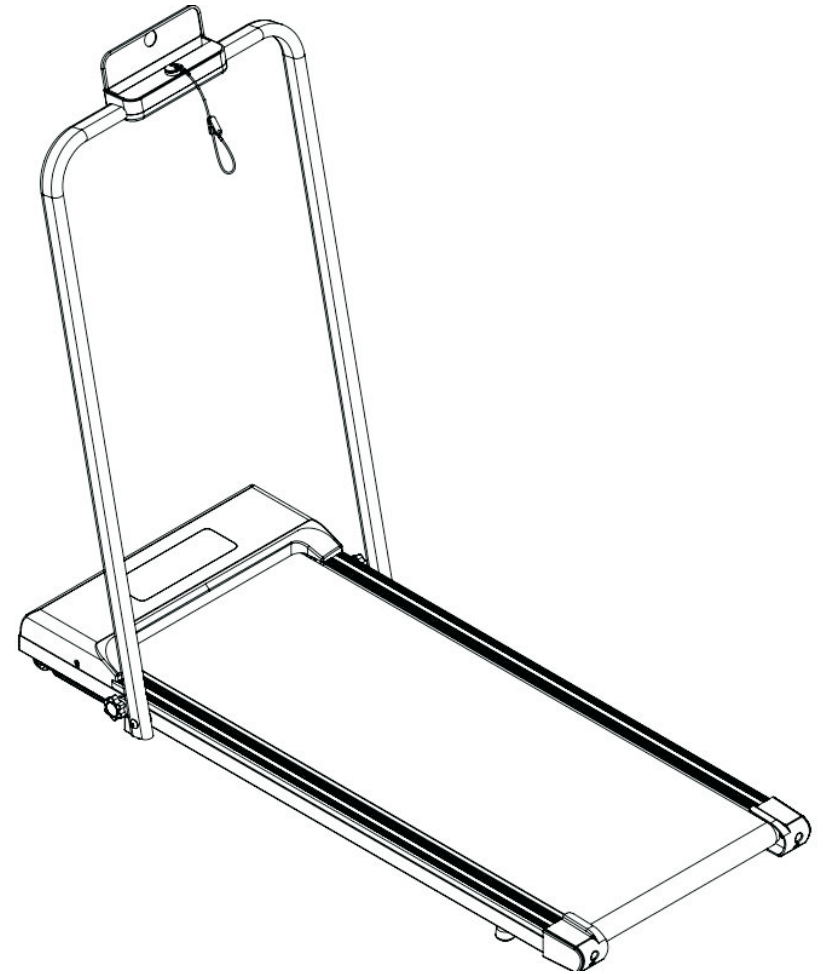


# Al tapis roulant 2 in 1." MANUALE DI guida definitiva



"L'intero manuale deve essere letto attentamente prima di "utilizzare/iniziare a utilizzare" il nuovo tapis roulant." 😊

La cinta de correr no funciona		Un solo cable o una fuente de alimentación desconectada	Comprobar la línea de señal
		Cierre	Abrir
El cinturón de transmisión se mueve inestable		Falta de lubricación	Lubricado con aceite de silicona
		El cinturón de transmisión es demasiado apretado	Ajustar la resistencia de la correa de transmisión
<b>Avería</b>	<b>Error</b>	<b>Juicio erróneo</b>	<b>Solución</b>
E1	Error de conexión	1. la interfaz de cableado principal de control superior e inferior está suelta;	1. fortalecer la interfaz del cable;
		2. el cableado principal de control superior e inferior está dañado;	2. reemplazar el cable de conexión principal de control superior e inferior;
		3. el monitor está dañado;	3. reemplazar el monitor;
		4. el controlador está dañado;	4. reemplazar el controlador;
E2	Daños en el motor	1. El cable del motor no está conectado o suelto;	1. fortalecer el cable del motor;
		2. el motor está dañado;	2. reemplazar el motor;
		3. el controlador está dañado;	3. reemplazar el controlador;
E5	Protección contra sobrecorriente	1. sobrecarga;	1. reducir la carga y tratar de no exceder la carga nominal;
		2. el motor o el tambor está atascado por un cuerpo extraño;	2. eliminar los objetos atascados;
		3. la lubricación del tambor es insuficiente y la resistencia aumenta;	3. añadir lubricante;
		4. el motor está dañado y la resistencia aumenta	4. reemplazar el motor;
E6	Protección contra Sobretensión del motor	La red eléctrica o el voltaje del usuario son inestables y el voltaje máximo es demasiado alto.	Añadir un regulador de filtro externo;
E7	Se cae la cerradura de Seguridad	Se cae la cerradura de Seguridad	Coloque la cerradura de Seguridad en la zona amarilla del panel

Al igual que a veces se atasca o se desliza, puede girar el perno de ajuste en el sentido de las agujas del reloj y ajustar la correa de transmisión en semicírculo a la vez (a la izquierda y a la derecha al mismo tiempo). No lo haga demasiado flojo o apretado, de lo contrario la correa de transmisión se deslizará o sobrecargará el motor.

3. El cinturón de transmisión se desvió.

Los factores que contribuyen a esta situación son:

R: la cinta de correr no está en el suelo plano

B: el usuario no pisó el Centro de la correa de transmisión

Basta con nivelar la cinta de correr y girar al vacío puede resolver el problema: A.

Si la desviación persiste, se puede ajustar en un cuarto de vuelta con una llave hexagonal de 6 mm. Fuera del alcance de la garantía. Los usuarios pueden seguir las siguientes instrucciones para el mantenimiento: una vez que se encuentre un problema, repare lo antes posible, de lo contrario se dañará la correa de transmisión.



Si el cinturón se desvía del Centro a la izquierda,

Gire el perno de ajuste izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj o el perno de ajuste derecho en sentido contrario a las agujas del reloj.

Esto hace que el cinturón de operación se mueva a la derecha.

Si el cinturón se desvía del Centro a la derecha,

Girar el perno de ajuste izquierdo en sentido contrario a las agujas del reloj o girar el perno de ajuste derecho en sentido contrario a las agujas del reloj.

Esto hace que el cinturón de operación se mueva a la izquierda.

R: girar el tornillo en el sentido de las agujas del reloj con una llave hexagonal interior

B: ajuste la resistencia cuando el cinturón en funcionamiento no se deslice durante la carga (limpiar los escombros entre la zanja del cinturón y la rueda del cinturón)

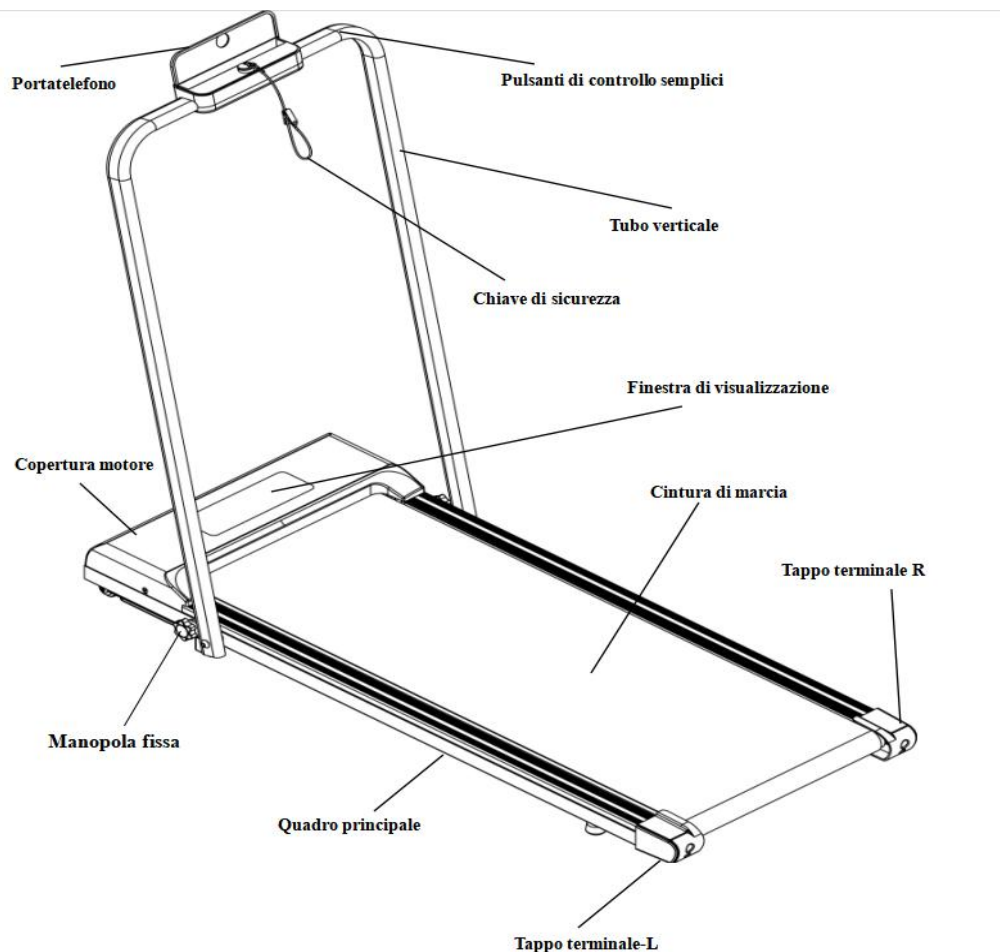
## Fallas comunes y soluciones

Avería	Juicio erróneo	Solución
	Arrancar	Insertar el cable de alimentación

## Frases riveduta:

- **Contenido delle istruzioni del prodotto ....1/14/27/40/53**
- **Precauzioni e avvertenze di sicurezza .....2/15/28/41/54**
- **Parametri e lista di imballaggio .....5/18/31/44/57**
- **Istruzioni per il telecomando.....6/19/32/44/57**
- **Consigli di esercizio e piano .....8/21/34/47/60**
- **Manuale d'uso.....9/22/35/48/61**
- **Linee guida sulla manutenzione .....10/22/36/49/62**
- **Malfunzioni e soluzioni comuni .....11/24/37/50/63**

# Istruzioni per il prodotto



Relacionado con la cinta de correr: velocidad

Relacionado con el ejercicio: distancia, calorías, tiempo

## \*Pantalla digital LED

1. tiempo
2. distancia
3. velocidad
4. calorías

## \*Teclas de función del teclado

1. tecla de Inicio / parada
2. teclas de velocidad "+" "-".
3. Clave de velocidad de 3 km / H y 6 km / h

## Parámetros

4. Tensión: 220V / 50hz
5. Velocidad mínima: 1 km / h
6. Velocidad máxima: 10 km / h

## Aviso de Seguridad

En cualquier caso, cuando se retire la cerradura de seguridad, la ventana mostrará: E7 (significa que la cerradura de Seguridad ha sido retirada)

## Mantenimiento

### Lubricar

Después de un período de uso del cinturón de funcionamiento, se debe lubricar con aceite de silicona especial.

1. Recomendaciones

Tiempo de ejercicio: menos de 3 horas a la semana, lubricado cada 5 meses

Tiempo de ejercicio: 4 - 7 horas a la semana, lubricado cada 2 meses

Tiempo de ejercicio: más de 7 horas a la semana, lubricación mensual

**Nota: no lubricar en exceso, una lubricación razonable puede prolongar la vida útil de la cinta de correr.**

2. Ajuste de la tendencia elástica del cinturón de funcionamiento

Cada cinta de correr establece una tendencia elástica antes de salir de la fábrica y después del montaje, pero se afloja después de un período de uso.

1. estirar el cuerpo, agacharse y relajar los hombros  
Entonces intenta tocarte el pie, 3 veces  
(figura 1)
2. estira las piernas y siéntate en la colchoneta, estira una pierna  
Deja que el otro mantenga el equilibrio y luego intenta  
Coloque los dedos de los pies sobre las piernas rectas y mantenga  
Posar durante 10 - 15 segundos y luego repetir para el otro  
Piernas, 3 veces (figura 2)
3. Levántate y pon las manos en la pared o sobre la mesa,  
Luego empuja el cuerpo hacia abajo y permanece 10 - 15 segundos,  
3 veces por pierna (figura 3)
4. estira los tobillos y ponte de pie y toma cosas  
Para mantener el equilibrio, luego tire de un tobillo hasta la cadera  
Hasta que sientas tensión muscular en las piernas y te quedas 10 - 15 segundos,  
Tres veces por pierna (figura 4)
5. estira los muslos y siéntate, aprieta los pies y tira  
Pie a ingle, parada 10 - 15 segundos, 3 veces  
(figura 5)



## Instrucciones de uso

### \*Introducción

Se trata de una máquina con una operación sencilla y sin instrucciones de operación complejas:



### Frase riveduta: Precauzioni e avvertenze di sicurezza

Attenzione! Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di utilizzare il prodotto e prendere nota dei seguenti problemi: \*

Questo tapis roulant è destinato solo per uso interno. Non esporlo ad acqua o ad altri liquidi e non posizionare oggetti sopra di esso. \*

Indossare sempre l'attrezzatura sportiva appropriata e riscaldarsi correttamente prima di utilizzare il tapis roulant. Non usarlo mai a piedi nudi. La spina di alimentazione deve essere messa a terra e deve essere utilizzato un circuito dedicato. Non condividere un circuito con altre apparecchiature elettriche. \*

Tenere i bambini lontani dal tapis roulant per prevenire incidenti. \*

Evitare il sovraccarico o l'uso prolungato del tapis roulant in quanto ciò può ridurre significativamente la sua durata. La manutenzione regolare è necessaria per mantenerlo in buone condizioni. \*

Ridurre l'accumulo di polvere e mantenere adeguati livelli di umidità all'interno per evitare che i dispositivi elettronici siano influenzati da interferenze elettriche statiche.

Spegnere sempre il tapis roulant dopo l'uso, garantire un'adeguata circolazione dell'aria durante l'operazione, interrompere l'esercizio fisico se si sente a disagio e consultare il medico se necessario.

Attenzione: Per evitare incidenti o lesioni, si prega di osservare le seguenti precauzioni: \*

Controlla che la tua attrezzatura sportiva sia sicura senza cerniere allentate o corde appese che potrebbero bloccarsi nelle parti mobili della macchina.

Non mettere nulla vicino a fonti di calore che potrebbero danneggiare i cavi di alimentazione o causare incendi. \* Tenere i bambini lontani dai tapis roulant in ogni momento; Non lasciarli mai giocare sopra o intorno a loro senza supervisione! \* Scollegare i tapis roulant prima di spostarli; Non tentare mai di smontare a meno che tu non sia un tecnico professionista addestrato nella manutenzione di queste macchine.\*

Il tapis roulant può essere utilizzato solo nel circuito 20A.

1. "L'attrezzatura è progettata solo per uso singolo e non deve essere utilizzata da più persone contemporaneamente. Se si verificano sintomi come vertigini, dolore al petto, nausea o respiro corto durante l'esercizio fisico, si prega di interrompere immediatamente e chiedere consiglio al proprio istruttore di fitness o medico."

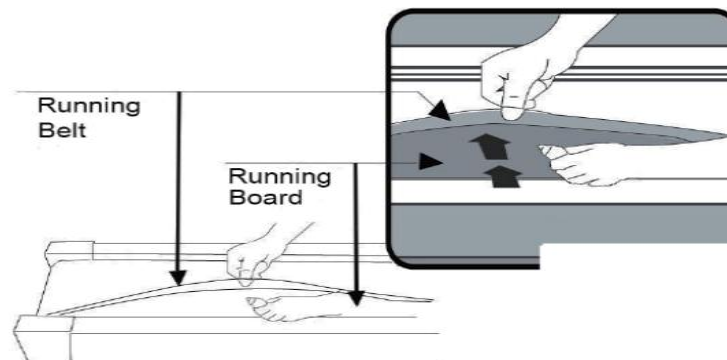


## Attenzione! Deve seguire!

Consultare il medico se è in terapia o ha uno dei seguenti problemi:

1. Se soffri di dolore alla vita o hai ferito la gamba, la vita o il collo prima, o hai percepito ostacoli alla gamba, alla vita, al collo e alla mano (includono anche ernia del disco, spondilolistesi, protrusione cervicale)
  2. Artrite deformata, reumatismi, gotta
  3. Osteoporosi o anomalie ossee
  4. Disturbi del sistema circolatorio (malattie cardiache, malattie vascolari, pressione sanguigna alta)
  5. Disturbi degli organi respiratori.
  6. Implantare pacemaker cardiaci o apparecchiature elettroniche.
  7. Tumore maligno
  8. Trombosi, grave lipoma arterioso, lipoma venoso acuto e altre malattie della circolazione sanguigna o infezioni della pelle.
  9. Perceived ostacolo causato dal diabete.
  10. Ferito sulla pelle
  11. Sick o febbre (38°C o temperatura superiore)
  12. Anomalia o flessione della spina dorsale
  13. Le donne incinte o le donne sono nel periodo mestruale
  14. Non sano e ha bisogno di riposo
  15. Condizione evidente
  16. Ai fini del recupero fisico
  17. Altre cattive sensazioni oltre alle situazioni di cui sopra, possono causare la condizione inaspettata
- \*Smetti di fare esercizio fisico se senti dolore alla vita, vertigini, palpitazioni o altre sensazioni anomale, consulta il tuo fitness coach o medico
- \* Non lasciare che i bambini utilizzino questo prodotto. I bambini devono essere tenuti lontani da questo prodotto, o può causare rischi di danno inaspettati
- \* Si prega di assicurarsi che nessun'altra gente o animali domestici sono intorno al prodotto quando si prende, imballa o fa scorrere

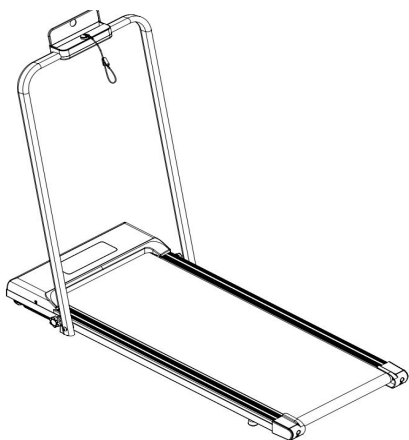
correa di trasmissione. La aflojamiento de la correa de transmisión hará que la rueda giratoria se deslice durante su uso, y la correa de transmisión demasiado apretada tendrá un impacto negativo en el rendimiento del motor y producirá más fricción entre el tambor y la correa de transmisión.



## Recomendaciones y planes de ejercicio

- \***Calentamiento** Ejercicio de calentamiento de 5 - 10 minutos antes de usar este producto
- \***El aire que respira** No contenga la respiración al usar este producto, trate de respirar con la nariz y coopere con sus movimientos. Si tu respiración es demasiado rápida, debes detenerte.
- \***Frecuencia del ejercicio** Los músculos deben descansar 48 horas después del ejercicio.
- \***Fuerte** Esto depende de los diferentes individuos, por favor aumente gradualmente la intensidad, la fatiga se puede curar.
- \***Dieta** Para proteger el sistema digestivo, use este producto una hora después de las comidas, no coma ningún alimento después de media hora de ejercicio y trate de no beber demasiada agua durante el ejercicio para reducir la carga visceral.
- \***Estiramiento** No importa a qué velocidad corras, el estiramiento es necesario, puede mejorar la actividad muscular y reducir el riesgo de lesiones deportivas. Así que puedes seguir las siguientes pautas después del calentamiento, 5 veces cada postura y hacerlo de nuevo después del ejercicio.

3. coloque la cerradura de Seguridad en la zona amarilla del panel.



4. conecte la fuente de alimentación, encienda la fuente de alimentación, use el control remoto para iniciar y ajustar la velocidad.

#### 5. **Cinta de correr lubricada**

1. Después de un período de uso de la cinta de correr para lubricar, es necesario lubricar tu cinta de correr. El tiempo de lubricación recomendado es: lubricar cada 5 meses y usar menos de 3 horas por semana. Lubricar cada 2 meses y usarlo 4 - 7 horas a la semana.

Lubricar una vez al mes y usarlo durante más de 7 horas a la semana. Advertencia: asegúrese de desconectar la cinta de correr de la toma de corriente antes de limpiarla y lubricarla.

Compruebe si es necesario lubricar y agarrar la correa de transmisión, toque la zona central trasera de la correa de transmisión tanto como sea posible, y si hay aceite en la correa de transmisión (o se siente un poco húmeda), significa que no es necesario lubricar. Si crees que la tabla de correr está seca y no tienes aceite en la mano, necesitas agregar aceite para lubricar la cinta de correr. Cómo lubricar: 1. Levante un lado de la correa de transmisión hacia arriba y aplique un lubricante en la placa de transmisión. Limpie a fondo el lubricante en el pedal con un trapo. Repita el proceso para el otro lado.

2. Las piezas móviles deben girar libremente y en silencio. Las anomalías en las piezas en movimiento pueden afectar la seguridad del equipo. Revise y apriete todos los pernos regularmente.

3. Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda mantenerlo regularmente.

4. Al aplicar el lubricante, no suelte la correa de transmisión ni haga ningún ajuste en la

## Proibito!

\*Non utilizzare mai se avete trovato che il guscio è rotto e spento (parti interne sono esposte) o il punto di saldatura è rotto. O potrebbe causare condizioni inaspettate.

\* Non saltare mai su e fuori il prodotto quando lo si utilizza, può causare cadute e lesioni

\* Non conservare mai il prodotto all'aperto, vicino al bagno, o in qualsiasi luogo dove è umido

\* Non utilizzare o conservare il prodotto sotto luce diretta del sole, vicino alla stufa, coperta elettrica o altre apparecchiature di alimentazione del riscaldamento, o può causare una scossa elettrica o un incidente di incendio.

\*Non utilizzare mai il prodotto quando il cavo di alimentazione o la spina sono rotti o la presa è allentata o può causare scosse elettriche, cortocircuito o incidente di incendio.

\* Non utilizzare mai il prodotto con due o più persone contemporaneamente, tenere lontano altri quando si utilizza questo prodotto, o potrebbe causare situazioni impreviste o incidenti di caduta.

\*Non utilizzare mai il prodotto se l'utente non può esprimere autocoscienza o non può utilizzare il prodotto da solo. O potrebbe causare situazioni inaspettate.

\* Tenere il prodotto lontano da acqua o altro liquido, in particolare la base principale. Oppure può causare scosse elettriche o incidenti di incendio.

\* Non fare esercizio fisico intenso se non si fa esercizio di solito. Non usarlo dopo i pasti, stanchezza o altri stati scomodi, o potrebbe essere dannoso per la salute.

\* Questo prodotto è solo per uso domestico, non usarlo mai a scuola, stadio o altro luogo pubblico, o può causare situazioni inaspettate.

\* Non utilizzare mai il prodotto se si sta mangiando o facendo altri comportamenti, inoltre non usarlo mai dopo aver bevuto, o potrebbe causare un incidente o lesioni.

\* Non prendere mai il vostro orologio, bracciale, telefono cellulare e altri oggetti preziosi con voi per evitare danni, anche togliere le chiavi e coltello per evitare di farti male.

\* Si prega di controllare il cavo di alimentazione se c'è un ago, spazzatura o altre cose bagnate prima di usarlo per evitare scosse elettriche, cortocircuito o incidente di incendio.

\* Non toccare mai la spina con una mano bagnata per evitare scosse elettriche.

\* Si prega di spegnere l'interruttore di alimentazione e scollegare la spina se non utilizzarlo per un periodo per evitare scosse elettriche o incidenti di incendio causati dal deterioramento dell'isolamento.

\*Togli la spina!

Quando non è in uso, estrarre la spina di alimentazione dalla presa.

—Perché polvere e umidità degradano l'isolamento, che porterà a fuoco di perdita.

## Spiegazione fondata !

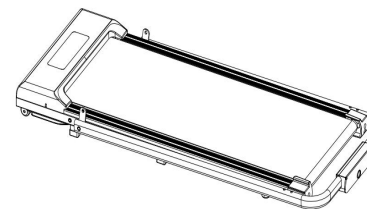
\* Questo prodotto deve essere messo a terra, può ridurre notevolmente il rischio di scossa elettrica quando il prodotto è in malfunzionamento.

\* La spina di questo prodotto è standard di messa a terra, si prega di utilizzare una fonte di alimentazione di messa a terra legale locale per collegare il prodotto.

## Pericoloso !

\* Può causare scosse elettriche se il prodotto non è messo a terra correttamente. Si prega di chiedere a un elettricista professionista di verificare se non si è sicuri che la messa a terra sia corretta. Non modificare mai la spina se non può adattarsi alla fonte di alimentazione, si prega di chiedere a un elettricista professionista di installare una fonte di alimentazione adeguata.

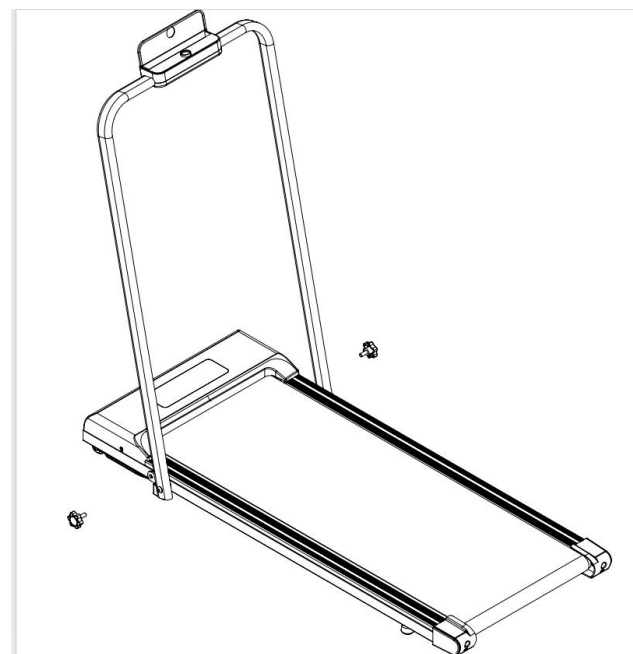
\*Non utilizzare mai una spina di trasferimento, questo prodotto deve collegarsi a una fonte di alimentazione con funzione di messa a terra.



2. Levante el tubo vertical hasta que se quede quieto. apriete los tornillos para sujetar el reposabrazos. (apriete los tornillos en el sentido de las agujas del reloj y suelte los tornillos en el sentido contrario a las agujas del reloj cuando sea necesario desmontarlos)

## Parametri e lista di imballaggio

Parametri			Elenco imballaggio		
NO.	Nome parametro	Descrizione	NO.	Nome	Quantità
1	Tensione di ingresso	220V/ 50Hz	1	Corpo principale	1
2	potenza di picco	2.5HP	2	Telecomando	1
3	Intervallo di velocità	1-10km/h	3	Chiave a brugola	1
4	Area della cintura di marcia	390*1030(mm)	4	Serratura di sicurezza	1
5	Carico massimo	120 kg	5	Olio di silicone	1
6	Dimensione espansa	1215*550*1030mm	6	Manuale	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Funzioni	Camminare/correre			





descarga eléctrica cuando el producto falla.

\* el enchufe de este producto es el estándar de tierra, por favor use una fuente de alimentación de tierra legal local para conectar este producto.

## Peligroso !

\* Si el producto no está correctamente conectado a tierra, puede causar una descarga eléctrica. Si no está seguro de si el suelo es correcto, consulte a un electricista profesional para comprobarlo.

Si el enchufe no es adecuado para tu fuente de alimentación, no lo modifique, por favor, instale la fuente de alimentación adecuada con un electricista profesional.

\* no use el enchufe de conversión, este producto debe estar conectado a una fuente de alimentación con función de tierra.

## Parámetros y lista de embalaje

Parámetros			Lista de embalaje		
NO.	Nombre del parámetro	Descripción	NO.	Nombre	Cantidad
1	Tensión de entrada	220V/ 50Hz	1	Sujeto	1
2	Potencia máxima	2.5HP	2	Control remoto	1
3	Rango de velocidad	1-10km/h	3	Llave hexagonal interior	1
4	Área del cinturón de operación	390*1030(mm)	4	Cerradura de Seguridad	1
5	Carga máxima	120 kg	5	Aceite de silicona	1
6	Dimensión desplegada	1215*550*1030mm	6	Manual	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Función	Caminar / correr			

## Instrucciones de montaje

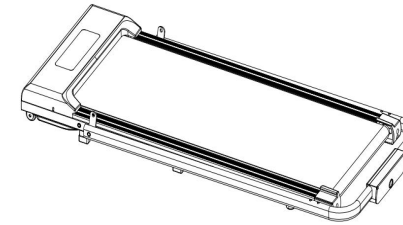
Pasos de instalación de la tubería vertical:

1. Después de sacar el producto de la Caja de embalaje, coloque el producto en el suelo.

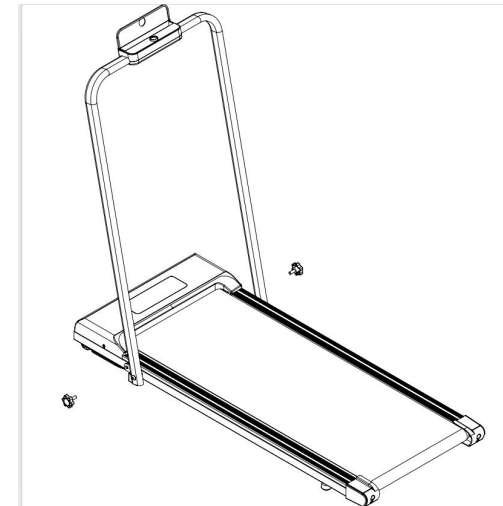
## Istruzioni di montaggio

Fasi di installazione del tubo di sostegno:

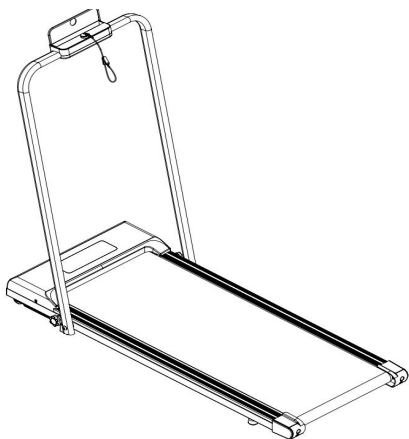
1 . Posizionare il prodotto sul pavimento dopo aver estratto il prodotto dalla scatola di imballaggio.



2. Raise il tubo di sostegno fino a quando non si ferma Stringere la vite per fissare il corrimano. (stringere la vite in senso orario, allentare le viti in senso antiorario quando è necessario lo smantellamento)



3. Posizionare il lucchetto di sicurezza sull'area gialla del pannello.



4. Collegare l'alimentazione elettrica, accenderla e utilizzare il telecomando per avviare e regolare la velocità.

#### 5. **LUBRIZZARE IL TUO TREADMILL**

1. Lubrificazione Dopo aver utilizzato la cinghia di corsa per qualche tempo, è necessario lubrificare il tapis roulant. Il tempo di lubrificazione raccomandato è: Lubrificare una volta ogni 5 mesi per l'uso di meno di 3 ore alla settimana. Lubrificare una volta ogni 2 mesi per l'uso di 4-7 ore a settimana. Lubrificare una volta al mese per l'uso di più di 7 ore a settimana.

ATTENZIONE: Scollegare sempre il tapis roulant dalla presa elettrica prima di pulire, lubrificare l'unità. Controllare se è richiesta lubrificazione Afferrare la cinghia di corsa, toccare le aree centrali posteriori della cinghia di corsa il più possibile, se c'è olio sulla cinghia (o si sente un po' bagnato), significa che non è necessaria lubrificazione. Se senti che la tavola da corsa è asciutta e non c'è olio sulla tua mano, devi aggiungere olio per lubrificare il tapis roulant. COME LUBRICARE: 1. Sollevare la cinghia da corsa su un lato e applicare il lubrificante sul Running Board. Usa uno straccio per pulire accuratamente il lubrificante sul Running Board. Ripetere questo processo per l'altro lato.

2. Le parti mobili dovrebbero girare liberamente e silenziosamente. L'anomalia delle parti mobili influenzerà la sicurezza dell'apparecchiatura. Ispezionare e stringere regolarmente tutti i bulloni.

3. Per mantenere meglio il tapis roulant e prolungarne la durata, si consiglia di effettuare la manutenzione su base regolare.

4. NON LOSSERE O EFFETTUARE REGOLAMENTI ALLA CINTURA RUNNING

\* nunca almacene el producto al aire libre, cerca del baño o en cualquier lugar húmedo  
\* nunca use o almacene productos bajo luz solar directa, estufas, mantas eléctricas u otros equipos de calefacción, de lo contrario puede causar descargas eléctricas o accidentes de incendio.

\* nunca use este producto cuando descubra que el cable o enchufe de alimentación está roto o el enchufe está relajado, de lo contrario puede causar descargas eléctricas, cortocircuitos o accidentes de incendio.

\* no use este producto con dos o más personas al mismo tiempo, Manténgase alejado de los demás al usar este producto, de lo contrario puede causar accidentes o accidentes de caída.

\* Si el usuario no puede expresar su autoconciencia o no puede operar el producto por sí mismo, no debe usar el producto. O puede causar situaciones inesperadas.

Mantener el producto alejado del agua u otros líquidos, especialmente la base principal. De lo contrario, puede causar descargas eléctricas o accidentes de incendio.

\* Si no haces ejercicio con frecuencia, no hagas ejercicio intenso. No lo use después de las comidas, cansancio u otras molestias, de lo contrario puede ser perjudicial para la salud.

\* Este producto es solo para uso familiar y no debe usarse en escuelas, estadios u otros lugares públicos, de lo contrario puede causar situaciones inesperadas.

\* Si estás comiendo u otros comportamientos, No uses el producto ni después de beber, de lo contrario puede causar accidentes o lesiones.

\* nunca lleve consigo relojes, pulseras, teléfonos móviles y otros objetos de valor para evitar daños, así como llaves y cuchillos para no lastimarse a sí mismo.

\* antes de usarlo, verifique si el cable de alimentación tiene agujas, basura u otras cosas húmedas para evitar descargas eléctricas, cortocircuitos o accidentes de incendio.

\* No toque el enchufe con las manos mojadas para evitar descargas eléctricas.

\* Si no utiliza el interruptor de alimentación durante mucho tiempo, mueva el interruptor de alimentación a la posición de apagado y desconecte el enchufe para evitar descargas eléctricas o accidentes de incendio debido al deterioro del aislamiento.

\*Desconecte el enchufe de alimentación!

Cuando no esté en uso, retire el enchufe de alimentación del enchufe.

—Debido a que el polvo y la humedad pueden reducir las propiedades de aislamiento, lo que puede causar incendios de fuga.

## Instrucciones de puesta a tierra !

\* El producto debe estar conectado a tierra, lo que puede reducir considerablemente el riesgo de



## Aviso! Hay que seguir!

Consulte a su médico si está recibiendo tratamiento o tiene alguna de las siguientes preguntas:

1. si tiene dolor lumbar o lesiones en piernas, cintura o cuello antes, o siente trastornos en piernas, cintura, cuello y manos (también incluye hernia discal, espondilosis, hernia cervical)
2. artritis deformada, reumatismo, gota
3. osteoporosis o anomalías óseas
4. trastornos circulatorios (enfermedades cardíacas, vasculares, hipertensión)
5. trastornos respiratorios.
6. implantación de marcapasos o dispositivos electrónicos.
7. tumores malignos
8. trombosis, Aneurisma grave, Aneurisma venoso agudo y otras enfermedades de la circulación sanguínea o infecciones cutáneas.
9. trastornos perceptivos causados por la diabetes.
10. lesiones cutáneas
11. enfermedad o fiebre (38 ° c o más)
12. columna vertebral anormal o curvada
13. mujeres embarazadas o en menstruación
14. salud y necesidad de descansar
15. circunstancias obvias
16. con fines de recuperación física
17. además de lo anterior, otras malas sensaciones pueden causar situaciones inesperadas

\* Si siente dolor lumbar, mareos, palpitaciones u otras sensaciones anormales, deje de hacer ejercicio y consulte a su entrenador de fitness o médico

\* no permita que los niños usen este producto. Los niños deben mantenerse alejados de este producto, de lo contrario pueden causar un riesgo de lesiones accidentales.

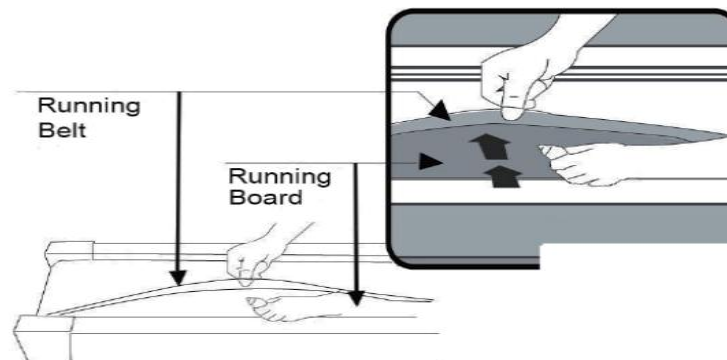
\* al tomar, empaquetar o deslizar el producto, asegúrese de que no haya otras personas o mascotas a su alrededor

## Prohibido!

\* no usar si se encuentra que la carcasa está rota y desprendida (las piezas internas están expuestas) o los puntos de soldadura están rotos. O puede causar situaciones inesperadas.

\* No salte arriba ni abajo al usar el producto, de lo contrario puede causar caídas y lesiones

DURANTE L'APPLICAZIONE DEL LUBRICANTE. Una cinghia da corsa allentata porterà il corridore a scivolare fuori durante l'uso, mentre una cinghia da corsa troppo stretta influenzerà negativamente le prestazioni del motore e creerà anche più attrito tra il rullo e la cinghia da corsa.



## Consulenza e pianificazione dell'esercizio

\***Scaldare** Fai esercizi di riscaldamento per 5-10 minuti prima di utilizzare questo prodotto

\***Respira** non trattenga il respiro quando sta usando questo prodotto, provi a respirare per il naso e coordinarsi con il movimento. Si dovrebbe fermare se il respiro è troppo frettoloso.

\***Frequenza di esercizio** i muscoli devono riposare per 48 ore dopo l'esercizio fisico

\***Intensità** dipende da diversi individui, si prega di aumentare l'intensità gradualmente, la fatica può essere curata sotto la situazione.

\***Dieta** Per proteggere il sistema digestivo, si prega di utilizzare questo prodotto 1 ora dopo un pasto, inoltre non prendere alcun cibo mezz'ora dopo l'esercizio, cercare di non bere troppa acqua durante l'esercizio per ridurre il carico viscerale.

\***Esercizi di stretching** Non importa quale velocità correrai, l'esercizio di stretching è necessario in primo luogo, può migliorare l'attività muscolare e ridurre il rischio di infortuni sportivi. Quindi puoi seguire la guida qui sotto dopo il riscaldamento, 5 volte per ogni posa, e farlo di nuovo dopo l'esercizio.

1. Stretch verso il basso piegarsi verso il basso rilassare la spalla e poi cerca di toccare i piedi, 3 volte (Figura 1 )
2. Stretch gambe si siedono su un tappetino e allungano una gamba e mantenere l'altro per rimanere in equilibrio poi cercare di toccare le dita dei piedi sulla gamba dritta, e rimanere Posare per 10-15 secondi poi ripetere all'altro gamba, 3 volte ( foto 2 )
3. Stand e mettere le mani sul muro o tavolo, poi spingi il tuo corpo verso il basso e rimani 10-15 secondi, 3 volte per ogni gamba ( figura 3 )
4. Ankle joint stretch Stand e tenere qualcosa per mantenere l'equilibrio, poi tirare una caviglia alle natiche finché non ti senti teso nel muscolo delle gambe, resta 10-15 secondi, 3 volte per ogni gamba (foto 4 )
5. Thigh stretch sedersi e tenere i piedi contro, quindi tirare piedi all'inguine, rimanere 10-15 secondi, e farlo 3 volte (foto 5)



## Manuale d'uso

### \*Breve introduzione

È una macchina facile da usare, non richiede istruzioni di funzionamento complicate:



### Frase revisionate: precauciones y advertencias de Seguridad

Cuidado! Antes de usar este producto, lea cuidadosamente este manual y preste atención a las siguientes preguntas: \*

Esta cinta de correr es solo para uso Interior. No exponga al agua u otros líquidos ni coloque ningún objeto sobre ellos. \*

Antes de usar la cinta de correr, asegúrese de ponerse el equipo deportivo adecuado y calentarse adecuadamente. No lo use con los pies descalzos. El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra y se debe utilizar un circuito especial. No comparta circuitos con otros equipos eléctricos. \*

Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr en caso de accidente. \*

Evite la sobrecarga o el uso prolongado de la cinta de correr, ya que esto reducirá considerablemente su vida útil. El mantenimiento regular es necesario para mantenerlo en buenas condiciones. \*

Reducir la acumulación de polvo y mantener un nivel adecuado de humedad en el interior para evitar que los dispositivos electrónicos se vean afectados por interferencias electrostáticas. \*

Siempre se debe cerrar la cinta de correr después de su uso para asegurarse de que hay suficiente circulación de aire durante la operación, si se siente incómodo, se debe detener el ejercicio y, si es necesario, consultar a un médico. Advertencia: para evitar accidentes o lesiones, siga las siguientes precauciones:\*

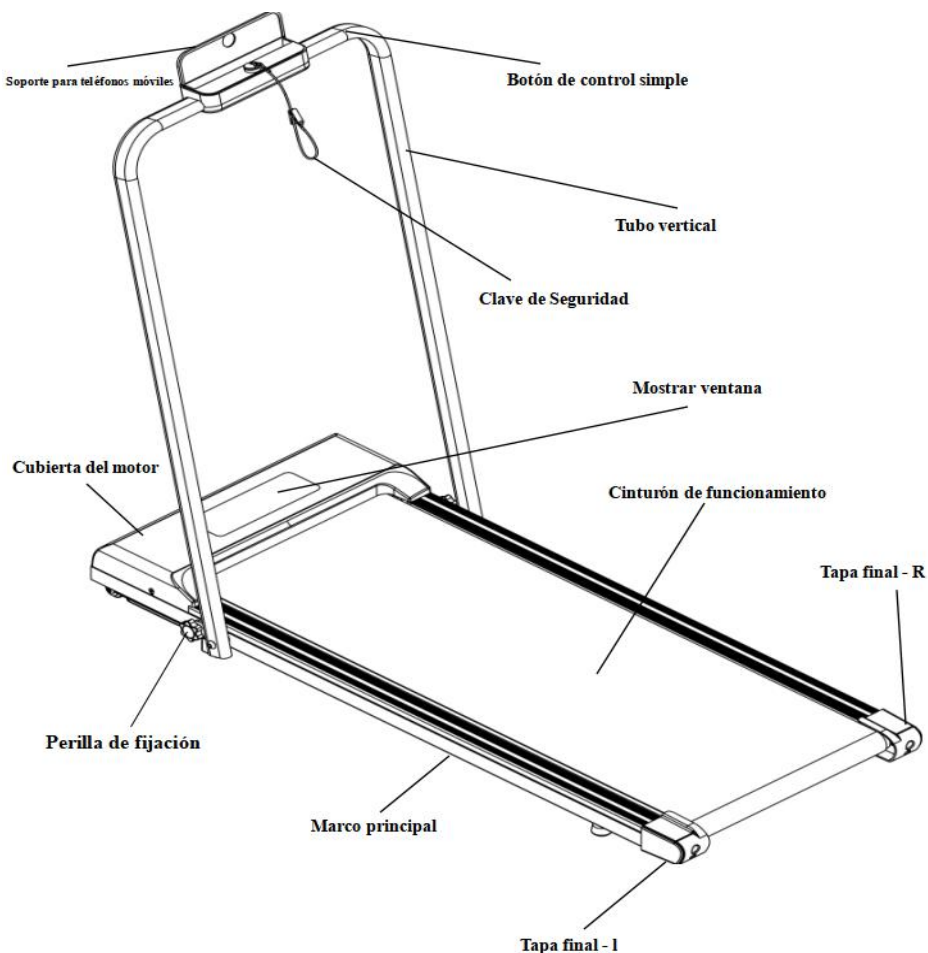
Compruebe que su equipo deportivo es seguro y que no hay posibilidad de cremalleras o cuerdas sueltas atascadas en las partes móviles de la máquina. \*

No coloque cerca de la fuente de calor ningún artículo que pueda dañar el cable de alimentación o provocar un incendio. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr todo el tiempo; j nunca dejes que jueguen sobre ellos o a su alrededor sin supervisión! \* Desconectar la cinta de correr antes de moverla; No intente desmontar a menos que sea un profesional y técnico capacitado para mantener estas Máquinas.\*

La cinta de correr solo se puede usar en el circuito 20a.

1. "el dispositivo es solo para uso único y no debe ser utilizado por varias personas al mismo tiempo. si presenta síntomas como mareos, dolor torácico, náuseas o falta de aliento durante el ejercicio, Deténgase de inmediato y solicite Consejo a su entrenador de fitness o médico".

# Instrucciones del producto



Tapis roulant correlato: velocità

Sport correlati: distanza, calorie, tempo

## \*Display digitale a LED

- 1.TIME
- 2.DISTANZA
- 3.VELOCITÀ
- 4.CALORIE

## \*Tasti funzione tastiera

1. Tasto Start/Stop
2. Velocità "+" "-"tasto
3. 3 km/h e 6 km/h tasto interruttore di velocità

## Parametro

- 4.Voltage: 220V/50HZ
5. Velocità minima: 1 km/h
- 6.Velocità massima: 10 km/h

## Avvertenza di sicurezza

In ogni caso, una volta rimossa la serratura di sicurezza, la finestra mostrerà: E7 (indica la serratura di sicurezza rimossa)

## Manutenzione

### Lubrificante

La cinghia di corsa deve essere lubrificata con l'olio silconico specializzato dopo l'uso per un periodo.

1. Sugerimenti

Tempo di allenamento: meno di 3 ore settimanali, lubrificarlo ogni 5 mesi

Tempo di allenamento: 4-7 ore settimanali, lubrificare ogni 2 mesi

Tempo di allenamento: oltre 7 ore settimanali, lubrificarlo mensilmente

**Nota: non lubrificare troppo, lubrificazione ragionevole può prolungare la vita del tapis roulant.**

2. Regolazione della tendenza elastica della cinghia di corsa

Ogni tapis roulant stabilirebbe la tendenza elastica prima di lasciare la fabbrica e dopo il montaggio, ma diventerà sciolto dopo l'uso per un periodo.

Proprio come si blocca o scivola a volte, è possibile ruotare il bullone di regolazione in senso orario, semicerchio una volta (sinistra e destra allo stesso tempo) per regolare la cinghia di corsa. Non renderlo troppo allentato o troppo stretto, o la cinghia di corsa scivolerà o farà sovraccaricare il motore.

### 3. Deviazione della cintura di marcia.

Ci sono alcuni fattori che causano questa situazione:

A: il tapis roulant non è posizionato nel pavimento piatto

B: L'utente non calpesta il centro della cinghia di corsa

Basta impostare il tapis roulant piatto e correre inattivo risolverà il problema: A.

Se la deviazione esiste ancora, è possibile regolare con chiave a brugola 6mm in un quarto di giro.

Deviare è fuori garanzia. L'utente può mantenerlo seguendo le istruzioni seguenti: Si prega di risolverlo non appena si trova il problema o si romperà la cinghia di corsa.



Se la cintura è fuori centro verso sinistra, girare il bullone di regolazione sinistro ¼ girare in senso orario o il bullone di regolazione destro ¼ girare in senso antiorario che sposta la cinghia di corsa verso destra.

Se la cintura è fuori centro verso destra, ruotare il bullone di regolazione sinistro ¼ giro in senso antiorario o il bullone di regolazione destro ¼ giro in senso orario che sposta la cinghia di corsa verso sinistra.

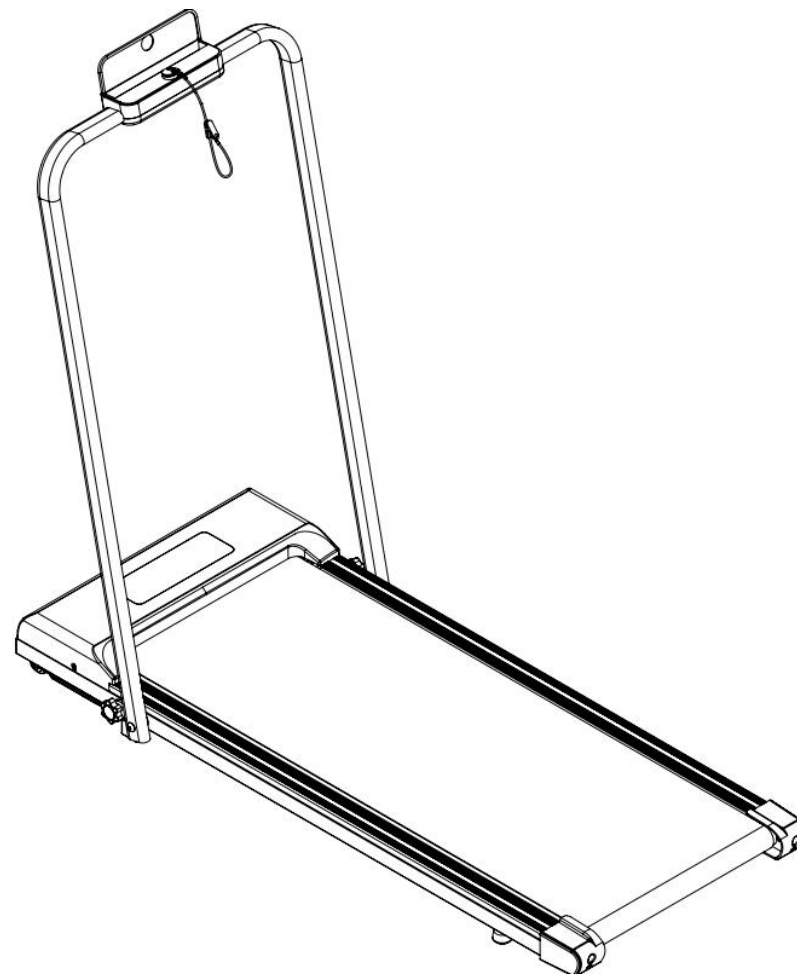
A: Girare la vite in senso orario con la chiave a brugola

B: Regolare l'intensità, quando la cinghia di corsa non scivolerà durante il carico è ok (pulire i detriti tra fossa della cinghia e ruote della cinghia)

## Disfunzionamento e soluzione comuni

Malfunzionamento	Giudizio di errore	Soluzione
	scollegare la spina	Collegare il cavo di alimentazione

## A la cinta de correr dos en uno." Su guía definitiva



"Antes de "usar / comenzar a usar" tu nueva cinta de correr,

debes leer todo el manual cuidadosamente." 😊

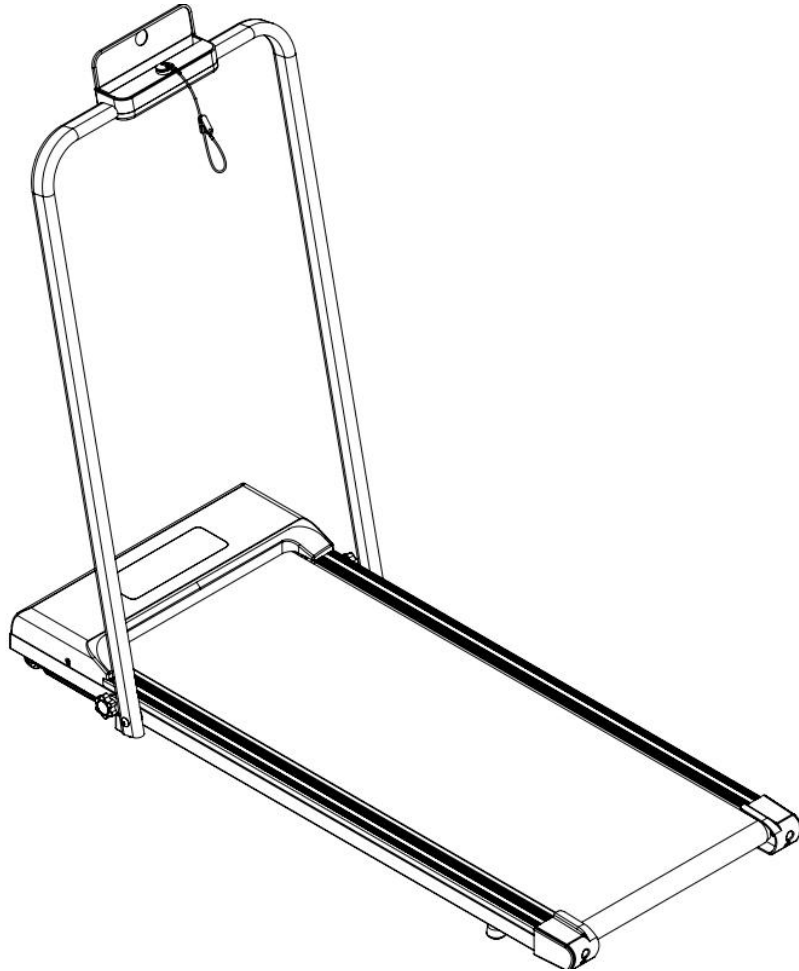
Loopriem beweegt niet soepel		Niet genoeg smering	Smeer met siliconenolie
		Loopriem is te strak	Pas de intensiteit van de loopband aan
<b>Fout</b>	<b>Fout</b>	<b>Foutbeoordeling</b>	<b>Oplossing</b>
E1	Verbindingsfout	1. De interface van de bovenste en onderste controlehoofdverbindingslijnen is los;	1. Versterk de kabelinterface;
		2. De hoofdverbindingslijn van de bovenste en onderste controle is beschadigd;	2. Vervang de belangrijkste verbindingskabel van de bovenste en onderste controle;
		3. De monitor is beschadigd;	3. Vervang de monitor;
		4. De controller is beschadigd;	4. Vervang de controller;
E2	Motor beschadigd	1. De motordraad is niet verbonden of los;	1. Versterk de motorkabel;
		2. De motor is beschadigd;	2. Vervang de motor;
		3. de controller is beschadigd;	3. de controller vervangen;
E5	Overstroombeveiliging	1. Overmatige belasting;	1. Verminder de lading en probeer de nominale lading niet te overschrijden;
		2. De motor of rol wordt vastgeplakt met vreemde voorwerpen;	2. Verwijder het vastgeplakte object;
		3. De rol is niet gesmeerd genoeg, en de weerstand neemt toe;	3. Smeermiddel toevoegen;
		4. De motor is beschadigd en de weerstand neemt toe	4. Vervang de motor;
E6	Bescherming tegen overspanning van motoren	Het stroomnet of de spanning van de gebruiker is onstabiel en de piekspanning is te hoog	Voeg een externe filterregelaar toe;
E7	Veiligheidsslot valt eraf	Veiligheidsslot valt eraf	Plaats het veiligheidsslot op het gele gebied van het paneel

Tapis roulant non può funzionare		Cavo singolo o alimentatore rotto	Controlla il cavo del segnale
		Spegni	Accendere
La cintura di marcia non si muove senza intoppi		Lubrificante insufficiente	Lubrificare con olio di silicone
		La cintura di marcia è troppo stretta	Regolare l'intensità della cinghia di corsa
<b>Malfunzionamento</b>	<b>Errore</b>	<b>Giudizio di errore</b>	<b>Soluzione</b>
E1	Errore di connessione	1. l'interfaccia delle linee di collegamento principali di controllo superiore e inferiore è sciolta;	1. Rafforzare l'interfaccia del cavo;
		2. la linea di collegamento principale del controllo superiore e inferiore è danneggiata;	2. sostituire il cavo di collegamento principale del controllo superiore e inferiore;
		3. Il monitor è danneggiato;	3. Sostituire il monitor;
		4. Il controller è danneggiato;	4. Sostituire il titolare del trattamento;
E2	Motore danneggiato	1. Il cavo del motore non è collegato o sciolto;	1. Rinforzare il cavo del motore;
		2. Il motore è danneggiato;	2. Sostituire il motore;
		3. Il controller è danneggiato;	3. Sostituire il titolare del trattamento;
E5	Protezione da sovracorrente	1. Carico eccessivo;	1. ridurre il carico e cercare di non superare il carico nominale;
		2. il motore o il rullo è bloccato con oggetti estranei;	2. Rimuovere l'oggetto bloccato;
		3. il rullo non è lubrificato abbastanza e la resistenza aumenta;	3. Aggiungere lubrificante;
		4. Il motore è danneggiato e la resistenza aumenta	4. Sostituire il motore;
E6	Protezione da sovratensione del motore	La rete elettrica o la tensione dell'utente è instabile e la tensione di picco è troppo alta	aggiungere un regolatore di filtro esterno;
E7	La serratura di sicurezza cade	La serratura di sicurezza cade	Posizionare la serratura di sicurezza sull'area gialla del pannello



# Zum 2-in-1 Laufband."

## Ihr ultimates Handbuch



"Bitte lesen Sie die gesamte Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie

Ihr neues Laufband verwenden/verwenden." 😊

Net zoals het soms vastzit of glijdt, kunt u de instelbout met de klok mee draaien, een halve cirkel een tijd links en rechts tegelijkertijd omlaag draaien om de lopende riem aan te passen. Maak het niet te los of te strak, of de lopende riem zal glijden of motor over lading maken.

3. Loopriem afwijkt.

Er zijn enkele factoren die deze situatie veroorzaken:

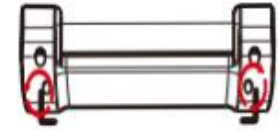
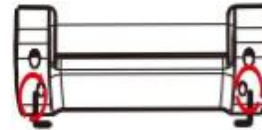
A: de loopband wordt niet in een vlakke vloer geplaatst

B: De gebruiker stapt niet op het midden van de lopende band

Stel gewoon de loopband plat en loop inactief om het probleem op te lossen: A.

Als de afwijking nog bestaat, kunt u deze met 6mm inbussleutel in een kwartomdraai aanpassen.

Afwijkingen vallen buiten de garantie. De gebruiker kan het onderhouden door de onderstaande instructies: repareer het zodra u het probleem vindt of het zal de lopende riem breken.



Als de riem van het midden naar links is,

Draai de linker instelbout ¼ draai linksom of de rechter instelbout ¼ draai linksom die de loopband naar rechts beweegt.

Als de riem van het midden naar rechts is,

Draai de linker instelbout ¼ draai linksom of de rechter instelbout ¼ draai rechtsom die de lopende band naar links beweegt.

A: Draai de schroef met de klok mee met inbussleutel

B: Pas de intensiteit aan wanneer de lopende riem niet zal glijden tijdens lading is ok-reinig het puin tussen riemgreet en riemwielen)

### Gemeenschappelijke storing en oplossing

Fout	Foutbeoordeling	Oplossing
Loopband kan niet werken	stekker loskoppelen	Sluit het netsnoer aan
	Enkele draad of voeding gebroken	Controle signaaldraad
	Uitschakelen	Schakel aan



Loopband gerelateerd: snelheid  
Sport gerelateerd: afstand, calorie, tijd

**\*LED digitale display**

1. TIJD
2. AFSTAND
3. SPEED
4. CALORIE

**\*Toetsenbordfunctietoetsen**

1. Start-toets/stoptoets
2. Snelheid "+" "-"toets
3. 3km/h en 6km/h snelheidsschakelaar sleutel

**Parameter**

4. Voltage: 220V/50HZ
5. Minimumsnelheid: 1km/u
6. Maximale snelheid: 10km /h

**Veiligheidswaarschuwing**

In ieder geval, wanneer het veiligheidsslot wordt verwijderd, wordt het venster weergegeven: E7 (het geeft aan dat het veiligheidsslot is verwijderd)

**Onderhoud**

**Smeermiddel**

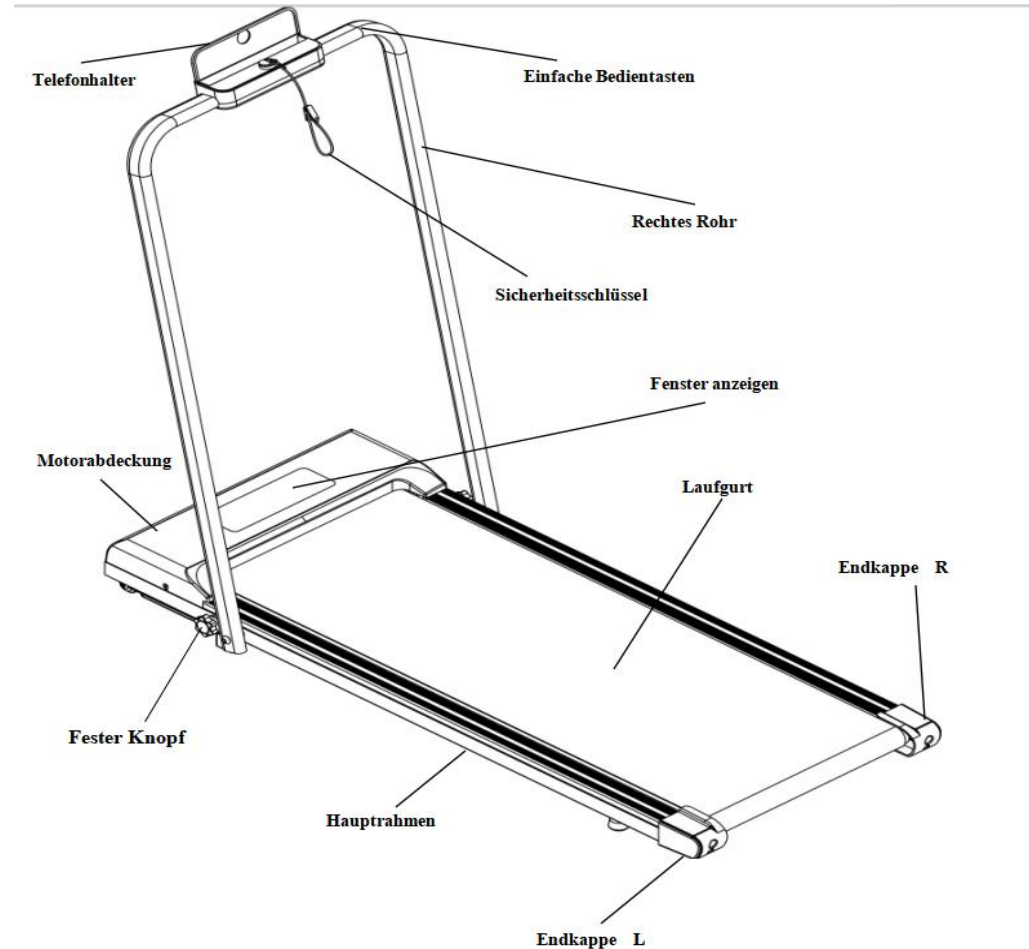
De loopband moet na gebruik gedurende een periode worden gesmeerd met de gespecialiseerde siliconenolie.

1. Suggesties  
Trainingstijd: minder dan drie uur per week, smeert het elke vijf maanden  
Workout tijd: 4-7 uur per week, smeert het elke twee maanden  
Workout tijd: meer dan 7 uur per week, smeert het maandelijks

**Let op: niet over smeren, redelijk smeren kan de levensduur van loopband verlengen.**

2. Elastische neigingsaanpassing van de lopende band  
Elke loopband zou de elastische tendens instellen voordat het de fabriek verlaat en na montage, maar het zal na gebruik voor een periode los raken.

**Produktanleitung**





## Überarbeiteter Satz: Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen

Vorsicht! Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden und beachten Sie die folgenden Probleme: \*

Dieses Laufband ist nur für den Innenbereich bestimmt. Setzen Sie es nicht Wasser oder anderen Flüssigkeiten aus und legen Sie keine Gegenstände darauf.

Tragen Sie immer geeignete Sportausrüstung und wärmen Sie sich vor der Benutzung des Laufbandes richtig auf. Verwenden Sie es niemals barfuß. Der Netzstecker muss geerdet sein und eine dedizierte Schaltung sollte verwendet werden. Teilen Sie keinen Stromkreis mit anderen elektrischen Geräten. \*

Halten Sie Kinder vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. \*

Vermeiden Sie eine Überlastung oder längere Nutzung des Laufbandes, da dies seine Lebensdauer erheblich verkürzen kann. Regelmäßige Wartung ist notwendig, um es in gutem Zustand zu halten. \* Verringern Sie Staubansammlungen und halten Sie die richtige Luftfeuchtigkeit in Innenräumen aufrecht, um zu verhindern, dass elektronische Geräte durch statische Stromstörungen beeinträchtigt werden.

Schalten Sie das Laufband nach Gebrauch immer aus, sorgen Sie für eine ausreichende Luftzirkulation während des Betriebs, beenden Sie das Training, wenn Sie sich unwohl fühlen, und konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn nötig. Achtung: Um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgenden Vorsichtsmaßnahmen: \*

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Sportausrüstung sicher ist und keine losen Reißverschlüsse oder hängenden Schnüre vorhanden sind, die sich in den beweglichen Teilen der Maschine verfangen könnten.

Stellen Sie nichts in die Nähe von Wärmequellen, das Netzkabel beschädigen oder Brände verursachen könnte. Halten Sie Kinder von Laufbändern zu jeder Zeit fern; Lassen sie niemals unbeaufsichtigt auf oder um sie herum spielen! \* Trennen Sie Laufbänder, bevor Sie sie bewegen; Versuchen Sie niemals die Demontage, es sei denn, Sie sind ein professioneller Techniker, der in der Wartung dieser Maschinen geschult ist.\*

Das Laufband kann nur im 20A-Kreislauf verwendet werden.

1. "Das Gerät ist nur für den einmaligen Gebrauch bestimmt und sollte nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden. Wenn Sie während des Trainings Symptome wie Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Kurzatmigkeit bemerken, beenden Sie das Training bitte sofort und suchen Sie Rat von Ihrem Fitnesslehrer oder Arzt."

1.Stretch omlaag buig omlaag ontspannen uw schouder

En toen probeerde je voeten aan te raken, drie keer (Afbeelding 1)

2.Stretch benen zitten op een mat, en strek een been uit

En houd de ander in balans en probeer dan Raak je tenen aan op het rechte been, en blijf de Poseer voor 10-15 seconden en herhaal vervolgens naar de andere been, 3 keer (foto 2)

3.Stand en zet uw handen op de muur of tafel, Duw dan je lichaam naar beneden en blijf 10-15 seconden,

3 keer per been (foto 3)

4.Ankle joint stretch Stand en houd iets vast Trek een enkel naar je billen om je evenwicht te houden.

Blijf 10-15 seconden totdat je gespannen voelt in je beenspieren,

3 keer per been (foto 4)

5.Thigh stretch zit en houd voeten tegen, trek dan Voeten naar de lies, blijf 10-15 seconden, en doe het drie keer

(foto 5)

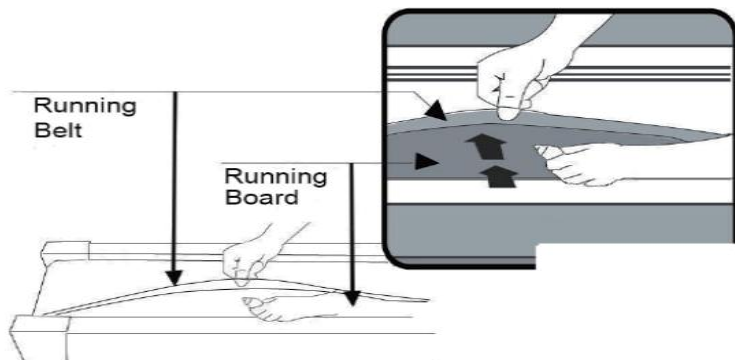


## Gebruiksaanwijzing

### \*Korte inleiding

Het is een gemakkelijk te bedienen machine, het vereist geen ingewikkelde verrichtingsinstructies:

TOEPASSEN VAN SMERIKANT. Een losse lopende riem zal resulteren in het wegglijden van de looper tijdens gebruik, terwijl te strak van een lopende riem de motorprestaties negatief zal beïnvloeden en ook meer wrijving tussen de rol en de lopende riem zal veroorzaken.



## Oefeningsadvies en plan

- \***Warm op** Doe opwarmoefeningen voor 5-10 minuten voordat u dit product gebruikt
- \***Adem** Houd uw adem niet in wanneer u dit product gebruikt, probeer te ademen bij de neus en coördineer uw bewegingen. U moet stoppen als uw adem te haastig is.
- \***Oefeningsfrequentie** spier moet 48 uur rusten na inspanning
- \***Intensiteit** Het hangt van verschillende individuen af, verhoog de intensiteit geleidelijk, de vermoeidheid kan onder de situatie worden genezen.
- \***Dieet** Om het spijsverteringsstelsel te beschermen, gebruik dit product 1-uur na een maaltijd, neem ook geen voedsel een half uur na het sporten, probeer niet te veel water te drinken tijdens het sporten om de viscerale last te verminderen.
- \***Rekoefeningen** Ongeacht welke snelheid u zult lopen, stretchoefening is noodzakelijk ten eerste, het kan spieractiviteit verbeteren en het risico op blessures verminderen. Dus je kunt de instructies hieronder volgen na het opwarmen, vijf keer voor elke pose, en het opnieuw doen na het sporten.



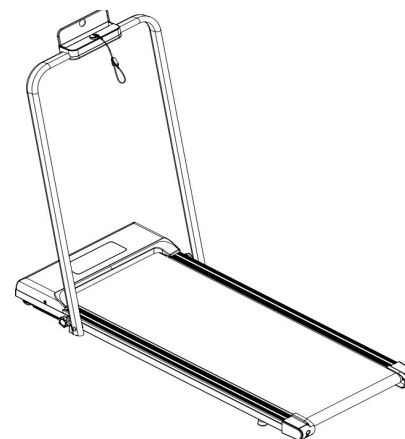
## Warnung! Muss folgen!

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn Sie unter Therapie sind oder eines der folgenden Probleme haben:

1. Wenn Sie unter Hüftschmerzen leiden oder Ihr Bein, Taille oder Hals zuvor verletzt haben oder Hindernisse für Ihr Bein, Taille, Hals und Hand wahrgenommen haben (schließen auch Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, Zervixvorsprung ein)
  2. Deformierte Arthritis, Rheuma, Gicht
  3. Osteoporose oder Knochenanomalie
  4. Kreislaufsystemstörung bei Herzerkrankungen und Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck)
  5. Erkrankungen der Atmungsorgane.
  6. Implant Herzschrittmacher oder elektronische Ausrüstung.
  7. Maligner Tumor
  8. Thrombose, ernstes arterielles Lipom, akutes venöses Lipom und andere Blutkreislaufkrankungen oder Hautinfektionen.
  9. Wahrgenommenes Hindernis verursacht durch Diabetes.
  10. Wunde auf der Haut
  11. Sick oder Fieber 38°C oder höhere Temperatur)
  12. Spine Anomalie oder Biegung
  13. Pregnant Frauen oder Frauen sind in der Menstruationsperiode
  14. Ungesund und brauchen Ruhe
  15. Offensichtlicher Zustand
  16. Für physische Erholungszwecke
  17. Other schlechtes Gefühl neben den oben genannten Situationen, kann den unerwarteten Zustand verursachen
- \*Bitte hören Sie auf, Sport zu treiben, wenn Sie Hüftschmerzen, Schwindel, Herzklopfen oder andere abnormale Gefühle fühlen, konsultieren Sie Ihren Fitnesstrainer oder Arzt
  - \*Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht verwenden. Kinder sollten von diesem Produkt ferngehalten werden, sonst kann es unerwartetes Verletzungsrisiko verursachen
  - \*Bitte stellen Sie sicher, dass keine anderen Personen oder Haustiere um das Produkt herum sind, wenn Sie es nehmen, verpacken oder schieben

## Verboten!

- \*Verwenden Sie niemals, wenn Sie feststellen, dass die Schale gebrochen und abgerissen ist (Innenteile freigelegt sind oder der Schweißpunkt gebrochen ist). Oder es kann unerwartete Zustände verursachen.
- \*Springen Sie niemals auf und ab, wenn Sie es verwenden, es kann zu Stürzen und Verletzungen führen
- \*Bewahren Sie das Produkt niemals im Freien, in der Nähe des Badezimmers oder an einem Ort auf, an dem es feucht ist
- \*Verwenden oder lagern Sie das Produkt niemals unter direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe des Ofens, der elektrischen Decke oder anderer Heizgeräte, da es sonst einen Stromschlag oder einen Brandunfall verursachen kann.
- \*Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn Sie feststellen, dass das Netzkabel oder der Netzstecker kaputt ist oder die Steckdose locker ist oder es einen Stromschlag, Kurzschluss oder einen Brandunfall verursachen kann.
- \*Verwenden Sie das Produkt niemals mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig, halten Sie andere fern, wenn Sie dieses Produkt verwenden, oder es kann unerwartete Situationen oder Stürzeunfälle verursachen.
- \*Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn der Benutzer sein Selbstbewusstsein nicht ausdrücken kann oder das Produkt nicht selbst bedienen kann. Oder es kann unerwartete Situationen verursachen.
- \*Halten Sie das Produkt weg von Wasser oder anderen Flüssigkeiten, insbesondere der Hauptbasis. Oder es kann Stromschläge oder Brandunfälle verursachen.
- \*Mache niemals intensive Übungen, wenn du normalerweise nicht trainierst. Verwenden Sie es nicht nach Mahlzeiten, Müdigkeit oder einem anderen unangenehmen Zustand, da es sonst gesundheitsschädlich sein kann.
- \*Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch, verwenden Sie es niemals in der Schule, im Stadion oder an einem anderen öffentlichen Ort, oder es kann unerwartete Situationen verursachen.
- \*Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn Sie essen oder ein anderes Verhalten ausüben, auch nicht nach dem Trinken, oder es kann einen Unfall oder Verletzungen verursachen.
- \*Nehmen Sie niemals Ihre Uhr, Armband, Handy und andere wertvolle Gegenstände mit, um Schäden zu vermeiden, nehmen Sie auch Ihre Schlüssel und Messer ab, um sich nicht zu verletzen.



4. Sluit de voeding aan, zet deze aan en gebruik de afstandsbediening om op te starten en de snelheid aan te passen.

### 5. **SMERING VAN UW TREADMILL**

1. Lubrication Na het gebruik van de loopband voor enige tijd, is het noodzakelijk om uw loopband te smeren. De aanbevolen smeertijd is: Smeren eenmaal per 5 maanden voor het gebruik van minder dan 3 uur per week. Eenmaal per twee maanden smeren voor gebruik van 4-7 uur per week. Eenmaal per maand smeren voor gebruik van meer dan 7 uur per week. **WAARSCHUWING:** Trek de loopband altijd uit het stopcontact voordat u het schoonmaakt en smeer het apparaat. Controleer of smering vereist is Grijp de lopende band, raak de achterste middengebieden van de lopende band zo veel mogelijk aan, als er olie op de riem zit (of het voelt een beetje nat), betekent dit dat er geen smering nodig is. Als je het gevoel hebt dat de loopplank droog is en er geen olie op je hand zit, moet je olie toevoegen om de loopband te smeren. **HOE WORDT U SMERKEN:**1. Til de Running Belt aan één kant omhoog en breng smeermiddel aan op de Running Board. Gebruik een doek om het smeermiddel grondig over de Running Board te vegen. Herhaal dit proces voor de andere kant.

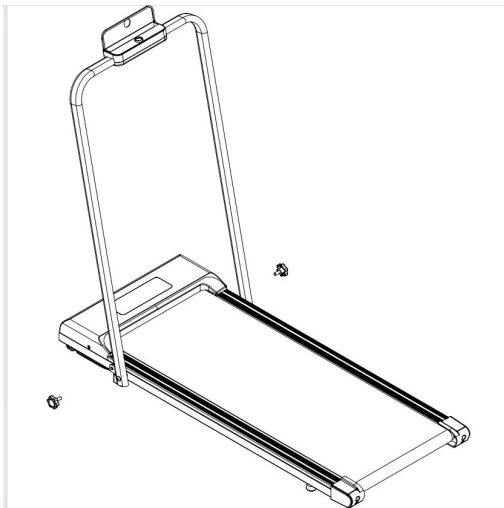
2. De bewegende delen zouden vrij en stil moeten draaien. Afwijkingen van bewegende delen zullen de veiligheid van de apparatuur beïnvloeden. Controleer en draai alle bouten regelmatig aan.

3. Om de loopband beter te onderhouden en de levensduur ervan te verlengen, wordt voorgesteld dat onderhoud regelmatig wordt gedaan.

4. NIET LOOSEN OF AANPASSINGEN AAN DE RUNNING BELT BIJ HET



2. Til de standpijp omhoog totdat deze stil staat Draai de schroef vast om de leuning te bevestigen. (Draai de schroef met de klok mee aan, maak de schroeven tegen de klok mee los wanneer demontage nodig is)



3. Place het veiligheidsslot op het gele gebied van het paneel.

\*Bitte überprüfen Sie das Netzkabel, ob es eine Nadel, Müll oder andere nasse Dinge gibt, bevor Sie es verwenden, um Stromschlag, Kurzschluss oder Brandunfall zu vermeiden.

\*Berühren Sie den Stecker niemals mit einer nassen Hand, um einen Stromschlag zu vermeiden.

\*Bitte schalten Sie den Netzschalter in die Aus-Position und ziehen Sie den Stecker aus, wenn Sie ihn für einen Zeitraum nicht verwenden, um Stromschläge oder Brandunfälle zu vermeiden, die durch Verschlechterung der Isolierung verursacht werden.

Ziehen Sie den Netzstecker raus!

Ziehen Sie bei Nichtgebrauch den Netzstecker aus der Steckdose.

—Weil Staub und Feuchtigkeit die Isolierung verschlechtern, was zu Leckbrand führt.

## Begründung !

\*Dieses Produkt muss geerdet sein, es kann das Risiko eines Stromschlags erheblich verringern, wenn das Produkt in Fehlfunktionen ist.

\*Der Stecker dieses Produkts ist Erdungsstandard, verwenden Sie bitte eine lokale legale Erdungsstromquelle, um das Produkt anzuschließen.

## Gefährlich !

\*Es kann einen Stromschlag verursachen, wenn das Produkt nicht ordnungsgemäß geerdet wird. Bitte fragen Sie einen professionellen Elektriker, ob Sie nicht sicher sind, ob die Erdung korrekt ist. Ändern Sie niemals den Stecker, wenn er nicht in Ihre Stromquelle passt. Bitte fragen Sie einen professionellen Elektriker, eine richtige Stromquelle zu installieren.

\*Verwenden Sie niemals einen Transferstecker, dieses Produkt muss an eine Stromquelle mit Erdungsfunktion angeschlossen werden.

## Parameter und Packliste

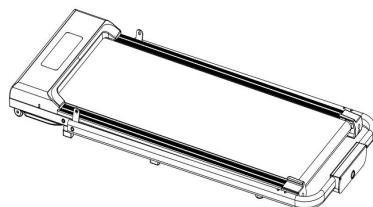
Parameter			Packliste		
NO.	Parametername	Beschreibung	NO.	Name	Menge
1	Eingangsspannung	220V/ 50Hz	1	Hauptkörper	1
2	Spitzenleistung	2.5HP	2	Fernbedienung	1
3	Drehzahlbereich	1-10km/h	3	Inbusschlüssel	1
4	Laufgurtbereich	390*1030(mm)	4	Sicherheitsschloss	1

5	Maximale Belastung	120 kg	5	Silikonöl	1
6	Erweiterte Dimension	1215*550*1030mm	6	Handbuch	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Funktionen	Gehen/Laufen			

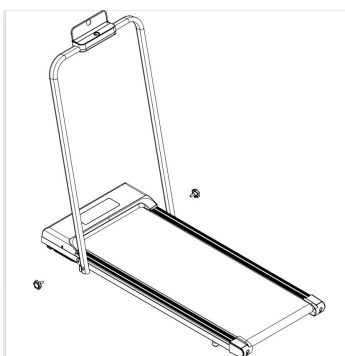
## Montageanleitung

Montageschritte des Standrohrs:

1 .Legen Sie das Produkt auf den Boden, nachdem Sie das Produkt aus der Verpackung genommen haben.



2. Heben Sie das Standrohr an, bis es stillsteht Ziehen Sie die Schraube an, um den Handlauf zu befestigen. (Schrauben Sie die Schraube im Uhrzeigersinn fest, lösen Sie die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn, wenn Demontage erforderlich ist)



\*De stekker van dit product is standaard aarding, gebruik een lokale wettelijke aardingsbron om het product aan te sluiten.

## Gevaarlijk!

\*Het kan een elektrische schok veroorzaken als het product niet goed aardt. Vraag een professionele elektricien om te controleren of u niet zeker weet of de aarding correct is. Pas nooit de stekker aan als deze niet in uw stroombron past, vraag een professionele elektricien om een juiste stroombron te installeren.

\*Gebruik nooit een overdrachtsstekker, dit product moet worden aangesloten op een stroombron met een aardingsfunctie.

## Parameter en verpakingslijst

Parameters			Verpakingslijst		
NO.	Parameternaam	Beschrijving	NO.	Naam	Hoeveelheid
1	Invoerspanning	220V/ 50Hz	1	Hoofdlichaam	1
2	piekvermogen	2.5HP	2	Afstandsbediening	1
3	Snelheidsbereik	1-10km/h	3	Inbussleutel	1
4	Looppordelgebied	390*1030(mm)	4	Veiligheidsslot	1
5	Maximale belasting	120 kg	5	Siliconenolie	1
6	Uitgebreide dimensie	1215*550*1030mm	6	Handmatig	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Functies	Wandelen/hardlopen			

## Montageinstructies

Installatiestappen van de standbuis:

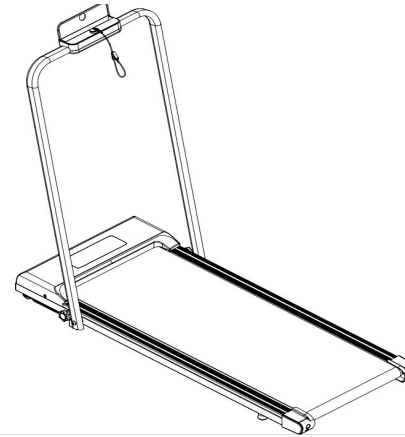
1 . Plaats het product op de vloer nadat u het product uit de verpakking hebt gehaald.

- \*Gebruik of bewaar het product nooit onder direct zonlicht, in de buurt van het fornuis, de elektrische deken of andere verwarmingsapparatuur, of het kan een elektrische schok of brandongeluk veroorzaken.
  - \*Gebruik het product nooit als u merkt dat het netsnoer of de stekker kapot is of het stopcontact slap is, of als het een elektrische schok, kortsluiting of brand kan veroorzaken.
  - \*Gebruik het product nooit met twee of meer mensen tegelijk, houd anderen weg bij het gebruik van dit product, of het kan onverwachte situaties of vallen ongefallen veroorzaken.
  - \*Gebruik het product nooit als de gebruiker het zelfbewustzijn niet kan uitdrukken of het product niet zelf kan bedienen. Of het kan onverwachte situaties veroorzaken.
  - \*Houd het product weg van water of andere vloeistof, vooral de hoofdbasis. Of het kan elektrische schokken of brand ongefallen veroorzaken.
  - \*Doe nooit intensieve oefeningen als je normaal gesproken niet beweegt. Gebruik het niet na maaltijden, vermoeidheid of een andere ongemakkelijke toestand, anders kan het schadelijk zijn voor uw gezondheid.
  - \*Dit product is alleen voor thuisgebruik, gebruik het nooit op school, stadion of andere openbare plaatsen, of het kan onverwachte situaties veroorzaken.
  - \*Gebruik het product nooit als u eet of ander gedrag doet, gebruik het ook nooit na het drinken, of het kan een ongeluk of letsel veroorzaken.
  - \*Neem nooit uw horloge, armband, mobiele telefoon en andere waardevolle voorwerpen met u mee om schade te voorkomen, neem ook uw sleutels en mes af om uzelf te bezeren.
  - \*Controleer het netsnoer of er een naald, vuilnis of andere natte dingen zijn voordat u het gebruikt om elektrische schokken, kortsluiting of brand ongeval te voorkomen.
  - \*Raak de stekker nooit aan met een natte hand om elektrische schokken te voorkomen.
  - \*Draai de stroomschakelaar naar de uit-positie en trek de stekker los als u deze gedurende een periode niet gebruikt om elektriciteitsschok of brand ongefallen veroorzaakt door verslechtering van de isolatie te voorkomen.
  - \*Trek de stekker eruit!
- Trek bij niet gebruik de stekker uit het stopcontact.
- Omdat stof en vocht de isolatie zullen degraderen, wat zal leiden tot lekbrand.

## Grondverklaring !

- \*Dit product moet geaard zijn, het kan het risico van elektriciteitsschok aanzienlijk verminderen wanneer het product defect is.

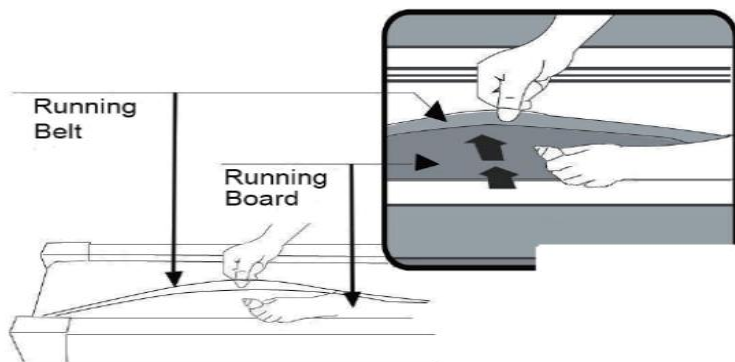
3. Setzen Sie das Sicherheitsschloss auf den gelben Bereich des Panels.



4. Schließen Sie das Netzteil an, schalten Sie es ein und verwenden Sie die Fernbedienung, um die Geschwindigkeit einzustellen.
5. **SCHMIERUNG IHRER TREADMILL**
  1. Lubrication Nach einiger Zeit mit dem Laufband ist es notwendig, Ihr Laufband zu schmieren. Die empfohlene Schmierzeit ist: Schmieren Sie einmal alle fünf Monate für weniger als drei Stunden pro Woche. Schmieren Sie einmal alle zwei Monate für die Verwendung von 4-7 Stunden pro Woche. Einmal im Monat für mehr als 7 Stunden pro Woche schmieren. **WARNUNG:** Ziehen Sie das Laufband vor der Reinigung immer aus der Steckdose und schmieren Sie das Gerät. Überprüfen Sie, ob Schmierung erforderlich ist Greifen Sie das Laufband, berühren Sie die hinteren Mittelbereiche des Laufbandes so viele wie möglich, wenn sich Öl auf dem Riemen befindet (oder es sich ein wenig nass anfühlt), bedeutet dies, dass keine Schmierung erforderlich ist. Wenn Sie das Gefühl haben, dass das Laufbrett trocken ist und kein Öl an der Hand ist, müssen Sie Öl hinzufügen, um das Laufband zu schmieren. **WIE IST ZU SCHMIEREN:** 1. Heben Sie den Laufgurt an einer Seite hoch und tragen Sie Schmiermittel auf das Laufbrett auf. Wische das Gleitmittel mit einem Lappen gründlich über das Running Board. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.
  2. Die beweglichen Teile sollten sich frei und leise drehen. Anomalien der beweglichen Teile beeinflussen die Sicherheit der Ausrüstung. Überprüfen und ziehen Sie alle Schrauben regelmäßig fest.



3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, die Wartung regelmäßig durchzuführen.
4. Beim Auftragen von Schmiermittel den Laufgurt NICHT LOSSEN ODER EINRICHTEN. Ein loser Laufgurt führt dazu, dass der Läufer während des Gebrauchs herunterrutscht, während ein zu enger Laufgurt die Motorleistung negativ beeinflusst und auch mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufgurt erzeugt.



## Trainingsberatung und -plan

- \***Aufwärmen** Machen Sie Aufwärmübungen für 5-10 Minuten, bevor Sie dieses Produkt verwenden
- \***Atmen** Halten Sie nicht den Atem an, wenn Sie dieses Produkt verwenden, versuchen Sie, durch die Nase zu atmen und sich mit Ihrer Bewegung zu koordinieren. Sie sollten aufhören, wenn Ihr Atem zu eilig ist.
- \***Trainingshäufigkeit** Muskeln sollten 48 Stunden nach dem Training ruhen
- \***Intensität** Es hängt von verschiedenen Personen ab, bitte erhöhen Sie die Intensität allmählich, die Müdigkeit kann unter der Situation geheilt werden.
- \***Diät** Um das Verdauungssystem zu schützen, verwenden Sie dieses Produkt bitte eine Stunde nach einer Mahlzeit, nehmen Sie auch keine Nahrung eine halbe Stunde nach dem Training. Versuchen Sie, nicht zu viel Wasser zu trinken, wenn Sie trainieren, um die viszerale Belastung zu reduzieren.
- \***Dehnungsübungen** Egal, welche Geschwindigkeit Sie laufen, Dehnübungen sind notwendig, es kann die Muskelaktivität verbessern und das Risiko von Sportverletzungen verringern. So können Sie die Anleitung unten nach dem Aufwärmen, 5-mal für jede Pose folgen und es nach dem Training erneut tun.

1. Als u lijdt aan taillepijn of uw been, taille of nek eerder pijn heeft gedaan, of obstakels hebt waargenomen voor uw been, taille, nek en hand (omvat ook schijfhernia, spondylolisthesis, cervicale uitsteeksel)
  2. Misvormde artritis, reuma, jicht
  3. Osteoporose of botafwijking
  4. Circulatory systeem stoornis van hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk)
  5. Ademhalingsorganaandoening.
  6. Implant hartpacemakers of elektronische apparatuur.
  7. Maligne tumor
  8. Thrombose, ernstig arteriële lipoom, acuut veneus lipoom, en andere bloedcirculatieziekten of huidinfecties.
  9. Perceived obstakel veroorzaakt door diabetes.
  10. Wounded op de huid
  11. Sick of koorts 38°C of hogere temperatuur)
  12. Spine afwijking of buiging
  13. Zwangere vrouwen of vrouwen zijn in de menstruatieperiode
  14. Ongezond en rust nodig
  15. Duidelijke voorwaarde
  16. Voor fysiek herstel
  17. Other slecht gevoel naast de bovenstaande situaties, kan de onverwachte voorwaarde veroorzaken
- \*Stop met sporten als u buikpijn, duizeligheid, hartkloppingen of ander abnormaal gevoel voelt, raadpleeg uw fitnesscoach of arts
  - \*Laat kinderen dit product niet gebruiken. Kinderen moeten uit de buurt van dit product worden gehouden, anders kan het onverwacht letselrisico veroorzaken
  - \*Zorg ervoor dat er geen andere mensen of huisdieren rond het product zijn bij het nemen, verpakken of schuiven

## Verboden!

- \*Gebruik nooit als u vindt dat de schaal is gebroken en eraf (binnendelen worden blootgesteld of het laspunt is gebroken. Of het kan onverwachte omstandigheden veroorzaken.
- \*Spring nooit op en af op het product wanneer u het gebruikt, het kan vallen en verwondt veroorzaken
- \*Bewaar het product nooit buiten, in de buurt van de badkamer of ergens waar vochtig is





## Herziende zin: Veiligheidsvoorzorgsmaatregelen en waarschuwingen

Voorzichtigheid! Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het product gebruikt en let op de volgende problemen.\*

Deze loopband is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis. Stel het niet bloot aan water of andere vloeistoffen en plaats er geen voorwerpen bovenop.

Draag altijd de juiste sportuitrusting en warm je goed op voordat je de loopband gebruikt. Gebruik hem nooit op blote voeten. De stekker moet geaard zijn en een speciaal circuit moet worden gebruikt.

Deel een circuit niet met andere elektrische apparatuur. \*

Houd kinderen uit de buurt van de loopband om ongevallen te voorkomen. \*

Vermijd overbelasting of langdurig gebruik van de loopband omdat dit de levensduur aanzienlijk kan verkorten. Regelmatig onderhoud is noodzakelijk om het in goede staat te houden. \*

Verminder stofophoping en handhaf de juiste vochtigheidsniveaus binnenshuis om te voorkomen dat elektronische apparaten worden beïnvloed door statische elektriciteitsinterferentie.

Schakel de loopband altijd uit na gebruik, zorg voor voldoende luchtcirculatie tijdens de operatie, stop met sporten als u zich ongemakkelijk voelt en raadpleeg indien nodig uw arts. Waarschuwing: Om ongevallen of letsel te voorkomen, dient u de volgende voorzorgsmaatregelen in acht te nemen: \*

Controleer of uw sportuitrusting veilig is, zonder losse ritsen of hangende touwtjes die kunnen vastzitten in de bewegende delen van de machine.

Plaats niets in de buurt van warmtebronnen dat de netsnoeren kan beschadigen of brand kan veroorzaken. \* Houd kinderen te allen tijde uit de buurt van loopbanden; Laat ze nooit zonder toezicht op of om hen heen spelen! \* Trek de loopbanden los voordat u ze verplaatst; Probeer nooit te demonteren tenzij u een professionele technicus bent die is opgeleid in het onderhoud van deze machines.\*

De loopband kan alleen gebruikt worden in 20A circuit.

1. "De apparatuur is ontworpen voor eenmalig gebruik en mag niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt. Als u symptomen ervaart zoals duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid of kortademigheid tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met het gebruik en vraag advies aan uw fitnessinstructeur of arts."

De loopband kan alleen gebruikt worden in 20A circuit.

1. "De apparatuur is ontworpen voor eenmalig gebruik en mag niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt. Als u symptomen ervaart zoals duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid of kortademigheid tijdens het sporten, stop dan onmiddellijk met het gebruik en vraag advies aan uw fitnessinstructeur of arts."



## Waarschuwing! Moet volgen!

Raadpleeg uw arts als u onder behandeling bent of een van de volgende problemen heeft:

1.Stretch nach unten beugen Sie sich nach unten entspannen Sie Ihre Schulter

und dann versuchen, Ihre Füße dreimal zu berühren

(Bild 1)

2.Stretch Beine sitzen auf einer Matte und strecken ein Bein

Und halten Sie den anderen im Gleichgewicht, dann versuchen Sie

Berühre deine Zehen auf dem geraden Bein und bleibe

Posiere für 10-15 Sekunden und wiederhole es dann zum anderen

Bein, 3-mal (Bild 2)

3.Stand und legen Sie Ihre Hände auf die Wand oder den Tisch,

Dann drücken Sie Ihren Körper nach unten und bleiben 10-15 Sekunden,

3-mal für jede Etappe (Bild 3)

4.Ankle Gelenkstrecke Stehen Sie und halten Sie etwas

Um das Gleichgewicht zu halten, ziehen Sie dann einen Knöchel zu Ihrem Gesäß

bis Sie sich verspannt in Ihrem Beinmuskel fühlen, bleiben Sie 10-15 Sekunden,

3-mal pro Bein (Bild 4)

5.Thigh dehnen Sie sich und halten Sie Füße gegen, dann ziehen Sie

Fuß zur Leiste, bleiben 10-15 Sekunden, und tun es 3-mal

(Bild 5)



## Bedienungsanleitung

### \*Kurze Einführung

Es ist eine einfach zu bedienende Maschine, es erfordert keine komplizierten Betriebsanweisungen:

Laufband bezogen: Geschwindigkeit

Sport bezogen: Distanz, Kalorie, Zeit

### \*LED Digitalanzeige

1.ZEIT

2.ENTFERNUNG

3.SPEED

4.KALORIE

### \*Funktionstasten der Tastatur

1.Starttaste/Stopptaste

2.Speed "+" "-Taste

3.3km/h und 6km/h Geschwindigkeitsschalter Taste

#### Parameter

1. Voltage: 220V/50HZ

2. Mindestgeschwindigkeit: 1km/h

3. Maximale Geschwindigkeit: 10km /h

#### Sicherheitswarnung

In jedem Fall, wenn Sicherheitsschloss entfernt wird, wird das Fenster angezeigt: E7 (es zeigt Sicherheitsschloss entfernt an)

#### Wartung

##### Schmiermittel

Das Laufband muss nach einiger Zeit mit dem speziellen Silikonöl geschmiert werden.

##### 1. Vorschläge

Trainingszeit: weniger als drei Stunden pro Woche, schmieren Sie es alle fünf Monate

Trainingszeit: 4-7 Stunden wöchentlich, schmieren Sie es alle zwei Monate

Trainingszeit: über sieben Stunden pro Woche, schmieren Sie es monatlich

**Hinweis: Nicht zu schmieren, vernünftige Schmierung kann die Lebensdauer des Laufbandes verlängern.**

##### 2. Elastische Neigungsverstellung des Laufbandes

Jedes Laufband würde die elastische Tendenz einstellen, bevor es die Fabrik verlässt und nach der Montage, aber es wird nach Gebrauch für einen Zeitraum locker.

So wie es manchmal feststeckt oder rutscht, können Sie den Einstellbolzen im Uhrzeigersinn drehen, eine Zeit halbkreisen, links und rechts gleichzeitig nach unten drehen, um den Laufgurt einzustellen. Machen Sie es nicht zu locker oder zu eng, sonst rutscht das Laufband oder macht Motor über Last.

##### 3. Laufband abweicht.

Es gibt einige Faktoren, die diese Situation verursachen:

A: Das Laufband wird nicht in flachen Boden gestellt

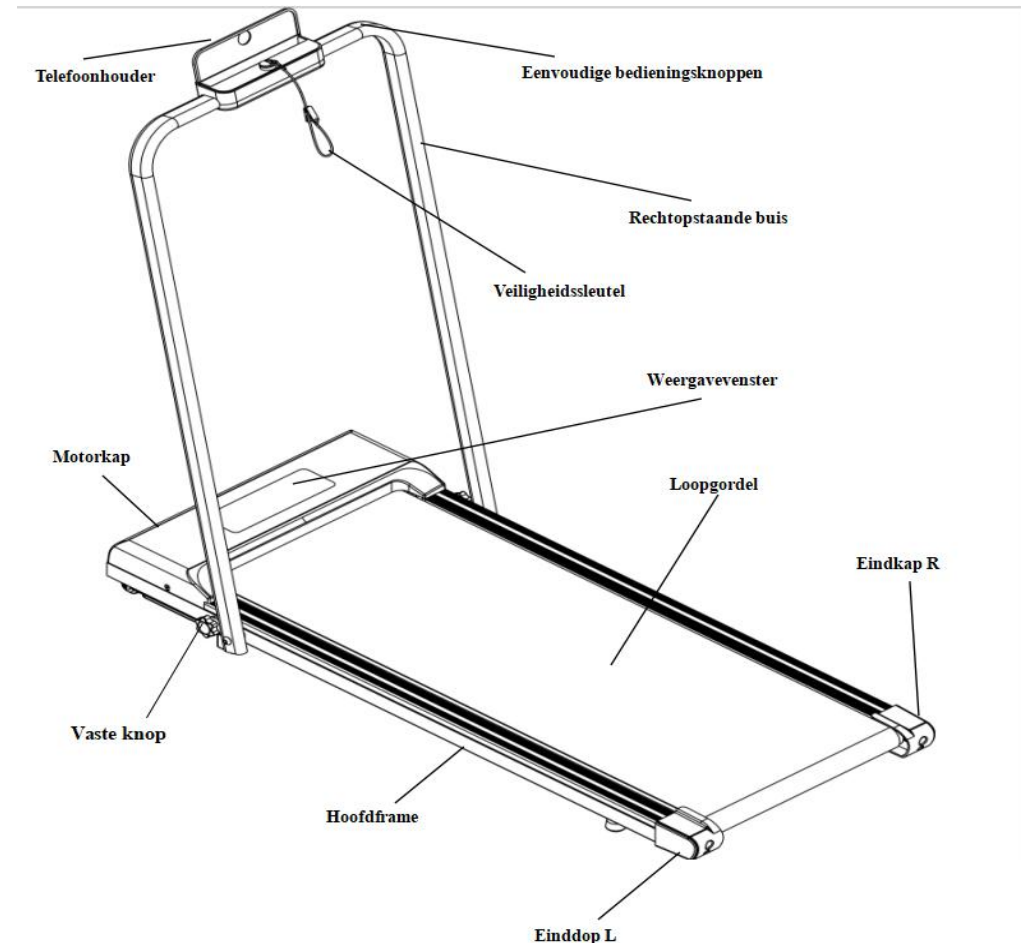
B: Der Benutzer tritt nicht auf die Mitte des Laufgurts

Stellen Sie einfach das Laufband flach und laufen Sie untätig wird das Problem lösen: A.

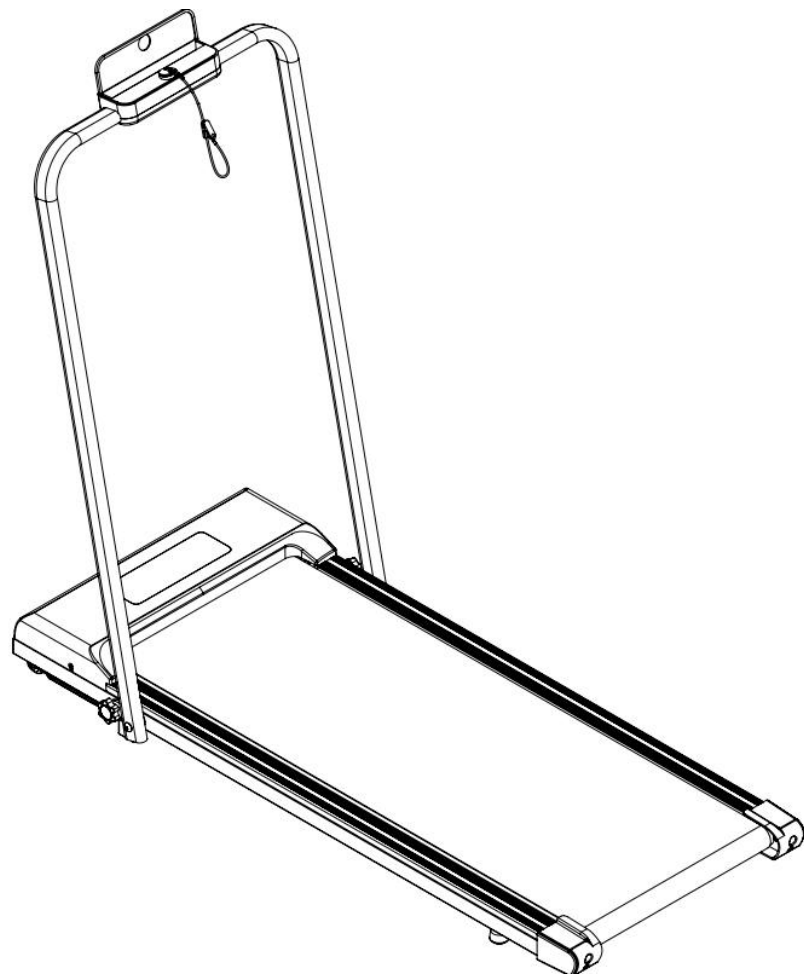
Wenn die Abweichung noch besteht, können Sie sie mit 6mm Inbusschlüssel in einer Vierteldrehung justieren. Abweichungen sind außerhalb der Garantie. Der Benutzer kann es durch die folgenden

Anweisungen warten: Bitte beheben Sie es, sobald Sie das Problem finden, sonst bricht es den Laufgurt.

# Productinstructies



# Naar de 2-in-1 loopband." Uw ultieme handleiding



"Lees de volledige handleiding zorgvuldig door voordat u uw  
nieuwe loopband gebruikt/begint te gebruiken." 😊



Wenn der Gurt nicht mittig nach links ist,

Den linken Stellschrauben  $\frac{1}{4}$  im Uhrzeigersinn oder den rechten Stellschrauben  $\frac{1}{4}$  gegen den Uhrzeigersinn drehen

das Laufband nach rechts verschiebt.

Wenn der Gurt aus der Mitte nach rechts ist,

Den linken Stellschrauben  $\frac{1}{4}$  gegen den Uhrzeigersinn drehen oder den rechten Stellschrauben  $\frac{1}{4}$  im Uhrzeigersinn drehen

das Laufband nach links verschiebt.

A: Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn mit Inbusschlüssel

B: Stellen Sie die Intensität ein, wenn der laufende Riemen während der Last nicht rutscht. Reinigen Sie den Schmutz zwischen Gurtgraben und Gurträdern)

## Gemeinsame Fehlfunktion und Lösung

Fehlfunktion		Fehlerbeurteilung	Lösung
Laufband kann nicht funktionieren		Netzstecker trennen	Stecken Sie das Netzkabel ein
		Einzelner Draht oder Stromversorgung kaputt	Prüfsignalkabel
		Ausschalten	Einschalten
Laufband bewegt sich nicht reibungslos		Zu wenig Schmierung	Mit Silikonöl schmieren
		Der Laufgurt ist zu eng	Einstellen der Intensität des Laufgurtes
Fehlfunktion	Fehler	Fehlerbeurteilung	Lösung
E1	Verbindungsfehler	1. Die Schnittstelle der oberen und unteren Steuerhauptverbindungsleitungen ist lose;	1. Verstärken Sie die Kabelschnittstelle;
		2. Die Hauptverbindungsleitung der oberen und unteren Steuerung ist beschädigt;	2. Ersetzen Sie das Haupt-Verbindungskabel der oberen und unteren Steuerung;
		3. Der Monitor ist beschädigt;	3. Den Monitor ersetzen;
		4. Der Controller ist beschädigt;	4. Ersetzen Sie den Controller;

E2	Motor beschädigt	1. Der Motordraht ist nicht angeschlossen oder lose;	1. Verstärken Sie das Motorkabel;
		2. Der Motor ist beschädigt;	2. Den Motor austauschen;
		3. Die Steuerung ist beschädigt;	3. Ersetzen Sie den Controller;
E5	Überstromschutz	1. Überbelastung;	1. Reduzieren Sie die Last und versuchen Sie, die Nennlast nicht zu überschreiten;
		2. Der Motor oder die Rolle wird mit Fremdkörpern verklebt;	2. Entfernen Sie das festgeklebte Objekt;
		3. Die Rolle ist nicht genug geschmiert, und der Widerstand nimmt zu;	3. Schmiermittel hinzufügen;
		4. Der Motor ist beschädigt und der Widerstand steigt	4. Den Motor austauschen;
E6	Überspannungsschutz des Motors	Das Stromnetz oder die Spannung des Benutzers ist instabil, und die Spitzenspannung ist zu hoch	Hinzufügen eines externen Filterreglers;
E7	Sicherheitsschloss fällt ab	Sicherheitsschloss fällt ab	Setzen Sie das Sicherheitsschloss auf den gelben Bereich des Panels

E1	Erreur de connexion	2. Haut et bas pour contrôler les dommages au câblage principal;	2. Remplacez le câble de connexion principal de commande supérieur et inférieur;
		3. Dommages au Moniteur;	3. Remplacer l'affichage;
		4. Dommages au Contrôleur;	4. Remplacez le Contrôleur;
E2	Dommages au moteur	1. Les fils du moteur ne sont pas connectés ou desserrés;	1. Câble de moteur renforcé;
		2. Dommages au moteur;	2. Remplacer le moteur;
		3. Dommages au Contrôleur;	3. Remplacer le Contrôleur;
E5	Protection contre les surintensités	1. Charge excessive;	1. Réduisez la charge, essayez de ne pas dépasser la charge nominale;
		2. Le moteur ou le tambour est coincé avec un corps étranger;	2. Enlever les objets coincés;
		3. Lubrification insuffisante du tambour, augmentation de la résistance;	3. Ajouter du lubrifiant;
		4. Dommages au moteur, augmentation de la résistance	4. Remplacer le moteur;
E6	Protection contre les surtensions du moteur	Le réseau électrique ou la tension de l'utilisateur est instable, la tension de crête est trop élevée	Ajouter un régulateur de filtre externe;
E7	Sécurité Lock off	Sécurité Lock off	Placez le verrou de sécurité dans la zone jaune du panneau

B: l'utilisateur n'a pas marché au centre de la courroie de transmission

Il suffit de niveler le tapis roulant et tourner au ralenti peut résoudre le problème: a.

Si l'écart persiste, il peut être ajusté en un quart de tour avec une clé hexagonale intérieure de 6 mm. Hors garantie. L'utilisateur peut effectuer l'entretien en suivant les instructions suivantes: une fois le problème identifié, réparez - le dès que possible, sinon il endommagera la courroie de transmission.



Si la ceinture est décentrée vers la gauche,

Tourner le boulon de réglage gauche de ¼ de tour dans le sens horaire ou tourner le boulon de réglage droit de ¼ de tour dans le sens antihoraire

Ainsi, la courroie de course se déplace vers la droite.

Si la ceinture est décentrée vers la droite,

Tourner le boulon de réglage gauche ¼ tour dans le sens anti - horaire ou le boulon de réglage droit ¼ tour dans le sens horaire

Ainsi, la courroie de course se déplace vers la gauche.

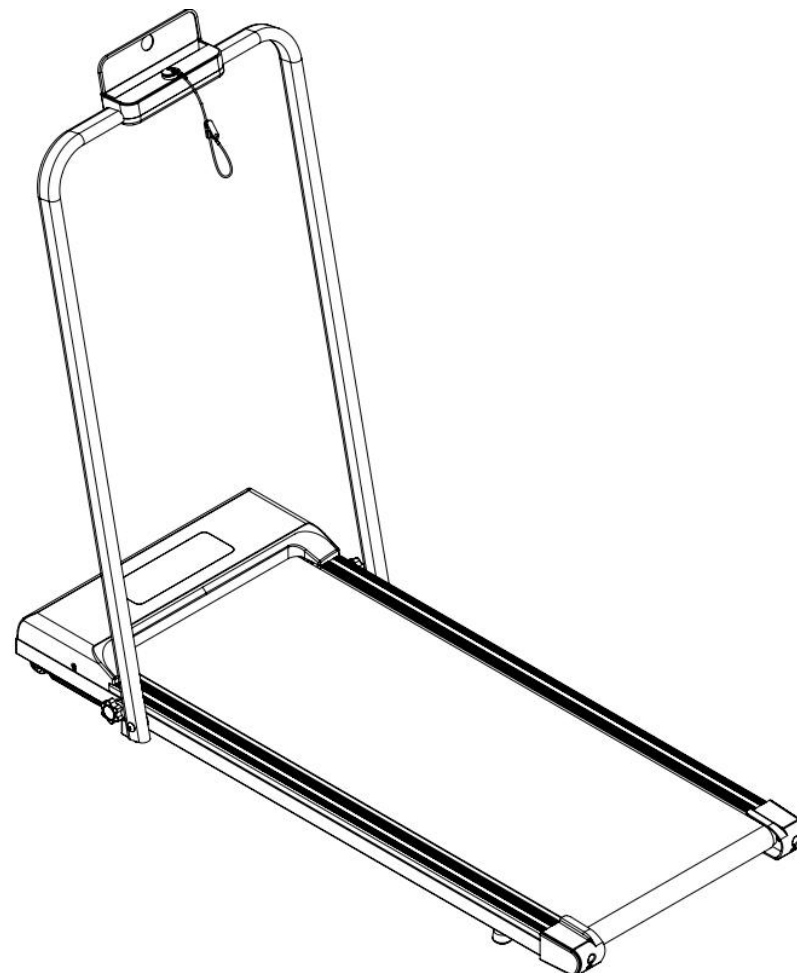
A: Tournez la vis dans le sens horaire avec la clé hexagonale intérieure

B: ajuster la force, lorsque la courroie en cours d'exécution ne glisse pas pendant le chargement (nettoyer les débris entre le sillon de la courroie et la poulie)

### Défaillances communes et solutions

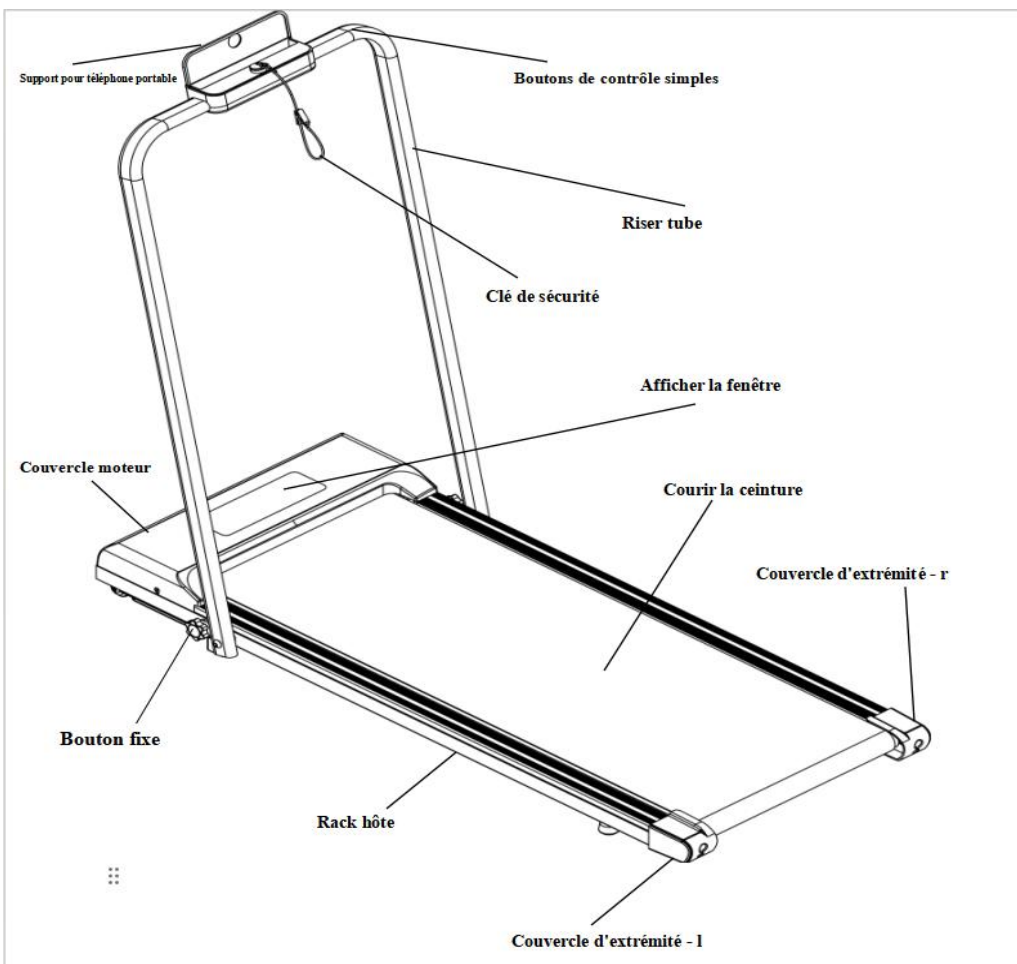
La faute		Jugement erroné	La solution
Le tapis roulant ne fonctionne pas		Débranchez	Branchez le cordon d'alimentation
		Déconnexion d'un seul fil ou d'une source d'alimentation	Vérifiez la ligne de signal
		Fermé	Ouvrir
La courroie de transmission ne bouge pas en douceur		Lubrification insuffisante	Lubrification avec huile de silicone
		Courroie de transmission trop serrée	Ajuster la force de la courroie de transmission
La faute	Erreur	Jugement erroné	La solution
		1. L'interface de câblage principale de commande supérieure et inférieure est desserrée;	1. Interface de câble renforcée;

## Vers le tapis roulant 2 en 1." Votre guide ultime



"Vous devez lire attentivement l'intégralité du manuel avant d'« utiliser / commencer à utiliser » votre nouveau tapis roulant." 😊

# Description du produit



## \*Touches de fonction du clavier

1. Touche de démarrage / touche d'arrêt
2. Vitesse "+" "-" touche
3. 3KM / h et 6KM / h vitesse ouverture clé

## Paramètres

4. Tension: 220V / 50hz
5. Vitesse minimale: 1 km / h
6. Vitesse maximale: 10km / h

## Avertissement de sécurité

Dans tous les cas, lorsque la serrure de sécurité est retirée, la fenêtre affiche: E7 (indique que la serrure de sécurité a été retirée)

# Réparation

## Lubrification

Après une période d'utilisation de la courroie en cours d'exécution, elle doit être lubrifiée avec une huile de silicone spéciale.

### 1. Recommandations

Durée de l'exercice: moins de 3 heures par semaine, lubrification tous les 5 mois

Durée de l'exercice: 4 - 7 heures par semaine, lubrification tous les 2 mois

Durée de l'exercice: plus de 7 heures par semaine, lubrification mensuelle

**Remarque: ne lubrifiez pas trop, une lubrification raisonnable peut prolonger la durée de vie du tapis roulant.**

### 2. Ajustement de la tendance élastique de la courroie en cours d'exécution

Chaque tapis de course définit une tendance élastique avant de quitter l'usine et après l'assemblage, mais se détache après un certain temps d'utilisation.

Tout comme il peut parfois se coincer ou glisser, vous pouvez tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre pour ajuster la courroie de transmission en un demi - cercle (à gauche et à droite en même temps). Ne soyez pas trop lâche ou serré, sinon la courroie de transmission glissera ou surchargera le moteur.

### 3. Courir la courroie Run off .

Les facteurs qui contribuent à cette situation sont:

R: le tapis roulant ne repose pas sur un sol plat

1. stretch votre corps et se pencher pour détendre vos épaules

Ensuite, essayez de toucher vos pieds, 3 fois

(Figure 1)

2. stretch vos jambes Asseyez - vous sur le tapis et étirez une jambe

Gardez l'autre en équilibre et essayez

Placez vos orteils sur vos jambes droites et maintenez

Posez pendant 10 - 15 secondes, puis répétez pour l'autre

Jambes, 3 fois (Figure 2)

3. Levez - vous, mettez vos mains sur le mur ou sur la table,

Ensuite, poussez votre corps vers le bas et laissez - le pendant 10 - 15 secondes,

3 fois par jambe (Figure 3)

4. Extension de la cheville pour se tenir debout et prendre des choses

Pour maintenir l'équilibre, tirez ensuite une cheville sur la hanche

Jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de vos jambes tendus, restez pendant 10 - 15 secondes,

3 fois par jambe (Figure 4)

5. Cuisse allongées assis, les pieds serrés, puis tirer

Pied à l'aîne, rester 10 - 15 secondes, faire 3 fois

(Figure 5)



## Instructions d'utilisation

### \*Introduction

C'est une machine facile à utiliser qui ne nécessite pas d'instructions d'utilisation compliquées:

Tapis roulant liés à: vitesse

Sport lié: distance, calories, temps

### \*Affichage numérique LED

1. Le temps
2. Distance
3. Vitesse
4. Calories



## Phrase révisée: précautions de sécurité et avertissements

Faites attention! Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser ce produit et noter les problèmes suivants: \*

Ce tapis roulant est destiné à un usage intérieur uniquement. Ne l'exposez pas à l'eau ou à d'autres liquides et ne placez aucun objet dessus. \*

Assurez - vous de porter un équipement sportif approprié et de vous échauffer correctement avant d'utiliser le tapis roulant. Ne jamais utiliser pieds nus. \* La prise de courant doit être mise à la terre et un circuit dédié doit être utilisé. Ne partagez pas le circuit avec d'autres appareils électriques \*

Gardez les enfants loin du tapis roulant en cas d'accident \*

Évitez de surcharger le tapis roulant ou de l'utiliser pendant de longues périodes, car cela réduira considérablement sa durée de vie. Un entretien régulier est nécessaire pour le maintenir en bon état. \* Réduisez l'accumulation de poussière et maintenez un niveau d'humidité approprié dans la pièce pour éviter les interférences électrostatiques sur les appareils électroniques. \*

Le tapis roulant doit toujours être éteint après utilisation, assurez - vous qu'il y a une circulation d'air suffisante pendant l'opération, arrêtez l'exercice si vous vous sentez mal à l'aise et consultez votre médecin si nécessaire. Avertissement: pour éviter les accidents ou les blessures, veuillez respecter les précautions suivantes: \*

Vérifiez que votre équipement de sport est sûr et qu'il n'y a pas de fermetures à glissière ou de cordons de levage lâches qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles de la machine. \*

Ne placez rien près de la source de chaleur qui pourrait endommager le cordon d'alimentation ou déclencher un incendie. \* Garder les enfants loin du tapis roulant en tout temps; Ne les laissez jamais jouer sur ou autour d'eux sans surveillance! \* Débranchez le tapis roulant avant de le déplacer; À moins que vous ne soyez un technicien professionnel formé à l'entretien de ces machines, n'essayez jamais de les démonter. \*

Le tapis roulant ne peut être utilisé que dans un circuit 20A.

1. "L'appareil est conçu pour un usage unique et ne doit pas être utilisé par plusieurs personnes en même temps. Si vous ressentez des symptômes tels que des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou une respiration rapide pendant l'exercice, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et demandez conseil à votre entraîneur de conditionnement physique ou à votre médecin."





## Avertissement! Doit suivre!

Consultez votre médecin si vous êtes traité ou si vous avez l'une des questions suivantes:

1. Si vous avez déjà souffert de douleurs lombaires ou de blessures à la jambe, au bas du dos ou au cou, ou si vous ressentez des troubles dans les jambes, le bas du dos, le cou et les mains (y compris une hernie discale, une spondylolisthésie, une hernie cervicale)
2. Arthrite déformée, rhumatologie, goutte
3. Ostéoporose ou anomalies osseuses
4. Troubles circulatoires (maladies cardiaques, maladies vasculaires, hypertension)
5. Troubles des organes respiratoires.
6. Implantation d'un stimulateur cardiaque ou d'un appareil électronique.
7. Tumeurs malignes
8. Thrombose, lipome artériel grave, lipome veineux aigu et autres maladies de la circulation sanguine ou infections cutanées.
9. Troubles de la perception causés par le diabète.
10. Lésions cutanées
11. Maladie ou fièvre (38 °C ou plus)
12. anomalies ou courbures de la colonne vertébrale
13. Femmes enceintes ou en période menstruelle
14. Pas en bonne santé, besoin de repos
15. Situation évidente
16. À des fins de récupération physique
17. En plus de ce qui précède, d'autres mauvaises sensations peuvent entraîner des situations inattendues

\* Si vous ressentez des douleurs lombaires, des étourdissements, des palpitations cardiaques ou d'autres sensations anormales, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre instructeur de conditionnement physique ou votre médecin.

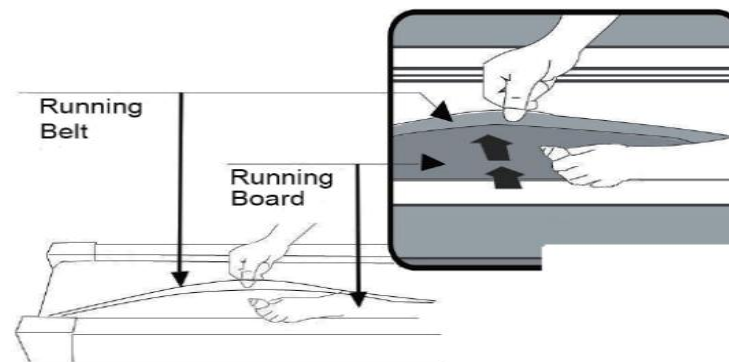
\* Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit. Les enfants devraient rester à l'écart de ce produit, sinon il pourrait y avoir un risque de blessure inattendue

\* s'il vous plaît assurez - vous qu'il n'y a pas d'autres personnes ou animaux autour lorsque vous prenez, Emballez ou glissez le produit

## Interdit!

régulier est recommandé.

4. Ne relâchez pas la courroie de transmission ou n'effectuez aucun réglage sur la courroie de transmission lorsque vous appliquez le lubrifiant. Le desserrage de la courroie de transmission provoque le glissement de la roue pendant l'utilisation, tandis qu'une courroie de transmission trop serrée affecte négativement les performances du moteur et crée également plus de friction entre le tambour et la courroie de transmission.



## Conseils et programmes d'exercice

**\*échauffement** 5 - 10 minutes d'exercice d'échauffement avant d'utiliser ce produit

**\*L'air qui respire** Ne retenez pas votre souffle lorsque vous utilisez ce produit, essayez de respirer par le nez et de le faire correspondre à vos mouvements. Si votre respiration est trop rapide, vous devriez arrêter.

**\*Fréquence des exercices** Les muscles doivent se reposer pendant 48 heures après l'exercice

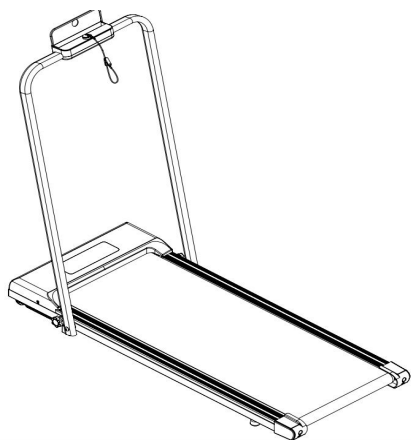
**\*Intense** Cela dépend de différentes personnes, s'il vous plaît augmenter progressivement l'intensité, en cas de fatigue peut être guéri.

**\*Le régime alimentaire** Pour protéger le système digestif, utilisez ce produit 1 heure après un repas, ne mangez pas de nourriture après une demi - heure d'exercice et essayez de ne pas boire trop d'eau pendant l'exercice pour réduire la charge viscérale.

**\*Exercice d'étirement** Quel que soit le rythme auquel vous courez, les exercices d'étirement sont nécessaires et peuvent améliorer l'activité musculaire et réduire le risque de blessures sportives. Vous pouvez donc suivre les instructions ci - dessous après l'échauffement, 5 fois par posture et une fois de plus après l'exercice.



3. Placez le verrou de sécurité dans la zone jaune du panneau.



4. Branchez l'alimentation, allumez - la, puis utilisez la télécommande pour démarrer et ajuster la vitesse.

#### 5. Lubrification du tapis roulant

1. Lubrification après avoir utilisé la courroie de course pendant un certain temps, il est nécessaire de lubrifier votre tapis roulant. Le temps de lubrification recommandé est: lubrifier tous les 5 mois et utiliser moins de 3 heures par semaine. Lubrifiez tous les 2 mois et utilisez 4 à 7 heures par semaine. Lubrifiez une fois par mois et utilisez plus de 7 heures par semaine. Avertissement: Assurez - vous de débrancher le tapis roulant de la prise de courant avant de le nettoyer et de le lubrifier. Vérifiez si la lubrification est nécessaire pour saisir la courroie de transmission, touchez autant que possible la zone centrale arrière de la courroie de transmission et si vous avez de l'huile sur la courroie de transmission (ou sentez - vous un peu humide), cela signifie qu'aucune lubrification n'est nécessaire. Si vous sentez que la planche de course est sèche et que vous n'avez pas d'huile sur vos mains, vous devez ajouter de l'huile pour lubrifier le tapis roulant. Comment Lubrifier: 1. Soulevez un côté de la courroie de transmission vers le haut et appliquez un lubrifiant sur la plaque de transmission. Essayez soigneusement le lubrifiant sur la pédale avec un chiffon. Répétez la procédure pour l'autre côté.

2. Les parties mobiles doivent tourner librement et silencieusement. Les anomalies des pièces en mouvement peuvent affecter la sécurité de l'appareil. Vérifiez et serrez tous les boulons régulièrement.

3. Pour un meilleur entretien du tapis roulant et prolonger sa durée de vie, un entretien

\* ne pas utiliser si vous constatez que le boîtier est fissuré et tombé (pièces internes exposées) ou que les points de soudure sont cassés. Ou cela peut conduire à des situations inattendues.

\* Ne sautez jamais de haut en bas lors de l'utilisation du produit, sinon il peut causer des chutes et des blessures

\* ne jamais stocker le produit à l'extérieur, près de la salle de bain ou dans un endroit humide

\* ne jamais utiliser ou stocker le produit à la lumière directe du soleil, à proximité d'un poêle, d'une couverture électrique ou d'un autre appareil de chauffage qui pourrait entraîner un choc électrique ou un accident d'incendie.

\* N'utilisez jamais ce produit lorsque vous trouvez un cordon d'alimentation ou une fiche cassée ou une prise lâche, car cela pourrait entraîner un choc électrique, un court - circuit ou un accident d'incendie.

\* N'utilisez jamais ce produit en même temps que deux personnes ou plus, gardez - le à l'écart des autres lors de l'utilisation du produit, sinon cela pourrait entraîner des situations inattendues ou des accidents de chute.

\* L'utilisateur ne doit pas utiliser le produit s'il ne peut pas exprimer sa conscience de soi ou s'il ne peut pas manipuler le produit lui - même. Ou cela peut conduire à des situations inattendues.

\* gardez le produit loin de l'eau ou d'autres liquides, en particulier la base principale. Sinon, cela pourrait entraîner un choc électrique ou un incendie.

\* Ne faites jamais d'exercice intense si vous ne faites pas d'exercice régulièrement. Ne pas utiliser après un repas, fatigué ou dans un autre état inconfortable, car il peut être dangereux pour la santé.

\* Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement, ne l'utilisez jamais dans les écoles, les stades ou d'autres lieux publics, sinon cela pourrait créer des situations inattendues.

\* N'utilisez jamais le produit si vous mangez ou si vous avez d'autres comportements, et ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool, car cela pourrait entraîner des accidents ou des blessures.

\* Ne portez jamais de montres, bracelets, téléphones portables et autres objets de valeur avec vous pour ne pas les endommager, et retirez également les clés et les couteaux pour ne pas vous blesser.

\* s'il vous plaît vérifier le cordon d'alimentation pour les aiguilles, les ordures ou d'autres choses humides avant utilisation afin d'éviter les chocs électriques, les courts - circuits ou les accidents d'incendie.

\* Ne touchez jamais la fiche avec les mains mouillées pour éviter l'électrocution.

\* Si vous n'utilisez pas l'interrupteur d'alimentation pendant une longue période, tournez l'interrupteur d'alimentation en position fermée et Débranchez - le pour éviter un choc électrique

ou un incendie en raison de la détérioration de l'isolation.

\* débranchez la prise de courant!

Lorsque vous ne l'utilisez pas, débranchez la prise d'alimentation de la prise.

—Parce que la poussière et l'humidité réduisent les propriétés d'isolation, ce qui peut provoquer des incendies de fuite.

## Instructions de mise à la terre!

\* Ce produit doit être mis à la terre, ce qui peut réduire considérablement le risque d'électrocution lorsque le produit est défectueux.

\* La prise de ce produit est une norme de mise à la terre, veuillez connecter ce produit à l'aide d'une source d'alimentation locale légale.

## Dangereux !

\* Si le produit n'est pas correctement mis à la terre, il peut provoquer une électrocution. Si vous n'êtes pas sûr que la mise à la terre est correcte, faites vérifier par un électricien professionnel. Si la prise ne convient pas à votre alimentation, ne la modifiez jamais, demandez à un électricien professionnel d'installer une alimentation appropriée.

\* N'utilisez jamais de prise de conversion, ce produit doit être connecté à une source d'alimentation avec fonction de mise à la terre.

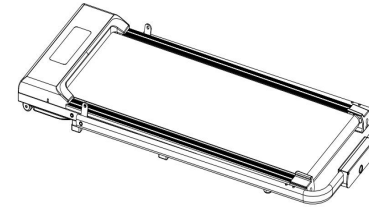
## Paramètres et liste de colisage

Paramètres			Liste d'emballage		
NO.	Nom du paramètre	Description	NO.	Le nom	Quantité
1	Tension d'entrée	220V/ 50Hz	1	Sujet	1
2	Puissance de pointe	2.5HP	2	Télécommande	1
3	Gamme de vitesse	1-10km/h	3	Clé hexagonale intérieure	1
4	Exécuter la zone de ceinture	390*1030(mm)	4	Serrure de sécurité	1
5	Charge maximale	120 kg	5	Huile de silicone	1
6	La dimension du déploiement	1215*550*1030mm	6	Manuel	1
7	N.W/G.W	21 / 25Kg			
8	Fonctions	Marche / course à pied			

## Instructions de montage

Étapes d'installation du riser :

1 .Après avoir retiré le produit de la boîte, placez - le sur le sol.



2. Soulevez la colonne jusqu'à ce qu'elle soit immobile. Serrez les vis pour fixer l'accoudoir. (serrez la vis dans le sens horaire, Desserrez la vis dans le sens antihoraire lorsque vous devez la démonter)

