr se descentra y no se recupera automáticamente.

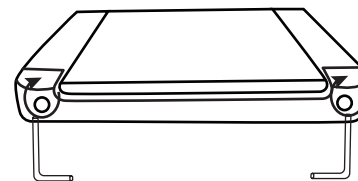
a. Si la correa de transmisión se ha desplazado hacia la izquierda, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo del rodillo tensor izquierdo 1/2 vuelta en el sentido de las agujas del reloj.

b. Si la correa de transmisión se ha desplazado hacia la derecha, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo del rodillo tensor derecho 1/2 vuelta en el sentido de las agujas del reloj.

Tenga cuidado de no apretar demasiado la cinta de correr. A continuación, enchufe el cable de alimentación y camine sobre la cinta durante unos minutos. Repita la operación hasta que la cinta esté centrada.

• Síntoma: La cinta de correr resbala al pisarla

Si la cinta de correr resbala al pisarla, utilice la llave hexagonal para girar ambos tornillos del rodillo tensor 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj. Cuando la correa esté correctamente apretada, deberá poder levantar cada borde de la correa de 5 a 7 cm (2 a 3 pulg.) de la plataforma. Tenga cuidado de mantener centrada la cinta de correr. A continuación, enchufe el cable de alimentación y camine sobre la cinta durante unos minutos. Repita la operación hasta que la cinta esté bien tensada.



NOTA: Tanto si está ajustando la elasticidad como el desplazamiento de la correa de rodadura, el ajuste debe realizarse con-La máquina está funcionando a la velocidad de engranaje mínima sin carga, observe mientras realiza el ajuste para evitar daños en la máquina.

Fallo	Causa	Solución
E01	La línea de comunicación de la pantalla de visualización no está conectada correctamente/está rota/el contacto es deficiente.	Por favor, vuelva a conectar la línea de comunicación
	No hay salida de señal de la pantalla	La pantalla necesita ser reemplazada, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
	No hay salida de señal del controlador inferior	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
E02	El cable del motor no está bien conectado	Compruebe si el cable del motor está conectado correctamente
	El controlador inferior no envía tensión al motor/la salida de tensión es anormal	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
	Fallo del motor	El motor necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
E03	El circuito de accionamiento PWM del controlador inferior está averiado.	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
E04	La carga de la cinta de correr es demasiado grande o supera la tensión nominal de trabajo del motor.	La tensión es demasiado alta. Se recomienda utilizarlo dentro del rango de tensión nominal de trabajo del motor.
	Anomalía del motor de la cinta de correr	El motor necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
	El módulo del circuito del controlador inferior que detecta la sobretensión del motor está averiado.	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda

Fallo	Causa	Solución
E05	La carga de la cinta de correr supera la corriente nominal de funcionamiento del motor	La corriente es demasiado alta. Se recomienda utilizarlo dentro del rango de corriente nominal de trabajo del motor.
	Hay un problema con la estructura de montaje del motor, o hay un objeto extraño en el motor, causando una resistencia anormal o bloqueo.	Compruebe si la estructura de la cinta de correr es normal y si hay objetos extraños.
	El módulo limitador de corriente del regulador inferior está averiado.	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda
E06	La tensión de alimentación es demasiado baja	Por favor, compruebe si el suministro eléctrico en casa y en la cinta de correr es normal y si el voltaje está dentro del rango nominal.
	Fallo del módulo de detección del controlador inferior	El controlador inferior necesita ser reemplazado, por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente post-venta para obtener ayuda

Otros Problemas y Métodos de Solución:

• No se visualiza en la pantalla

a. Compruebe si el cable de alimentación está enchufado, si el interruptor de alimentación está encendido, si el fusible del controlador está fundido.

b. Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente postventa para obtener ayuda.

• El motor no arranca

a: Compruebe si todos los cables de conexión están conectados.

b: Observe la señal de error que aparece en la pantalla.

c: Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente postventa para obtener ayuda.

Garantía

GARANTÍA LIMITADA DEL FABRICANTE

homeTro garantiza al comprador original que este producto está libre de defectos de material y mano de obra cuando se utiliza para los fines previstos, en las condiciones que se ha instalado y operado de acuerdo con el Manual del Usuario. homeTro 'obligación en virtud de esta garantía se aplica a lo siguiente.

COMPONENTE DURACIÓN DE LA GARANTÍA

Armazón estructural 1 año Sólo para uso doméstico

Todos los demás componentes 270 días Sólo para uso doméstico

Ausschlüsse von der Garantieabdeckung

homeTro no garantiza ni es responsable de, y ninguna garantía implícita se considerará que cubre, cualquier fallo del producto, mal funcionamiento del producto, o daños atribuibles a:

- Instalación incorrecta o incumplimiento de las directrices de instalación de homeTro.
- Uso de este producto más allá del uso doméstico normal, o en una aplicación para la que no ha sido diseñado.
- Elementos cosméticos como arañazos, abolladuras o decoloraciones.
- Funcionamiento inadecuado, alteración, manipulación, almacenamiento, abuso o negligencia de los productos.

homeTro, a su entera discreción, reparará o sustituirá gratuitamente cualquier pieza que se demuestre defectuosa en condiciones normales de uso doméstico. Esta garantía se ofrece únicamente al comprador original y no es transferible.

ATTIVARE LA GARANZIA

Per registrare il prodotto e attivare la garanzia oggi stesso, visitate il sito support@hometroshop.com.

Si prega di allegare le seguenti informazioni:

1. Numero d'ordine
2. Caratteri correlati a "Attivare la garanzia"

ASSISTENZA AI CLIENTI

Per richiedere l'assistenza in qualsiasi momento, visitare il sito support@hometroshop.com con il numero d'ordine.

Quando è necessario sostituire un pezzo di ricambio, tenere a portata di mano le seguenti informazioni:

1. Numero d'ordine
2. Descrizione del pezzo (preferibilmente aggiungere una foto o un video)
3. Data di acquisto

ATTENZIONE

Prima di utilizzare l'apparecchiatura, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute nel presente manuale. Conservare il presente manuale per riferimento.

Procedura di Installazione di FITSHOW

1. Scansionare il codice QR a destra



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

3. Passare all'App Store per scaricare e installare. Aprire l'applicazione, consentire il download e l'installazione. in base al prompt del sistema

4. Accedere all'App, utilizzare il numero di cellulare o l'e-mail per registrarsi all'App. nuovo utente

5. Iniziare a usare FITSHOW

⚠️ Attenzioni

Inserite il numero corretto di e-mail o di cellulare per essere sicuri di poterlo fare. recuperare la password e il nome utente tramite essi.

CATALOGO

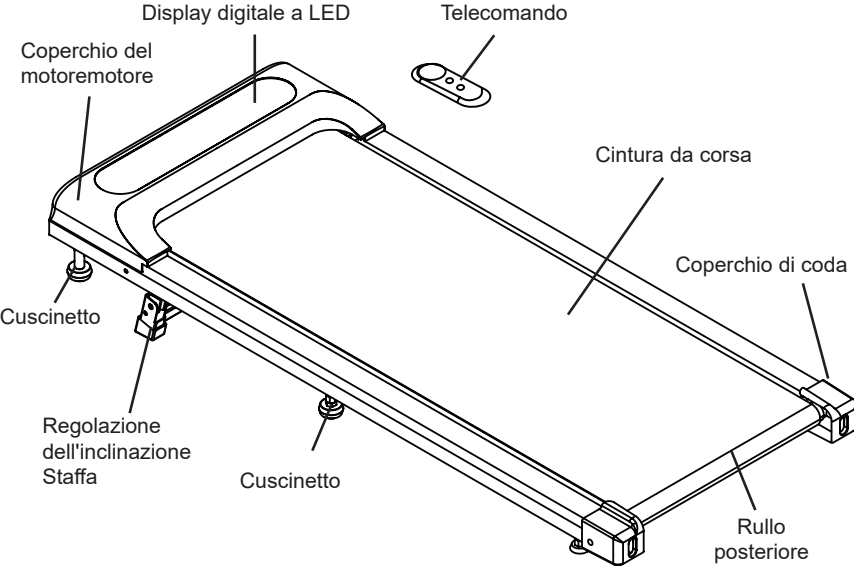
Precauzioni Importanti	- - - - -	-77
Breve introduzione al prodotto	- - - - -	-78
Parametri Principali Ed Elenco Parti	- - - - -	-79
Istruzioni per l'installazione	- - - - -	-80
Come Usare Il Tapis Roulant-	- - - - -	-82
Telecomando Funzione Descrizione	- - - - -	-83
Funzione Modalità Sport-	- - - - -	-84
Linee Guida per l'esercizio-	- - - - -	-85
Manutenzione	- - - - -	-87
Metodi Comuni di Risoluzione dei Problemi	- - - - -	-88
Garanzia	- - - - -	-91

Precauzioni Importanti

AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni alle persone, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze riportate sul tapis roulant prima di utilizzarlo.

- Riservare uno spazio di sicurezza di 0,8 metri su ciascun lato del tapis roulant e uno spazio di sicurezza di 2 metri (lunghezza) * 1 metro (larghezza) dietro il tapis roulant.
- Il tapis roulant è un dispositivo per interni, non utilizzarlo all'aperto. Deve essere collocato in un luogo pulito e piatto, a prova di umidità e impermeabile.
- Fare attenzione a non posizionare il tapis roulant su oggetti come tappeti spessi, per non compromettere la circolazione dell'aria sotto il tapis roulant e causare problemi di dissipazione del calore. Il tapis roulant elettrico è un dispositivo speciale, non modificarlo per altri usi.
- Solo dopo aver verificato che il tapis roulant è stato installato in piena conformità con le istruzioni di installazione, è possibile accenderlo.
- Collegare il cavo di alimentazione a 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, contattare direttamente la nostra azienda.
- È severamente vietato allenarsi a piedi nudi sul tapis roulant. È necessario fare stretching su tutto il corpo prima di allenarsi. Si raccomanda di indossare scarpe da corsa o da fitness adeguate.
- Se si utilizza un tapis roulant per la prima volta, iniziare con una velocità bassa fino a quando non ci si adatta gradualmente e ci si sente stabili, quindi iniziare ad aumentare la velocità. Se durante l'esercizio si avvertono vertigini, dolore al petto, nausea o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un allenatore di fitness o un medico.
- Quando si utilizza il tapis roulant, non lasciare che i bambini si avvicinino per evitare pericoli.
- I minori devono essere accompagnati da adulti quando utilizzano il tapis roulant.
- Non rimuovere il coperchio del motore in modo casuale. Se è necessario aprirlo per la manutenzione, assicurarsi di scollegare prima il cavo di alimentazione.
- Dopo l'uso, l'olio di silicone deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini per evitare gravi conseguenze da ingestione accidentale.

Breve introduzione al prodotto

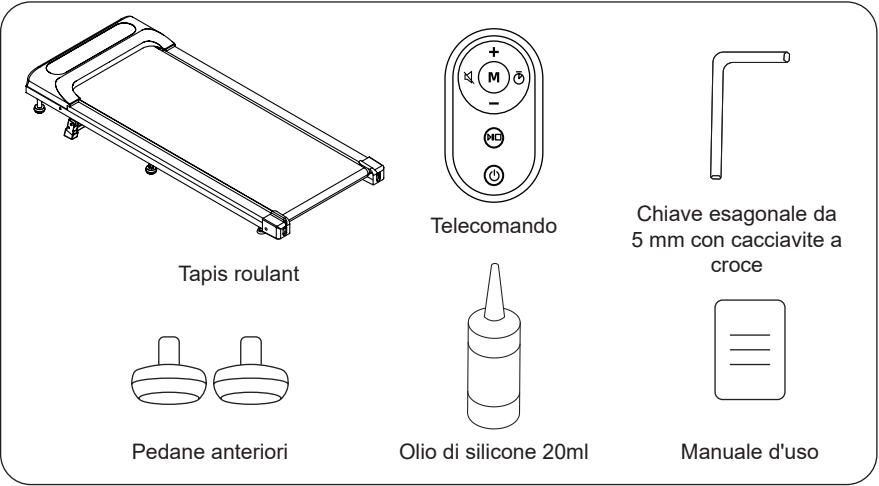


Modello Prodotto: **HM3**

Parametri Principali Ed Elenco Parti

I principali parametri tecnici		
Numero di Serie	Nome del parametro	Descrizione
1	Tensione nominale	220-240V/50-60Hz
2	Metodo di controllo	Telecomando, APP
3	Dimensioni del prodotto dispiegato	1153*485*169mm(L.*W.*H.)
4	Dimensioni della confezione	1225*560*125mm(L.*W.*H.)
5	Prodotto N.W.	16.9KG
6	Prodotto G.W.	19.6KG
7	Funzione del prodotto	Velocità, tempo, distanza, calorie
8	Velocità	1-8km/h
9	Dimensioni della cintura di corsa	980*380 mm (L.*W.)

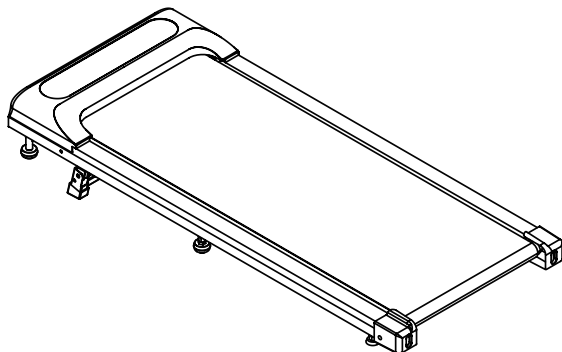
Elenco Parti



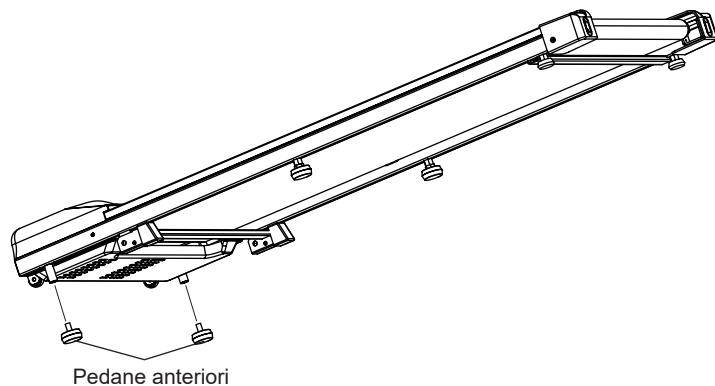
Istruzioni per l'installazione

Istruzioni per l'uso

1. Aprire la confezione, estrarre gli accessori dalla scatola e appoggiare il tapis roulant a terra.



2. Installare la pedana anteriore del tapis roulant come mostrato nella figura.



3. Regolazione dell'inclinazione: Sollevare il tapis roulant dalla parte posteriore e calciare la staffa di regolazione dell'inclinazione in direzione della freccia nella Figura 1, in modo che il tapis roulant possa raggiungere un'inclinazione maggiore, quindi ruotare il cuscinetto centrale del piede verso il basso fino a quando non è appoggiato al suolo e mantenere l'equilibrio, come illustrato nella Figura 2.

Nota: quando si regola l'inclinazione, assicurarsi di scollegare l'alimentazione per evitare di toccare accidentalmente l'interruttore.

Se l'inclinazione non è necessaria, è sufficiente ripiegare la staffa di regolazione dell'inclinazione.

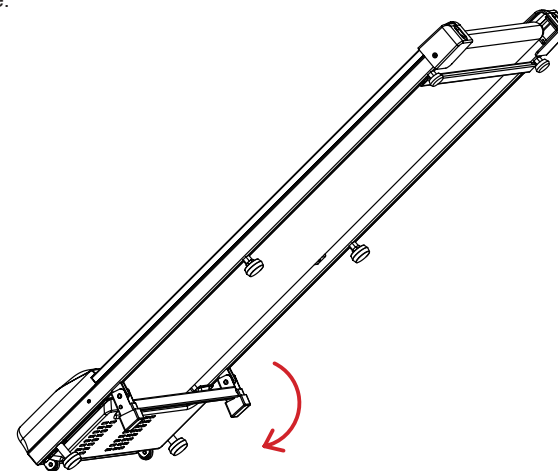


Figura 1

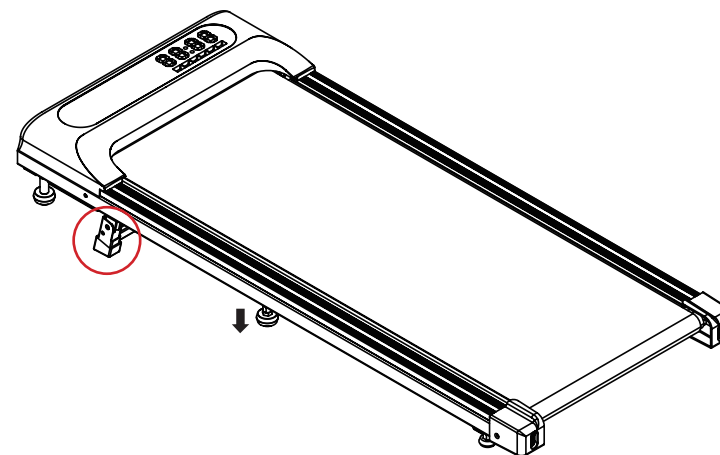
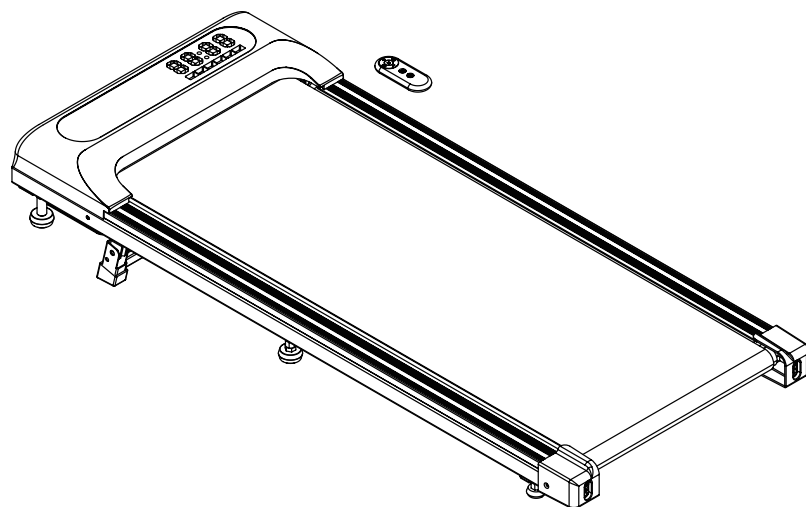


Figura 2

4. Iniziare a usare

- 1> Collegare il cavo di alimentazione.
- 2> Accendere l'interruttore di alimentazione.
- 3> Utilizzare il telecomando per controllare il tapis roulant.



Come Usare Il Tapis Roulant

Supporto del Telecomando Wireless Bluetooth APP

Nome Bluetooth: homeTroHM3

Funzione del Display Digitale a LED



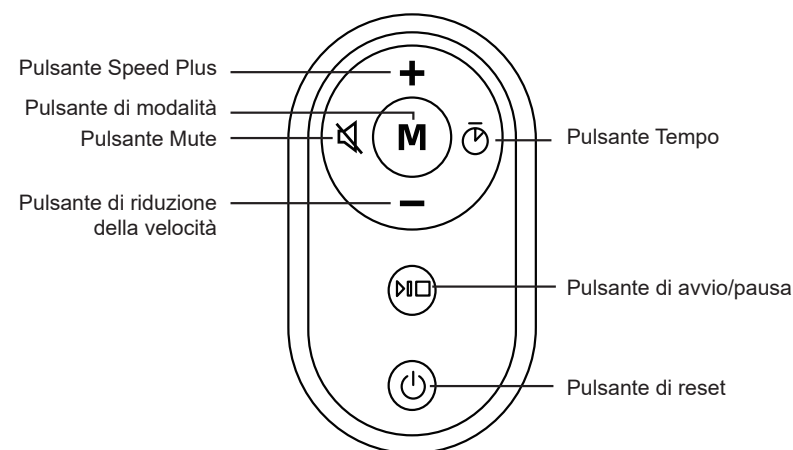
Coperchio del motore Schermo LED (display rotante)

1.Velocità 2. Tempo 3. Distanza 4. Calorie

Parametri Operativi

1. Tensione Nominale: 220-240V/50-60Hz.
2. Velocità Minima: 1km/h.
3. Velocità Massima: 8km/h.

Telecomando Funzione Descrizione



Pulsante Avvio/Pausa: Dopo aver acceso il tapis roulant, fare clic su questo pulsante per avviare la corsa. Nello stato di corsa, premere nuovamente questo pulsante per mettere in pausa il tapis roulant. Nello stato di pausa, premere nuovamente questo pulsante per continuare.

Pulsante di reset: In stato di pausa, premere il pulsante di reset per azzerare rapidamente i dati del tapis roulant.

Pulsante della modalità: Fare clic per accedere alla modalità di preimpostazione/conto alla rovescia e commutare tempo/velocità/calorie per accedere alla modalità di conto alla rovescia.

Pulsante Mute: Fare clic per accedere alla modalità di silenziamento e il tapis roulant non emetterà più alcun segnale acustico. Cliccare di nuovo per uscire dalla modalità mute.

Pulsante Tempo: Quando il tapis roulant è in funzione, fare clic su questo pulsante per tornare rapidamente all'interfaccia dei dati sul tempo di esercizio.

Pulsante Velocità più: Aumenta la velocità di 0,1 per impostazione predefinita. È inoltre possibile aumentare il tempo, la distanza e le calorie preimpostati in modalità preimpostata/conto alla rovescia.

Pulsante di riduzione della velocità: Riduce la velocità di 0,1 per impostazione predefinita. È inoltre possibile ridurre il tempo, la distanza e le calorie preimpostati in modalità preimpostata/conto alla rovescia.

Funzione Modalità Sport

Modalità Predefinita

Accendere il tapis roulant e passare allo stato di standby predefinito. Premere il pulsante di avvio e il tapis roulant inizierà a funzionare.

Istruzioni: La velocità di corsa iniziale è di 0,6 mph/1km/h e i dati relativi a tempo, distanza e calorie iniziano a contare da zero. Premere il pulsante della velocità +/- per regolare il valore della velocità di corsa. Dopo aver corso per 100 minuti, il tapis roulant si arresta automaticamente.

Modalità Preimpostata/Conto Alla Rovescia

- Il tempo minimo in modalità preimpostata/conto alla rovescia è di 5 minuti, il tempo di movimento più lungo è di 99 minuti.
- La distanza minima in modalità preimpostata/conto alla rovescia è 1, la distanza massima è 99,9.
- La quantità minima di calorie in modalità preimpostata/conto alla rovescia è di 10 kcal, quella massima di 990 kcal.

• Modalità Tempo Preimpostato/Conto Alla Rovescia

Premere il pulsante di modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia. La finestra del tempo visualizza 30:00 minuti e lampeggia. È possibile impostare il tempo di funzionamento desiderato tramite il pulsante di velocità +/-, con un intervallo di impostazione di 5:00~99:00 minuti. Premere il pulsante di avvio per avviare la modalità di conto alla rovescia.

La velocità iniziale di corsa è di 1km/h. Il tempo sullo schermo inizia a contare alla rovescia in base al tempo di corsa impostato, mentre i dati relativi alla distanza e alle calorie iniziano a contare da zero. Premere il pulsante della velocità +/- per regolare il valore della velocità di corsa. Quando il tempo impostato scende a zero, il tapis roulant smette lentamente di correre.

• Modalità Distanza Preimpostata/Conto Alla Rovescia

Premere il pulsante di modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia della distanza. La finestra della distanza visualizza 1,0 e lampeggia. È possibile utilizzare il pulsante della velocità +/- per impostare la distanza di corsa desiderata. L'intervallo di impostazione è 0,6~99,9. Premere il pulsante di avvio per avviare la modalità di conto alla rovescia della distanza.

La velocità iniziale di corsa è di 1km/h. La distanza sullo schermo inizia a contare alla rovescia in base alla distanza impostata. I dati relativi al tempo e alle calorie iniziano a contare da zero. Premere il pulsante della velocità +/- per regolare il valore della velocità di corsa. Quando la distanza impostata arriva a zero, il tapis roulant smette di correre lentamente.

• Modalità Calorie Preimpostate/Conto Alla Rovescia

Premere il pulsante di modalità per selezionare la modalità di conto alla rovescia delle calorie. Le calorie sullo schermo visualizzano 50 e lampeggiano. È possibile impostare le calorie di corsa desiderate tramite il pulsante velocità +/- . L'intervallo di impostazione è 10~990. Premere il pulsante di avvio per avviare la modalità di conto alla rovescia delle calorie.

La velocità iniziale di corsa è di 1km/h. Le calorie sullo schermo iniziano a diminuire in base alle calorie impostate, mentre i dati relativi al tempo e alla distanza iniziano a salire da zero. Premere il pulsante della velocità +/- per regolare il valore della velocità di corsa. Quando le calorie impostate scendono a zero, il tapis roulant smette lentamente di correre.

Descrizione Della Funzione di Sospensione Automatica

Quando il tapis roulant smette di funzionare (non in pausa) e non viene utilizzato per più di 10 minuti, entra in modalità sleep e lo schermo si spegne automaticamente. È possibile risvegliarlo premendo un pulsante qualsiasi.

Linee Guida per l'esercizio

Linee Guida per l'allenamento

Riscaldamento: iniziate con 5-10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizio in zona di allenamento: allenarsi per 20-30 minuti con la frequenza cardiaca nella zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di allenamento, non mantenere la frequenza cardiaca nella zona di allenamento per più di 20 minuti). Respirate regolarmente e profondamente durante l'esercizio; non trattenete mai il respiro.

Raffreddamento: terminare con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post-esercizio.

Frequenza dell'esercizio: per mantenere o migliorare la propria condizione, completare tre allenamenti alla settimana, con almeno un giorno di riposo tra un allenamento e l'altro. Dopo alcuni mesi di esercizio regolare, se lo si desidera, si possono completare fino a cinque allenamenti alla settimana. Ricordate che la chiave del successo è rendere l'esercizio fisico una parte regolare e piacevole della vostra vita quotidiana.

Allungamenti Suggeriti

La forma corretta per diversi allungamenti di base è mostrata a destra. Muovetevi lentamente durante l'allungamento, senza mai rimbalzare.

1. Allungamento delle dita dei piedi

In piedi, con le ginocchia leggermente piegate, piegatevi lentamente in avanti dai fianchi. Lasciate che la schiena e le spalle si rilassino mentre scendete verso le dita dei piedi il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

Stretching: Hamstrings, parte posteriore delle ginocchia e schiena.



2. Allungamento degli arti inferiori

Sedersi con una gamba estesa. Portare la pianta del piede opposto verso di sé e appoggiarla alla parte interna della coscia della gamba estesa. Allungare le dita dei piedi il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

Stretching: Hamstrings, schiena e inguine.



3. Stiramento del polpaccio e dell'Achille

Con una gamba davanti all'altra, allungatevi in avanti appoggiando le mani contro una parete. Tenere la gamba posteriore dritta e il piede posteriore appoggiato al pavimento. Piegare la gamba anteriore, sporgersi in avanti e muovere i fianchi verso la parete. Tenere premuto per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. Per allungare ulteriormente i tendini d'Achille, piegare anche la gamba posteriore.

Allunga: Polpacci, tendini d'Achille e caviglie.



4. Allungamento dei quadricipiti

Con una mano appoggiata a una parete per l'equilibrio, allungatevi all'indietro e afferrate un piede con l'altra mano. Avvicinate il tallone ai glutei il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

Stretching: Quadricipiti, muscoli della gamba.



5. Allungamento dell'interno coscia

Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tirate i piedi verso la zona inguinale il più possibile. Tenere premuto per 15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte.

Stretching: Quadricipiti, muscoli della gamba.



Manutenzione

Manutenzione

1. Prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione, assicurarsi di scollegare la spina del tapis roulant.

2. Quando si riceve il tapis roulant per la prima volta, si prega di prestare attenzione a regolare la cinghia di scorrimento al grado appropriato. Se la cinghia di scorrimento è troppo allentata, scivola e si blocca durante la corsa; se è troppo tesa, può ridurre le prestazioni del motore e causare una maggiore usura del rullo e della cinghia di scorrimento, o addirittura smettere di funzionare. Quando la cinghia di scorrimento è adeguatamente tesa, è possibile sollevare manualmente i due lati della cinghia di scorrimento a circa 50-75 mm di distanza dal piano di scorrimento.

3. Per una migliore manutenzione del tapis roulant e per prolungarne la durata, si consiglia di spegnerlo dopo 1 ora di utilizzo continuo e di lasciarlo riposare per 10 minuti prima di utilizzarlo nuovamente.

4. Pulire regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti. Assicurarsi di pulire le parti esposte su entrambi i lati del nastro di scorrimento, in modo da ridurre l'accumulo di impurità sotto il nastro di scorrimento. La superficie del nastro di scorrimento deve essere pulita con un panno umido e sapone, facendo attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettronici e sotto il nastro di scorrimento.

5. Assicurarsi che le scarpe sportive siano pulite per evitare di trasportare oggetti estranei sotto il tapis roulant e di usurare il tapis roulant e il nastro del tapis roulant.

6. Dopo che la cinghia di trasmissione è stata utilizzata per un certo periodo di tempo, è necessario controllarne regolarmente la lubrificazione. Per determinare se è necessaria la lubrificazione, è sufficiente toccare la parte centrale del retro della cinghia. Se è bagnata, non è necessario lubrificarla, mentre se è asciutta è necessario lubrificarla.

Raccomandazioni

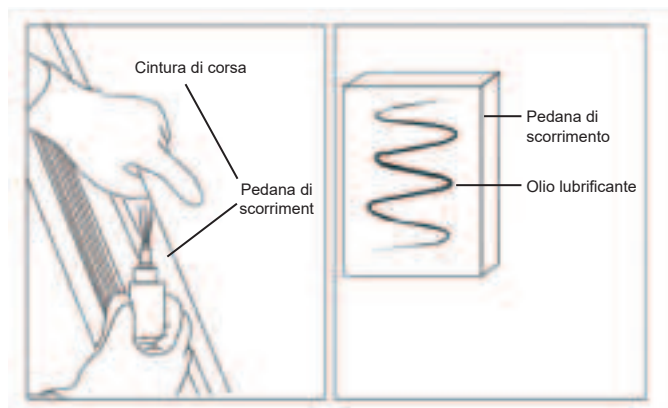
- Utilizzare meno di 3 ore a settimana - Lubrificare una volta ogni 5 mesi.
- Utilizzare 3-5 ore alla settimana - Lubrificare una volta ogni 2 mesi.
- Utilizzo per più di 5 ore alla settimana - Lubrificare una volta al mese.

Come Lubrificare La Cintura Del Tapis Roulant

1. Non lubrificare eccessivamente. Una quantità maggiore di lubrificante non è sempre migliore.

2. Prendere il tapis roulant lateralmente, tirare su il nastro di corsa e far gocciolare circa 10 ml di olio di silicone tra la pedana di corsa e il nastro di corsa.

3. Appoggiare il tapis roulant in piano, farlo girare a una velocità di 1 km/h (0,6 mph) per applicare uniformemente l'olio di silicone e calpestare delicatamente il nastro di corsa sulla parte anteriore del tapis roulant da sinistra a destra. Mantenere questa operazione per circa 8-10 minuti in modo che l'olio di silicone possa essere completamente assorbito dal nastro di corsa.



Metodi Comuni di Risoluzione dei Problemi

• Sintomo: Nastro di Scorrimento Inceppato a Causa Dell'attrito Troppo Vicino Alle Strisce Llaterali

1. Se la cinghia di scorrimento viene serrata eccessivamente, le prestazioni del tapis roulant possono diminuire e la cinghia di scorrimento può danneggiarsi. Utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tendicinghia in senso antiorario, per 1/4 di giro. Quando il nastro di corsa è ben serrato, si dovrebbe essere in grado di sollevare ciascun bordo del nastro di corsa da 5 a 7 cm dalla pedana. Fare attenzione a mantenere il nastro di scorrimento centrato. Quindi, collegare il cavo di alimentazione e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro di corsa non è ben teso.

2. Il tapis roulant necessita di un'adeguata lubrificazione. **IMPORTANTE:** Non applicare mai spray al silicone o altre sostanze al nastro di corsa o alla pedana, a meno che non venga indicato da un rappresentante dell'assistenza autorizzato. Tali sostanze possono deteriorare il nastro di corsa e causare un'usura eccessiva.

3. Se la cinghia di scorrimento rallenta ancora quando si cammina, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ulteriore assistenza.

• Sintomo: Il nastro di scorrimento è decentrato

1. Il tapis roulant non è posizionato in piano. Regolare il posizionamento del tapis roulant.

2. I piedi dell'utente non si trovano al centro della cinghia di corsa durante l'esercizio. La forza disuguale dei due piedi è causata dal fenomeno di sfalsamento della cintura di corsa; la rotazione a vuoto deve durare alcuni minuti per tornare alla normalità.

3. Se il nastro di scorrimento è decentrato e non si ripristina automaticamente.

a. Se la cinghia di trasmissione si è spostata verso sinistra, utilizzare la chiave esagonale per ruotare la vite del rullo tendicinghia sinistro in senso orario di 1/2 giro;

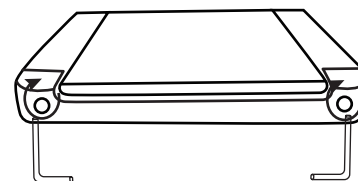
b. Se la cinghia di trasmissione si è spostata verso destra, utilizzare la chiave esagonale per

ruotare la vite del rullo tendicinghia destro in senso orario di 1/2 giro.

Fare attenzione a non stringere troppo il nastro di corsa. Quindi, collegare il cavo di alimentazione e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro di corsa non è centrato.

• Sintomo: La cinghia di scorrimento scivola quando si cammina

Se il nastro di scorrimento scivola quando viene calpestato, utilizzando la chiave esagonale, ruotare entrambe le viti del rullo tendicinghia in senso orario, di 1/4 di giro. Quando il nastro di scorrimento è correttamente serrato, si dovrebbe essere in grado di sollevare ciascun bordo del nastro di scorrimento da 5 a 7 cm dalla piattaforma di calpestio. Fare attenzione a mantenere il nastro di scorrimento centrato. Quindi, collegare il cavo di alimentazione e camminare sul tapis roulant per alcuni minuti. Ripetere l'operazione finché il nastro di corsa non è ben teso.



NOTA: Sia che si regoli l'elasticità o il disassamento della cinghia di scorrimento, la regolazione deve essere effettuata con la macchina in funzione alla velocità di marcia minima e senza carico, osservare durante la regolazione per evitare di danneggiare la macchina.

Guasto	Causa	Soluzione
E01	La linea di comunicazione dello schermo non è collegata correttamente/è rotta/ha un contatto insufficiente.	Ricollegare la linea di comunicazione
	Nessun segnale in uscita dal display	Il display deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
	Nessun segnale in uscita dal controllore inferiore	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
E02	Il filo del motore non è collegato correttamente	Controllare se il filo del motore è collegato correttamente
	Il regolatore inferiore non emette tensione al motore/la tensione emessa è anormale	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
	Guasto al motore	Il motore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.

Fallo	Causa	Solución
E03	Il circuito di pilotaggio PWM del regolatore inferiore è difettoso.	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
E04	Il carico del tapis roulant è eccessivo o supera la tensione di esercizio nominale del motore.	La tensione è troppo alta. Si raccomanda di utilizzarla entro il campo di tensione di esercizio nominale del motore.
	Anomalia del motore del tapis roulant	Il motore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
	Il modulo di circuito del controllore inferiore che rileva la sovratensione del motore è difettoso.	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
E05	Il carico del tapis roulant supera la corrente nominale di funzionamento del motore.	La corrente è troppo alta. Si raccomanda di utilizzarla entro il campo della corrente di lavoro nominale del motore.
	C'è un problema nella struttura del gruppo motore o un oggetto estraneo nel motore, che causa una resistenza anomala o un blocco.	Verificare che la struttura del tapis roulant sia normale e che non vi siano oggetti estranei.
	Il modulo di limitazione della corrente del regolatore inferiore è difettoso.	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.
E06	La tensione di alimentazione è troppo bassa	Verificare che l'alimentazione a casa e sul tapis roulant sia normale e che la tensione rientri nell'intervallo nominale.
	Guasto del modulo di rilevamento del controllore inferiore	Il controller inferiore deve essere sostituito, si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per ricevere assistenza.

Altri problemi e metodi di risoluzione dei problemi:

• Nessuna visualizzazione sullo schermo

a. Controllare se il cavo di alimentazione è collegato, se l'interruttore di alimentazione è acceso, se il fusibile sul controller è bruciato.

b. Si prega di contattare il nostro servizio clienti post-vendita per assistenza.

• Il motore non si avvia

a: Verificare che tutti i fili di collegamento siano collegati.

b: Osservare il segnale di errore visualizzato sul display.

c: Per assistenza, contattare il nostro servizio clienti post-vendita.

Garanzia

GARANZIA LIMITATA DEL PRODUTTORE

homeTro garantisce all'acquirente originale che questo prodotto è privo di difetti di materiale e di lavorazione se utilizzato per lo scopo previsto, a condizione che sia stato installato e utilizzato in conformità al manuale d'uso.

DURATA DELLA GARANZIA SUI COMPONENTI

Telaio strutturale 1 anno Solo per uso domestico

Tutti gli altri componenti 270 giorni Solo per uso domestico

Esclusioni Dalla Copertura Della Garanzia

homeTro non garantisce e non è responsabile per, e nessuna garanzia implicita sarà considerata tale, qualsiasi guasto o malfunzionamento del prodotto o danni attribuibili a:

- Installazione impropria e/o mancata osservanza delle linee guida per l'installazione di HomeTro.
- L'uso di questo prodotto al di là del normale uso domestico o in un'applicazione per la quale non è stato progettato.
- Elementi estetici come graffi, ammaccature o scolorimenti.
- Uso improprio, alterazione, manipolazione, conservazione, abuso o negligenza dei prodotti.

homeTro, a sua esclusiva discrezione, riparerà o sostituirà gratuitamente qualsiasi parte che si dimostri difettosa in condizioni di normale utilizzo domestico. Questa garanzia è offerta solo all'acquirente originale e non è trasferibile.

FCC ID: 2A20N-HM3

FCC STATEMENT :

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

(1)This device may not cause harmful interference

(2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: 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.

FCC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

This equipment should be installed and operated with minimum distance 20cm between the radiator & your body.

Correct Disposal of This Product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, 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 the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Declaration of Conformity

We (Manufacturer is responsible for this declaration)

Ekoo Electronic Co.,Ltd
(Company name)

B91, Block B, F2, Bldg.B, Runfeng Pioneer Park, No.973, Minzhi Avenue, Minzhi St., Longhua, Shenzhen, CHINA 518000
(Company address)

declare under our sole responsibility that the product

Trade name: homeTro
Equipment: TREADMILL
Model No. : HM3

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 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)
EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)
EN 300 328 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.7-2024

Please contact us at once

✉ support@hometroshop.com