

BOTORRO

BOTORRO

BOTORRO-R5 FOLDING TREADMILL



ning bo rui qi shang mao you xian gong si
Tel: 1-888-828-2521 86-400-700-5199
Email: support@botorrofitness.com

User Manual

CONTENTS

User Manual.....	1
Manuel d'utilisation.....	22
Manuale dell'utente.....	43
Manual de usuario.....	64



Read all instructions carefully before using this product.
Retain this owner's manual for future reference. For customer
service, please contact: **support@borrotofitness.com**

Thank you for your purchase!

Although a great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard.

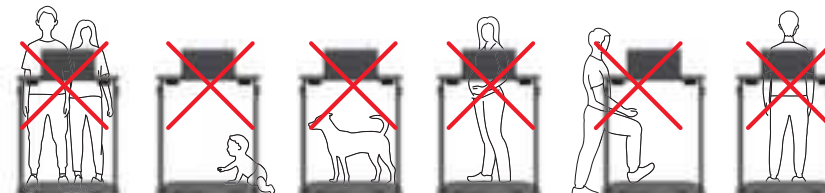
Table of Contents

Safety Information-----	2
Learn About Your Treadmill-----	4
Specifications-----	6
Column Unfolding -----	7
Moving the Treadmill-----	9
Powering the Treadmill-----	10
Exercising on the Treadmill -----	11
Control Buttons-----	15
Bluetooth Speaker-----	17
Exercise Guidance-----	18
Maintenance-----	19
Troubleshooting-----	20

Safety Information

Please make sure to read this user manual carefully before starting on this treadmill. This manual provides information necessary not only for your safety but also for the good functioning of this treadmill.

9,Read all safety information before using this treadmill. It is the owner' s responsibility to ensure that users are aware of all warnings and precautions.



1, Consult a physician before beginning a new fitness plan. Incorrect or excessive training may result in serious injury.

2, If you experience faintness, chest pain, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult a physician.

3, Under no circumstances should you have more than one person on the treadmill at the same time.

4, Children under the age of 14 and persons with reduced physical, sensory, and mental capabilities that may impinge their safe use of treadmill should not use this machine. Keep children and animals away from this treadmill at all times, even when the machine is powered 'off' .

5, When the machine is on and in walking mode, do not attempt to turn around.

6, Keep your position facing forward at all times. Inspect this treadmill for loose, worn, damaged, or incorrect parts before use. If you locate a missing, damaged, or loose part, do not use the machine until those parts are replaced, repaired, or tightened.

7, This treadmill must be used with the specified voltage power supply. The power socket must also remain grounded.

8, Do not use the Treadly if it is not working as described in the manual.

Operational Safety

This product is not suitable for the following individuals:

Anyone whose doctor does not recommend daily exercise for any reason, including thrombosis, aneurysms, acute venous tumors, various dermatological conditions or skin infections, or other conditions.

It is also not recommended to use this treadmill for people with the following cardiac devices: implantable cardioverter defibrillators (or ICDs), pacemakers, implanted heart rhythm monitors, or loop recorders.



WARNING

Incorrect, unsafe or excessive exercise can cause serious injury or even death. If you feel dizzy, stop exercising immediately and consult a doctor.

Safety Information

Environmental Safety

- 1, Do not use this product if room temperature is above 104 F/40C.
- 2, Keep all conductive devices away from any liquids.
- 3, Do not place any items on the treadmill's running belt.
- 4, Do not wear clothes that can get caught in the machine. We recommend keeping loose clothing, shoelaces, and accessories away from the Treadly belt.
- 5, Do not allow the ventilation port on the motor cover to be blocked by debris while the machine is operating.
- 6, Regularly check the handrail locks, and do not put your hands on rotatable joints.
- 7, To avoid damaging the machine, do not put your fingers or any foreign objects into the belt gap.
- 8, Do not touch the power cord or power switch with wet hands.
- 9, Do not place the Treadly outdoors or near a water source.
- 10, Do not place Treadly near electric heaters, stoves, or areas with direct sunlight.

Disclaimers&Precautions

- 1, To avoid possible injury, read all instructions and warning labels before using this machine.
- 2, Use the treadmill solely as described, and subject to all limitation and restrictions, as set forth herein.
- 3, It is the full responsibility of the owner to assure that anyone using the machine is aware of all precautions set forth herein and is physically and medically capable of using the treadmill without injury.

- 4, Consult a medical provider or fitness specialist before starting any exercise. This is especially important for individuals over the age of 35 or for those with health conditions.
- 5, This machine is meant for indoor use only and for areas with controlled temperatures. Do not use the treadmill in areas without controlled temperatures or without air conditioners, such as garages, walkways, swimming pools, bathrooms, parking lots, or outdoor areas.
- 6, Do not place the machine in a cooler environment or in an environment with high humidity. Failure to follow these precautions can directly damage machine's electronic parts. If you fail to use treadmill in accordance with the precautions listed above, your warranty will be null and void.
- 7, Do not remove the treadmill's front cover, unless directed by your local dealer. This product can only be repaired by an authorized service technician. We will not provide within-warranty service if there are any violation of the above warnings or disclaimers.

Learn About Your Treadmill

Component Description



⚠ After unpacking, please keep the original carton and fillings intact. During the warranty period, the treadmill that needs to be returned should be returned to the original factory in its original packaging.

Learn About Your Treadmill

Console Description



Accessories



Silicone Oil



L-shape Wrench



User Manual

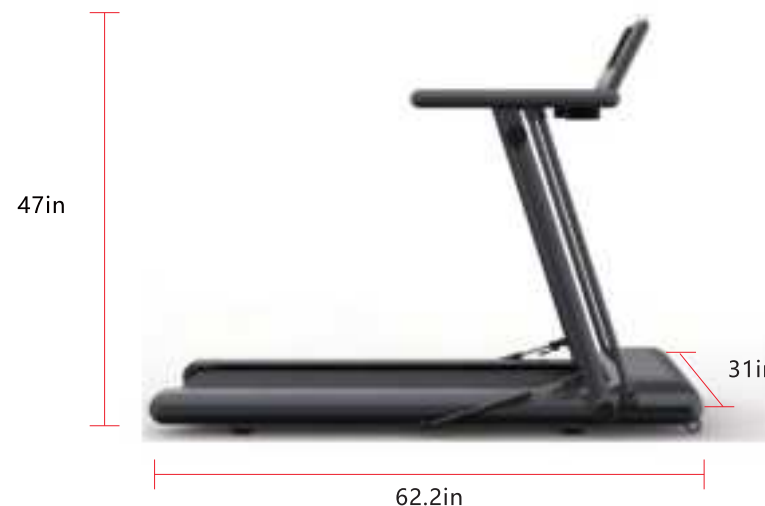


Power Cord



Safe Lock

Specifications



Column Open Dimensions

L62.2 X W31 X H47 IN
L1578 x W782 x H1195mm

Net Weight

115LB
52KG

Column Folded Dimensions

L62.2 X W31 X H7.7 IN
L1578 x W782 x H196mm

Gross Weight

128LB
58KG

Belt Size

L49.2 X W18.5IN
L1250 x W470mm

Lifting Slope

Nothing

Peak

2.5HP

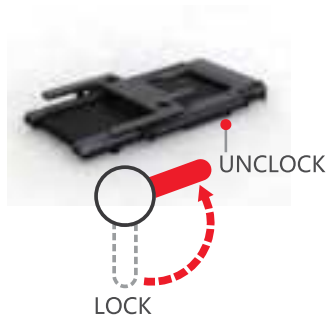
Applicable Ages

14 - 60

Speed Range

0.6 - 9.0 MPH

Column Unfolding



- 1 To unfold the column, switch the two-way lock switch on the left and right sides of the column to the UNLOCK position.



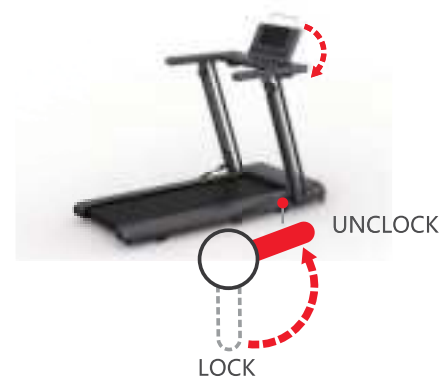
- 2 Raise the column up to a 45-degree angle with both hands. The column will automatically begin to rise to the appropriate position.



- 3 When the column has finished unfolding, move the two-way lock switch from the UNLOCK position to the LOCK position.
- 4 Hold the display with both hands and adjust it to a suitable viewing angle.

Column Folding

To fold the column, switch the two-way lock switch to the UNLOCK position and fold the column down. Once folded, turn the switch to the LOCK position.

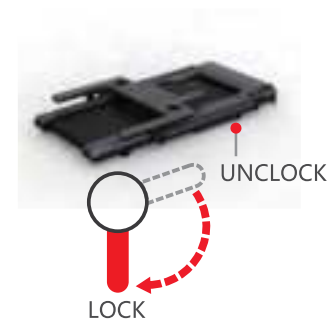


- 1 Hold the screen with both hands and adjust it parallel to the handrail.
- 2 Switch the two-way lock switch on the left and right sides of the column to the UNLOCK position.



- 3 Hold the end of left and right handrail with both hands and press the columns down to the running board.

⚠ WARNING
Always hold the end of the handrails until the folding is completed.



- 4 Once folded, turn the switch to the LOCK position.

Moving the Treadmill

WARNING

Before moving the unit, remove the power cord plug from the wall outlet and make sure the column two-way lock switch is in the LOCK position.



- 1 Using the handrail, use both hands to lift the unit from the end without wheels.



- 2 Using both hands while holding the handrail, wheel the unit to the desired position.

WARNING

To lift and move the treadmill, you must be able to safely lift a weight of 50kg.

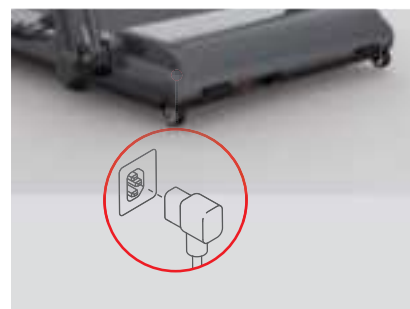
Powering the Treadmill

WARNING

This treadmill must be connected to a grounded wall outlet. If the product fails, grounding provides a minimum resistance path for reducing the risk of electric shock.

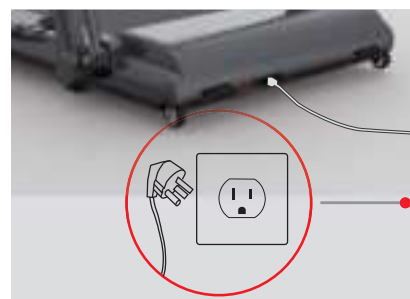
This product's electric plug is equipped with a grounding conductor. For safety reasons, the grounding plug must be plugged into the appropriate wall outlet, and the socket must be properly installed and grounded in accordance with all local codes and regulations.

- Failure to follow the instructions may result in electrical failure.
- Never touch the power cord and the power switch with wet hands.
- Do not remove the motor cover, as this increases the risk of electrical shock.



- The normal voltage of this product is 110 (USA/Canada) / 220 (Europe) volts. The voltage required for this machine can be found on the manufacturer sticker at the front of the motor cover.

- Plug one end of the power cord shown in the picture into the socket on the treadmill.



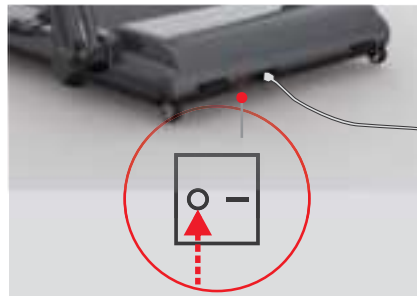
- Plug the power cord into a standard socket, The outlet must be properly installed and grounded in accordance with local standards.

Exercising on the Treadmill

Turn on the treadmill power, close the safety lock and press START button. The treadmill starts running at the lowest speed after 3 seconds countdown.

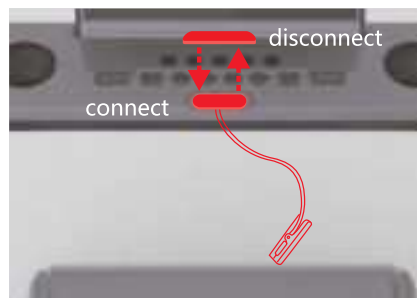
Adjust the speed by using SPEED+ and SPEED- buttons.

To stop the treadmill, reduce the speed gradually to the lowest level, firmly hold the handrails and stand on the side rails on both sides.



Power on the treadmill

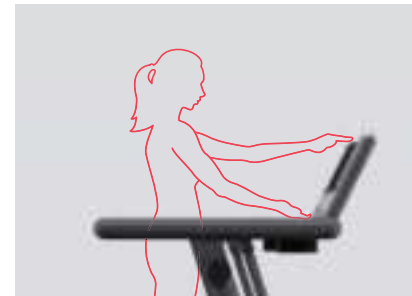
- The unit is equipped with a power switch that is located on the right side of the front cover.
- Press the power switch to the "on" position.



Safety lock

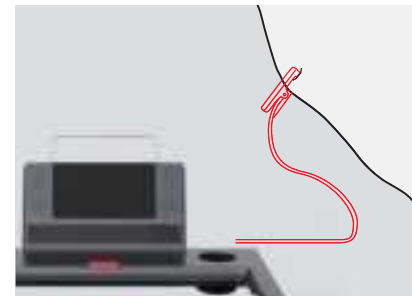
- The safety lock is located in the middle of the console.
- The unit will not start if the safety lock is disconnected.
- If you encounter an emergency while using the treadmill, disconnect the safety lock and the unit will come to a halt.

Exercising on the Treadmill



Display

- Hold the display with both hands and adjust it to a suitable viewing angle.



Safety lock

- Before using the treadmill, familiarize yourself with the emergency stop procedure. After getting on the machine, attach the clip of the safety lock to your clothes. In case of emergency, pull off the safety lock clip, the machine will stop quickly.
- When the treadmill is in operation, disconnect the safety lock, a "Warning" prompt will pop up on the screen, and the treadmill will quickly stop running. To restart the treadmill, reset the safety lock.



Side rail

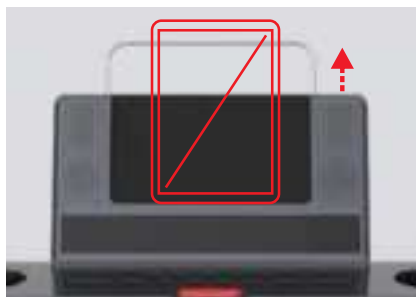
The side rails are affixed on both sides of the running belt, allowing you to safely stand on either side of the treadmill during start-up or in case of an emergency.

Exercising on the Treadmill



Handrail

- Step on the edge of the treadmill from behind and use the handrails to keep your balance.
- When you touch the treadmill screen or operate the control board, firmly hold the handrail with one hand.



Phone/lpad holder

- Pull the holder up from the top of the display.
- The holder can be used to place tablets such as iPads and publications such as books and newspapers.



Kettle slot/Storage slot

- The storage slot and the kettle slot are for users to place personal belongings such as kettle, mobile phone when exercising.

Exercising on the Treadmill



Automatic Pause Mode

- If you do not walk on the belt within 30 seconds the treadmill will automatically stop and initiate pause mode.



Running platform

- This treadmill adopts a four-point suspension shock-absorbing structure. The treadmill will naturally deform according to the weight it bears to protect the user's knees and enhance the running experience.
- There are built-in rubber pads where the treadmill touches the ground, which acts as buffer through natural deformation.

Control Buttons



"Previous Song" Button

- Press this button to play the previous song in the music list.



"Next Song" Button

- Press this button to play the next song in the music list.



"Play/Pause" Button

- Press this button to pause audio when it's played.
- Press this button to play audio when it's paused.



"Volume-" Button

- Press this button to reduce the volume by 1 bar.
- Long press this button to continually decrease the volume.



"Volume+" Button

- Press this button to increase the volume by 1 bar.
- Long press this button to continually increase the volume.

Control Buttons

START

"Start" Button

- Press this button to start the treadmill. The display screen starts to display after 3 seconds countdown.



"Speed-" Button

- Press this button to decrease the speed by 0.1mph.
- Long press this button to continually decrease the speed.



"2mph" Speed Quick Button

- Press this button to quickly adjust the treadmill from its current speed to 2mph.



"4mph" Speed Quick Button

- Press this button to quickly adjust the treadmill from its current speed to 4mph.



"6mph" Speed Quick Button

- Press this button to quickly adjust the treadmill from its current speed to 6mph.



"8mph" Speed Quick Button

- Press this button to quickly adjust the treadmill from its current speed to 8mph.



"Speed+" Button

- Press this button to increase the speed by 0.1mph.
- Long press this button to continually increase the speed.

STOP

"Stop" Button

- When the treadmill is in motion, press the STOP button at any time to stop the running belt. All data will be cleared to zero.

Bluetooth Speaker

This treadmill is equipped with a Bluetooth speaker that connects to your cell phone's Bluetooth function. You can control the volume of the speaker through your phone. This machine supports both phones and tablets with Bluetooth capability.

Pairing



1. Press the power button on the machine's motor cover.
2. Open Settings on your phone.
3. Select Bluetooth settings, and make sure your Bluetooth is on.
4. After the Bluetooth function is turned on, choose BT-R5 Bluetooth speaker from the list of devices available to pair.



5. After clicking on the BT-R5 Bluetooth speaker, enter the pairing code 1234. Wait for machine to pair with your phone. When the Bluetooth connection is successful, you will hear a tone from the treadmill's Bluetooth speaker.

Use the Speaker

You can control song playback with a mobile phone or tablet via Bluetooth.



Troubleshooting

If the Bluetooth device cannot connect to the unit, there are three troubleshooting solutions:

1. Power on the machine and wait 10 seconds. Restart the machine and then refresh the pairing.
2. Delete the Bluetooth device and refresh the pairing. Click the treadmill Bluetooth speaker and enter the pairing code again.
3. Check if another device has successfully connected to the Bluetooth speaker.

Exercise Guidance



Warm-up

Perform 5 to 10 minutes of stretching exercises and low-intensity exercises before each exercise. Appropriate warm-up exercises can increase body temperature and heart rate, promote blood circulation, so as to prepare for subsequent exercises.

Regional movement

When exercising, breathe deeply and regularly, and never hold your breath.

Cool-Down

After the exercise, set aside 5 to 10 minutes for stretching. This will increase muscle flexibility and help prevent discomfort after exercise.

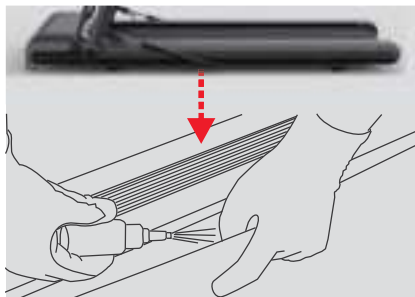
Exercise intensity

Whether your goal is to burn fat or strengthen your cardiovascular system, the right intensity of exercise is crucial to achieving the desired results. Guided by your own heart rate, you can find the appropriate exercise intensity.

Training frequency

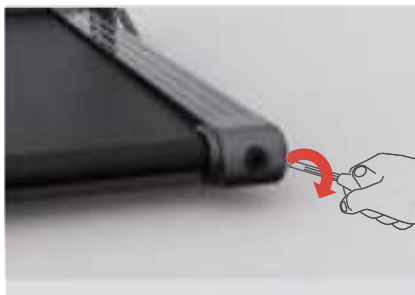
In order to maintain and improve physical condition, it is recommended to complete three exercises a week with at least one day off between exercises. After a few months, you'll be able to do the amount of exercise five times a week. Of course, this must depend on your own situation and needs. Remember: the key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your daily life.

Maintenance



Lubricating the Belt

- Lift up the belt by hand and pour the silicone oil on the front, middle, and back of the running board.
- Let the silicone oil flow down to the other side of the walking belt until it flows past the middle of the running board, then lay the machine flat.



The belt has shifted to the right

- If the walking belt has moved to the right, use the L-shaped hex wrench provided to turn the adjustment bolt on the right side clockwise by 90 degrees. Once you do this, walk on the treadmill at a speed of 3km/h. After walking for one minute, observe whether the running belt is centered.



The belt has shifted to the left

- If the belt has shifted to the left, use the L-shaped hex wrench to turn the adjustment bolt on the left side clockwise by 90 degrees. Once you do this, walk on the treadmill at a speed of 3km/h. After walking for one minute observe whether the running belt has centered.



WARNING

Unplug the power cord before cleaning or maintaining the treadmill.

Do not operate the treadmill during adjustments. If there is still a problem after the adjustment, contact customer service.

Troubleshooting

The ERROE CODE caused by user's operation will be displayed in the display window.

If you need technical assistance, please contact the customer service.

PROBLEM	CAUSE	SOLUTION
Err 02	Burst protection	• Power off the treadmill, restart it after 4-5 minutes. • Check the motor wire connection or replace the controller
Err 05	Overcurrent protection	• The running belt needs lubrication, or the controller is damaged
Err 06	Overload protection	• The running belt needs lubrication, or the controller is damaged

Oil Reminder Function (OIL)

Your treadmill needs lubrication maintenance when the running belt resistance is too large. The system will display an "OIL" icon on your LED display to remind you when it's time. You can continue running by pressing any key to eliminate the "OIL" prompt. The system will continue to give the oil reminder until the running belt is lubricated.

NOTICE: The buzzer will beep 5 times simultaneously when the "OIL" shortage prompt pops up

Important notes

●The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is impermissible and possibly even dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.

●Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise program. Incorrect or excessive training

could be harmful to your health.

●Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.

●This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.

●The pulse sensor is not a medical device. It is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate. It is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time, due to differing environmental and human conditioning factors.

Contenuti

Informations de sécurité	23
Connaître votre tapis roulant	25
Spécifications.....	27
Ouvrir le tapis roulant	28
Comment déplacer un tapis roulant	30
Alimenter le tapis roulant	31
Exercice sur tapis roulant	32
Boutons de contrôle	36
Haut-parleur Bluetooth	38
Guide d'exercice	39
Maintenance.....	40
Dépannage	41

Informations de sécurité

Assurez-vous de lire attentivement ce manuel d'utilisation avant de commencer sur ce tapis roulant. Ce manuel fournit les informations nécessaires non seulement pour votre sécurité mais aussi pour le bon fonctionnement de ce tapis de course.

1, Consulter un médecin avant de commencer un nouveau programme de remise en forme. Un entraînement incorrect ou excessif peut entraîner des blessures graves.

2, Si vous ressentez des malaises, des douleurs thoraciques, un essoufflement, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un médecin.

3, Vous ne devez en aucun cas avoir plus d'une personne sur le tapis roulant en même temps.

4, les enfants de moins de 14 ans et les personnes ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites qui peuvent entraver leur utilisation sûre du tapis roulant ne doivent pas utiliser cette machine. Gardez les enfants et les animaux éloignés de ce tapis roulant à tout moment, même lorsque la machine est éteinte.

5, lorsque la machine est allumée et en mode marche, n'essayez pas de vous retourner.

6, Gardez votre position face à l'avant à tout moment. Inspectez ce tapis roulant à la recherche de pièces desserrées, de vis sans fin, endommagées ou incorrectes avant utilisation. Si vous trouvez une pièce manquante, endommagée ou desserrée, n'utilisez pas la machine tant que ces pièces n'ont pas été remplacées, réparées ou resserrées.

7, Ce tapis roulant doit être utilisé avec la tension d'alimentation spécifiée. La prise de courant doit également rester mise à la terre.

8, n'utilisez pas le tapis roulant s'il ne fonctionne pas comme décrit dans le manuel.

9, Lisez toutes les informations de sécurité avant d'utiliser ce tapis roulant. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que les utilisateurs sont informés de tous les avertissements et précautions.

Sécurité opérationnelle

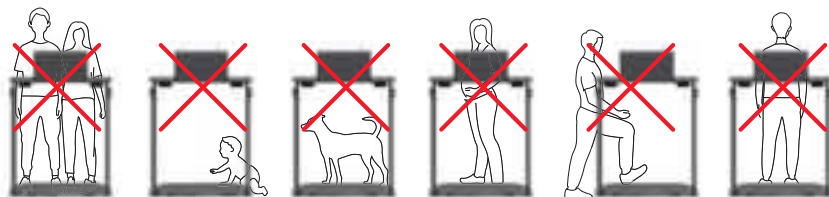
Ce produit ne convient pas aux personnes suivantes :

Les médecins ne recommandent pas les personnes qui font de l'exercice tous les jours, y compris la thrombose, l'anévrisme, la tumeur veineuse aiguë, diverses maladies de la peau ou infections cutanées ou d'autres conditions.

Il est également déconseillé d'utiliser ce tapis roulant pour les personnes portant les appareils cardiaques suivants : défibrillateurs automatiques implantables (ou DAI), stimulateurs cardiaques, moniteurs de rythme cardiaque implantés ou enregistreurs en boucle.

! ATTENTION

Un exercice incorrect, dangereux ou excessif peut causer des blessures graves ou même la mort. Si vous vous sentez étourdi, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un médecin.



Informations de sécurité

Sécurité environnementale

1, N'utilisez pas ce produit si la température ambiante est supérieure à 104 F/40 C.

2, Gardez tous les appareils conducteurs à l'écart des liquides.

3, Ne placez aucun objet sur la courroie de course du tapis roulant.

4, Ne portez pas de vêtements qui peuvent se coincer dans la machine, nous vous recommandons de garder les vêtements amples, les lacets et les accessoires à l'écart de la ceinture du tapis de course.

5, Ne laissez pas le port de ventilation sur le couvercle du moteur être bloqué par des débris pendant que la machine fonctionne.

6, Vérifiez régulièrement les verrous de la main courante et ne mettez pas vos mains sur les joints rotatifs.

7, Pour éviter d'endommager la machine, ne mettez pas vos doigts ou des objets étrangers dans l'écartement de la ceinture.

8, Ne touchez pas le cordon d'alimentation ou l'interrupteur d'alimentation avec les mains mouillées.

9, Ne placez pas le tapis roulant à l'extérieur ou à proximité d'une source d'eau.

10, Ne placez pas le tapis roulant à proximité de radiateurs électriques, de cuisinières ou de zones exposées à la lumière directe du soleil.

3, Il est de l'entière responsabilité du propriétaire de s'assurer que toute personne utilisant la machine est consciente de toutes les précautions énoncées dans le présent document et est physiquement et médicalement capable d'utiliser le tapis roulant sans se blesser.

4, Consultez un médecin ou un spécialiste de la condition physique avant de commencer tout exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour celles qui ont des problèmes de santé.

5, Cette machine est destinée à une utilisation en intérieur uniquement et pour les zones à températures contrôlées. N'utilisez pas le tapis roulant dans des zones sans températures contrôlées ou sans climatiseur, telles que garages, allées, piscines, salles de bain, parkings ou espaces extérieurs.

6, Ne placez pas la machine dans un environnement plus frais ou dans un environnement avec une humidité élevée. Le non-respect de ces précautions peut directement endommager les pièces électroniques de la machine. Si vous n'utilisez pas le tapis roulant conformément aux précautions énumérées ci-dessus, votre garantie sera être nul et non avenue.

7, Ne retirez pas le couvercle avant du tapis roulant, sauf indication contraire de votre revendeur local. Ce produit ne peut être réparé que par un technicien de service agréé. Nous ne fournissons pas de service sous garantie en cas de violation des avertissements ou des clauses de non-responsabilité ci-dessus.

Avis de non-responsabilité et précautions

1, Pour éviter toute blessure possible, lisez toutes les instructions et les étiquettes d'avertissement avant d'utiliser cette machine.

2, Utilisez le tapis roulant uniquement de la manière décrite et sous réserve de toutes les limitations et restrictions énoncées dans le présent document.

Connaître votre tapis roulant

Description du composant



Connaître votre tapis roulant

Description du composant



Accessoires



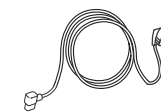
Huile de silicone



L-clé anglaise



Manuel de l'Utilisateur



Cordon d'alimentation



Fermeture de sécurité

⚠ Après le déballage, veuillez conserver intacts le carton et les documents d'origine. Pendant la période de garantie, le tapis roulant qui doit être retourné doit être retourné à l'usine d'origine dans son emballage d'origine.

Spécifications



Taille ouverte

L62.2 XW31 X H47 IN
L1578 x W782 x H1195mm

Poids net

115LB
52KG

Taille pliée

L62.2XW31 X H7.7 IN
L1578 x W782 x H196mm

Poids brut

128LB
58KG

Taille de la ceinture

L49.2 X W18.5IN
L1250 x W470mm

Pente de levage

Rien

De pointe

2.5HP

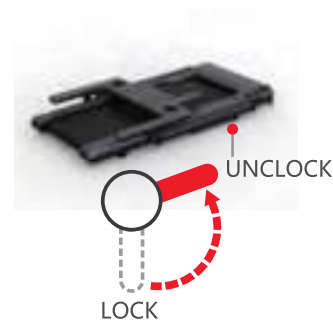
Âges applicables

14 - 60

Plage de vitesse

1-15KMH

Ouvrir le tapis roulant



- 1 Pour déplier la colonne, placez le commutateur de verrouillage bidirectionnel sur les côtés gauche et droit de la colonne en position UNLOCK.



- 2 Soulevez la colonne jusqu'à un angle de 45 degrés avec les deux mains. colonne commencera automatiquement à monter jusqu'à la position appropriée.



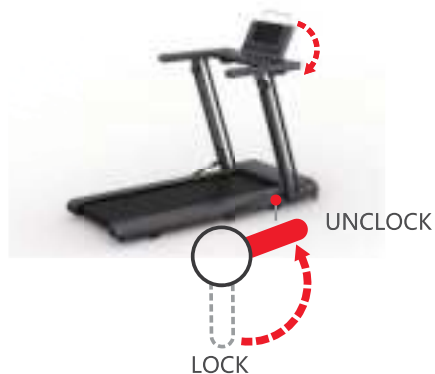
- 3 Lorsque la colonne a fini de se déplier, déplacez le commutateur de verrouillage bidirectionnel de la position UNLOCK à la position LOCK.

Tenez l'écran à deux mains et ajustez-le à un

- 4 angle de vue approprié.

Comment plier le tapis roulant

Pour plier la colonne, placez le commutateur de verrouillage à double sens sur la position UNLOCK et repliez la colonne vers le bas. Une fois pliée, tournez le commutateur sur la position LOCK.



- 1 Tenez l'écran à deux mains et ajustez-le parallèlement à la rampe.
- 2 Basculez le commutateur de verrouillage bidirectionnel sur les côtés gauche et droit de la colonne sur la position UNLOCK.

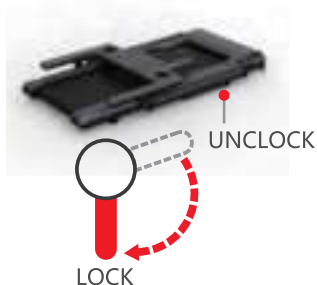


- 3 Tenez l'extrémité des rampes gauche et droite avec les deux mains et appuyez sur les colonnes jusqu'au marchepied.



AVERTISSEMENT

Tenez toujours l'extrémité des mains courantes jusqu'à ce que le pliage soit terminé.



- 4 Une fois plié, tournez le commutateur sur la position LOCK.

Comment déplacer un tapis roulant



AVERTISSEMENT

Avant de déplacer l'appareil, retirez la fiche du cordon d'alimentation de la prise murale et assurez-vous que l'interrupteur de verrouillage bidirectionnel de la colonne est en position LOCK.



- 1 Avant de déplacer l'appareil, retirez la fiche du cordon d'alimentation de la prise murale et assurez-vous que l'interrupteur de verrouillage bidirectionnel de la colonne est en position LOCK.



- 2 Avant de déplacer l'appareil, retirez la fiche du cordon d'alimentation de la prise murale et assurez-vous que l'interrupteur de verrouillage bidirectionnel de la colonne est en position LOCK.



AVERTISSEMENT

Pour soulever et déplacer le tapis de course, vous devez être capable de soulever en toute sécurité un poids de 50 kg.

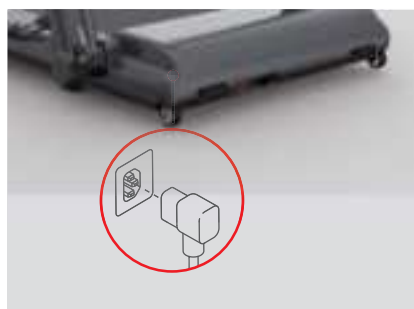
Alimenter le tapis roulant

Ce tapis roulant doit être connecté à une prise murale mise à la terre. Si le produit tombe en panne, la mise à la terre fournit un chemin de résistance minimum pour réduire le risque de choc électrique.

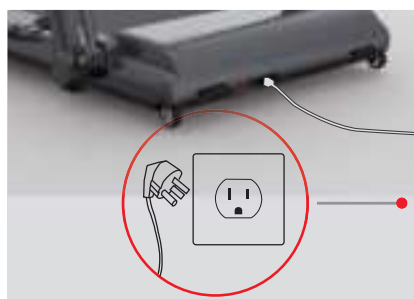
La prise électrique de ce produit est équipée d'un conducteur de mise à la terre. Pour des raisons de sécurité, la fiche de mise à la terre doit être branchée dans la prise murale appropriée et la prise doit être correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et réglementations locaux.

⚠️ AVERTISSEMENT

- Le non-respect des instructions peut entraîner une panne électrique.
- Ne touchez jamais le cordon d'alimentation et l'interrupteur d'alimentation avec les mains mouillées.
- Ne retirez pas le couvercle du moteur, car cela augmente le risque de choc électrique.



- La tension normale de ce produit est de 110 (USA/Canada) 220 (Europe) volts. La tension requise pour cette machine se trouve sur l'autocollant du fabricant à l'avant du couvercle du moteur.
- Branchez une extrémité du cordon d'alimentation indiqué sur l'image dans la prise du tapis roulant.



- Branchez le cordon d'alimentation dans une prise standard. La prise doit être correctement installée et mise à la terre conformément aux normes locales.

Exercice sur tapis roulant

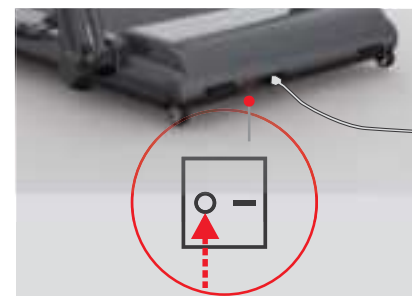
Allumez le tapis roulant, fermez le verrou de sécurité et appuyez sur le bouton START. Le tapis roulant commence à fonctionner à la vitesse la plus basse après un compte à rebours de 3 secondes.

Réglez la vitesse à l'aide des boutons SPEED+ et SPEED-.

Pour arrêter le tapis roulant, réduisez progressivement la vitesse jusqu'au niveau le plus bas, tenez fermement les rampes et placez-vous sur les rampes latérales des deux côtés.

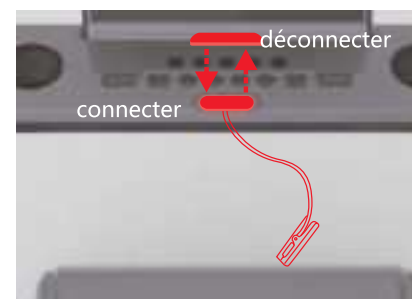
Allumez l'interrupteur d'alimentation du tapis roulant

- L'appareil est équipé d'un interrupteur d'alimentation situé sur le côté droit du capot avant.
- Appuyez sur l'interrupteur d'alimentation en position "on".

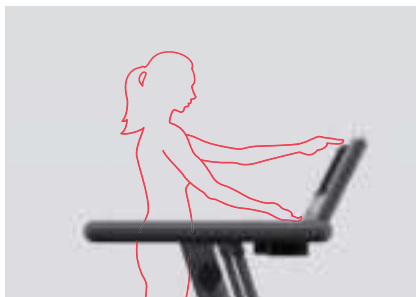


Verrou de sécurité

- Le verrou de sécurité est situé au milieu de la console.
- L'unité ne démarrera pas si le verrou de sécurité est déconnecté.
- Si vous rencontrez une urgence lors de l'utilisation du tapis roulant, déconnectez le verrou de sécurité et l'appareil s'arrêtera.

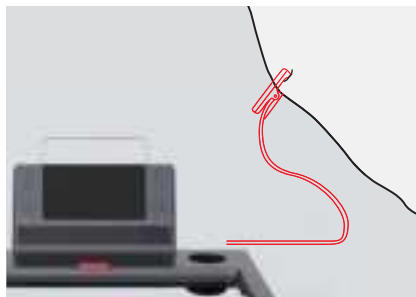


Exercice sur tapis roulant



D'affichage

- Tenez l'écran avec les deux mains et ajustez-le à un angle de vue approprié.



Verrou de sécurité

- Avant d'utiliser le tapis roulant, familiarisez-vous avec la procédure d'arrêt d'urgence. Après être monté sur la machine, fixez la languette du verrou de sécurité à vos vêtements. En cas d'urgence, retirez le clip de verrouillage de sécurité, la machine s'arrêtera rapidement.
- Lorsque le tapis roulant est en marche, déconnectez le verrou de sécurité, une invite Avertissement apparaîtra à l'écran et le tapis roulant s'arrêtera rapidement de fonctionner. Pour redémarrer le tapis de course, réinitialisez le verrou de sécurité.



Rail latéral

- Les rails latéraux sont fixés des deux côtés de la bande de course, vous permettant de vous tenir en toute sécurité de chaque côté du tapis roulant lors du démarrage ou en cas d'urgence.

Exercice sur tapis roulant



Accoudoir

- Montez sur le bord du tapis roulant par derrière et utilisez les mains courantes pour garder votre équilibre.
- Lorsque vous touchez l'écran du tapis roulant ou utilisez le tableau de commande, tenez fermement la poignée d'une main.



Support de phone et Ipad

- Tirez le support vers le haut depuis le haut de l'écran.
- Le support peut être utilisé pour placer des tablettes telles que des iPad et des publications telles que des livres et des journaux.



Emplacement de stockage

- Le slo de stockage et la fente pour bouilloire permettent aux utilisateurs de placer leurs effets personnels tels qu'une bouilloire ou un téléphone portable lors de l'exercice.

Exercice sur tapis roulant



Mode pause automatique

- Si vous ne marchez pas sur la ceinture dans les 30 secondes, le tapis de course s'arrêtera automatiquement et lancera le mode pause.



Ceinture de course

- Ce tapis de course adopte une structure d'amortissement de suspension à quatre points. Le tapis de course se déformera naturellement en fonction du poids qu'il supporte pour protéger les genoux de l'utilisateur et améliorer l'expérience de course.
- Il y a des coussinets en caoutchouc intégrés là où le tapis de course touche le sol, qui agit comme un tampon par déformation naturelle.

Boutons de contrôle



Boutons de contrôle de la musique



Bouton "Previous Song"

- Appuyez sur ce bouton pour lire la chanson précédente dans la liste de musique.



Bouton "Next Song"

- Appuyez sur ce bouton pour lire la chanson suivante dans la liste de musique



Bouton "Play/Pause"

- Appuyez sur ce bouton pour lire le son lorsqu'il est en pause.
- Appuyez sur ce bouton pour lire le son lorsqu'il est en pause.



Bouton "Volume-"

- Appuyez sur ce bouton pour réduire le volume d'1 barre.
- Appuyez longuement sur ce bouton pour diminuer continuellement le volume.



Bouton "Volume+ "

- Appuyez sur ce bouton pour augmenter le volume d'1 barre.
- Appuyez longuement sur ce bouton pour augmenter continuellement l'ollume

Boutons de contrôle

START

Bouton "Start"

- Appuyez sur ce bouton pour démarrer le tapis de course. L'écran d'affichage commence à s'afficher après un compte à rebours de 3 secondes.



Bouton "Speed-"

- Appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse de 0,1 km/h.
- Appuyez longuement sur ce bouton pour diminuer continuellement la vitesse.



Bouton rapide de vitesse "3kmh"

- Appuyez sur ce bouton pour régler rapidement le tapis roulant de sa vitesse actuelle à 3 km/h.



Bouton rapide de vitesse "6kmh"

- Appuyez sur ce bouton pour régler rapidement le tapis roulant de sa vitesse actuelle à 6 km/h.



Bouton rapide de vitesse "9kmh"

- Appuyez sur ce bouton pour régler rapidement le tapis roulant de sa vitesse actuelle à 9 km/h.



Bouton rapide de vitesse "12kmh"

- Appuyez sur ce bouton pour régler rapidement le tapis roulant de sa vitesse actuelle à 12 km/h.



Bouton "Speed+ "

- Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse de 0,1km/h.
- Appuyez longuement sur ce bouton pour augmenter continuellement la vitesse

STOP

Bouton "Stop"

- Lorsque le tapis roulant est en mouvement, appuyez à tout moment sur le bouton STOP pour arrêter le dénouement de la courroie. Toutes les données chères à zéro.

Haut-parleur Bluetooth

Ce tapis de course est équipé d'un haut-parleur Bluetooth qui se connecte à la fonction Bluetooth de votre téléphone portable. Vous pouvez contrôler le volume du haut-parleur via votre téléphone. Cette machine prend en charge les téléphones et les tablettes avec capacité Bluetooth.

Jumelage



1. Appuyez sur le bouton d'alimentation sur le capot du moteur de la machine.
2. Ouvrez Paramètres sur votre téléphone.
3. Sélectionnez les paramètres Bluetooth et assurez-vous que votre Bluetooth est activé.
4. Une fois la fonction Bluetooth activée, choisissez le haut-parleur Bluetooth BT-R5 dans la liste des appareils disponibles pour le couplage.



5. Après avoir branché le haut-parleur Bluetooth BT-R5, entrez le code d'appariement 1234. Attendez que l'appareil s'apparie avec votre téléphone. Lorsque la connexion Bluetooth est établie, vous entendrez une tonalité du haut-parleur Bluetooth du tapis de course.

Utiliser le haut-parleur

Vous pouvez contrôler la lecture des chansons avec un téléphone portable ou une tablette via Bluetooth.



Dépannage

Si le périphérique Bluetooth ne peut pas se connecter à l'unité, il existe trois solutions de dépannage :

1. Allumez la machine et attendez 10 secondes. Redémarrez la machine, puis actualisez le jumelage.
2. Supprimez le périphérique Bluetooth et actualisez le couplage. Cliquez sur le haut-parleur Bluetooth du tapis de course et saisissez à nouveau le code de couplage.
3. Vérifiez si un autre appareil s'est connecté avec succès au haut-parleur Bluetooth.

Guide d'exercice



Réchauffer

Effectuez 5 à 10 minutes d'exercices d'étirement et d'exercices de faible intensité avant chaque exercice. Des exercices d'échauffement appropriés peuvent augmenter la température corporelle et la fréquence cardiaque, favoriser la circulation sanguine, afin de se préparer aux exercices ultérieurs.

Mouvement régional

Lorsque vous faites de l'exercice, respirez profondément et régulièrement, et ne retenez jamais votre souffle.

Des exercices d'étirement

Après l'exercice, réservez 5 à 10 minutes pour vous étirer. Cela augmentera la flexibilité de la musculature et aidera à prévenir l'inconfort après l'exercice.

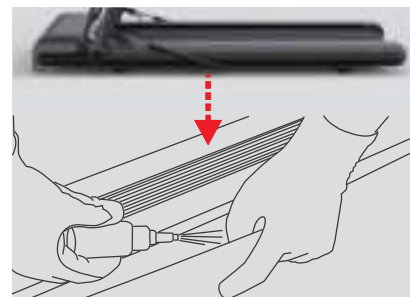
Intensité de l'exercice

Que votre objectif soit de brûler les graisses ou de renforcer votre système cardiovasculaire, la bonne intensité d'exercice est cruciale pour obtenir les résultats souhaités. Guidé par votre propre fréquence cardiaque, vous pouvez trouver l'intensité d'exercice appropriée.

Fréquence d'entraînement

Afin de maintenir et d'améliorer la condition physique, il est recommandé de faire trois exercices par semaine avec au moins un jour de repos entre les exercices. Après quelques mois, vous pourrez faire la quantité d'exercice cinq fois par semaine. Bien sûr, cela doit dépendre de votre situation et de vos besoins. Rappelle-toi : la clé du succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

Maintenance



Lubrification de la courroie

- Levez la ceinture à la main et versez l'huile de silicone sur le milieu avant et arrière du marchepied.
- Laissez l'huile de silicone couler de l'autre côté de la courroie mobile jusqu'à ce qu'elle dépasse le milieu du marchepied, puis posez la machine à plat.



La ceinture s'est déplacée vers la droite

- Si la courroie mobile s'est déplacée vers la droite, utilisez la clé hexagonale en forme de L fournie pour tourner le boulon de réglage sur le côté droit dans le sens du cadran de 90 degrés. Une fois cela fait, marchez sur le tapis roulant à une vitesse de 3 km/h. Après avoir marché pendant une minute, observez si la bande de course est centrée.



La ceinture s'est déplacée vers la gauche

- Si la courroie s'est déplacée vers la gauche, utilisez la clé hexagonale en forme de L pour tourner le boulon de réglage sur le côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre de 90 degrés. Une fois cela fait, marchez sur le tapis roulant à une vitesse de 3 km/h. Après avoir marché pendant une minute, observez si le tapis de course est centré.

⚠ AVERTISSEMENT

Débranchez le cordon d'alimentation avant de nettoyer ou d'entretenir le tapis roulant. N'utilisez pas le tapis roulant pendant les réglages. Si le problème persiste après le réglage, contactez le service client.