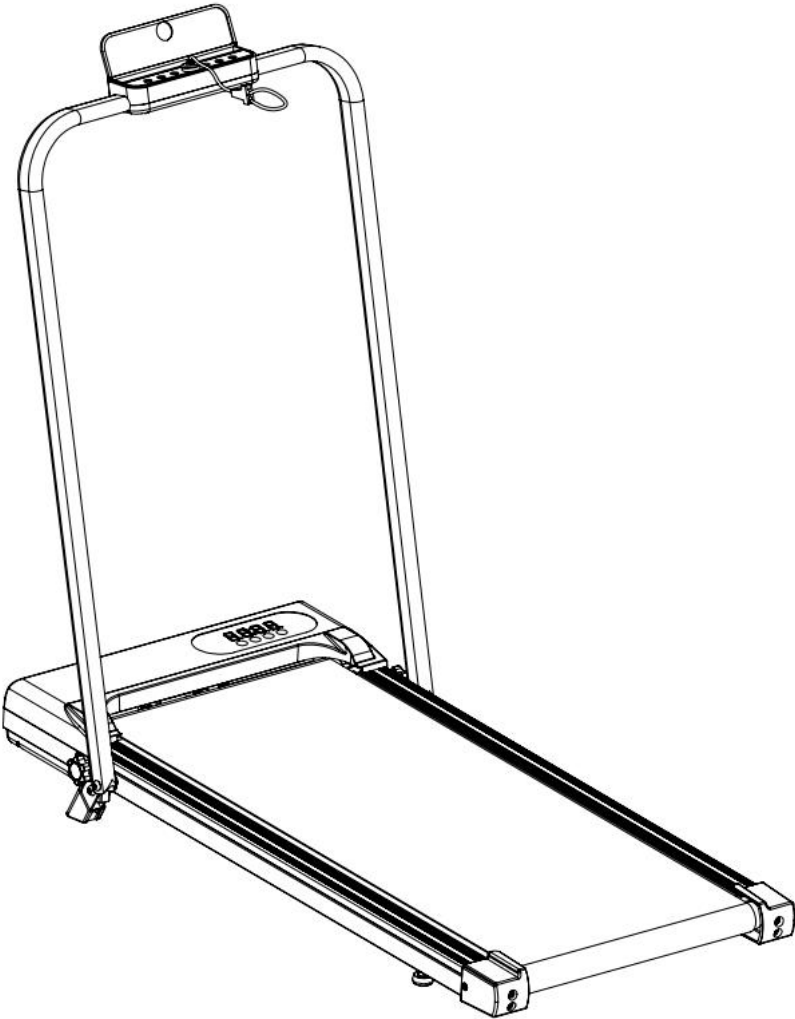


Treadmill with handrails instruction manual



EN(English).....2~13
DE(Deutsch).....14~25
FR(Français).....26~37
ES(español).....38~49
IT(Italiano).....50~61
NL(Nederlands).....62~73

Thank you for choosing us. If you have any questions during installation or use, please contact our customer service team in time and we will help you as soon as possible. Wish you a pleasant shopping experience.

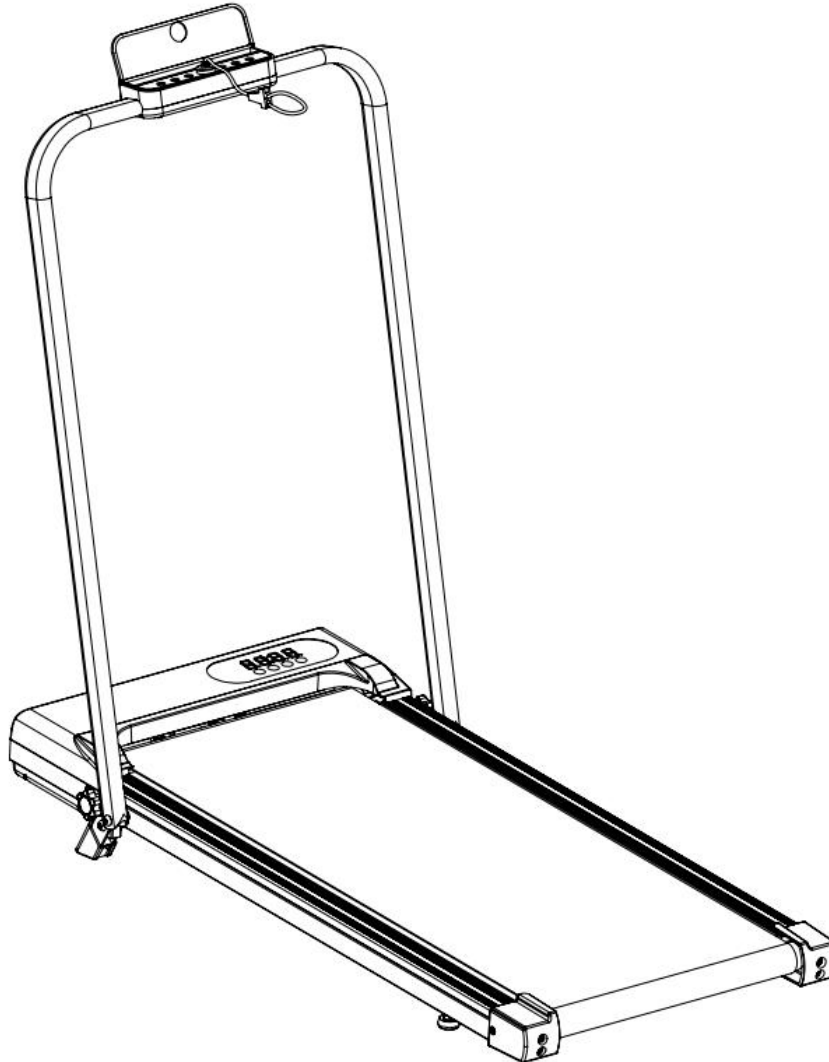
BEFORE USING THIS EQUIPMENT, CAREFULLY FOLLOW THE INSTRUCTIONS. AND READ ALL PRECATION. THEN RETAIN FOR FUTURE REFERENCE.

Note: Please read this product manual carefully before installing or using our products.



Treadmill with handrails instruction manual

model: T4



The entire manual should be carefully read before use/start using your new treadmill.

Thank you for choosing us. We aim to provide you with quality product experience and customer service. If you have any questions, please contact us in time and we will handle it for you as soon as possible.

Customer Service Email: support@homefitnesscode.com

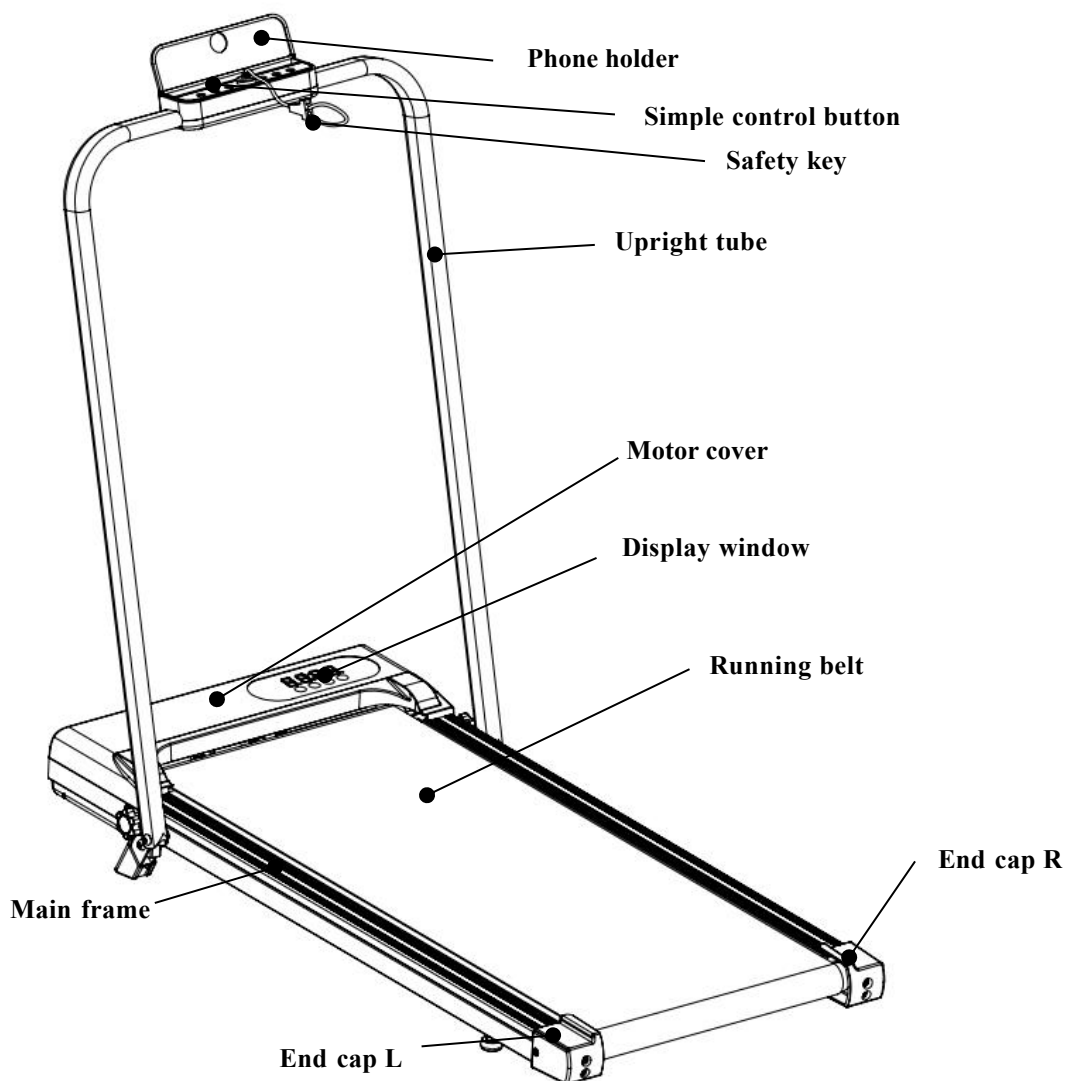
Contents

- 1. Parameter and Packing List**
- 2. Product explosion diagram analysis**
- 3. Safety Precautions, Warning Statements**
- 4. Assembly Instructions**
- 5. Exercise advice and plan**
- 6. Brief introduction**
- 7. Maintenance**
- 8. Common malfunction and solution**

1. Parameter and Packing List

Parameters			Packing List		
NO.	Parameter Name	Description	NO.	Name	Quantity
1	Input Voltage	AC220V/50-60Hz	1	Main body	1
2	peak power	2.5HP	2	Remote control	1
3	Speed Range	1-8km/h	3	Allen Wrench	1
4	Running Belt Area	390*940(mm)	4	Safety lock	1
5	Maximum Load	330LB	5	Silicone Oil	1
6	Expanded Dimension	109L*55W*104cm	6	Manual	1
7	N.W/G.W	19/22Kg			
8	Functions	Walking/Running			

2.Product explosion diagram analysis



3. Safety Precautions, Warning Statements

Note: Please read the instructions carefully before use, and pay attention to the following safety precautions.

- ◆ The machine is suitable to be placed indoors, avoiding moisture, and cannot splash water on the machine, and cannot place any foreign objects.
- ◆ Before exercising, please wear suitable sports clothes, sports shoes. It is strictly forbidden to exercise barefoot on the machine and stretch the whole body.
- ◆ The power plug must be reliably grounded, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing it with other electrical equipment.
- ◆ Children should stay away from the machine to avoid accidents.
- ◆ Long-term overload operation should be avoided, otherwise it will cause damage to the motor and controller, and accelerate the wear and aging of bearings, running belts, and running boards. Regular maintenance should be done.
- ◆ Reduce indoor dust, maintain a certain humidity in the room, and avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal operation of the electronic watch and controller.
- ◆ Please turn off the power of the machine after exercise.
- ◆ Please keep the indoor air circulation when using the product.
- ◆ If you feel inappropriate or abnormal during use, please stop exercising and consult a doctor.
- ◆ After the silicone oil is used up, it must be stored out of the reach of children to avoid serious consequences caused by accidental ingestion.

⚠ Warning: To reduce accidents or injury to others, please observe the following regulations:

- ◆ Please check that the garment is buttoned or zipped before using the product.
- ◆ Do not wear clothes that can be caught by machines.
- ◆ Do not place the power cord close to hot objects.
- ◆ Keep children away from the machine.
- ◆ Do not use the machine outdoors.
- ◆ The power must be cut off before moving the machine.
- ◆ Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- ◆ This unit is limited to use on a 20 A circuit.
- ◆ When the machine is started, only one person can exercise on the machine.
- ◆ If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness trainer or doctor.

⚠ Warning! forced!

Be sure to consult with a specialist before using it when you are under medical treatment or for the following patients.

(1) Those who are suffering from low back pain or those who have suffered injuries to their legs, waist, or neck. Numbness in legs, waist, neck and hands

(People with chronic diseases such as intervertebral disc herniation, spondylolisthesis, cervical spondylosis).

(2) People with osteoarthritis, rheumatism, gout.

(3) People with abnormal osteoporosis.

(4) People with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).

- (5) Persons with respiratory impairments.
- (6) People who are using artificial heart rate regulators to implant medical electronic devices in their bodies.
- (7) Those with malignant tumors.
- (8) People with blood circulation disorders such as thrombosis or severe lipoma, acute static lipoma, or various skin infections.
- (9) Persons with sensory impairment caused by a high degree of peripheral circulatory disturbance caused by diabetes, etc.
- (10) Those with skin trauma.
- (11) Those who have a high fever (38° or above) due to illness, etc.
- (12) Those with abnormal backbones or bent backbones.
- (13) Those who are pregnant or may be pregnant or are in menstruation.
- (14) Those who feel unwell and need rest.
- (15) Those who are obviously in poor physical condition.
- (16) For the purpose of rehabilitation.
- (17) Those who have other physical abnormalities other than those mentioned above.

◆ If you feel back pain, numbness in legs and feet, dizziness, heartbeat, etc. that are different from usual, or abnormal sensations in coordination during exercise, stop using it immediately and consult a doctor.

◆ Do not allow children to use or play around this product.

----There may be a risk of injury if not observed.

◆ Be sure to check that there are no people or pets around (behind, under, and front of the product) during use, when loading and unloading the product, or when sliding it.

Forbid!

◆ Do not use the case in a state where the case is cracked, cracked and detached (the internal structure leaks), or the welded part is detached. ----Otherwise accident or injury may occur.

◆ Do not jump up or down during exercise. ----Injury may result from a fall.

◆ Do not use or store in humid places such as outdoors or near bathrooms, or in places exposed to water droplets.

◆ Do not use or store in places exposed to direct sunlight, high-temperature places such as around stoves, or on heating appliances such as electric carpets.

----Otherwise, electric leakage and fire may occur.

◆ Do not use it when the power cord or plug is damaged, or if the outlet has a loose receptacle.

----Failure to do so may result in electric shock, short circuit, or fire.

◆ Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it, so that the line will not be caught. ----Failure to do so may result in fire or electric shock.

◆ Do not use it with two or more people at the same time, and be careful not to let people around you approach during use. ----Failure to do so may result in an accident or injury due to a fall.

◆ Do not use it if you cannot express your own consciousness or operate it yourself.

----Accidents or injuries may occur.

◆ Avoid contact with water!

◆ Do not pour water or drinks on the main body or operating parts.

----Electric shock and fire may result.

Forbid!

◆ People who do not usually exercise should not suddenly do intense exercise.

◆ Do not use after eating or drinking, when you are tired, just after exercising, or when your physical condition is abnormal. ---May cause damage to health.

◆ This product is suitable for home use, not suitable for schools, gymnasiums and other unspecified places with a large number of people. ---There is a risk of injury.

◆ Do not use while eating or drinking or engaging in other activities.

◆ Do not use if your body becomes sluggish after drinking alcohol.

---May cause accident or injury.

◆ Do not allow pins, debris or drops of water to adhere to the power plug. ---It may cause electric shock, short circuit, or fire.

◆ Never use with wet hands!

◆ Do not remove or insert the power plug with wet hands.

---Electric shock and injury may result. Pull out the power plug!

◆ Unplug the power plug from the outlet when not in use.

--Dust and moisture can degrade the insulation, resulting in leakage fires.

Grounding instructions!

◆ This product must be grounded. In the event of a malfunction of the unit, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock.

◆ This product is equipped with a power supply with an equipment grounding conductor and a grounding plug, which must be plugged into a suitable socket that has been properly installed and grounded in full compliance with local regulations or ordinances.

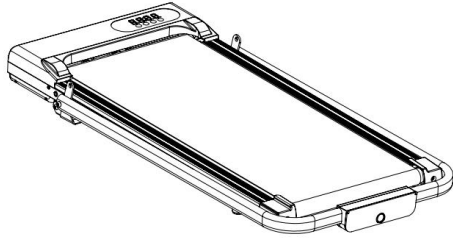
Danger!

◆ Improper connection of the equipment grounding conductor can result in a shock hazard. If you have doubts about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it. Even if the plug that comes with this product does not match the socket, it cannot be modified. Please entrust a professional electrician to install a suitable socket.

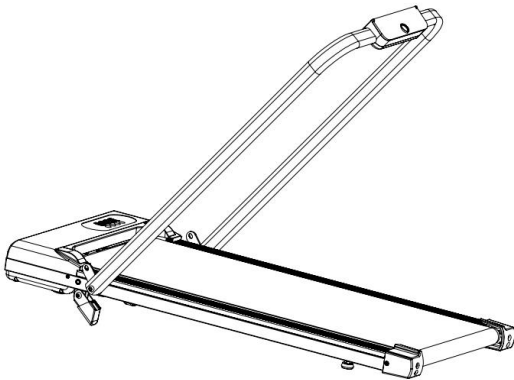
◆ Please confirm that this product is connected to a socket with the same shape as the grounding plug of this product, and this product cannot be used with an adapter socket.

4. Assembly Instructions

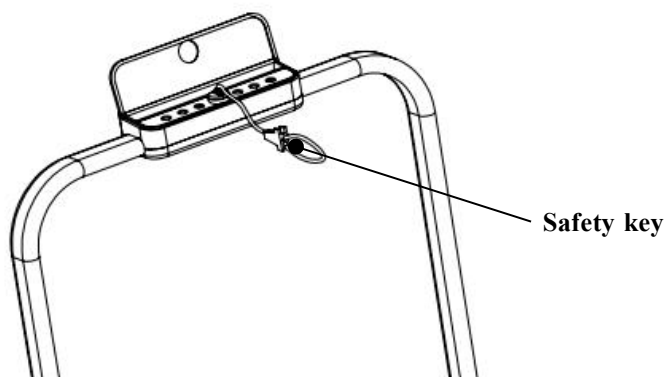
1. place the product on the floor after taking out the product from the packing box.



2. Raise the standpipe until it stands still Tighten the screw to fix the handrail. (tighten the screw in a clockwise direction,Loosen the screws in an anticlockwise direction when dismantlement is needed).



3. Place the safety lock on the yellow area of the panel.



4. Plug in the power supply, turn it on,and use the remote control to start up and adjust the speed.

5. Exercise advice and plan

***Warm up** do warm-up exercises for 5-10 minutes before using this product.

***Breath** do not hold your breath when you are using this product, try to breathe by the nose and coordinate with your movement. you should stop if your breath is too hasty.

***Exercise frequency** muscle should rest for 48 hours after exercise.

***Intensity** it depends on different individuals, please increase the intensity gradually, the fatigue can be cured under the situation.

***Diet** To protect the digestive system, please use this product 1 hour after a meal, also do not take any food half an hour after exercise, Try to not drink not too much water when exercising to reduce visceral burden.

***Stretching Exercises** No matter what speed you run, stretching exercise is necessary firstly, it can improve muscle activity and reduce the risk of sports injuries. So you can follow the guidance below after warming up, 5 times for each pose, and do it again after exercise.

1.Stretch down

Bend your knees slightly, bend your body down slowly, keep your back and shoulders from loosening, try to touch your toes with your hands, hold for 10-15 seconds, then relax,repeat 3 times (see picture 1)

2.Hamstring stretch

Sit on a clean cushion and straighten one leg. Pull the other leg inward so that it is close to the inner side of the straight leg, try to touch the toes of the leg with your hands,hold for 10-15 seconds, then relax, and repeat 3 times on each leg (see Figure 2).

3.Calf and Achilles Tendon Stretches

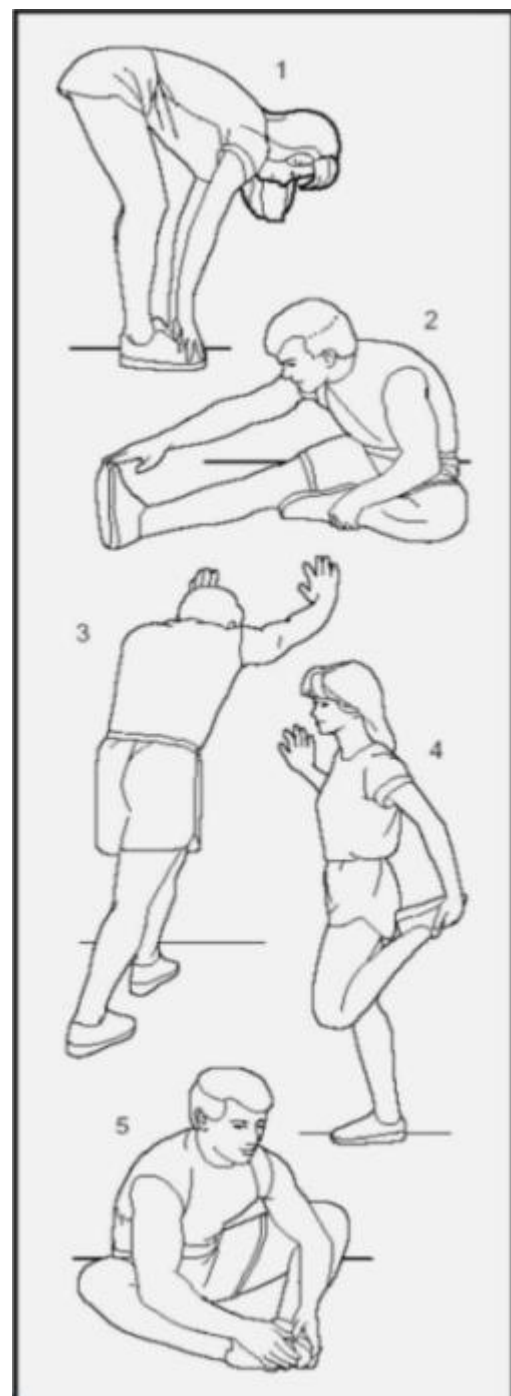
Stand with your hands on a wall or table, one foot behind you. Keeping the back leg upright and the heel on the ground, lean towards the wall or table, hold for 10~15 seconds, then relax, repeat 3 times on each leg (see Figure 3).

4.Head muscle stretch

Hold the wall or table with your right hand to grasp the balance, then stretch your left hand back, grab your left ankle and slowly pull it up towards your buttocks until you feel the muscles in front of your thighs are tense, pull up for about 10-15 seconds, then relax, each Repeat 3 times for the legs (see Figure 4).

5.Sartorius (inner thigh muscle) stretch

Sit down with the soles of the feet facing each other, knees facing outwards, grasp the feet with both hands and pull them toward the groin, hold for 10-15 seconds, then relax, repeat 3 times. (See Figure 5).



6. Brief introduction

It is an easy-operating machine, it does not require complicated operation instructions: Treadmill related: speed.

Sports related: distance, calorie, time.

*LED digital display

1. TIME
2. DISTANCE
3. SPEED
4. CALORIE

*Function keys

1. Start key/stop key
2. Speed "+" "-" key
3. 3km/h and 6km/h speed switch key
4. The M button can be set to a predetermined value before the treadmill starts

Parameter

5. Voltage: 220V/50HZ
6. Minimum speed: 1km/h
7. Maximum speed: 8km/h

Safety warning

In any case, when the safety lock is removed, screen window will display: E7 (it indicates the safety lock removed).

7. Maintenance

LUBRICATING YOUR TREADMILL

1. After using the running belt for some time, it is necessary to lubricate your treadmill. The recommended lubrication time is:

Lubricating once every 5 months for the use of fewer than 3 hours per week.

Lubricating once every 2 months for the use of 4-7 hours per week.

Lubricating once every month for the use of more than 7 hours per week.

WARNING: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, and lubricating the unit. Check whether lubrication is required. Grasp the running belt, and touch the back center areas of the running belt as much as possible, if there is oil on the belt (or it feels a little wet), it means no lubrication is needed. If you feel that the running board is dry and there is no oil on your hand, you need to add oil to lubricate the treadmill.

HOW TO LUBRICATE:

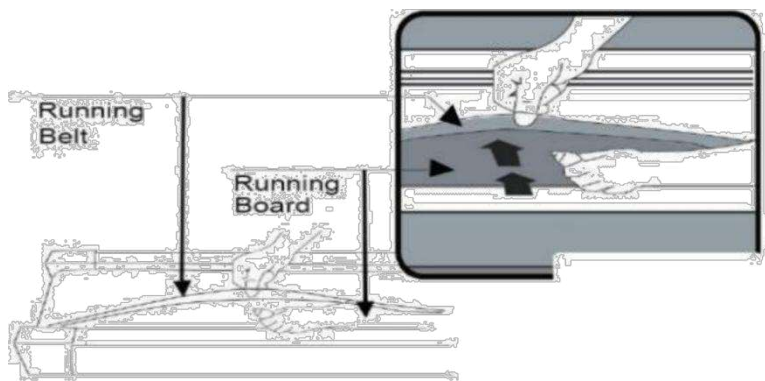
1. Raise the Running Belt up on one side and apply lubricant to the Running Board. Use a rag to thoroughly wipe the lubricant over the Running Board. Repeat this process for the other side.

2. The moving parts should turn freely and quietly. The abnormality of moving parts will affect the safety of the equipment. Inspect and tighten all bolts regularly.

3. To better maintain the treadmill and prolong its lifespan, it is suggested that maintenance be done on a regular basis.

4. **DO NOT LOOSEN OR MAKE ANY ADJUSTMENTS TO THE RUNNING BELT WHILE APPLYING LUBRICANT.** A loose Running Belt will result in the runner sliding off during use,

while too tight of a Running Belt will negatively affect the motor performance and also create more friction between the roller and the running Belt.



ELASTIC TENDENCY ADJUSTMENT OF RUNNING BELT

Every treadmill would set the elastic tendency before it leaves the factory and after assembly, but it will become loose after use for a period.

Just like it will be stuck or slide sometimes, you can turn the adjusting bolt in a clockwise direction, and semi-circle a time (left and right at the same time) to adjust the running belt. Don't make it too loose or too tight, or the running belt will slide or make the motor overload.

RUNNING BELT DEVIATING

There are some factors cause this situation:

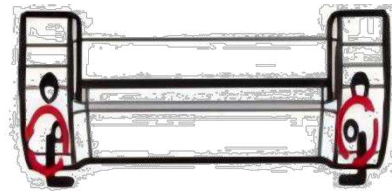
A: the treadmill is not placed on the flat floor

B: User does not step on the center of the running belt

Just setting the treadmill flat and running idly will solve the issue:

If the deviating still exists, you can adjust it with a 6mm Allen wrench in a quarter turn.

Deviating is out of warranty. Users can maintain it by the instructions below: Please fix it as soon as you find the problem or it will break the running belt.



If the belt is off-center to the LEFT.

turn the left adjusting bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise or the right adjusting bolt $\frac{1}{4}$ turn counterclockwise which moves the running belt to the right.

If the belt is off-center to the RIGHT.

turn the left adjusting bolt $\frac{1}{4}$ turn counterclockwise or the right adjusting bolt $\frac{1}{4}$ turn clockwise which moves the running belt to the left.

A: Turn the screw in a clockwise direction with an Allen wrench

B: Adjust the intensity, when the running belt will not slide during load is ok (clean the debris between belt ditch and belt wheels)

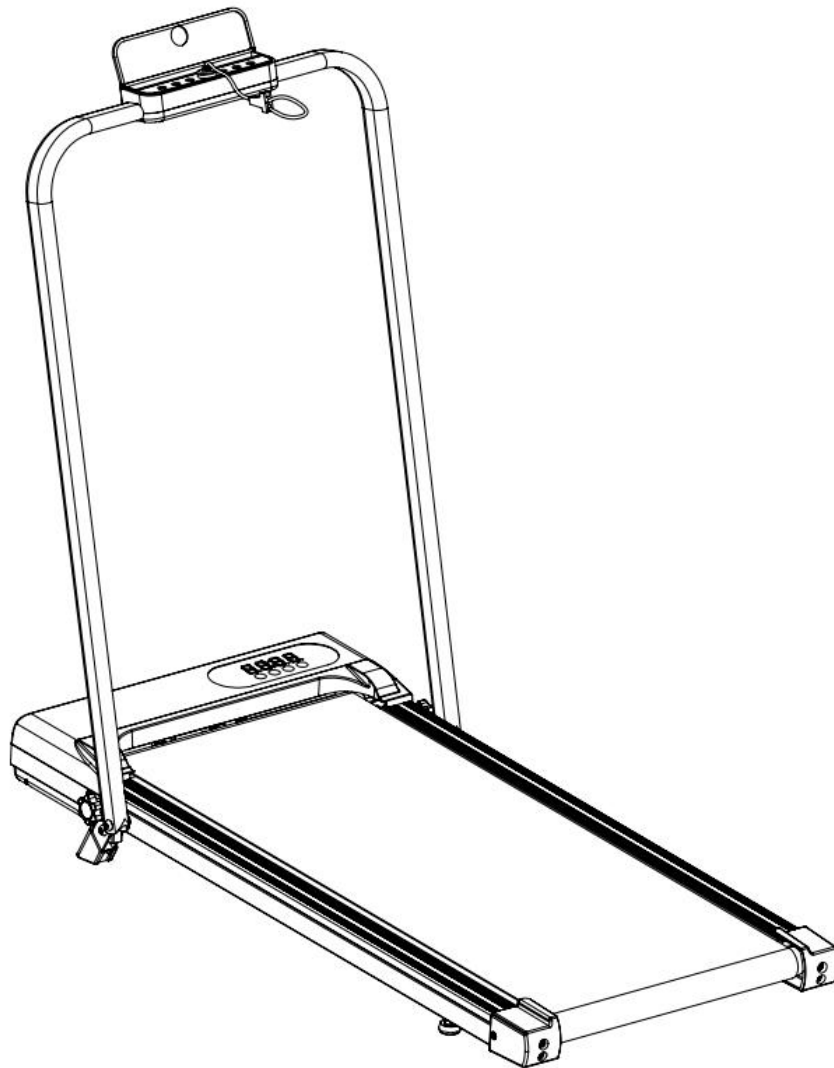
8. Common malfunction and solution

Malfunction	Error judgment	Solution
Treadmill can not work	unplug	Plug the power cord
	Single wire or power supply broken	Check signal wire
	Switch off	Switch on
Running belt does not move smoothly	Not enough lubricating	Lubricate with silicone oil
	Running belt is too tight	Adjust the intensity of the running belt

Malfunction	Error	Error judgment	Solution
E1	Connection error	1.The interface of the upper and lower control main connection lines is loose;	1.Reinforce the cable interface;
		2.The main connection line of the upper and lower control is damaged;	2.Replace the main connecting cable of the upper and lower control;
		3.The monitor is damaged;	3.Replace the monitor;
		4.The controller is damaged;	4.Replace the controller;
E2	Motor damaged	1. The motor wire is not connected or loose;	1.Reinforce the motor cable;
		2.The motor is damaged;	2.Replace the motor;
		3.The controller is damaged;	3.Replace the controller;
E5	Over-current protection	1.Excessive load;	1.Reduce the load and try not to exceed the rated load
		2.The motor or roller is stuck with foreign objects;	2.Remove the stuck object;
		3.The roller is not lubricated enough, and the resistance increases;	3.Add lubricant;
		4.The motor is damaged and the resistance increases	4.Replace the motor;
E6	Motor over-voltage protection	The user's power grid or voltage is unstable,and the peak voltage is too high	Add an external filter regulator;
E7	Safety lock falls off	Safety lock falls off	Place the safety lock on yellow area of the panel

Laufband mit Handläufen Bedienungsanleitung

Modell : T4



Vor der Verwendung/Inbetriebnahme Ihres neuen Laufbands sollten Sie die gesamte Anleitung sorgfältig durchlesen .

Dank Du für Auswahl uns. Wir Ziel Zu bieten Du mit Qualität Produkt Erfahrung und Kunde Service. Wenn du haben beliebig Fragen bitte Kontakt uns In Zeit Und Wir wird handhaben Es für Sie als so bald wie möglich.

Kundendienstes-E-Mail : support@homefitnesscode.com

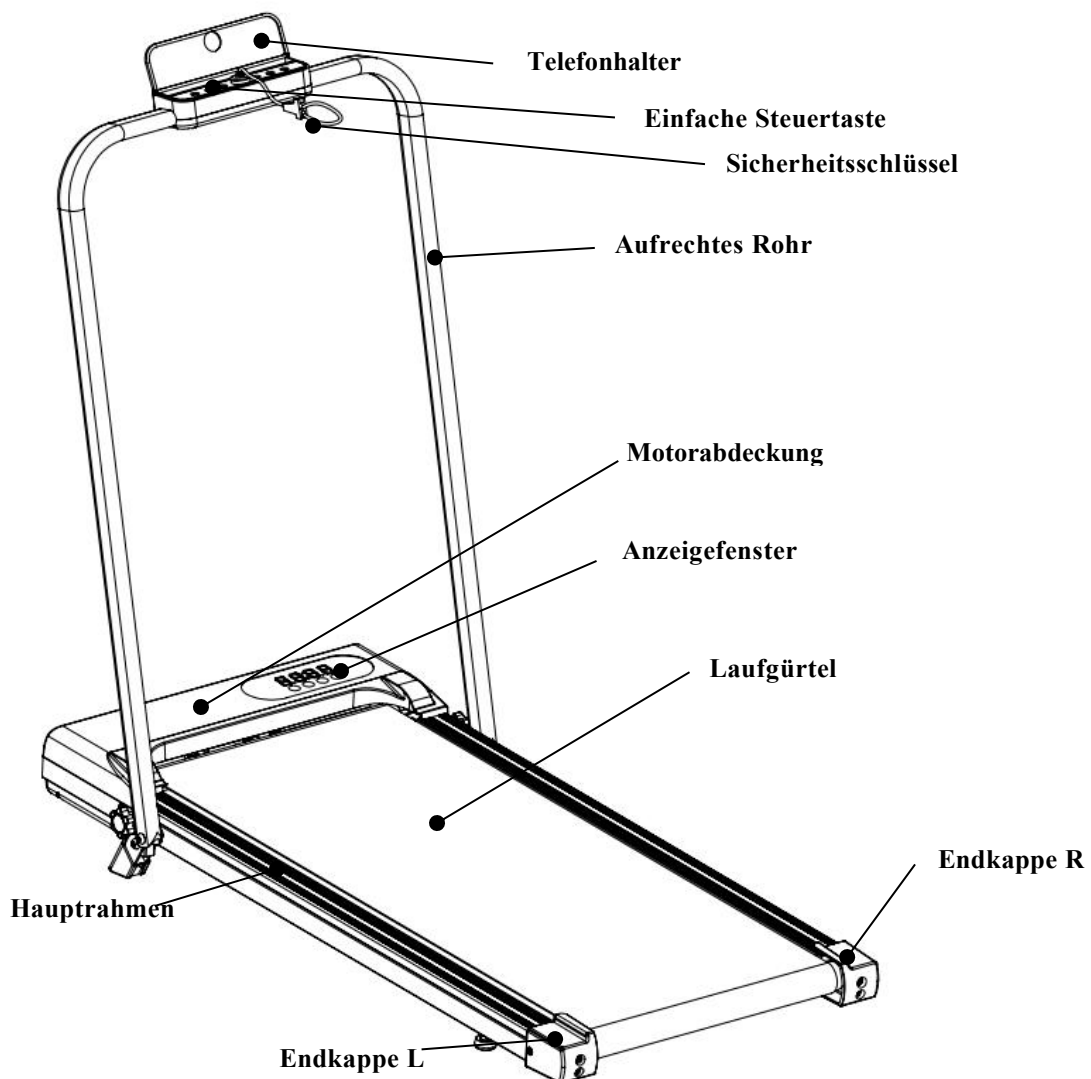
Inhalt

- 1. Parameter Und Verpackung Liste**
- 2. Produkt Explosion Diagramm Analyse**
- 3. Sicherheit Vorsichtsmaßnahmen , Warnung Stellungnahmen**
- 4. Montage Anweisungen**
- 5. Übung Beratung Und planen**
- 6. Knapp Einführung**
- 7. Wartung**
- 8. Gemeinsam Fehlfunktion Und Lösung**

1. Parameter und Packliste

Parameter			Packliste		
NEIN	Parametername	Beschreibung	NEIN	Name	Menge
1	Eingangsspannung	Wechselstrom 220 V/50-60 Hz	1	Hauptteil	1
2	Spitzenleistung	2,5 PS	2	Fernbedienung	1
3	Geschwindigkeitsbereich	1-8km/h	3	Inbusschlüssel	1
4	Laufgürtel Bereich	390 x 940 (mm)	4	Sicherheitsschloss	1
5	Maximale Belastung	330LB	5	Silikon Öl	1
6	Erweiterte Dimension	109L*55W*104cm	6	Handbuch	1
7	NW/GW	19/22kg			
8	Funktionen	Gehen/Laufen			

2. Produktexplosionsdiagrammanalyse



3. Sicherheitsvorkehrungen, Warnhinweise

Hinweis: Bitte lesen Sie die Anleitung vor Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen .

- ◆ Die Maschine ist für die Aufstellung in Innenräumen geeignet, wobei Feuchtigkeit vermieden werden muss. Spritzwasser auf Die Maschine, und kann keine ausländischen Objekte.
- ◆ Tragen Sie vor dem Training geeignete Sportbekleidung, Sport Schuhe. Es Ist streng verboten zu Trainieren Sie barfuß auf dem Gerät und dehnen Sie den ganzen Körper.
- ◆ Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein, und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um vermeiden Teilen es mit anderen elektrischen Geräten .
- ◆ Kinder sollten sich von der Maschine fernhalten, um zu vermeiden Unfälle.
- ◆ Längerfristiger Überlastbetrieb sollte vermieden werden, da es sonst zu Schäden am Motor und Controller und beschleunigen den Verschleiß und die Alterung von Lager, Laufriemen und Trittbretter. Regelmäßige Wartung sollte durchgeführt werden .
- ◆ Reduzieren Sie den Staub im Haus, halten Sie eine gewisse Luftfeuchtigkeit im Raum aufrecht und vermeiden Sie stark statisch Strom, ansonsten es kann stören mit Die Normal Betrieb von Die elektronisch betrachten Und Controller .
- ◆ Bitte drehen aus Die Leistung von Die Maschine nach Übung .
- ◆ Bitte sorgen Sie bei der Verwendung des Produkts für eine Luftzirkulation im Raum .
- ◆ Wenn Sie fühlen sich während der Anwendung unangebracht oder abnormal, beenden Sie bitte die Übung Und konsultieren A Arzt.
- ◆ Nach dem Verbrauch des Silikonöls muss es außerhalb von die Reichweite von Kinder zu vermeiden ernst Folgen einer versehentlichen Einnahme .

⚠ Achtung: Um Unfälle oder Verletzungen anderer zu vermeiden, beachten Sie bitte die folgende Vorschriften:

- ◆ vor der Verwendung des Produkts, ob das Kleidungsstück zugeknöpft oder mit einem Reißverschluss versehen ist .
- ◆ Tragen Sie keine Kleidung, die sich in Maschinen verfangen könnte.
- ◆ Verlegen Sie das Netzkabel nicht in der Nähe heißer Gegenstände.
- ◆ Halten Sie Kinder von der Maschine fern.
- ◆ Benutzen Sie die Maschine nicht im Freien.
- ◆ Der Leistung muss Sei schneiden aus vor Umzug Die Maschine .
- ◆ Laien ist es nicht gestattet, die Maschine eigenmächtig zu demontieren , da sonst schwerwiegende Es können Folgen auftreten .
- ◆ Dieses Gerät ist auf die Verwendung an einem 20 Ein Kreislauf.
- ◆ Wenn die Maschine gestartet ist, kann immer nur eine Person an der Maschine trainieren.
- ◆ Wenn Sie fühlen sich schwindlig, haben Schmerzen im Brustkorb, Übelkeit oder Kurzatmigkeit Atem während Übung, bitte Beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Fitnesstrainer oder Arzt .

⚠ Achtung! gezwungen!

Konsultieren Sie vor der Anwendung unbedingt einen Spezialisten, wenn Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden oder für die Patienten folgen.

(1) Diejenigen, die unter Schmerzen im unteren Rückenbereich leiden oder diejenigen, die gelitten haben Verletzungen zu ihre Beine, Taille oder Nacken. Taubheitsgefühl in Beinen, Taille, Nacken und Händen

(Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis , zervikale Spondylose).

(2) Menschen mit Osteoarthritis, Rheuma , Gicht.

(3) Menschen mit abnormer Osteoporose .

(4) Menschen mit Erkrankungen des Kreislaufsystems (Herzkrankheiten, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.).

(5) Personen mit Atembeschwerden .

(6) Personen, denen künstliche Herzfrequenzregler zur Implantation medizinischer elektronischer Geräte in den Körper implantiert werden .

(7) Personen mit bösartigen Tumoren.

(8) Menschen mit Durchblutungsstörungen wie Thrombosen oder schweren Lipomen, akut statisch Lipom, oder verschiedene Hautinfektionen.

(9) Personen mit Sinnesbeeinträchtigungen aufgrund eines hohen peripherer Kreislauf Störungen durch Diabetes usw.

(10) Personen mit Hautverletzungen.

(11) Personen mit hohem Fieber (38° oder mehr) wegen Krankheit, usw.

(12) Diejenigen mit abnormal Rückgrat oder gebogen Rückgrat .

(13) Personen, die schwanger sind, schwanger sein könnten oder ihre Menstruation haben.

(14) Diejenigen, die sich unwohl fühlen und Ruhe brauchen.

(15) Personen, die sich offensichtlich in einer schlechten körperlichen Verfassung befinden.

(16) Für Die Zweck von Rehabilitation .

(17) Personen, die andere als die oben genannten körperlichen Anomalien aufweisen.

◆ Wenn Sie spüren Rückenschmerzen, Taubheitsgefühl in Beinen und Füßen, Schwindel, Herzklopfen usw. , die sind anders als übliche oder abnormale Koordinationsempfindungen während der körperlichen Betätigung, hör auf, es zu benutzen sofort Und konsultieren A Arzt.

◆ Erlauben Sie Kindern nicht, dieses Produkt zu benutzen oder damit zu spielen.

---- Dort Mai Sei A Risiko von Verletzung Wenn nicht beobachtet .

◆ Stellen Sie sicher, dass sich keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (hinten, unter, Und Front von Das Produkt darf während der Verwendung, beim Be- und Entladen oder beim Verschieben nicht beschädigt werden.

Verboten !

◆ Benutzen Sie das Gehäuse nicht, wenn es Risse aufweist, geknackt Und losgelöst (Die (die interne Struktur ist undicht) oder das geschweißte Teil löst sich. ----Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

◆ Tun nicht springen hoch oder runter während Übung . ----Verletzungen können entstehen durch fallen.

◆ Nicht an feuchten Orten wie im Freien oder in der Nähe von Badezimmern verwenden oder aufbewahren . oder stellenweise Wasser ausgesetzt Tröpfchen.

◆ Nicht an Orten verwenden oder aufbewahren, die direkter Sonneneinstrahlung oder hohen Temperaturen ausgesetzt sind. wie zum Beispiel um Öfen herum oder auf Heizgeräten wie elektrisch Teppiche.

----Andernfalls kann es zu Stromlecks und Bränden kommen.

◆ Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn die Steckdose hat A verliert die Steckdose .

----Andernfalls besteht die Gefahr eines Stromschlags, kurz Schaltung, oder Feuer.

◆ Das Netzkabel darf nicht beschädigt werden und nicht gewaltsam gebogen oder verdreht werden. Gleichzeitig, Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf, damit die Leitung nicht sein ---- Andernfalls besteht Brandgefahr oder elektrisch Schock.

◆ Benutzen Sie das Gerät nicht gleichzeitig mit zwei oder mehr Personen und achten Sie darauf, Zu lass die Leute um dich herum Vorgehensweise während der Verwendung.

----Andernfalls besteht die Gefahr eines Unfalls oder Verletzung wegen A fallen.

◆ Tun nicht verwenden Es Wenn Du kann nicht äußern dein eigen Bewusstsein oder arbeiten es selbst .

----Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen .

◆ Kontakt mit Wasser vermeiden!

◆ Gießen Sie kein Wasser oder Getränke auf das Gehäuse oder die Bedienteile.

----Es kann zu Stromschlägen und Bränden kommen.

Verboten !

◆ Menschen, die normalerweise keinen Sport treiben, sollten nicht plötzlich intensive Übung.

◆ Nicht anwenden nach dem Essen oder Trinken, bei Müdigkeit, direkt nach dem Training, oder wenn Ihre körperliche Zustand ist anormal. ----Kann Gesundheitsschäden verursachen .

◆ Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für Schulen, Turnhallen und andere nicht näher bezeichnete Orte geeignet

mit einer großen Anzahl von Menschen . ----Es besteht Verletzungsgefahr.

◆ Nicht während des Essens, Trinkens oder anderer Aktivitäten verwenden.

◆ Nicht verwenden, wenn Ihr Körper nach Alkoholgenuss träge wird.

----Kann Unfälle oder Verletzungen verursachen.

◆ Achten Sie darauf, dass keine Nadeln, Fremdkörper oder Wassertropfen am Netzstecker haften bleiben.

----Andernfalls besteht die Gefahr eines Stromschlags, Kurzschlusses oder Brandes.

◆ Niemals mit nassen Händen benutzen!

◆ Den Netzstecker nicht mit nassen Händen herausziehen oder einstecken.

----Stromschlag und Verletzungen können die Folge sein. Netzstecker ziehen !

◆ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

--Staub und Feuchtigkeit können die Isolierung beschädigen und zu Bränden führen.

Erdungshinweise!

◆ Das Produkt muss Sei geerdet. In Die Ereignis eines Fehlfunktion der Einheit, Erdung bietet Die Weg von mindestens Widerstand für elektrisch aktuell Zu reduzieren Die Risiko von elektrisch Schock .

◆ Dieses Produkt ist mit einem Netzteil ausgestattet Versorgung mit ein Ausrüstung Erdung Leiter Und A Erdung Stecker, welche muss Sei eingesteckt hinein A geeignet Buchse Das hat gewesen richtig installiert und in voller Übereinstimmung mit den örtlichen Bestimmungen und Verordnungen errichtet werden .

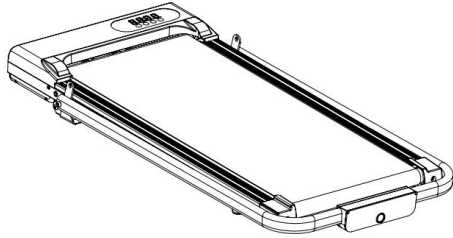
Gefahr!

◆ Unsachgemäße Verbindung von Die Ausrüstung Erdung Leiter dürfen Ergebnis In A Schock Gefahr . Wenn Du Zweifel haben um Die richtig Erdung von Das Produkt , bitte anvertrauen A Professional Elektriker Zu überprüfen es . Sogar Wenn Die Stecker Das kommt mit Das Produkt tut nicht übereinstimmen Die Steckdose , Es kann nicht Sei geändert . Bitte beauftragen Sie einen professionellen Elektriker mit der Installation Buchse.

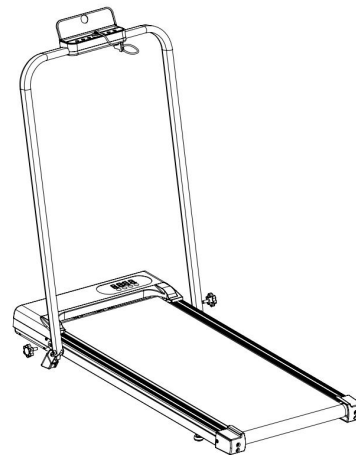
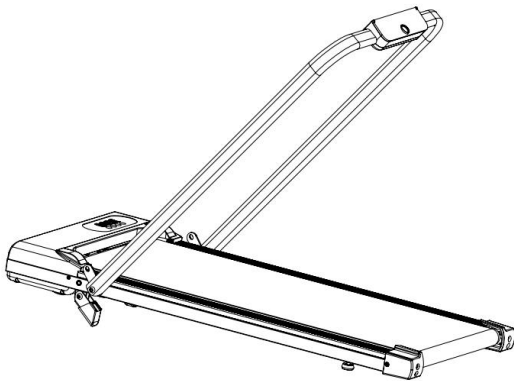
◆ Bitte bestätigen Das Das Produkt Ist verbunden Zu A Buchse mit Die Dasselbe Form als Die Erdung Stecker davon Produkt, und dieses Produkt kann nicht mit einem Adapter verwendet werden r Buchse .

4. Montageanleitung

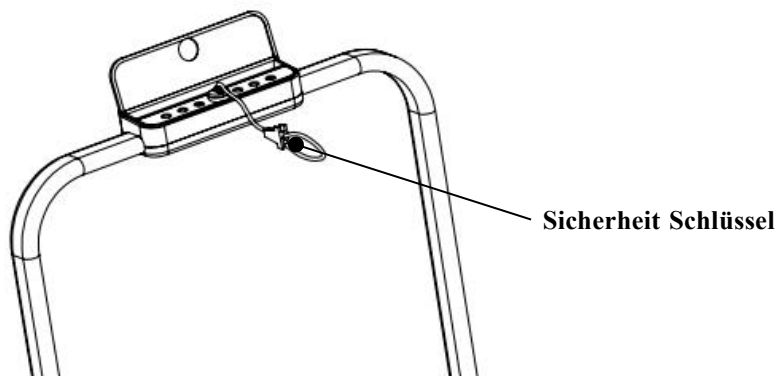
2. Legen Sie das Produkt nach dem Einnehmen auf den Boden. aus Die Produkt aus Die Verpackung Kasten.



2. Erheben Die Standrohr bis Es steht Trotzdem Anziehen Die schrauben Zu Fix Die Geländer. (anziehen Die schrauben im Uhrzeigersinn, Lösen die Schrauben gegen den Uhrzeigersinn Wann eine Demontage ist erforderlich) .



3. Platzieren Sie die Sicherheitsverriegelung am gelben Bereich von Die Bedienfeld.



4. Stecker In Die Leistung liefern, drehen Es und verwenden Die Fernbedienung Kontrolle Zu Start hoch Und anpassen Die Geschwindigkeit.

5. Trainingstipps und planen

* **Wärmen Sie sich auf:** Machen Sie 5–10 Minuten Aufwärmübungen , bevor Sie dieses Produkt verwenden .

* **Atem** halten Sie nicht den Atem an, wenn Sie verwenden Das Produkt, versuchen Zu atmen von Die Nase Und Koordination mit dein Bewegung . Sie sollen stoppen Wenn dein Atem Ist zu hastig .

***Trainingshäufigkeit:** Die Muskeln sollten nach dem Training 48 Stunden ruhen .

* **Intensität** es kommt darauf an An anders Einzelpersonen, Bitte Zunahme Die Intensität schrittweise, Die Ermüdung dürfen Sei unter den gegebenen Umständen geheilt.

* **Diät** Zum Schutz der Verdauung verwenden Sie bitte dieses Produkt 1 Stunde nach A Mahlzeit, Auch Tun nicht nehmen beliebig essen halb Versuchen Sie, während des Trainings nicht zu viel Wasser zu trinken, eine Stunde nach dem Training, um die viszerale Belastung zu verringern.

***Dehnübungen** Egal, wie schnell Sie laufen, Dehnübungen sind notwendig erstens, Es dürfen Verbesserung der Muskelaktivität und Verringerung des Risikos von Sportverletzungen. So können Sie folgen Sie der Anleitung unten nach dem Aufwärmen, 5 mal für jede Pose, und tun Sie es wieder nach Übung.

1. Dehnen runter

Beuge deine Knie Beugen Sie Ihren Körper leicht nach unten langsam, weiter dein zurück Und Schultern aus Lockerung, versuchen Zu berühren deine Zehen mit Ihrem Hände , halten für 10-15 Sekunden , dann entspannen , wiederholen 3 mal (sehen Bild 1)

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Sitzen An A sauber Kissen Und begradigen eins Bein. Ziehen Die andere Bein nach innen Also Das Es Ist schließen Zu Die innere Seite der gerade Bein, versuchen Zu Berühren Sie die Zehen von Die Bein mit deine Hände, Halte für 10-15 Sekunden , Dann entspannen , Und wiederholen 3 mal An jede Bein (siehe Figur 2) .

3. Kalb und Dehnung der Achillessehne

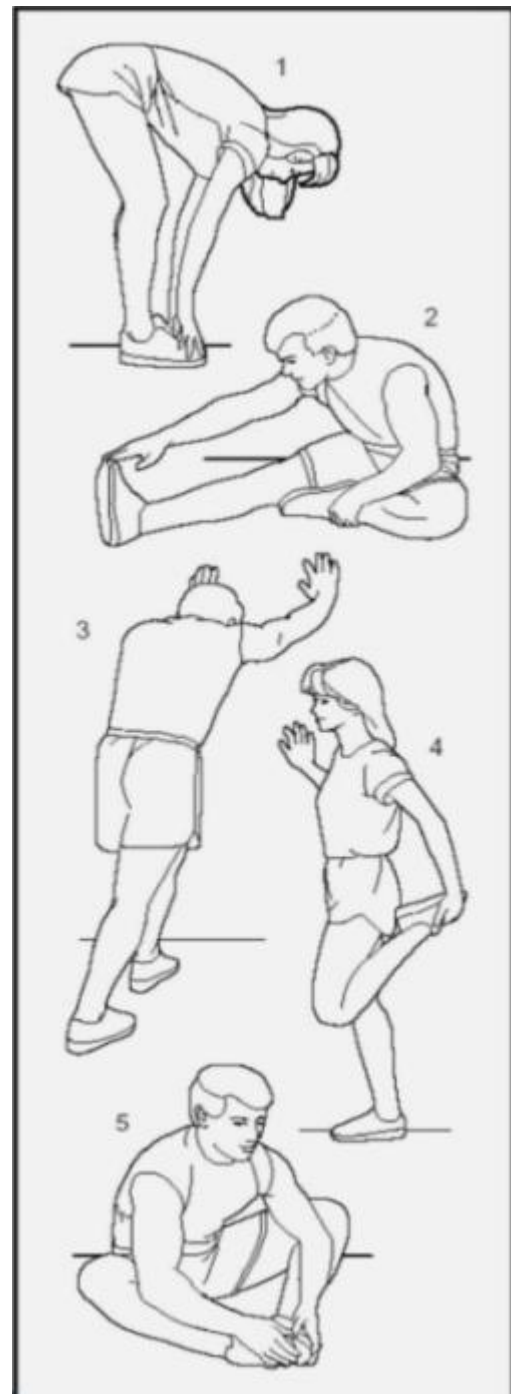
Stand mit dein Hände An A Wand oder Tisch, eins Fuß hinter Sie. Behalten der Rücken Bein aufrecht Und Die Ferse An der Boden , mager in Richtung Die Wand oder Tisch , halten für 10~15 Sekunden , dann entspannen , 3 mal wiederholen An jede Bein (sehen Figur 3) .

4. Kopfmuskel strecken

Halten Die Wand oder Tisch mit Ihr Recht Hand Zu fassen Die Gleichgewicht, dann strecke deine linke Hand nach hinten, greife dein links Knöchel Und Ziehen Sie es langsam nach oben in Richtung Gesäß, bis Du fühlen Die Muskeln In Front Ihrer Schenkel Sind Zeitform, ziehen hoch für um 10-15 Sekunden , Dann entspannen , jede Wiederholen 3 mal für Die Beine (siehe Figur 4) .

5. des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Sitzen runter mit Die Sohlen der Füße gegenüber jede andere , Knie nach vorne nach außen greifen Die Füße mit beide Hände Und zieh sie zu Die Leistenegend , halten für 10-15 Sekunden , Dann entspannen , dreimal wiederholen . (Sehen Figur 5) .



6.Knapp Einführung

Es ist eine einfach zu bedienende Maschine, es erfordert keine komplizierten Betrieb Anweisungen: Laufbandbezogen:

Geschwindigkeit .

Sportbezogen: Distanz, Kalorien, Zeit .

*LED-Digitalanzeige

1.ZEIT

2.ENTFERNUNG

3.GESCHWINDIGKEIT

4.KALORIEN

*Funktionstasten

1. Start-Taste/Stop-Taste

2.Geschwindigkeit” +”“ - " Schlüssel

3. 3km/h und 6km/h Geschwindigkeit schalten Schlüssel

4. Die M-Taste kann auf einen vorgegebenen Wert eingestellt werden, bevor das Laufband beginnt

Parameter

5. Spannung: 220 V/50 Hz

6. Mindestgeschwindigkeit: 1 km/h

7. Höchstgeschwindigkeit: 8 km/h

Sicherheitswarnung

In beliebig Fall, Wann Die Sicherheit sperren Ist entfernt, Bildschirm Fenster Wille Anzeige: E7 (es zeigt an Die Sicherheit Sperre entfernt) .

7. Wartung

SCHMIEREN IHR LAUFBAND

1. Nach längerem Gebrauch des Laufbands ist es notwendig, das Laufband zu schmieren. Die empfohlene Schmierzeit beträgt:

Schmierung alle 5 Monate für den Einsatz von weniger als 3 Stunden pro Woche.

Schmieren einmal alle 2 Monate für den Einsatz von 4-7 Stunden pro Woche.

Schmieren einmal im Monat für den Einsatz von mehr als 7 Stunden pro Woche.

WARNUNG: Immer Stecker ziehen Die Tretmühle aus Die elektrisch Auslauf vor Reinigung, Und Schmierung der Einheit. Überprüfen ob Schmierung Ist erforderlich Fassen Die läuft Gürtel, Und berühren Die zurück Center Bereiche der läuft Gürtel als viel als möglich, wenn es Ist Öl An Die Gürtel (oder Es fühlt sich an A wenig nass), es bedeutet NEIN Schmierung wird benötigt. Wenn du fühlen Das Die Trittbrett Ist trocken Und Dort ist nein Öl Sie müssen Öl hinzufügen, um das Laufband zu schmieren .

SO SCHMIEREN SIE:

1. Heben Sie das Laufband auf einer Seite an und anwenden Schmiermittel zu Die Läuft Planke. Verwenden A Lappen das Trittbrett gründlich mit Schmiermittel einreiben. Wiederholen Sie diesen Vorgang für die andere Seite.

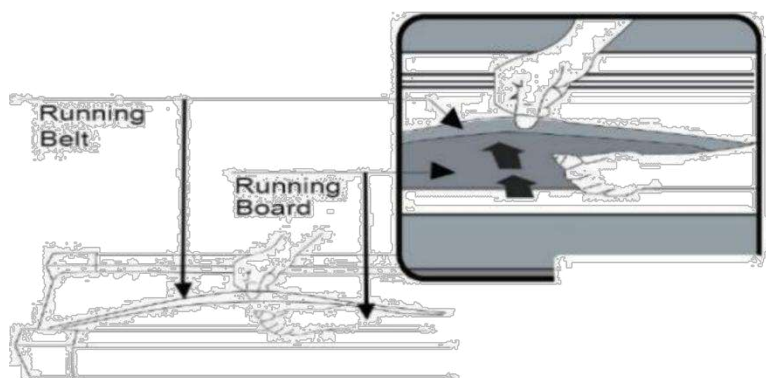
Teile müssen sich frei und leise drehen. Anomalie von bewegliche Teile werden die Sicherheit beeinträchtigen von Die Ausrüstung . Überprüfen Und anziehen alle Bolzen regelmäßig .

3. Um das Laufband besser zu pflegen und seine Lebensdauer zu verlängern, ist es schlug vor, die Wartung Sei Erledigt regelmäßig.

4. KEINE ANPASSUNGEN AM LAUFBAND WÄHREND

SCHMIERMITTEL AUFTRAGEN. Ein lockerer Laufgurt führt dazu, dass der Läufer abrutscht während des Gebrauchs,

während zu eng von Ein Laufband beeinträchtigt die Motorleistung und Auch erzeugt mehr Reibung zwischen der Rolle und dem Laufriemen .



ELASTISCHE TENDENZ EINSTELLUNG DES LAUFBANDES

Jedes Laufband würde die elastische Tendenz einstellen, bevor es verlässt Die Fabrik Und nach Montage, aber es wird sich nach längerem Gebrauch lösen ein Punkt.

Nur wie es sein wird stecken geblieben oder gleiten manchmal, du dürfen drehen Die Einstellen Bolzen In A im Uhrzeigersinn Richtung, Und Halbkreis A Zeit (links Und Rechts bei Die Dasselbe Zeit)Zu anpassen Die läuft Gürtel. Nicht machen Es zu locker oder zu fest, sonst rutscht das Laufband oder der Motor läuft Überlast .

LAUFBAND ABWEICHEND

Es gibt einige Faktoren Ursache Das Situation:

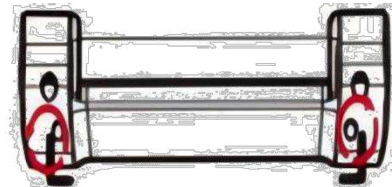
A: Das Laufband steht nicht auf einer ebenen Fläche Boden

B: Benutzer tritt nicht auf die Center von das Laufband

Das Laufband einfach flach aufzustellen und im Leerlauf zu laufen, wird lösen die Ausgabe:

Wenn die Abweichung immer noch besteht, können Sie einfach es mit A 6 mm Inbusschlüssel In A Quartal drehen.

Abweichend Ist aus von Garantie. Benutzer kann es aufrechterhalten durch Die Anweisungen unten: Bitte Fix Es als bald wenn Sie das Problem finden, sonst geht der Laufriemen kaputt .



Wenn Der Riemen ist außermittig nach LINKS verschoben.

Drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung im Uhrzeigersinn oder das Recht Einstellschraube $\frac{1}{4}$ drehen gegen den Uhrzeigersinn, wodurch das Laufband nach rechts bewegt wird .

Wenn Der Riemen ist außermittig nach RECHTS.

Drehen Sie die linke Einstellschraube $\frac{1}{4}$ Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn oder die rechte Einstellschraube $\frac{1}{4}$ drehen im Uhrzeigersinn, wodurch das Laufband nach links bewegt wird.

A: Drehen Sie die Schraube im Uhrzeigersinn Richtung mit ein Inbusschlüssel

B: Anpassen Die Intensität, Wann Die läuft Gürtel Wille nicht rutschen während laden Ist ok(klar und Die Schmutz zwischen Bandgraben und Bandrädern)

8.Häufige Störungen und ihre Lösung

Fehlfunktion	Fehler Urteil	Lösung
Laufband funktioniert nicht	Stecker ziehen	Stecken Sie das Netzkabel
	Einzeldraht oder Stromversorgung gebrochen	Signal prüfen Draht
	Schalten aus	Schalten An
Laufband bewegt sich nicht glatt	Nicht genug Schmierung	Mit Silikon schmieren Öl
	Laufgurt ist zu eng	Anpassen Die Intensität von das Laufband

Fehlfunktion	Fehler	Fehler Urteil	Lösung
E1	Verbindungsfehler	1.Die Schnittstelle von die oberen und unterer Steuerungshauptanschluss Linien ist lose;	1.Verstärken Sie das Kabel Schnittstelle;
		2. Die hauptsächlich Verbindung Linie von die oberen und unteren Kontrolle Ist beschädigt;	2.Ersetzen Sie die Haupt Verbinden Kabel von Die obere und niedriger Kontrolle;
		3.Der Monitor ist beschädigt ;	3.Ersetzen Sie den Monitor.
		4. Verantwortlicher ist beschädigt;	4.Ersetzen Sie den Controller .
E2	Motor beschädigt	1. Das Motorkabel ist nicht verbunden oder lose;	1. Verstärken Sie das Motorkabel .
		2.Der Motor ist beschädigt;	2.Ersetzen Sie den Motor.
		3. Verantwortlicher ist beschädigt;	3.Ersetzen Sie den Controller.
E5	Überstrom Schutz	1.Übermäßige Belastung;	1.Reduzieren Sie die Last und versuchen nicht die Nennleistung überschreiten laden
		2.Der Motor oder die Rolle ist gesteckt mit ausländischen Objekte;	2. Entfernen Sie den feststeckenden Gegenstand.
		3.Die Walze ist nicht geschmiert genug, und der Widerstand erhöht;	3. Schmiermittel hinzufügen;
		4.Der Motor ist beschädigt und Die Widerstand nimmt zu	4.Ersetzen Sie den Motor.
E6	Motor Überspannung Schutz	Das Stromnetz des Benutzers oder die Spannung ist instabil, und die Spitzenspannung ist zu hoch	Fügen Sie einen extern Filter Regler;
E7	Sicherheitsschloss Stürze aus	Sicherheitsschloss fällt aus	Stellen Sie die Sicherung sperren auf gelb Bereich von Die Bedienfeld

Manuel d'instructions du tapis roulant avec rampes modèle : T4



Le manuel doit être lu attentivement dans son intégralité avant d'utiliser/de commencer à utiliser votre nouveau tapis de course.

Remercier toi pour choisir nous. Nous but à fournir toi avec qualité produit expérience et client service. Si tu avoir n'importe lequel questions, s'il vous plaît contact nous dans temps et nous s'occupera de il pour toi comme dès que possible.

E-mail du service client : support@homefitnesscode.com

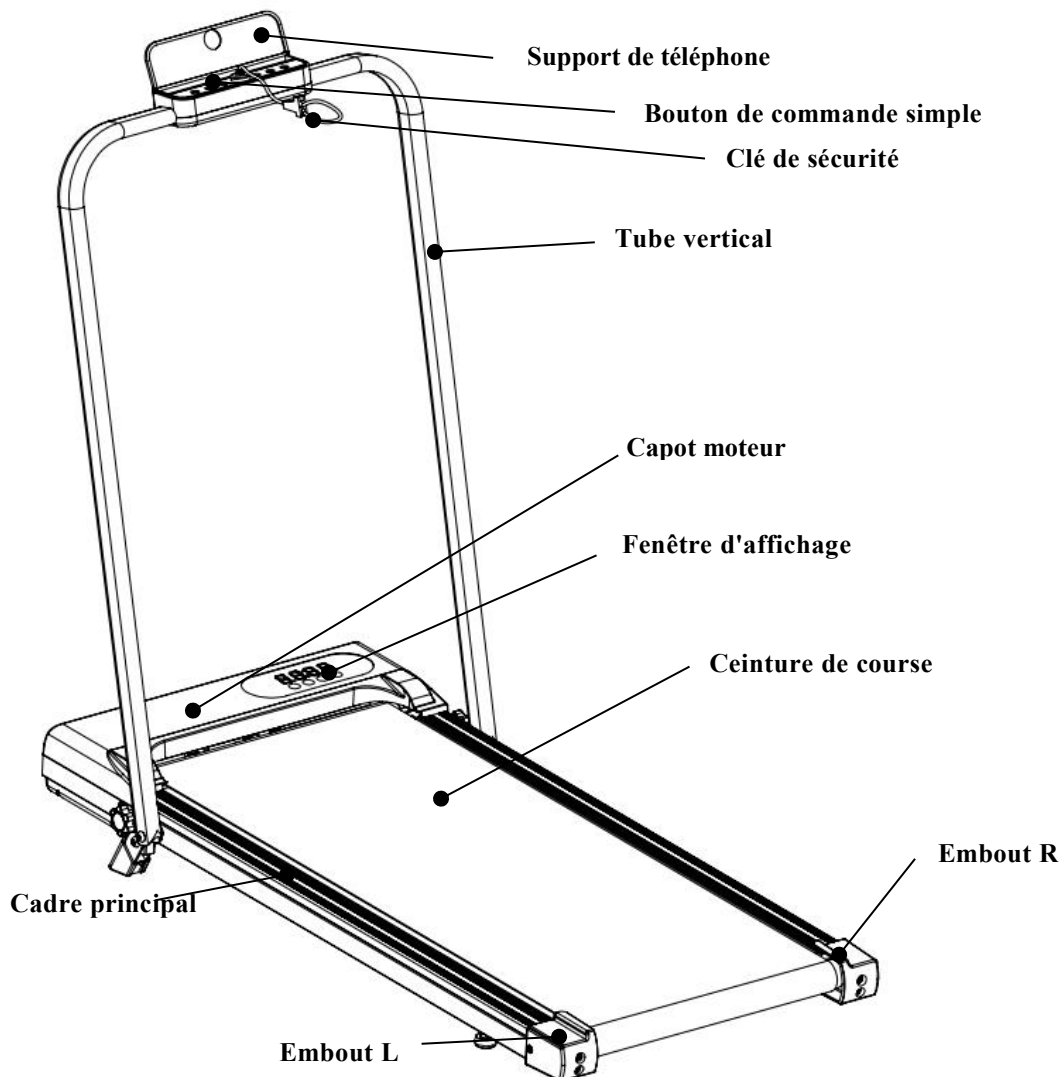
Contenu

- 1. Paramètre et Emballage Liste**
- 2. Produit explosion diagramme analyse**
- 3. Sécurité Précautions , Avertissement Déclarations**
- 4. Assemblée Instructions**
- 5. Exercice conseil et plan**
- 6. Bref introduction**
- 7. Entretien**
- 8. Commun mauvais fonctionnement et solution**

1. Paramètres et liste de colisage

Paramètres			Liste de colisage		
NON.	Nom du paramètre	Description	NON.	Nom	Quantité
1	Tension d'entrée	CA 220 V/50-60 Hz	1	Corps principal	1
2	puissance de pointe	2,5 CV	2	Télécommande	1
3	Plage de vitesse	1-8km/h	3	Clé Allen	1
4	Ceinture de course Zone	390*940(mm)	4	Serrure de sécurité	1
5	Charge maximale	330LB	5	Silicone Huile	1
6	Dimension élargie	109L*55W*104cm	6	Manuel	1
7	NO/GW	19/22kg			
8	Fonctions	Marcher/Courir			

2. Analyse du diagramme d'explosion du produit



3. Précautions de sécurité, avertissements

Remarque : veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes .

- ◆ La machine est adaptée pour être placée à l'intérieur, en évitant l'humidité, et ne peut pas éclabousser de l'eau sur la machine, et ne peut placer aucun étranger objets.
- ◆ Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements de sport appropriés, des vêtements de sport chaussures. Il est strictement interdit de Faites de l'exercice pieds nus sur la machine et étirez tout le corps.
- ◆ La fiche d'alimentation doit être reliée à la terre de manière fiable et la prise doit disposer d'un circuit dédié pour éviter partage avec d'autres équipements électriques .
- ◆ Les enfants doivent rester loin de la machine pour éviter accidents.
- ◆ Un fonctionnement en surcharge à long terme doit être évité, sinon cela entraînera dommages au moteur et contrôleur, et accélérer l'usure et le vieillissement de roulements, courroies de roulement et marchepieds. Un entretien régulier doit être effectué .
- ◆ Réduisez la poussière intérieure, maintenez une certaine humidité dans la pièce et évitez fort statique électricité, sinon il se peut interférer avec le normale opération de le électronique montre et contrôleur .
- ◆ S'il te plaît tourner désactivé le pouvoir de le machine après exercice .
- ◆ Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lors de l'utilisation du produit.
- ◆ Si vous vous sentez inapproprié ou anormal pendant l'utilisation, veuillez arrêter l' exercice et consulter un médecin.
- ◆ Une fois l'huile de silicone épuisée, elle doit être stockée hors de portée des enfants. la portée de enfants à éviter sérieux conséquences causées par une ingestion accidentelle.

⚠ Avertissement : Pour réduire les accidents ou les blessures à autrui, veuillez respecter les suivant règlements:

- ◆ Veuillez vérifier que le vêtement est boutonné ou zippé avant d'utiliser le produit.
- ◆ Ne portez pas de vêtements qui pourraient être happés par les machines.
- ◆ Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds.
- ◆ Gardez les enfants éloignés de la machine.
- ◆ N'utilisez pas la machine à l'extérieur.
- ◆ Le pouvoir doit être couper désactivé avant mobile le machine .
- ◆ Les non-professionnels ne sont pas autorisés à démonter la machine sans autorisation , sous peine de graves dommages. des conséquences peuvent survenir .
- ◆ Cette unité est limitée à une utilisation sur un 20 Un circuit.
- ◆ Lorsque la machine est démarrée, une seule personne peut exercer sur la machine.
- ◆ Si vous ressentez des étourdissements, des douleurs thoraciques, des nausées ou un essoufflement souffle pendant exercice, s'il vous plaît Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un entraîneur personnel ou un médecin.

⚠ Attention ! forcé !

Assurez-vous de consulter un spécialiste avant de l'utiliser lorsque vous suivez un traitement médical ou pour le suivre les patients.

(1) Ceux qui souffrent de lombalgie ou ceux qui ont souffert blessures à leur jambes, taille ou cou. Engourdissement des jambes, de la taille, du cou et des mains

(Les personnes atteintes de maladies chroniques telles que la hernie discale intervertébrale, le spondylolisthésis , spondylose cervicale).

- (2) Personnes souffrant d'arthrose, de rhumatismes , de goutte.
- (3) Personnes atteintes d'ostéoporose anormale .
- (4) Les personnes souffrant de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).
- (5) Personnes souffrant de troubles respiratoires .
- (6) Les personnes qui utilisent des régulateurs artificiels de fréquence cardiaque pour implanter des dispositifs électroniques médicaux dans leur corps .
- (7) Ceux qui ont des tumeurs malignes.
- (8) Les personnes souffrant de troubles de la circulation sanguine tels que des thromboses ou des lipomes sévères, aigu statique lipome, ou diverses infections cutanées.
- (9) Les personnes souffrant d'une déficience sensorielle causée par un degré élevé de circulatoire périphérique troubles causés par le diabète, etc.
- (10) Ceux qui ont un traumatisme cutané.
- (11) Ceux qui ont une forte fièvre (38° ou plus) en raison d'une maladie, etc.
- (12) Ceux avec anormal épines dorsales ou courbé épines dorsales .
- (13) Celles qui sont enceintes ou qui pourraient l'être ou qui ont leurs règles.
- (14) Ceux qui ne se sentent pas bien et ont besoin de repos.
- (15) Ceux qui sont manifestement en mauvaise condition physique.
- (16) Pour le but de réhabilitation .
- (17) Ceux qui présentent d'autres anomalies physiques autres que celles mentionnées ci-dessus.

◆ Si vous ressentez des douleurs dans le dos, des engourdissements dans les jambes et les pieds, des étourdissements, des battements de cœur, etc. sont différent depuis sensations habituelles ou anormales de coordination pendant l'exercice, arrête de l'utiliser immédiatement et consulter un médecin.

◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer à proximité de ce produit.

---- Là peut être un risque de blessure si pas observé .

◆ Assurez-vous de vérifier qu'il n'y a pas de personnes ou d'animaux autour (derrière, sous , et devant de le produit) pendant l'utilisation, lors du chargement et du déchargement du produit, ou lors de son glissement.

! Interdire !

◆ N'utilisez pas l'étui dans un état où il est fissuré, fissuré et détaché (le fuites de la structure interne) ou la pièce soudée est détachée. ----Sinon, un accident ou une blessure peut survenir.

◆ Faire pas saut en haut ou vers le bas pendant exercice . ----Une blessure peut résulter d'une automne.

◆ Ne pas utiliser ni stocker dans des endroits humides tels que l'extérieur ou à proximité des salles de bain, ou dans des endroits exposé à l'eau gouttelettes.

◆ Ne pas utiliser ni stocker dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil , à des températures élevées. tel que autour des poêles ou sur des appareils de chauffage tels que électrique tapis.

----Sinon, une fuite électrique et un incendie peuvent se produire.

◆ Ne l'utilisez pas si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, ou si la prise a un lâcher le réceptacle.

----Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique, court circuit, ou feu.

◆ N'endommagez pas, ne pliez pas et ne tordez pas le cordon d'alimentation. En même temps, ne posez pas d'objets lourds dessus, afin que la ligne ne ne pas être attrapé. ----Le non-respect de cette consigne peut entraîner un incendie ou électrique choc.

◆ Ne l'utilisez pas avec deux personnes ou plus en même temps et faites attention à ne pas à laisser les gens autour de toi approche lors de l'utilisation. ----Le non-respect de cette consigne peut entraîner un accident ou blessure en raison de un automne.

◆ Faire pas utiliser il si toi ne peut pas exprimer ton propre conscience ou fonctionner fais-le toi-même .

----Des accidents ou des blessures peuvent survenir .

◆ Eviter le contact avec l'eau !

◆ Ne versez pas d'eau ou de boissons sur le corps principal ou sur les pièces en fonctionnement.

----Un choc électrique et un incendie peuvent en résulter.

! Interdire !

◆ Les personnes qui ne font pas habituellement d'exercice ne devraient pas faire soudainement des exercices intenses. exercice.

◆ Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, lorsque vous êtes fatigué, juste après l'exercice ou lorsque votre activité physique l'état est anormal. ----Peut causer des dommages à la santé.

◆ Ce produit est adapté à un usage domestique, ne convient pas aux écoles, gymnases et autres lieux non spécifiés avec un grand nombre de personnes . ----Il y a un risque de blessure.

◆ Ne pas utiliser en mangeant, en buvant ou en participant à d'autres activités.

◆ Ne pas utiliser si votre corps devient lent après avoir bu de l'alcool.

----Peut provoquer un accident ou des blessures.

◆ Ne laissez pas d'épingles, de débris ou de gouttes d'eau adhérer à la fiche d'alimentation. ----Cela peut provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.

◆ Ne jamais utiliser avec les mains mouillées !

◆ Ne retirez pas et n'insérez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées.

----Un choc électrique et des blessures peuvent survenir. Débranchez la fiche d'alimentation !

◆ Débranchez le cordon d'alimentation de la prise lorsqu'il n'est pas utilisé.

--La poussière et l'humidité peuvent dégrader l'isolation, provoquant des incendies dus aux fuites.

! Instructions de mise à la terre !

◆ Ce produit doit être fondé. Dans le événement d'un mauvais fonctionnement de la unité, mise à la terre fournit le chemin du moins résistance pour électrique actuel à réduire le risque de électrique choc .

◆ Ce produit est équipé d'une alimentation fournir avec un équipement mise à la terre conducteur et un mise à la terre prise, lequel doit être branché dans un approprié douille que a a été correctement installé et fondée sur le plein respect des réglementations ou ordonnances locales .

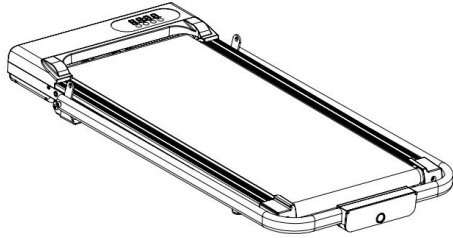
! Danger!

◆ Incorrect connexion de le équipement mise à la terre conducteur peut résultat dans un choc danger . Si toi avoir des doutes à propos le correct mise à la terre de ce produit , s'il vous plaît confier un professionnel électricien à vérifier il . Même si le prise que vient avec ce produit fait pas correspondre le prise , il ne peut pas être modifié . Veuillez confier l'installation à un électricien professionnel . douille.

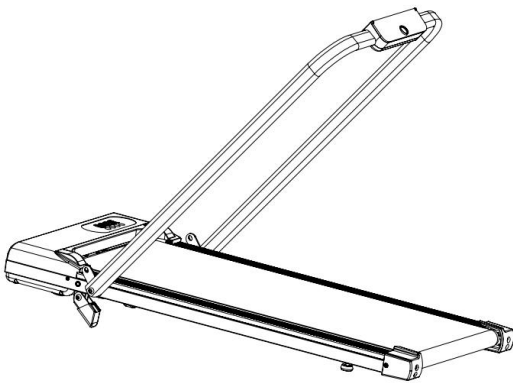
◆ S'il te plaît confirmer que ce produit est connecté à un douille avec le même forme comme le mise à la terre prise de ceci produit, et ce produit ne peut pas être utilisé avec un adaptateur r prise .

4. Instructions de montage

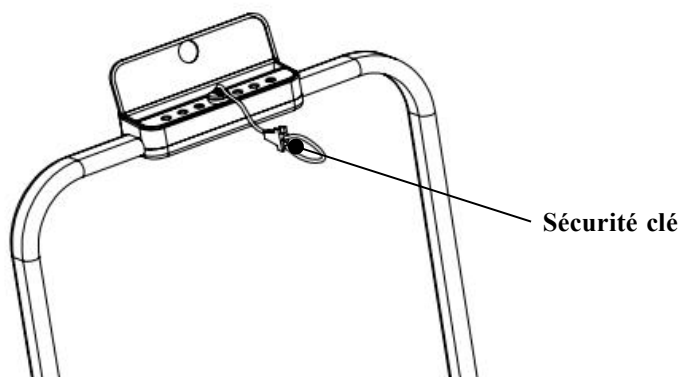
3. poser le produit sur le sol après l'avoir pris dehors le produit depuis le emballage boîte.



2. Augmenter le colonne montante jusqu'à il se tient toujours Serrer le vis à réparer le rampe. (serrer le vis dans le sens des aiguilles d'une montre, desserrer les vis dans le sens inverse des aiguilles d' une montre quand (un démantèlement est nécessaire) .



3. Placez le verrou de sécurité sur le jaune zone de le panneau.



4. Prise dans le pouvoir fournir, tourner il sur,et utiliser le télécommande contrôle à commencer en haut et ajuster le vitesse.

5. Conseils d'exercice et plan

- * **Échauffez-vous** et faites des exercices d'échauffement pendant 5 à 10 minutes avant d'utiliser ce produit .
- * **Respiration** ne retenez pas votre souffle lorsque vous utilisez ce produit, essayer à respirer par le nez et coordonner avec ton mouvement . toi devrait arrêt si ton haleine est aussi hâtif .
- * **Fréquence d'exercice** : les muscles doivent se reposer pendant 48 heures après l'exercice .
- * **Intensité** les extrémités dépendantes sur différent individus, s'il te plaît augmenter le intensité progressivement, le fatigue peut être guéri sous la situation.
- * **Régime alimentaire** Pour protéger le système digestif système, veuillez utiliser ce produit 1 heure après un repas, aussi faire pas prendre n'importe lequel nourriture moitié une heure après l'exercice, essayez de ne pas boire trop d'eau pendant l'exercice pour réduire la charge viscérale.
- * **Exercices d'étirement** Quelle que soit la vitesse à laquelle vous courez, des exercices d'étirement sont nécessaires premièrement, il peut améliorer l'activité musculaire et réduire le risque de blessures sportives. Alors tu peux suivre le conseils ci-dessous après l' échauffement, 5 fois pour chaque pose, et faites -le encore après exercice.

1. Étirement vers le bas

Pliez vos genoux légèrement, penchez votre corps vers le bas lentement, continue ton dos et épaules depuis desserrage, essayer à touche tes orteils avec ton mains , prise pendant 10 à 15 secondes , puis détends-toi , répète 3 fois (voir image 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

S'asseoir sur un faire le ménage coussin et redresser un jambe. Tirer le autre jambe intérieur donc que il est fermer à le intérieur côté de la droit jambe, essayer à toucher le orteils de le jambe avec tes mains, tiens pour 10-15 secondes , alors se détendre , et répéter 3 fois sur chaque jambe (voir Chiffre 2) .

3. Veau et Étirement du tendon d'Achille

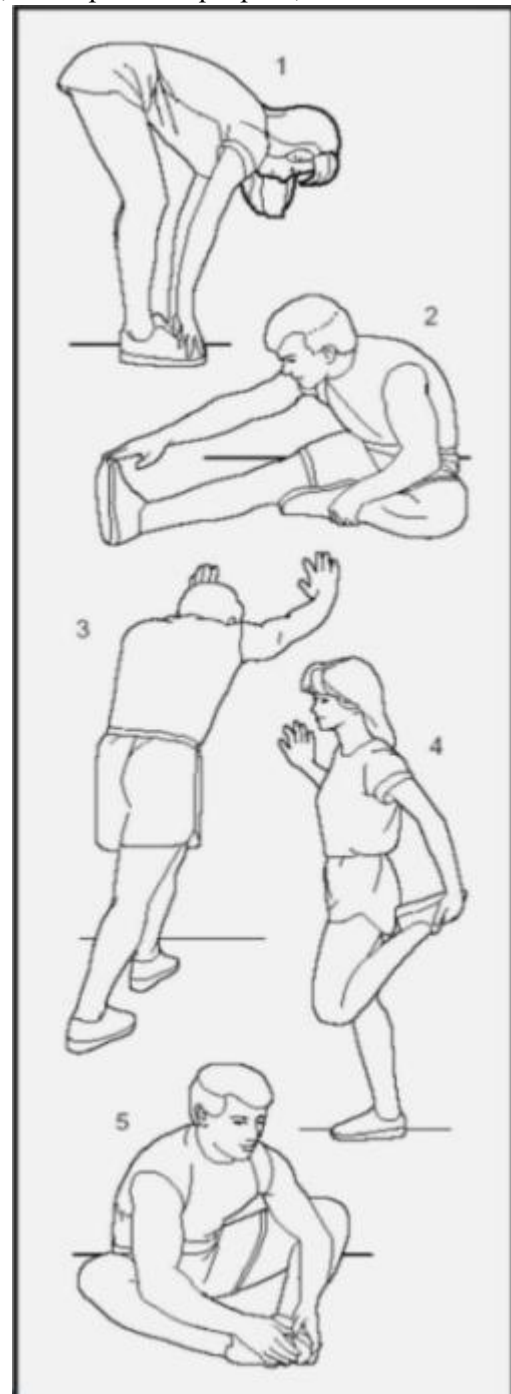
Rester avec ton mains sur un mur ou tableau, un pied derrière toi. Garder le dos jambe droit et le talon sur le sol , maigre vers le mur ou tableau , prise pour 10~ 15 secondes , puis Détendez-vous , répétez 3 fois sur chaque jambe (voir Chiffre 3) .

4. Muscle de la tête extensible

Prise le mur ou tableau avec ton droit main à saisir le équilibre, puis étirez votre main gauche vers l'arrière, saisissez b ton gauche cheville et tirez-le lentement vers vos fesses jusqu'à ce que toi sentir le muscles dans devant de votre cuisses sont tendu, tirer en haut pour à propos 10-15 secondes , alors se détendre , chaque Répéter 3 fois pour le jambes (voir Chiffre 4) .

5. Étirement du sartorius (muscle interne de la cuisse)

S'asseoir vers le bas avec le semelles de la pieds parement chaque autre , genoux face à face vers l'extérieur , saisir le pieds avec les deux mains et tire les vers le aine , prise pour 10-15 secondes , alors Détendez-vous , répétez 3 fois . (Voir Chiffre 5) .



6. Bref introduction

C'est une machine facile à utiliser, elle ne nécessite pas de procédures compliquées . opération instructions: Concernant le tapis roulant : vitesse .

Lié au sport : distance, calories, temps .

*Affichage numérique à LED

- 1.LE TEMPS
- 2.DISTANCE
- 3.VITESSE
4. CALORIES

*Touches de fonction

1. Touche de démarrage/touche d'arrêt
2. Vitesse " + " - " clé
3. 3 km/h et 6 km/h vitesse changer clé
4. Le bouton M peut être réglé sur une valeur prédéterminée avant le tapis de course commence

Paramètre

5. Tension : 220 V/50 Hz
6. Vitesse minimale : 1 km/h
7. Vitesse maximale : 8 km/h

Avertissement de sécurité

Dans n'importe lequel cas, quand le sécurité verrouillage est supprimé, écran fenêtre volonté affichage:E7(il indique le sécurité (verrou retiré) .

7. Entretien

LUBRIFIANT VOTRE TAPIS ROULANT

2. Après avoir utilisé la bande de course pendant un certain temps, il est nécessaire de lubrifier votre tapis de course. Le temps de lubrification recommandé est le suivant :

Lubrification une fois tous les 5 mois pour l'utilisation de moins de 3 heures par semaine .

Lubrification une fois tous les 2 mois pour l'utilisation de 4 à 7 heures par semaine.

Lubrification une fois par mois pour l'utilisation de plus de 7 heures par semaine.

AVERTISSEMENT : Toujours débrancher le tapis roulant depuis le électrique sortie avant nettoyage, et lubrifier le unité. Vérifier si lubrification est requis Saisir le en cours d'exécution ceinture, et touche le dos centre domaines de la en cours d'exécution ceinture comme beaucoup comme possible, s'il y a est huile sur le ceinture (ou il se sent un petit mouillé), ça veut dire Non lubrification est nécessaire. Si tu sentir que le marchepied est sec et là c'est non huile sur votre main, vous devez ajouter de l'huile pour lubrifier le tapis roulant.

COMMENT LUBRIFIER :

1. Soulevez la bande de course d'un côté et appliquer lubrifiant à le En cours d'exécution

Conseil. Utiliser un chiffon pour essuyer soigneusement le lubrifiant sur le marchepied.

Répétez ce processus pour le autre côté.

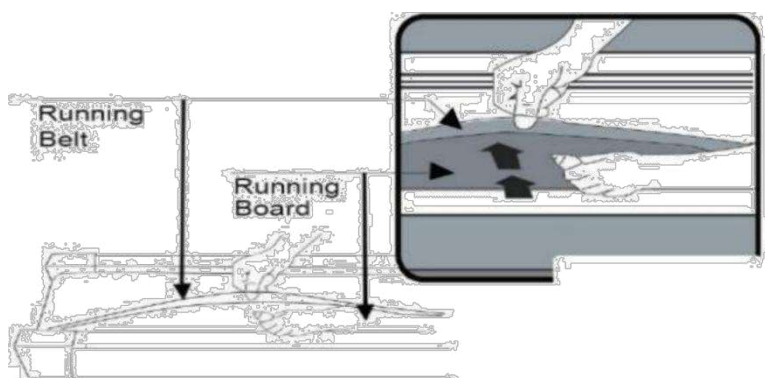
2. Les pièces mobiles doivent tourner librement et silencieusement . anomalie de les pièces mobiles affecter la sécurité de le équipement . Inspecter et serrer tous boulons régulièrement .

3. Pour mieux entretenir le tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est a suggéré que l'entretien être fait sur une base régulière.

4. NE PAS DESSERRER OU FAIRE DE AJUSTEMENTS AU FONCTIONNEMENT BE LT WHILE

APPLICATION DE LUBRIFIANT. Une courroie de course desserrée entraînera le glissement du coureur pendant l'utilisation,

tandis que trop serré une courroie de course affectera négativement les performances du moteur et aussi créer plus de friction entre le rouleau et la bande de roulement.



TENDANCE ÉLASTIQUE RÉGLAGE DE LA COURROIE DE COURSE

Chaque tapis roulant définirait la tendance élastique avant qu'il ne parte le usine et après assemblage, mais il se détachera après utilisation pour une période.

Juste comme si ce serait le cas coincé ou glisser parfois, tu peut tourner le réglage boulon dans un dans le sens des aiguilles d'une montre direction, et demi-cercle un temps (gauche et droite à le même temps) à ajuster le en cours d'exécution ceinture. Ne le faites pas faire il trop lâche ou trop serré, sinon la bande de roulement glissera ou fera fonctionner le moteur. surcharge .

DÉVIATION DE LA COURROIE DE COURSE

Il y a certains facteurs cause ce situation:

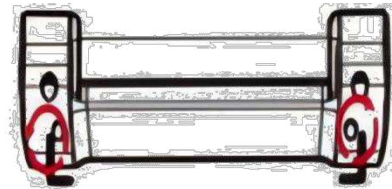
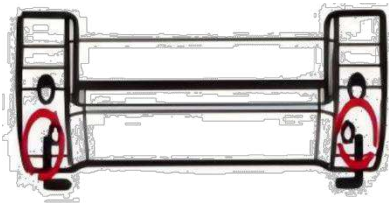
A : le tapis de course n'est pas placé à plat sol

B : L'utilisateur ne marche pas sur le centre de le coureur

Il suffit de régler le tapis roulant à plat et de le faire fonctionner au ralenti. résoudre le problème:

Si la déviation existe toujours, vous pouvez simplement ajouter avec ça un 6 mm Clé Allen dans un quart tourner.

Déviant est dehors de garantie. Utilisateurs peut le maintenir en le instructions ci-dessous : Veuillez réparer il comme bientôt au fur et à mesure que vous trouvez le problème ou cela cassera le fonctionnement .



Si la ceinture est décentrée vers la GAUCHE.

tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre ou le droit boulon de réglage ¼ tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, ce qui déplace la bande de roulement vers la droite .

Si la ceinture est décentrée vers la DROITE.

tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre ou vers la droite boulon de réglage ¼ tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, ce qui déplace la bande de roulement vers la gauche.

A : Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre direction avec une clé Allen

B: Ajuster le intensité, quand le en cours d'exécution ceinture volonté ne glisse pas pendant charger est ok (nettoyé) le débris entre le fossé de la ceinture et les roues de la ceinture)

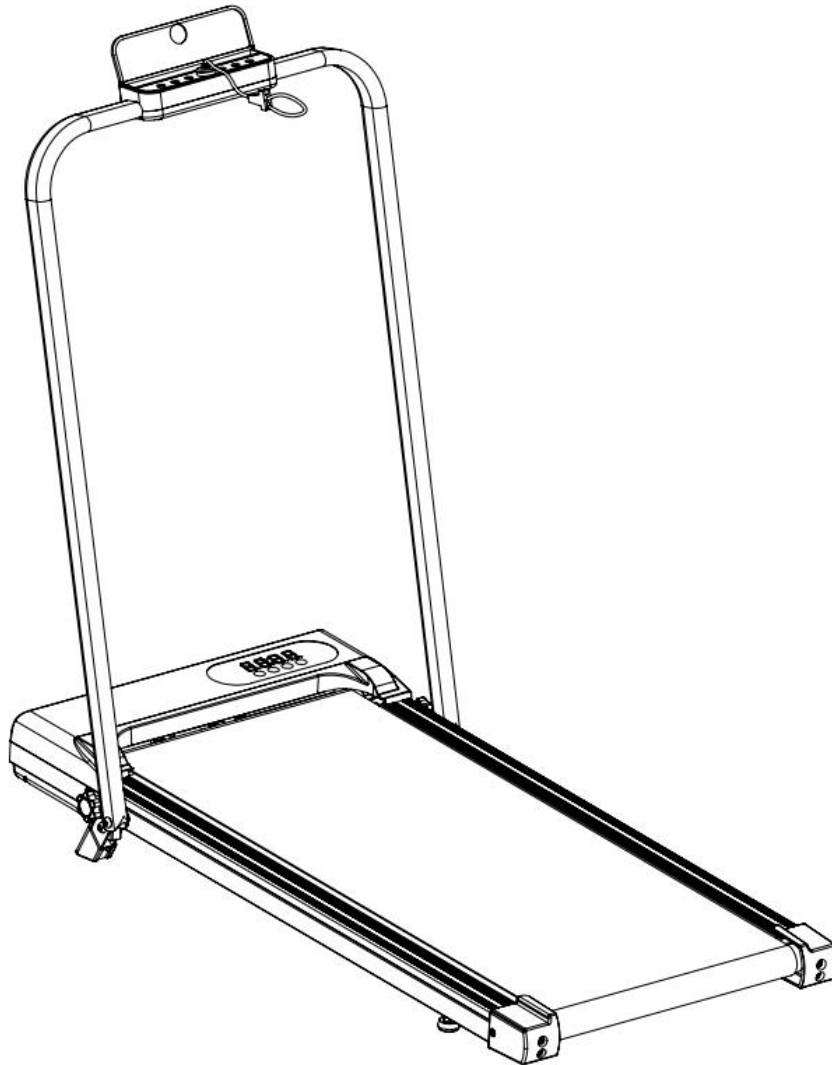
8. Dysfonctionnement courant et solution

Mauvais fonctionnement	Erreur jugement	Solution
Le tapis roulant ne peut pas fonctionner	débrancher	Branchez le cordon d'alimentation
	Fil simple ou alimentation électrique cassé	Vérifier le signal fil
	Changer désactivé	Changer sur
La bande de course ne bouge pas doucement	Pas assez de lubrification	Lubrifier avec du silicone huile
	La ceinture de course est trop serrée	Ajuster le intensité de la ceinture de course

Mauvais fonctionnement	Erreur	Erreur jugement	Solution
E1	Erreur de connexion	1. L'interface de la partie supérieure et connexion principale de commande inférieure les lignes sont lâche;	1. Renforcez le câble interface;
		2. Le principal connexion doubler de le supérieur et le inférieur contrôle est endommagé;	2. Remplacez le principal de liaison câble de le supérieur et plus bas contrôle;
		3. Le moniteur est endommagé ;	3. Remplacez le moniteur ;
		4. Le contrôleur est endommagé;	4. Remplacez le contrôleur ;
E2	Moteur endommagé	1. Le fil du moteur n'est pas connecté ou lâche;	1. Renforcez le câble du moteur ;
		2. Le moteur est endommagé ;	2. Remplacez le moteur ;
		3. Le contrôleur est endommagé;	3. Remplacez le contrôleur ;
E5	Surintensité protection	1. Charge excessive ;	1. Réduisez la charge et essayer pas pour dépasser la valeur nominale charger
		2. Le moteur ou le rouleau est bloqué avec l'étranger objets;	2. Retirez l'objet coincé ;
		3. Le rouleau n'est pas lubrifié assez, et la résistance augmente;	3. Ajoutez du lubrifiant ;
		4. Le moteur est endommagé et le la résistance augmente	4. Remplacez le moteur ;
E6	Moteur surtension protection	Le réseau électrique ou la tension de l'utilisateur est instable et la tension de crête est trop élevé	Ajouter un externe filtre régulateur;
E7	Serrure de sécurité chutes désactivé	Le verrou de sécurité tombe désactivé	Placez la sécurité verrouillage sur jaune zone de le panneau

Manual de instrucciones de cinta de correr con pasamanos

modelo : T4



Se debe leer atentamente todo el manual antes de usar/comenzar a utilizar su nueva cinta de correr .

Agradecer tú para Eligiendo a nosotros. Nosotros apuntar a proporcionar tú con calidad producto experiencia y cliente servicio. Si usted tener cualquier preguntas por favor contacto a nosotros en tiempo y nosotros se encargará él Para ti como lo antes posible

Correo electrónico de atención al cliente: support@homefitnesscode.com

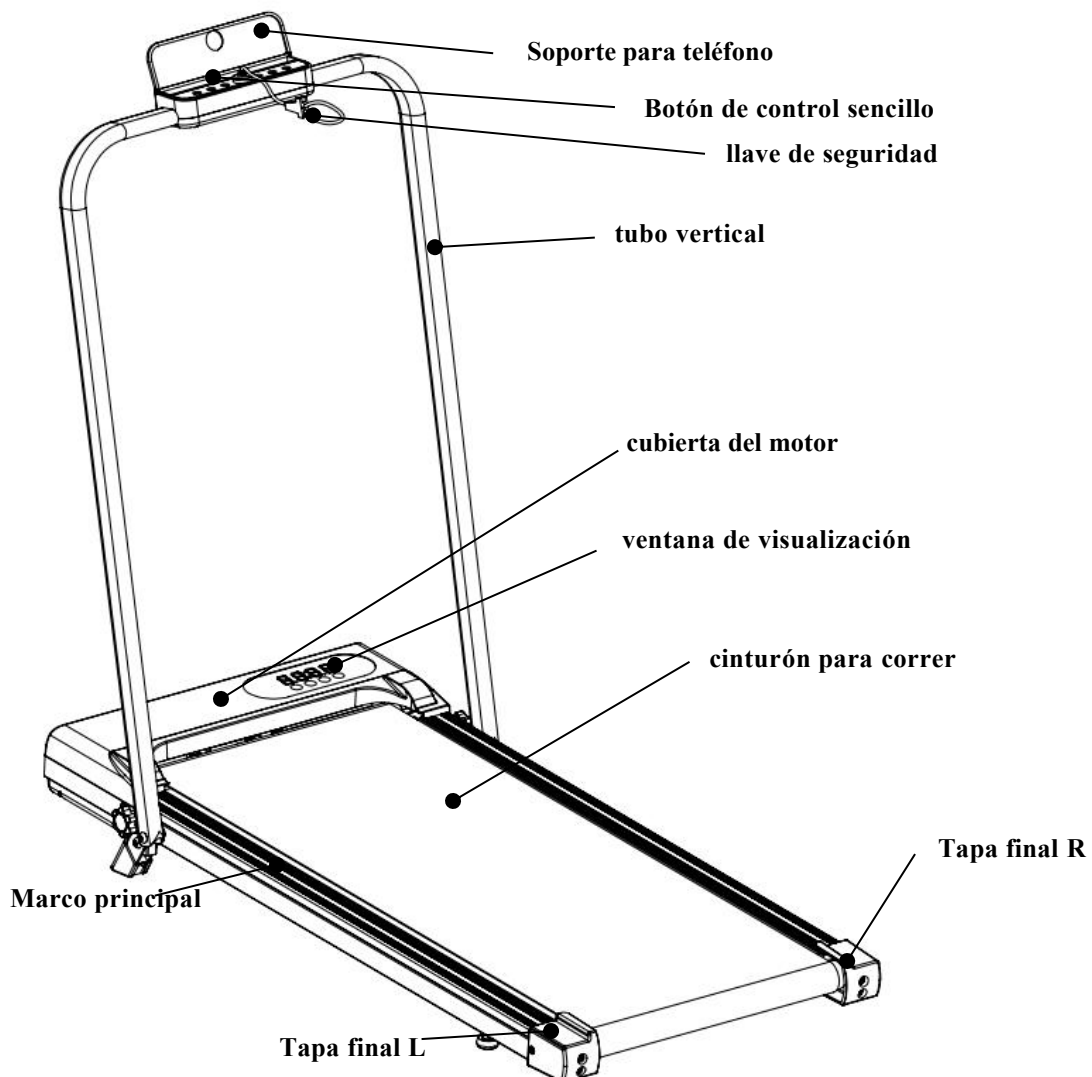
Contenido

- 1. Parámetro y Embalaje Lista**
- 2. Producto explosión diagrama análisis**
- 3. Seguridad Precauciones , Advertencia Declaraciones**
- 4. Asamblea Instrucciones**
- 5. Ejercicio consejo y plan**
- 6. Breve introducción**
- 7. Mantenimiento**
- 8. Común Funcionamiento defectuoso y solución**

1. Parámetros y lista de empaque

Parámetros			Lista de embalaje		
NO.	Nombre del parámetro	Descripción	NO.	Nombre	Cantidad
1	Voltaje de entrada	CA 220 V/50-60 Hz	1	Cuerpo principal	1
2	potencia máxima	2,5 CV	2	Mando a distancia	1
3	Rango de velocidad	1-8 km/h	3	Llave Allen	1
4	Cinturón para correr Área	390*940(mm)	4	Cerradura de seguridad	1
5	Carga máxima	330LB	5	Silicona Aceite	1
6	Dimensión expandida	109L*55W*104cm	6	Manual	1
7	NO/GLOBE WATERPROOF	19/22 kg			
8	Funciones	Caminar/Correr			

2. Análisis del diagrama de explosión del producto



3.Precauciones de seguridad, advertencias

Nota: Lea atentamente las instrucciones antes de usar y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad .

- ◆ La máquina es apta para colocarse en interiores, evitando la humedad, y no puede Salpicar agua sobre el máquina, y no puede colocar ningún material extraño objetos.
- ◆ Antes de hacer ejercicio, use ropa deportiva adecuada. zapatos.es es estrictamente Prohibido Haga ejercicio descalzo en la máquina y estire todo el cuerpo.
- ◆ El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y la toma debe tener un circuito dedicado para evitar intercambio con otros equipos eléctricos .
- ◆ Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
- ◆ Se debe evitar el funcionamiento con sobrecarga a largo plazo, de lo contrario provocará daño al motor y controlador, y acelera el desgaste y el envejecimiento de Cojinetes, correas de rodadura y estribos. Se debe realizar un mantenimiento regular .
- ◆ Reducir el polvo en interiores, mantener una cierta humedad en la habitación y evitar fuerte estático electricidad, de lo contrario Puede ser interferir con el normal operación de el electrónico mirar y controlador .
- ◆ Por favor doblar apagado el fuerza de el máquina después ejercicio .
- ◆ Mantenga la circulación del aire interior al utilizar el producto.
- ◆ Si Si se siente inapropiado o anormal durante el uso, deje de hacer ejercicio. y consultar a doctor.
- ◆ Una vez que se agote el aceite de silicona, debe almacenarse fuera del alcance de los niños. El alcance de Niños a evitar grave consecuencias causadas por ingestión accidental .

⚠ Advertencia: Para reducir accidentes o lesiones a otras personas, tenga en cuenta las siguiente Reglamento:

- ◆ Por favor, compruebe que la prenda esté abotonada o cerrada antes de utilizar el producto.
- ◆ No use ropa que pueda quedar atrapada en las máquinas.
- ◆ No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes.
- ◆ Mantenga a los niños alejados de la máquina.
- ◆ No utilice la máquina al aire libre.
- ◆ El fuerza debe ser cortar apagado antes emocionante el máquina .
- ◆ No se permite a personas no profesionales desmontar la máquina sin autorización , ya que podría provocar lesiones graves. Pueden ocurrir consecuencias .
- ◆ Esta unidad está limitada a su uso en un período de 20 Un circuito.
- ◆ Al poner en marcha la máquina, sólo una persona podrá realizar ejercicios en ella.
- ◆ Si se siente mareado, tiene dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar Respiración durante ejercicio por favor Deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte con un entrenador físico o un médico.

⚠ ¡Atención! ¡Forzado!

Asegúrese de consultar con un especialista antes de usarlo cuando esté bajo tratamiento médico. o Para el siguiendo a los pacientes.

(1) Aquellos que sufren de dolor lumbar o aquellos que han sufrido lesiones a su Piernas, cintura o cuello. Entumecimiento en piernas, cintura, cuello y manos .

(Personas con enfermedades crónicas como hernia de disco intervertebral, espondilosis , espondilosis cervical).

- (2) Personas con osteoartritis, reumatismo , gota.
- (3) Personas con osteoporosis anormal .
- (4) Personas con trastornos del sistema circulatorio (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).
- (5) Personas con problemas respiratorios .
- (6) Personas que utilizan reguladores artificiales de frecuencia cardíaca para implantar dispositivos electrónicos médicos en sus cuerpos .
- (7) Aquellos con tumores malignos.
- (8) Personas con trastornos de la circulación sanguínea como trombosis o lipomas graves, agudo estático lipoma, o diversas infecciones de la piel.
- (9) Las personas con discapacidad sensorial causada por un alto grado de Circulación periférica trastornos causados por diabetes, etc.
- (10) Aquellos con traumatismo cutáneo.
- (11) Aquellos que tengan fiebre alta (38° o más) debido a una enfermedad, etc.
- (12) Aquellos con anormal Columnas vertebrales o doblado columnas vertebrales
- (13) Las que estén o puedan estar embarazadas o se encuentren en período de menstruación.
- (14) Aquellos que se sienten mal y necesitan descanso.
- (15) Aquellos que se encuentren evidentemente en mal estado físico.
- (16) Para el objetivo de rehabilitación .
- (17) Los que presenten otras anormalidades físicas distintas de las mencionadas anteriormente.

◆ Si sientes dolor de espalda, entumecimiento en piernas y pies, mareos, palpitaciones, etc. son diferente de Sensaciones habituales o anormales en la coordinación durante el ejercicio. deja de usarlo inmediatamente y consultar a doctor.

◆ No permita que los niños utilicen o jueguen cerca de este producto.

---- Allá puede ser a riesgo de lesión si no observado .

◆ Asegúrese de verificar que no haya personas ni mascotas alrededor (detrás, debajo , y frente de el producto) durante el uso, al cargar y descargar el producto o al deslizarlo .

! Prohibido !

◆ No utilice el estuche si está roto o agrietado. agrietado y separado (el fugas en la estructura interna) o la pieza soldada se desprende. ----De lo contrario, podrían ocurrir accidentes o lesiones.

◆ Hacer no saltar arriba o abajo durante ejercicio . ----Pueden producirse lesiones como resultado de una caer.

◆ No lo use ni lo guarde en lugares húmedos como al aire libre o cerca de baños . o en lugares expuesto al agua gotas.

◆ No utilizar ni almacenar en lugares expuestos a la luz solar directa ni a altas temperaturas. como alrededor de estufas o aparatos de calefacción como eléctrico alfombras.

----De lo contrario, podrían producirse fugas eléctricas y incendios .

◆ No lo utilice cuando el cable de alimentación o el enchufe estén dañados, o si La salida tiene a receptáculo suelto .

----De no hacerlo podría producirse una descarga eléctrica. corto circuito, o fuego.

◆ No dañe ni doble ni tuerza a la fuerza el cable de alimentación. Al mismo tiempo, No coloque objetos pesados sobre ella, ya que podría dañar la línea. no ser atrapado. ----El no hacerlo puede provocar un incendio o eléctrico choque.

◆ No lo use con dos o más personas al mismo tiempo y tenga cuidado de no a dejar que la gente A tu alrededor Aproximación durante el uso. ----El no hacerlo puede provocar un accidente o lesión debido a a caer.

◆ Hacer no usar él si tú no puedo expresar su propio conciencia o funcionar Hazlo tú mismo .

----Pueden ocurrir accidentes o lesiones .

◆ ¡Evitar el contacto con el agua!

◆ No vierta agua ni bebidas sobre el cuerpo principal ni sobre las piezas operativas.

----Puede producirse una descarga eléctrica o un incendio .

Prohibido !

- ◆ Las personas que no suelen hacer ejercicio no deberían realizar de repente ejercicios intensos. ejercicio.
- ◆ No lo use después de comer o beber, cuando esté cansado, Justo después de hacer ejercicio, o cuando su condición física La condición es anormal. ----Puede causar daños a la salud.
- ◆ Este producto es adecuado para uso doméstico, no apto para escuelas, gimnasios y otros lugares no especificados.
con un gran número de personas ----Existe riesgo de lesiones.
- ◆ No lo use mientras come, bebe o realiza otras actividades.
- ◆ No lo use si su cuerpo se vuelve lento después de beber alcohol.
----Puede causar accidentes o lesiones.
- ◆ No permita que clavijas, residuos o gotas de agua se adhieran al enchufe de alimentación. ----Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
- ◆ ¡Nunca lo uses con las manos mojadas!
- ◆ No retire ni inserte el enchufe de alimentación con las manos mojadas.
----Pueden producirse descargas eléctricas y lesiones. ¡ Desconecte el enchufe de la red eléctrica!
- ◆ Desconecte el enchufe de alimentación del tomacorriente cuando no esté en uso.
- El polvo y la humedad pueden degradar el aislamiento, provocando incendios por fugas.

¡Instrucciones de puesta a tierra!

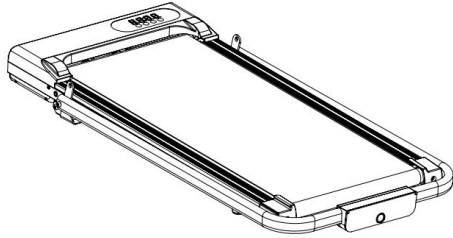
- ◆ Este producto debe ser conectado a tierra. En el evento de un Funcionamiento defectuoso del unidad, toma de tierra proporciona el camino De lo menos resistencia para eléctrico actual a reducir el riesgo de eléctrico choque .
- ◆ Este producto está equipado con una fuente de alimentación. suministrar con un equipo toma de tierra conductor y a toma de tierra enchufar, cual debe ser atascado en a adecuado enchufe eso tiene estado adecuadamente instalado y conectado a tierra en pleno cumplimiento de las normativas u ordenanzas locales .

¡Peligro!

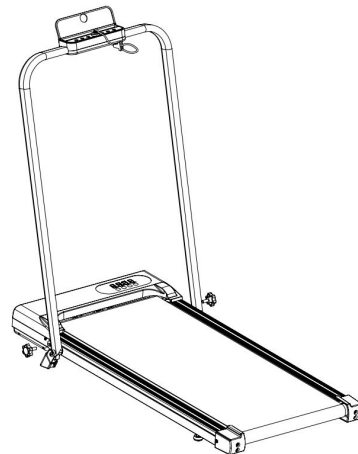
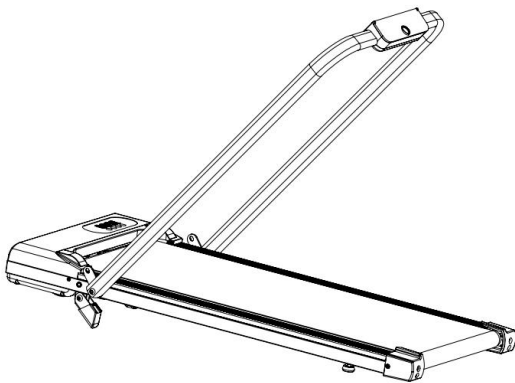
- ◆ Incorrecto conexión de el equipo toma de tierra conductor poder resultado en a choque peligro . Si tú tengo dudas acerca de el correcto toma de tierra de este producto , por favor confiar a profesional electricista a controlar eso . Incluso si el enchufar eso llega con este producto hace no fósforo el enchufe , él no puedo ser modificado . Por favor, confíe en un electricista profesional para instalarlo según sea necesario. enchufe.
- ◆ Por favor confirmar eso este producto es conectado a a enchufe con el mismo forma como el toma de tierra enchufar De esto producto, y este producto no se puede utilizar con un adaptador zócalo .

4. Instrucciones de montaje

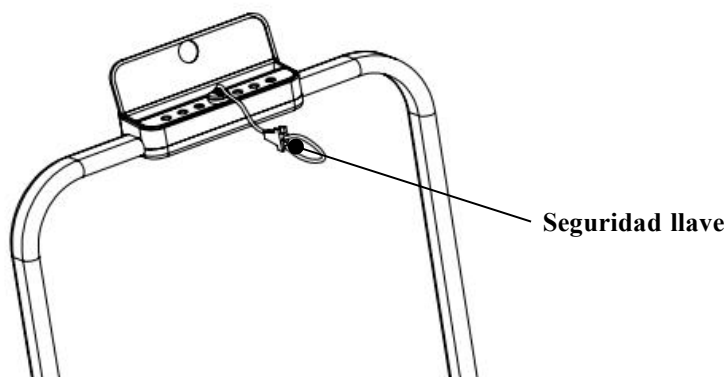
4. Coloque el producto en el suelo después de retirarlo. afuera el producto de el embalaje caja.



2. Aumentar el tubo vertical hasta él se encuentra aún Apretar el tornillo a arreglar el pretil.
(apretar el tornillo En el sentido de las agujas del reloj, aflojar Los tornillos en sentido
antihorario cuando (es necesario desmantelamiento) .



3. Coloque el bloqueo de seguridad en el amarillo . área de el panel.



4. Enchufar en el fuerza suministrar, doblar él en,y usar el remoto control a comenzar arriba y ajustar el velocidad.

5. Consejos de ejercicio y plan

- * **Caliente** y realice ejercicios de calentamiento durante 5 a 10 minutos antes de usar este producto .
- * **Respiración** no contengas la respiración cuando están usando este producto, intentar a respirar por el nariz y coordinar con su movimiento .tu debería detener si su aliento es también apresurado
- * **Frecuencia de ejercicio:** el músculo debe descansar durante 48 horas después del ejercicio .
- * **Intensidad** es Dep termina en diferente individuos, por favor aumentar el intensidad gradualmente, el fatiga poder ser curado bajo la situación.
- * **Dieta** Para proteger el sistema digestivo. sistema, por favor utilice Este producto 1 hora después a comida, también hacer no llevar cualquier comida a la mitad Una hora después del ejercicio, trate de no beber demasiada agua cuando haga ejercicio para reducir la carga visceral.
- * **Ejercicios de estiramiento** No importa a qué velocidad corras, el ejercicio de estiramiento es necesario. en primer lugar, él poder mejorar la actividad muscular y reducir el riesgo de lesiones deportivas Así que puedes Sigue el orientación a continuación Después de calentar , haz 5 veces cada postura y hazlo . de nuevo después ejercicio.

1. Estiramiento abajo

Dobla las rodillas ligeramente, inclina tu cuerpo hacia abajo lentamente, sigue su atrás y espalda de aflojamiento, intentar a tocar tus dedos de los pies Con tu manos , sostener durante 10-15 segundos , luego Relájate , repite 3 veces (ver imagen 1)

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Sentarse en a limpio almohadón y enderezar uno pierna. Jalar el otro pierna interior entonces eso él es cerca a el interno lado del derecho pierna, intentar a tocar el dedos de los pies de el pierna con Tus manos, sostenlas para 10-15 segundos , entonces relajarse , y repetir 3 veces en cada pierna (ver Cifra 2) .

3. Ternero y Estiramiento del tendón de Aquiles

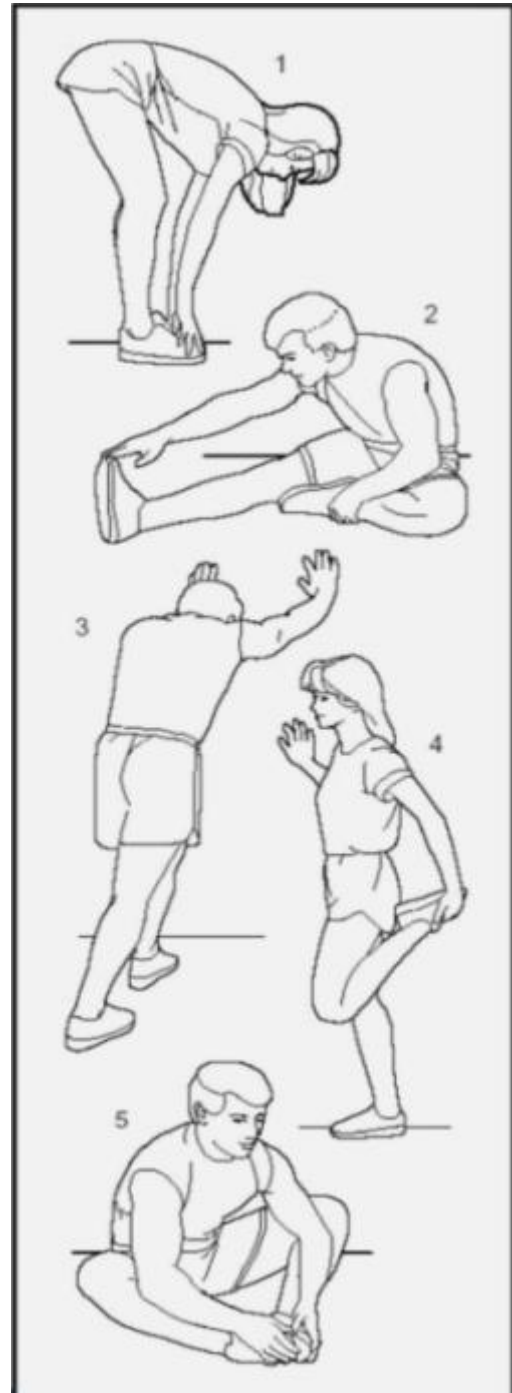
Pararse con su manos en a muro o mesa, uno pie detrás tú. Manteniendo La parte de atrás pierna vertical y el tacón en el suelo , inclinarse hacia el muro o mesa , sostener para 10~ 15 segundos , luego Relájate , repite 3 veces en cada pierna (ver Cifra 3) .

4. Músculo de la cabeza estirar

Sostener el muro o mesa con tu derecho mano a comprender el Mantén el equilibrio y estira tu mano izquierda hacia atrás . su izquierda tobillo y Lentamente, tíralo hacia tus nalgas hasta que tú sentir el musculatura en frente De tu muslos son tenso, jalar arriba para acerca de 10-15 segundos , entonces relajarse , cada Repetir 3 veces para el piernas (ver Cifra 4) .

5. del músculo sartorio (músculo interno del muslo)

Sentarse abajo con el suelas del pies frente a cada otro , rodillas enfrentadas hacia afuera , agarrar el pies con ambos manos y Tira de ellos hacia el ingle , sostener para 10-15 segundos , entonces Relájate , repite 3 veces . (V er Cifra 5) .



6. Breve introducción

Es una máquina de fácil manejo, no requiere de operaciones complicadas. operación instrucciones: Relacionado con la cinta de correr: velocidad .

Relacionado con el deporte: distancia, calorías, tiempo .

*Pantalla digital LED

1. TIEMPO
2. DISTANCIA
3. VELOCIDAD
4. CALORÍAS

*Teclas de función

1. Tecla de inicio/tecla de parada
2. Velocidad " + " - " llave
3. 3 km/h y 6 km/h velocidad cambiar llave
4. El botón M se puede configurar en un valor predeterminado antes de que la cinta de correr comienza

Parámetro

5. Voltaje: 220 V/50 Hz.
6. Velocidad mínima: 1 km/h
7. Velocidad máxima: 8 km/h

Advertencia de seguridad

En cualquier caso, cuando el seguridad cerrar es eliminado, pantalla ventana voluntad pantalla: E7 (es indica el seguridad (bloqueo eliminado))

7. Mantenimiento

LUBRICANTE SU CINTA DE CORRER

3. Después de utilizar la cinta de correr durante un tiempo, es necesario lubricarla. El tiempo de lubricación recomendado es:

Lubricar una vez cada 5 meses para el uso de menos que 3 horas por semana .

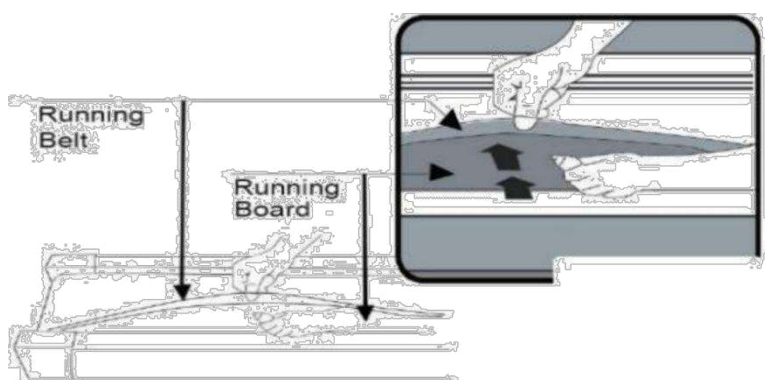
Lubricar una vez cada 2 meses para el uso de 4-7 horas por semana.

Lubricar una vez al mes para el uso de más de 7 horas por semana.

ADVERTENCIA: Siempre desenchufar el rueda de andar de el eléctrico salida antes limpieza, y lubricando el unidad. Verificar si Lubricación es requerido Comprender el correr cinturón, y tocar el atrás centro áreas del correr cinturón como mucho como posible, Si hay es aceite en el cinturón (o él siente a pequeño húmedo), Eso significa No lubricación Es necesario. Si usted sentir eso el estribo es seco y allá no es aceite En tu mano, debes agregar aceite para lubricar la cinta de correr.

CÓMO LUBRICAR:

1. Levante la cinta para correr por un lado y aplicar lubricante a el Correr Junta. Usar a trapo para limpiar bien el estribo con lubricante. Repita este proceso para el otro lado.
2. Las partes móviles deben girar libremente y en silencio . anomalía de Las partes móviles afectar la seguridad de el equipo . Inspeccionar y apretar todo pernos regularmente .
3. Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, es sugirió que el mantenimiento ser hecho de forma regular.
4. **NO AFLOJAR NI HACER NINGUNA AJUSTES A LA BANDA DE CORRIDA MIENTRAS APLICACIÓN DE LUBRICANTE.** Una banda de carrera suelta provocará que el corredor se deslice. Durante el uso, mientras que demasiado apretado de Una correa para correr afectará negativamente el rendimiento del motor y también crear más fricción entre el rodillo y la correa en movimiento.



TENDENCIA ELÁSTICA AJUSTE DE LA BANDA DE CORRER

Cada cinta de correr establecería la tendencia elástica antes de salir. el fábrica y después asamblea, pero Se aflojará después del uso . un periodo.

Justo como será atascado o deslizar A veces, tú poder doblar el ajustando tornillo en a dextrorso dirección, y semicírculo a tiempo (izquierda y bien en el mismo tiempo)a ajustar el correr cinturón. No hacer él demasiado flojo o demasiado apretado, o la banda de carrera se deslizará o hará que el motor sobrecarga .

DESVIACIÓN DE LA BANDA DE CORRER

Hay algunos factores causa este situación:

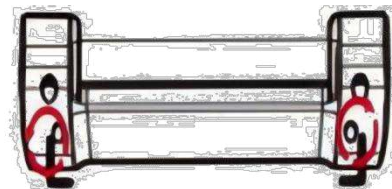
A: la cinta de correr no está colocada en una superficie plana piso

B: El usuario no pisa el centro de el cinturón de correr

Simplemente colocando la cinta de correr en posición horizontal y funcionando sin hacer nada... resolver el asunto:

Si La desviación aún existe, puedes ajustarla . con eso a 6 mm Llave Allen en a cuarto doblar.

Desviando es afuera de Garantía. Usuarios Puede mantenerlo mediante el instrucciones a continuación:por favor arreglar él como pronto a medida que encuentre el problema o se romperá la correa de correr .



Si El cinturón está descentrado hacia la IZQUIERDA.

Gire el perno de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en el sentido de las agujas del reloj o el derecho perno de ajuste $\frac{1}{4}$ doblar en sentido antihorario, lo que mueve la cinta de correr hacia la derecha .

Si El cinturón está descentrado hacia la DERECHA.

Gire el perno de ajuste izquierdo $\frac{1}{4}$ de vuelta en sentido antihorario o en sentido derecho. perno de ajuste $\frac{1}{4}$ doblar en el sentido de las agujas del reloj, lo que mueve la cinta de correr hacia la izquierda.

A: Gire el tornillo en el sentido de las agujas del reloj. dirección con una llave Allen

B: Ajustar el intensidad, cuando el correr cinturón voluntad no resbalar durante carga es ok(limpio y el escombros entre la zanja de la correa y las ruedas de la correa)

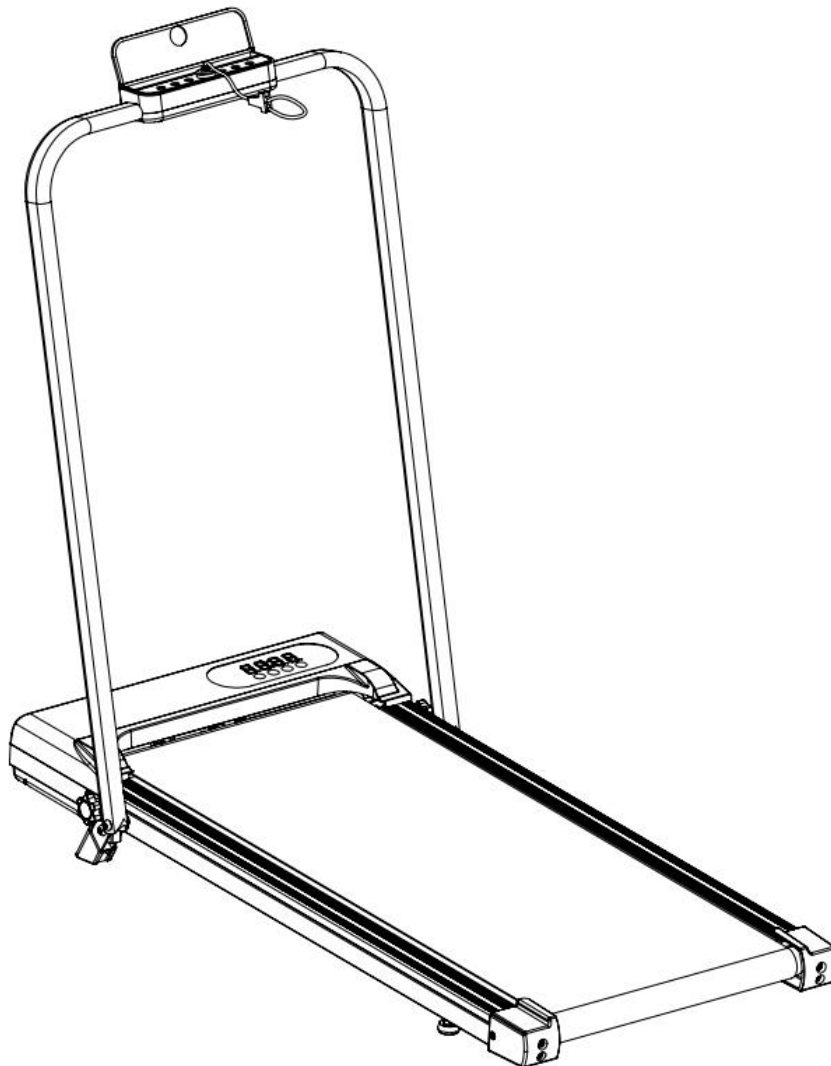
8.Fallos comunes y soluciones

Funcionamiento defectuoso	Error juicio	Solución
La cinta de correr no funciona	desenchufar	Conecte el cable de alimentación
	Cable único o fuente de alimentación roto	Comprobar señal cable
	Cambiar apagado	Cambiar en
La cinta de correr no se mueve suavemente	No hay suficiente lubricación	Lubricar con silicona aceite
	El cinturón para correr está demasiado apretado	Ajustar el intensidad de El cinturón de correr

Funcionamiento defectuoso	Error	Error juicio	Solución
E1	Error de conexión	1.La interfaz de la parte superior y Conexión principal de control inferior Las líneas son perder;	1. Reforzar el cable interfaz;
		2. El principal conexión línea de La parte superior y la inferior control es dañado;	2. Reemplace el principal Conectando cable de el superior y más abajo control;
		3. El monitor está dañado ;	3. Reemplace el monitor;
		4.El controlador es dañado;	4. Reemplace el controlador ;
E2	Motor dañado	1. El cable del motor no está conectado o suelto;	1. Reforzar el cable del motor ;
		2.El motor está dañado;	2. Reemplace el motor;
		3.El controlador es dañado;	3. Reemplace el controlador;
E5	Sobrecorriente e protección	1.Carga excesiva;	1.Reducir la carga y intentar no Exceder la calificación carga
		2.El motor o rodillo es atascado con extranjeros objetos;	2. Retire el objeto atascado;
		3. El rodillo no está lubricado. suficiente, y la resistencia aumenta;	3.Añadir lubricante;
		4. El motor está dañado y el la resistencia aumenta	4. Reemplace el motor;
E6	Motor sobretensión protección	el voltaje del usuario es inestable y el voltaje pico es demasiado alto	Agregar un externo filtrar regulador;
E7	Cerradura de seguridad Caídas apagado	El bloqueo de seguridad se cae apagado	Coloque el seguro cerrar en amarillo área de el panel

Manuale di istruzioni per tapis roulant con corrimano

modello : T4



l'intero manuale prima di utilizzare/iniziare a utilizzare il nuovo tapis roulant.

Grazie Voi per scegliere noi. Noi scopo A fornire Voi con qualità prodotto esperienza e cliente servizio. Se tu Avere Qualunque domande , per favore contatto noi In tempo E Noi gestirà Esso per te come il prima possibile.

E-mail del servizio clienti: support@homefitnesscode.com

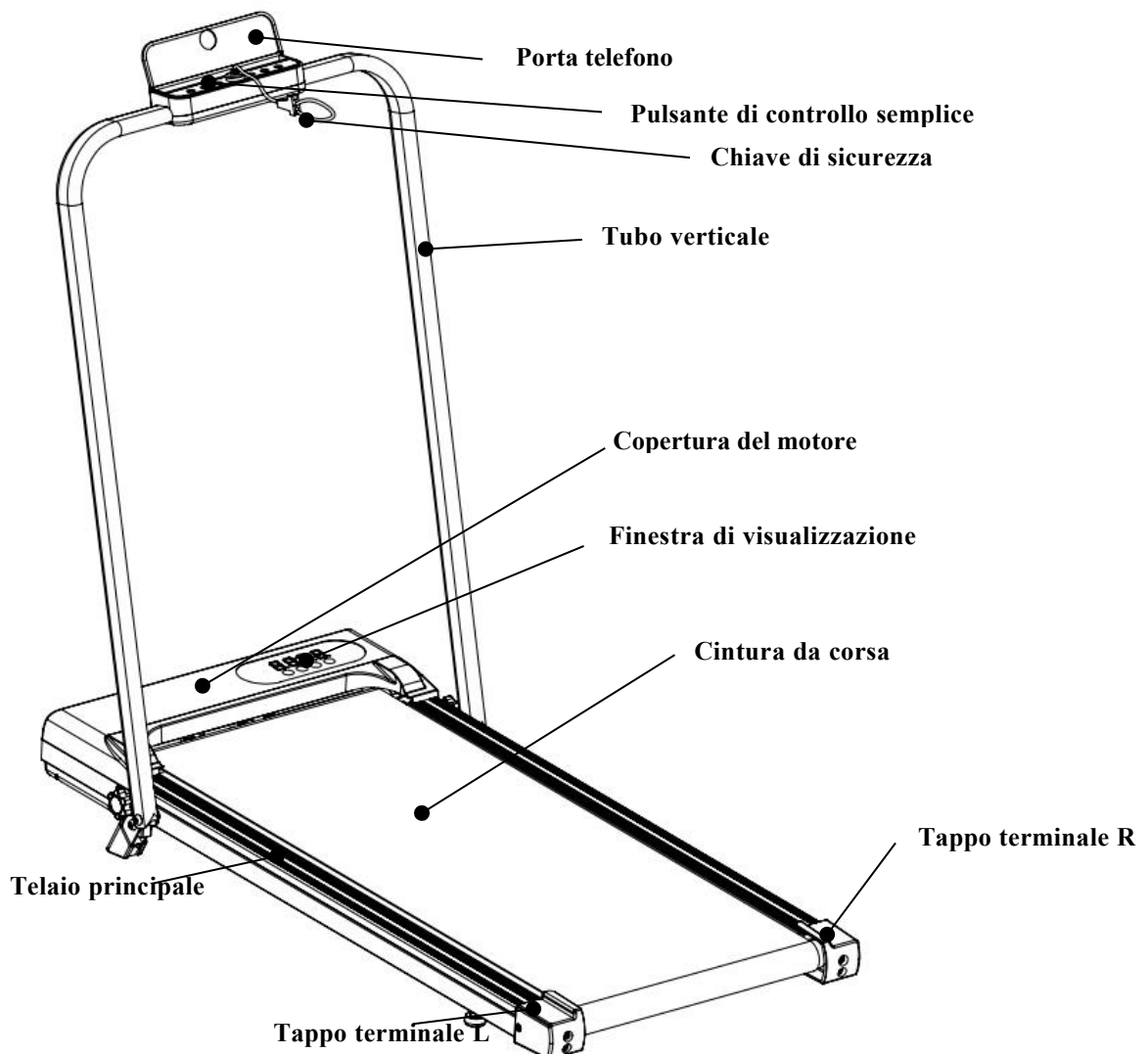
Contenuto

- 1. Parametro E Imballaggio Lista**
- 2. Prodotto esplosione diagramma analisi**
- 3. Sicurezza Precauzioni , Avvertenza Dichiarazioni**
- 4. Assemblea Istruzioni**
- 5. Esercizio consiglio E piano**
- 6. Breve introduzione**
- 7. Manutenzione**
- 8. Comune malfunzionamento E soluzione**

1. Elenco dei parametri e dell'imballaggio

Parametri			Lista imballaggio		
NO.	Nome del parametro	Descrizione	NO.	Nome	Quantità
1	Tensione di ingresso	AC220V/50-60Hz	1	Corpo principale	1
2	potenza di picco	2,5 CV	2	Telecomando	1
3	Gamma di velocità	1-8 km/h	3	Chiave a brugola	1
4	Cintura da corsa Zona	390*940(mm)	4	Blocco di sicurezza	1
5	Carico massimo	330LB	5	Silicone Olio	1
6	Dimensione espansa	109L*55W*104cm	6	Manuale	1
7	NO/GW	Peso: 19/22 Kg			
8	Funzioni	Camminare/correre			

2. Analisi del diagramma di esplosione del prodotto



3. Precauzioni di sicurezza, dichiarazioni di avvertenza

Nota: leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza .

- ◆ La macchina è adatta per essere posizionata in ambienti chiusi, evitando l'umidità, e non può spruzzare acqua su IL macchina, e non può collocare alcun straniero oggetti.
- ◆ Indumenti sportivi adatti , scarpe. È rigorosamente vietato esercitatevi a piedi nudi sulla macchina e allungate tutto il corpo.
- ◆ La spina di alimentazione deve essere dotata di messa a terra affidabile e la presa deve avere un circuito dedicato per Evitare condivisione insieme ad altre apparecchiature elettriche .
- ◆ I bambini devono stare lontani dalla macchina per evitare incidenti.
- ◆ Si dovrebbe evitare un funzionamento sovraccarico a lungo termine, altrimenti causerà danni al motore e controller, e accelerano l'usura e l'invecchiamento di cuscinetti, cinghie di scorrimento e pedane. La manutenzione regolare dovrebbe essere eseguita .
- ◆ Ridurre la polvere interna, mantenere una certa umidità nella stanza ed evitare forte statico elettricità, Altrimenti potrebbe interferire con IL normale operazione Di IL elettronico orologio E controllore .
- ◆ Per favore giro spento IL energia Di IL macchina Dopo esercizio .
- ◆ Mantenere la circolazione dell'aria interna durante l'utilizzo del prodotto.
- ◆ Se se ti senti inappropriato o anomalo durante l'uso, ti preghiamo di interrompere l' esercizio E consultare UN medico.
- ◆ Una volta esaurito l'olio di silicone, è necessario conservarlo fuori dall'ambiente. la portata Di bambini a Evitare serio conseguenze causate dall'ingestione accidentale .

⚠ Attenzione: per ridurre incidenti o lesioni a terzi, osservare le seguente regolamenti:

- ◆ Si prega di verificare che il capo sia abbottonato o chiuso con la cerniera prima di utilizzare il prodotto.
- ◆ Non indossare indumenti che possano essere catturati dalle macchine.
- ◆ Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi.
- ◆ Tenere i bambini lontani dalla macchina.
- ◆ Non utilizzare la macchina all'aperto.
- ◆ IL energia dovere Essere taglio spento Prima in movimento IL macchina .
- ◆ Ai non professionisti non è consentito smontare la macchina senza autorizzazione , altrimenti si corre il rischio di gravi potrebbero verificarsi delle conseguenze .
- ◆ Questa unità è limitata all'uso su 20 Un circuito.
- ◆ Quando la macchina è in funzione, solo una persona può esercitarsi sulla stessa.
- ◆ Se si avverte vertigini, dolore al petto, nausea o mancanza di respiro respiro durante esercizio, per favore Interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare un personal trainer o un medico.

⚠ Attenzione! forzato!

Assicurati di consultare uno specialista prima di utilizzarlo quando sei sotto trattamento medico O per il seguendo i pazienti.

(1) Coloro che soffrono di lombalgia o che ne hanno sofferto lesioni a loro gambe, vita o collo. Intorpidimento di gambe, vita, collo e mani

(Persone affette da malattie croniche come ernia del disco intervertebrale, spondilolistesi , spondilosi cervicale).

(2) Persone affette da osteoartrite, reumatismi , gotta.

(3) Persone con osteoporosi anormale .

(4) Persone con disturbi del sistema circolatorio (malattie cardiache, disturbi vascolari, ipertensione, ecc.).

(5) Persone con problemi respiratori .

(6) Persone che utilizzano regolatori artificiali della frequenza cardiaca per impiantare dispositivi elettronici medici nei loro corpi .

(7) Quelli con tumori maligni.

(8) Persone con disturbi della circolazione sanguigna come trombosi o lipomi gravi, acuto statico lipomi, o varie infezioni della pelle.

(9) Le persone con disabilità sensoriale causata da un elevato grado di circolatorio periferico disturbo causato dal diabete, ecc.

(10) Coloro che hanno traumi cutanei.

(11) Coloro che hanno la febbre alta (38° o più) a causa di malattia, ecc.

(12) Quelli con anormale colonne vertebrali O piegato colonne vertebrali .

(13) Quelle che sono incinte o potrebbero esserlo o che hanno le mestruazioni.

(14) Coloro che si sentono male e hanno bisogno di riposo.

(15) Coloro che sono palesemente in cattive condizioni fisiche.

(16) Per IL scopo Di riabilitazione .

(17) Coloro che presentano altre anomalie fisiche oltre a quelle sopra menzionate.

◆ Se senti mal di schiena, intorpidimento alle gambe e ai piedi, vertigini, battiti cardiaci, ecc . che Sono diverso da sensazioni usuali o anormali nella coordinazione durante l'esercizio, smetti di usarlo immediatamente E consultare UN medico.

◆ Non permettere ai bambini di usare o giocare con questo prodotto.

---- Là Maggio Essere UN rischio Di infortunio Se non osservato .

◆ Assicurati di controllare che non ci siano persone o animali domestici nelle vicinanze (dietro, sotto , E anteriore Di il prodotto) durante l'uso, durante il carico e lo scarico del prodotto o durante lo scorrimento .



Vietato !

◆ Non utilizzare la custodia in uno stato in cui è incrinata, incrinato E distaccato (IL perdite nella struttura interna) o il pezzo saldato si stacca. ----Altrimenti potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

◆ Fare non salto su O giù durante esercizio . ----Le lesioni possono derivare da un autunno.

◆ Non utilizzare o conservare in luoghi umidi come all'aperto o vicino ai bagni , o in luoghi esposto all'acqua goccioline.

◆ Non utilizzare o conservare in luoghi esposti alla luce solare diretta , in luoghi ad alta temperatura ad esempio intorno a stufe o su apparecchi di riscaldamento come elettrico tappeti.

----In caso contrario, potrebbero verificarsi perdite elettriche e incendi .

◆ Non utilizzarlo se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati o se la presa ha UN allentare la presa.

----La mancata osservanza di questa precauzione può causare scosse elettriche, corto circuito, O fuoco.

◆ Non danneggiare, piegare o torcere forzatamente il cavo di alimentazione. Allo stesso tempo, non appoggiare oggetti pesanti su di esso, in modo che la linea non essere catturato. ----In caso contrario, si potrebbero verificare incendi o elettrico shock.

◆ Non utilizzarlo con due o più persone contemporaneamente e fare attenzione a non A lasciare che le persone intorno a te approccio durante l'uso. ----La mancata osservanza di quanto sopra può causare un incidente o infortunio a causa di UN autunno.

◆ Fare non utilizzo Esso Se Voi non può esprimere tuo Proprio coscienza O operare farlo da solo .

----Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni .

◆ Evitare il contatto con l'acqua!

◆ Non versare acqua o bevande sul corpo principale o sulle parti operative.

----Potrebbero verificarsi scosse elettriche e incendi .

! Vietato !

◆ Le persone che di solito non fanno esercizio fisico non dovrebbero improvvisamente fare esercizi intensi esercizio.

◆ Non usare dopo aver mangiato o bevuto, quando si è stanchi, subito dopo l'esercizio fisico, o quando il tuo fisico la condizione è anormale. ----Può causare danni alla salute.

◆ Questo prodotto è adatto per l'uso domestico, non adatto per scuole, palestre e altri luoghi non specificati con un gran numero di persone . ----C'è il rischio di lesioni.

◆ Non utilizzare mentre si mangia, si beve o si svolgono altre attività.

◆ Non utilizzare se il corpo diventa pigro dopo aver bevuto alcol.

----Può causare incidenti o lesioni.

◆ Non lasciare che spilli, detriti o gocce d'acqua aderiscano alla spina di alimentazione. ----Potrebbe causare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.

◆ Non utilizzare mai con le mani bagnate!

◆ Non rimuovere o inserire la spina di alimentazione con le mani bagnate.

----Potrebbero verificarsi scosse elettriche e lesioni. Staccare la spina !

◆ Scollegare la spina dalla presa di corrente quando non è in uso.

--Polvere e umidità possono degradare l'isolamento, provocando incendi dovuti a perdite.

! Istruzioni per la messa a terra!

◆ Questo prodotto dovere Essere a terra. In IL evento di un malfunzionamento del unità, messa a terra fornisce IL sentiero di meno resistenza per elettrico attuale A ridurre IL rischio Di elettrico shock .

◆ Questo prodotto è dotato di un alimentatore fornire con UN attrezzatura messa a terra conduttore E UN messa a terra tappo, Quale dovere Essere collegato in UN adatto PRESA Quello ha stato correttamente installato e messa a terra nel pieno rispetto delle normative e delle ordinanze locali .

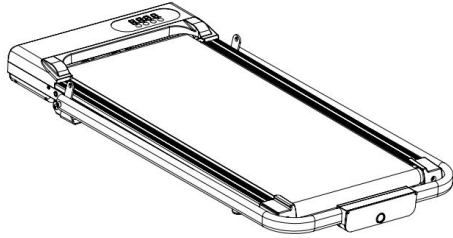
! Pericolo!

◆ Improprio connessione Di IL attrezzatura messa a terra conduttore Potere risultato In UN shock pericolo . Se Voi avere dubbi Di IL corretto messa a terra Di Questo prodotto , per favore affidare UN professionale elettricista A controllo esso . Anche Se IL tappo Quello viene con Questo prodotto fa non incontro IL PRESA , Esso non può Essere modificato . Si prega di affidare l'installazione a un elettricista professionista, se possibile PRESA.

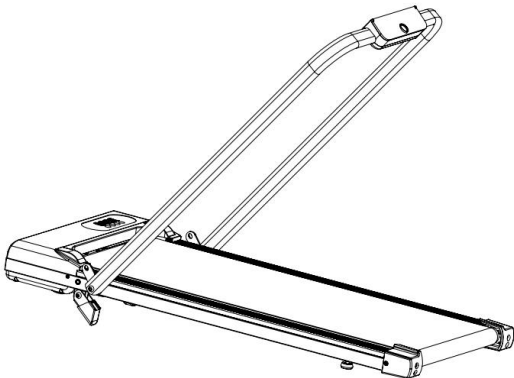
◆ Per favore confermare Quello Questo prodotto È collegato A UN PRESA con IL Stesso forma COME IL messa a terra tappo di questo prodotto, e questo prodotto non può essere utilizzato con un adattatore PRESA .

4. Istruzioni di montaggio

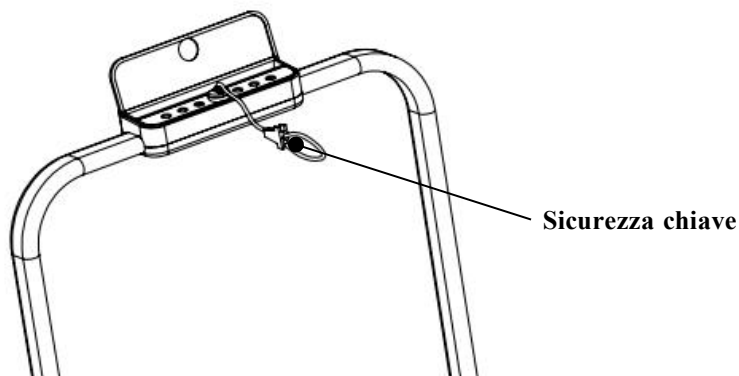
5. posizionare il prodotto sul pavimento dopo averlo preso fuori IL prodotto da IL imballaggio scatola.



2. Aumentare IL tubo di scarico Fino a Esso sta in piedi Ancora Stringere IL vite A aggiustare IL corrimano. (stringere IL vite in senso orario, Allentare le viti in senso antiorario Quando è necessario lo smantellamento) .



3. Posizionare il blocco di sicurezza sul giallo zona Di IL pannello.



4. Tappo In IL energia fornitura, giro Esso su, e utilizzo IL remoto controllare A inizio su E regolare IL velocità.

5. Consigli per l'esercizio fisico e piano

- * **Riscaldamento:** eseguire esercizi di riscaldamento per 5-10 minuti prima di utilizzare questo prodotto .
- * **Respiro** non trattenere il respiro quando stanno usando Questo prodotto, Tentativo A respirare di IL naso E coordinare con tuo movimento . tu Dovrebbe fermare Se tuo respiro È pure frettoloso .
- * **La frequenza dell'esercizio fisico** dovrebbe far riposare i muscoli per 48 ore dopo l'esercizio .
- * **Intensità** fine della dep SU diverso individui, Per favore aumento IL intensità gradualmente, IL fatica Potere Essere guarito in base alla situazione.
- * **Dieta** Per proteggere l' apparato digerente sistema, si prega di utilizzare questo prodotto 1 ora Dopo UN pasto, Anche Fare non Prendere Qualunque cibo a metà un'ora dopo l'esercizio fisico, cercare di non bere troppa acqua durante l'attività fisica per ridurre il carico viscerale.
- * **Esercizi di stretching** Non importa a quale velocità corri, gli esercizi di stretching sono necessari in primo luogo, Esso Potere migliorare l'attività muscolare e ridurre il rischio di infortuni sportivi. Quindi puoi seguire il guida di seguito dopo il riscaldamento , 5 volte per ogni posa, e fallo Ancora Dopo esercizio.

1. Allungare giù

Piega le ginocchia leggermente, piega il corpo verso il basso lentamente, continua tuo Indietro E spalle da allentamento, Tentativo A tocco le tue dita dei piedi con il tuo mani , Presa per 10-15 secondi , quindi rilassati , ripeti 3 volte (Vedere immagine 1)

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedersi SU UN pulito cuscino E raddrizzare uno gamba. Tiro IL altro gamba verso l'interno COSÌ Quello Esso È vicino A IL interno lato del Dritto gamba, Tentativo A toccare il dita dei piedi Di IL gamba con le tue mani, tieni per 10-15 secondi , Poi relax , E ripetere 3 volte SU ogni gamba (vedi Figura 2) .

3. Vitello e Stretching del tendine d'Achille

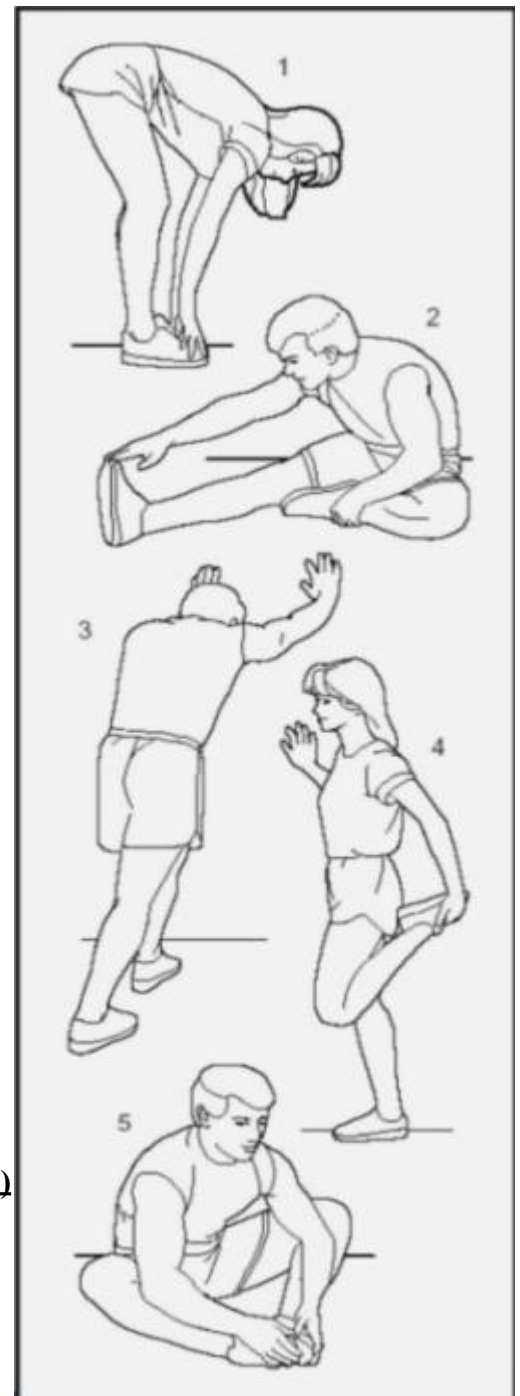
In piedi con tuo mani SU UN parete O tavolo, uno piede dietro tu. Mantenendo la schiena gamba verticale E IL tallone SU il terreno , appoggiarsi in direzione IL parete O tavolo , Presa per 10~15 secondi , quindi rilassati , ripeti 3 volte SU ogni gamba (Vedere Figura Italiano :

4. Muscolo della testa stirata

Preso IL parete O tavolo con il tuo diritto mano A presa IL equilibrio, quindi allunga la mano sinistra indietro, afferra tuo Sinistra caviglia E tiralo lentamente verso i glutei fino a Voi Tatto IL muscoli In anteriore del tuo cosce Sono teso, tiro su per Di 10-15 secondi , Poi relax , ogni Ripetere 3 volte per IL gambe (vedi Figura Italiano :

5. Allungamento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Sedersi giù con IL soles dei piedi di fronte ogni altro , ginocchia rivolte verso verso l'esterno , afferrare IL piedi con Entrambi mani E tirarli verso IL inguine , Presa per 10-15 secondi , Poi rilassati , ripeti 3 volte . (Vedere Figura 5) .



6. Breve introduzione

È una macchina di facile utilizzo, non richiede operazioni complicate operazione istruzioni: Correlato al tapis roulant: velocità .

Correlati allo sport: distanza, calorie, tempo .

*Display digitale a LED

1. TEMPO
2. DISTANZA
3. VELOCITÀ
4. CALORIE

*Tasti funzione

1. Tasto di avvio/tasto di arresto
2. Velocità " + " " - " chiave
3. 3 km/h e 6 km/h velocità interruttore chiave
4. Il pulsante M può essere impostato su un valore predeterminato prima che il tapis roulant inizia

Parametro

5. Tensione: 220V/50HZ
6. Velocità minima: 1 km/h
7. Velocità massima: 8 km/h

Avviso di sicurezza

In Qualunque caso, Quando IL sicurezza serratura È rimosso, schermo finestra Volere visualizza: E7 (esso indica IL sicurezza serratura rimossa)

7. Manutenzione

LUBRIFICANTE IL TUO TAPIS ROULANT

4. Dopo aver utilizzato il nastro da corsa per un po' di tempo, è necessario lubrificare il tapis roulant. Il tempo di lubrificazione consigliato è:

Lubrificazione una volta ogni 5 mesi per l'uso di meno di 3 ore per settimana .

Lubrificazione una volta ogni 2 mesi per l'uso di 4-7 ore alla settimana.

Lubrificazione una volta al mese per l'uso di più di 7 ore alla settimana.

ATTENZIONE: sempre staccare la spina IL tapis roulant da IL elettrico presa Prima pulizia, E lubrificare il unità. Controlla se lubrificazione È necessario Presa IL corsa cintura, E tocco IL Indietro centro aree del corsa cintura COME tanto COME possibile, se c'è È olio SU IL cintura (O Esso sente UN poco Bagnato), significa NO lubrificazione è necessario. Se tu Tatto Quello IL pedana di corsa È Asciutto E Là non è olio sulla tua mano, devi aggiungere olio per lubrificare il tapis roulant.

COME LUBRIFICARE:

1. Sollevare la cintura da corsa da un lato e fare domanda a lubrificante per IL Corsa Asse. Utilizzo UN straccio per pulire accuratamente il lubrificante sulla pedana. Ripetere questo processo per la altro lato.

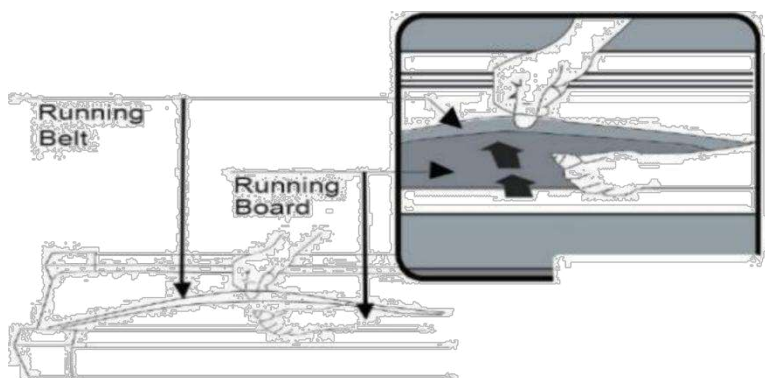
2. Le parti mobili devono girare liberamente e silenziosamente . anomalia Di le parti mobili saranno influenzare la sicurezza Di IL attrezzatura . Ispezionare E stringere Tutto bulloni regolarmente .

3. Per mantenere al meglio il tapis roulant e prolungarne la durata, è ha suggerito che la manutenzione Essere Fatto regolarmente.

4. **NON ALLENTARE O FARE NESSUNA REGOLAZIONI DELLA CINGHIA DI CORSA DURANTE**

APPLICAZIONE DEL LUBRIFICANTE. Una cinghia di corsa allentata provocherà lo scivolamento del corridore durante l'uso,

mentre è troppo stretto una cintura da corsa influirà negativamente sulle prestazioni del motore e Anche creare più attrito tra il rullo e la cinghia di scorrimento.



TENDENZA ELASTICA REGOLAZIONE DEL NASTRO DI CORSA

Ogni tapis roulant imposterebbe la tendenza elastica prima di partire IL fabbrica E Dopo assemblaggio, ma si allenterà dopo l' uso un punto.

Appena come sarà bloccato o diapositiva a volte, tu Potere giro IL aggiustamento bullone In UN in senso orario direzione, E semicerchio UN tempo (Sinistra E Giusto A IL Stesso tempo)A regolare IL corsa cintura. Non Fare Esso troppo lento o troppo stretto, altrimenti il nastro scorrevole scivolerà o farà girare il motore sovraccarico .

NASTRO DA CORSA DEVIANTE

Ci sono alcuni fattori causa Questa situazione:

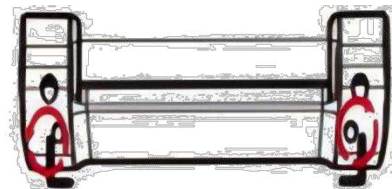
A: il tapis roulant non è posizionato sul piano pavimento

B: L'utente non calpesta il centro Di la corsa è finita

Basta posizionare il tapis roulant in piano e farlo funzionare al minimo risolvere il problema:

Se la deviazione esiste ancora, puoi aggiustarla con esso UN 6 millimetri Chiave a brugola In UN trimestre giro.

Deviante È fuori Di garanzia. Utenti può mantenerlo tramite IL istruzioni di seguito:per favore aggiustare Esso COME Presto quando trovi il problema, altrimenti si romperà la cinghia .



Se la cintura è decentrata a SINISTRA.

girare il bullone di regolazione sinistro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario o il diritto bullone di regolazione $\frac{1}{4}$ giro in senso antiorario, che sposta il nastro scorrevole verso destra .

Se la cinghia è decentrata verso DESTRA.

girare il bullone di regolazione sinistro di $\frac{1}{4}$ di giro in senso antiorario o quello destro bullone di regolazione $\frac{1}{4}$ giro in senso orario, che sposta il nastro scorrevole verso sinistra.

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

B: Regolare IL intensità, Quando IL corsa cintura Volere non scivolare durante carico È ok(pulisci un IL detriti tra il fosso della cinghia e le ruote della cinghia)

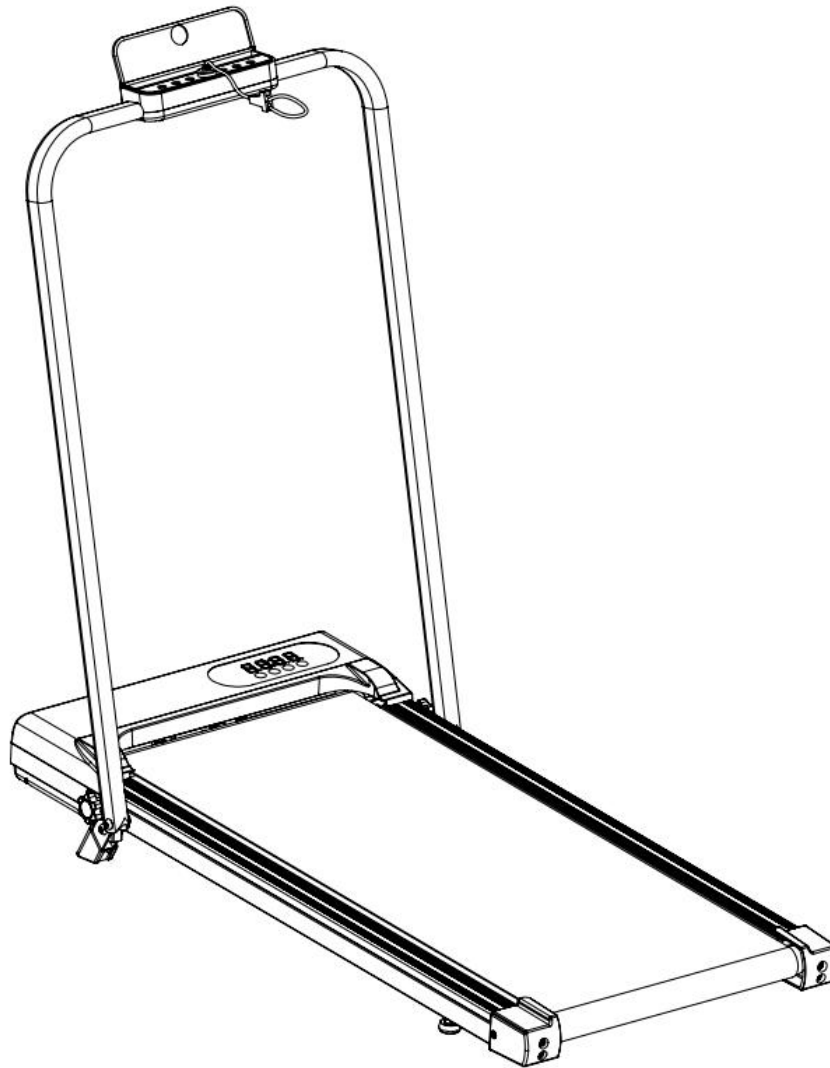
8. Malfunzionamento comune e soluzione

Malfunzionamento	Errore sentenza	Soluzione
Il tapis roulant non può funzionare	staccare la spina	Collegare il cavo di alimentazione
	Singolo filo o alimentazione rotto	Controllare il segnale filo
	Interruttore spento	Interruttore SU
Il nastro trasportatore non si muove dolcemente	Lubrificazione insufficiente	Lubrificare con silicone olio
	La cintura da corsa è troppo stretta	Regolare IL intensità Di la cintura da corsa

Malfunzionamento	Errore	Errore sentenza	Soluzione
E1	Errore di connessione	1. L'interfaccia di la parte superiore e collegamento principale di controllo inferiore le linee sono sciolto;	1. Rinforzare il cavo interfaccia;
		2. Il principale connessione linea Di la parte superiore e inferiore controllare E danneggiato;	2. Sostituire il principale collegamento cavo Di IL superiore e più in basso controllare;
		3. Il monitor è danneggiato ;	3. Sostituire il monitor;
		4. Il controllore è danneggiato;	4. Sostituire il controller ;
E2	Motore danneggiato	1. Il filo del motore non è collegato o allentato;	1. Rinforzare il cavo motore ;
		2. Il motore è danneggiato;	2. Sostituire il motore;
		3. Il controllore è danneggiato;	3. Sostituire il controller;
E5	Sovracorrente protezione	1. Carico eccessivo;	1. Ridurre il carico e Tentativo non per superare il valore nominale carico
		2. Il motore o il rullo è incollato con l'estero oggetti;	2. Rimuovere l'oggetto incastrato;
		3. Il rullo non è lubrificato abbastanza, e la resistenza aumenta;	3. Aggiungere lubrificante;
		4. Il motore è danneggiato e IL la resistenza aumenta	4. Sostituire il motore;
E6	Motore sovratensione protezione	la tensione dell'utente è instabile e la tensione di picco è troppo alto	Aggiungi un esterno filtro regolatore;
E7	Blocco di sicurezza cadute spento	Il blocco di sicurezza cade spento	Posizionare la sicurezza serratura sul giallo zona Di IL pannello

Loopband met leuningen gebruiksaanwijzing

model : T4



U dient de volledige handleiding zorgvuldig te lezen voordat u uw nieuwe loopband gaat gebruiken .

Dank Jij voor kiezen ons. Wij doen ons best om u te voorzien van kwaliteit product ervaring en klant dienst. Als je hebt elk welke stations, alstublieft contact ons in tijd En Wij zal afhandelen Het voor jou als zo spoedig mogelijk.

e -mailadres: support@homefitnesscode.com

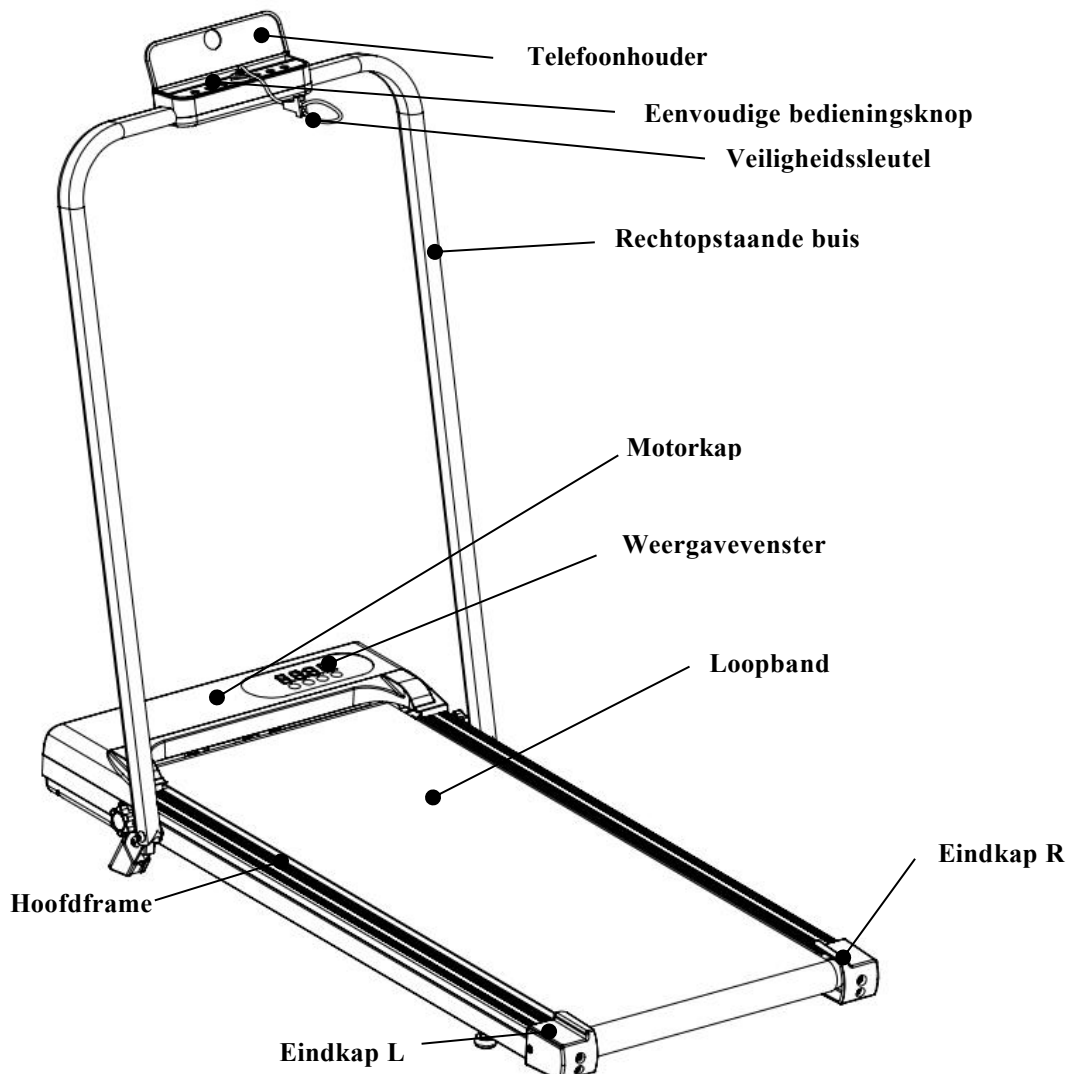
Inhoud

- 1. Parameter En Verpakking Lijst**
- 2. Product explosie diagram analyse**
- 3. Veiligheid Voorzorgsmaatregelen , Waarschuwing Verklaringen**
- 4. Montage Instructies**
- 5. Oefening advies En plan**
- 6. Kort invoering**
- 7. Onderhoud**
- 8. Gewoon storing En oplossing**

1. Parameter en paklijst

Parameters			Paklijst		
NEE.	Parameternaam	Beschrijving	NEE.	Naam	Hoeveelheid
1	Ingangsspanning	AC220V/50-60Hz	1	Hoofddeelte	1
2	piekvermogen	2,5 pk	2	Afstandsbediening	1
3	Snelheidsbereik	1-8 km/u	3	Inbussleutel	1
4	Hardloopband Gebied	390*940 (mm)	4	Veiligheidsslot	1
5	Maximale belasting	330LB	5	Siliconen Olie	1
6	Uitgebreide dimensie	109L*55W*104cm	6	Handmatig	1
7	NW/GW	19/22 kg			
8	Functies	Wandelen/rennen			

2. Analyse van het productexplosiediagram



3. Veiligheidsmaatregelen, waarschuwingen

Let op: Lees de instructies zorgvuldig door voordat u het product gebruikt en let daarbij op de volgende veiligheidsmaatregelen .

- ◆ De machine is geschikt om binnenshuis te plaatsen, waarbij vocht vermeden moet worden, en kan niet water opsprengen de machine, en kan geen buitenlandse objecten.
- ◆ Draag voor het sporten geschikte sportkleding, sportkleding en schoenen. Het is strikt verboden voor Oefen op blote voeten op het apparaat en rek het hele lichaam.
- ◆ De stekker moet betrouwbaar geaard zijn en het stopcontact moet een speciaal circuit hebben om voorkomen delen het met andere elektrische apparatuur t.
- ◆ de machine blijven om gevaar te voorkomen. ongelukken.
- ◆ Een langdurige overbelastingwerking moet worden vermeden, anders zal dit leiden tot schade aan de motor en controller, en versnelt de slijtage en veroudering van lagers, loopriemen en loopplanken. Regelmatig onderhoud moet worden uitgevoerd .
- ◆ Verminder het stof binnenshuis, zorg voor een bepaalde luchtvochtigheid in de kamer en vermijd sterk statisch elektriciteit, anders het kan onderbreken met de normaal operatie van de elektronisch horloge En regelaar .
- ◆ Alsjeblieft draai uit de stroom van de machine na oefening .
- ◆ Zorg ervoor dat de lucht binnenshuis circuleert wanneer u het product gebruikt.
- ◆ Als Als u zich ongepast of abnormaal voelt tijdens het gebruik, stop dan met oefenen . En raadplegen A arts.
- ◆ Nadat de siliconenolie is opgebruikt, moet deze buiten bereik worden bewaard. het bereik van kinderen naar voorkomen serieus gevolgen veroorzaakt door accidentele inname .

⚠ Waarschuwing: Om ongelukken of letsel aan anderen te voorkomen, dient u de volgende richtlijnen in acht te nemen: volgend regelgeving:

- ◆ Controleer of het kledingstuk dichtgeknoopt of geritst is voordat u het product gebruikt.
- ◆ Draag geen kleding die in machines gegrepen kan worden.
- ◆ Plaats het netsnoer niet in de buurt van hete voorwerpen.
- ◆ Houd kinderen uit de buurt van het apparaat.
- ◆ Gebruik het apparaat niet buitenshuis.
- ◆ De stroom moeten zijn snee uit voor bewegend de machine .
- ◆ Het is niet toegestaan dat niet-professionals de machine zonder toestemming demonteren , anders kunnen er ernstige schade ontstaan. Er kunnen gevolgen optreden .
- ◆ Deze unit is beperkt tot gebruik op een 20 Een circuit.
- ◆ Wanneer de machine wordt gestart, kan er slechts één persoon op de machine oefenen.
- ◆ Als u voelt zich duizelig, heeft pijn op de borst, bent misselijk of heeft kortademigheid adem tijdens oefening, alstublieft Stop onmiddellijk met sporten en raadpleeg een fitnessstrainer of arts .

⚠ Waarschuwing! Gedwongen!

Zorg ervoor dat u een specialist raadpleegt voordat u het gebruikt als u onder medische behandeling bent of voor de volgende patiënten.

(1) Degenen die lijden aan lage rugpijn of die hebben geleden aan lage rugpijn verwondingen aan hun benen , taille of nek. Gevoelloosheid in benen, taille, nek en handen

(Mensen met chronische ziekten zoals een hernia van de tussenwervelschijf, spondylolisthesis, cervicale spondylose).

(2) Mensen met artrose, reuma , jicht.

(3) Mensen met abnormale osteoporose .

(4) Mensen met stoornissen in het bloedsomloopstelsel (hartziekten, vaataandoeningen, hypertensie, enz.).

(5) Personen met ademhalingsproblemen .

(6) Mensen die kunstmatige hartslagregelaars gebruiken om medische elektronische apparaten in hun lichaam te implanteren .

(7) Mensen met kwaadaardige tumoren.

(8) Mensen met bloedsomloopstoornissen zoals trombose of ernstig lipoom, acuut statisch lipoom, of verschillende huidinfecties.

(9) Personen met een zintuiglijke beperking die wordt veroorzaakt door een hoge mate van perifere circulatoire verstoring veroorzaakt door diabetes, etc.

(10) Mensen met huidletsel.

(11) Mensen met hoge koorts (38° of hoger) wegens ziekte, enz.

(12) Die met abnormaal ruggengraat of gebogen ruggengraat .

(13) Zij die zwanger zijn, zwanger kunnen zijn of menstrueren .

(14) Degenen die zich onwel voelen en rust nodig hebben.

(15) Degenen die duidelijk in slechte fysieke conditie verkeren.

(16) Voor de doel van revalidatie .

(17) Degenen die andere lichamelijke afwijkingen hebben dan de hierboven genoemde.

◆ Als je voelt rugpijn, gevoelloosheid in benen en voeten, duizeligheid, hartslag, enz . dat Zijn verschillend van gebruikelijke of abnormale sensaties in de coördinatie tijdens het sporten, stop met het gebruiken ervan onmiddellijk En raadplegen A arts.

◆ Laat kinderen dit product niet gebruiken of ermee spelen.

---- Daar kunnen zijn A risico van blessure als niet waargenomen .

◆ Zorg ervoor dat er geen mensen of huisdieren in de buurt zijn (achter, onder, En voorkant van het product) tijdens het gebruik, bij het in- en uitladen van het product of bij het schuiven ervan.

Verbieden !

◆ Gebruik de behuizing niet in een staat waarin deze gebarsten is, gebarsten En losgemaakt (de lekkages in de interne structuur) of het gelaste onderdeel is losgeraakt. ----Anders kan er een ongeluk of letsel optreden.

◆ Doen niet springen omhoog of omlaag tijdens oefening . ----Er kan letsel ontstaan door een val.

◆ Niet gebruiken of bewaren op vochtige plaatsen zoals buiten of in de buurt van badkamers , of op plaatsen blootgesteld aan water druppels.

◆ Niet gebruiken of bewaren op plaatsen die blootgesteld zijn aan direct zonlicht , of op plaatsen met een hoge temperatuur. zoals rond fornuizen of op verwarmingsapparaten zoals elektrisch tapijten.

----Anders kan er elektrische lekkage en brand ontstaan.

◆ Gebruik het niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als de uitlaat heeft A losse houder .

----Als u dit niet doet, kan dit leiden tot een elektrische schok, kort circuit, of vuur.

◆ Beschadig het netsnoer niet en buig of draai het niet met geweld. Tegelijkertijd, plaats er geen zware voorwerpen op, zodat de lijn niet zijn gevangen. ----Als u dit niet doet, kan dit leiden tot brand of elektrisch schok.

◆ Gebruik het niet met twee of meer personen tegelijk en wees voorzichtig naar laat mensen om je heen benadering tijdens gebruik. ----Als u dit niet doet, kan dit leiden tot een ongeval of blessure vanwege A val.

◆ Doen niet gebruik Het als Jij kan niet nadrukkelijk jouw eigen bewustzijn of bedienen het zelf doen .

----Er kunnen ongelukken of verwondingen gebeuren .

◆ Vermijd contact met water!

◆ Giet geen water of dranken op het hoofdgedeelte of op de werkende delen.

----Er kan een elektrische schok en brand ontstaan.

! Verbieden !

◆ Mensen die normaal gesproken niet sporten, moeten niet plotseling intensieve inspanningen doen. oefening.

◆ Niet gebruiken na het eten of drinken, als u moe bent, net na het sporten, of wanneer uw fysieke De toestand is abnormaal. ----Kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

◆ Dit product is geschikt voor thuisgebruik, niet geschikt voor scholen, gymzalen en andere niet-gespecificeerde plaatsen

met een groot aantal mensen . ----Er bestaat een risico op letsel.

◆ Niet gebruiken tijdens het eten, drinken of andere activiteiten.

◆ Niet gebruiken als uw lichaam traag wordt na het drinken van alcohol.

----Kan ongelukken of letsel veroorzaken.

◆ Zorg ervoor dat er geen spelden, vuil of waterdruppels aan de stekker blijven kleven. Dit kan een elektrische schok, kortsluiting of brand veroorzaken.

◆ Nooit gebruiken met natte handen!

◆ Haal de stekker niet uit het stopcontact en steek hem er ook niet in met natte handen.

----Er kan een elektrische schok en letsel optreden. Trek de stekker uit het stopcontact !

◆ Haal de stekker uit het stopcontact wanneer u het apparaat niet gebruikt.

--Stof en vocht kunnen de isolatie aantasten, wat kan leiden tot lekbranden .

! Aardingsinstructies!

◆ Dit product moeten zijn geaard. In de evenement van een storing van de eenheid, aarding biedt de pad van ten minste weerstand voor elektrisch huidig naar verminderen de risico van elektrisch schok .

◆ Dit product is uitgerust met een stroomvoorziening voorzien van een apparatuur aarding geleider En A aarding plug, welke moeten zijn aangesloten naar binnen A geschikt stopcontact Dat heeft geweest op de juiste manier geïnstalleerd en gegrond in volledige overeenstemming met de plaatselijke voorschriften of verordeningen .

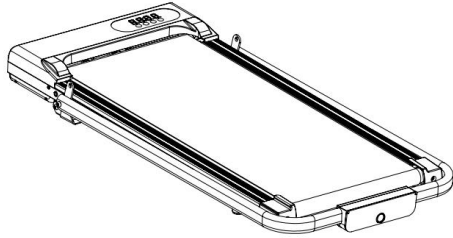
! Gevaar!

◆ Onjuist verbinding van de apparatuur aarding geleider kan resultaat in A schok gevaar . Als Jij twijfels hebben over de juist aarding van dit product , alstublieft toevertrouwen A professioneel elektricien naar rekening het . Zelfs als de plug Dat komt met dit product doet niet overeenkomst de stopcontact , Het kan niet zijn gewijzigd . Laat de installatie over aan een professionele elektricien, indien mogelijk stopcontact.

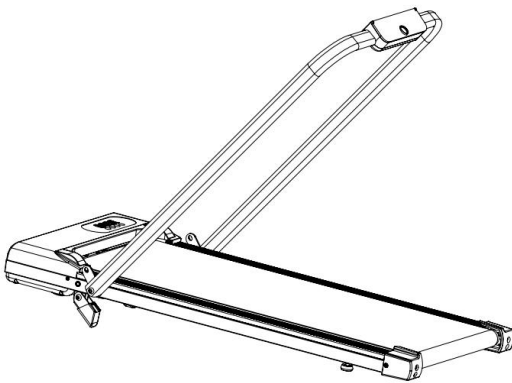
◆ Alsjeblieft bevestigen Dat dit product is aangesloten naar A stopcontact met de dezelfde vorm als de aarding plug hiervan product, en dit product kan niet worden gebruikt met een adapter stopcontact .

4. Montage-instructies

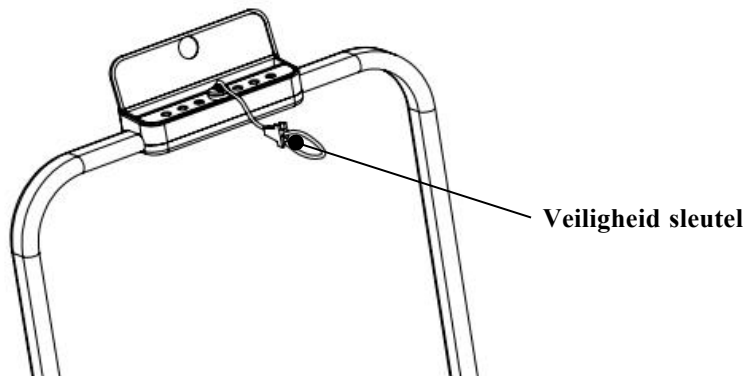
6. plaats het product op de vloer nadat u het hebt ingenomen uit de product van de verpakking doos.



2. Salarisverhoging de standpijp tot Het staat nog steeds Vastdraaien de schroef naar repareren de leuning. (aandraaien de schroef met de klok mee, Losmaken de schroeven tegen de klok in wanneer (ontmanteling is nodig) .



3. Plaats de veiligheidsvergrendeling op de gele gebied van de paneel.



4. Plug in de stroom levering, draai Het op, en gebruik de op afstand controle naar begin omhoog En aanpassen de snelheid.

5. Advies over bewegen en plan

- * **Doe** 5-10 minuten lang warming-upoefeningen voordat u dit product gebruikt .
- * **Adem**, houd je adem niet in als je gebruiken dit product, poging naar ademen door de neus En coördineren met jouw beweging . jij zou moeten stop als jouw adem is te overhaast .
- * De spieren die je traint, moeten na de training 48 uur rust krijgen .
- * **Intensiteit** het hangt ervan af op verschillend individuen, Alsjeblieft toename de intensiteit geleidelijk, de vermoeidheid kan zijn genezen onder de situatie.
- * **Dieet** Om het spijsverteringsstelsel te beschermen systeem, gebruik alstublieft dit product 1 uur na A maaltijd, Ook Doen niet nemen elk voedsel half een uur na het sporten. Probeer niet te veel water te drinken tijdens het sporten om de belasting van de ingewanden te verminderen.
- * **Rekoefeningen** Ongeacht de snelheid waarmee u rent, zijn rekoefeningen noodzakelijk ten eerste, Het kan de spieractiviteit verbeteren en het risico op sportblessures. Dus je kunt volg de onderstaande richtlijnen na het opwarmen, 5 keer voor elke houding, en doe het opnieuw na oefening.

1. Rekken omlaag

Buig je knieën buig je lichaam lichtjes naar beneden langzaam, houd jouw rug En schouders van losmaken, poging naar aanraken je tenen met jouw handen , uitstel gedurende 10-15 seconden , dan ontspan , herhaal 3 keer (zie afbeelding 1)

2. Hamstring stretch

Zitten op A schoon kussen En rechtzetten een been. Trekken de ander been naar binnen Dus Dat Het is dichtbij naar de inner kant van de direct been, poging naar raak de tenen van de been met je handen, Houd vast voor 10-15 seconden , Dan ontspannen , En herhalen 3 keer op elk been (zie Figuur 2) .

3. Kalf en Achillespees stretch

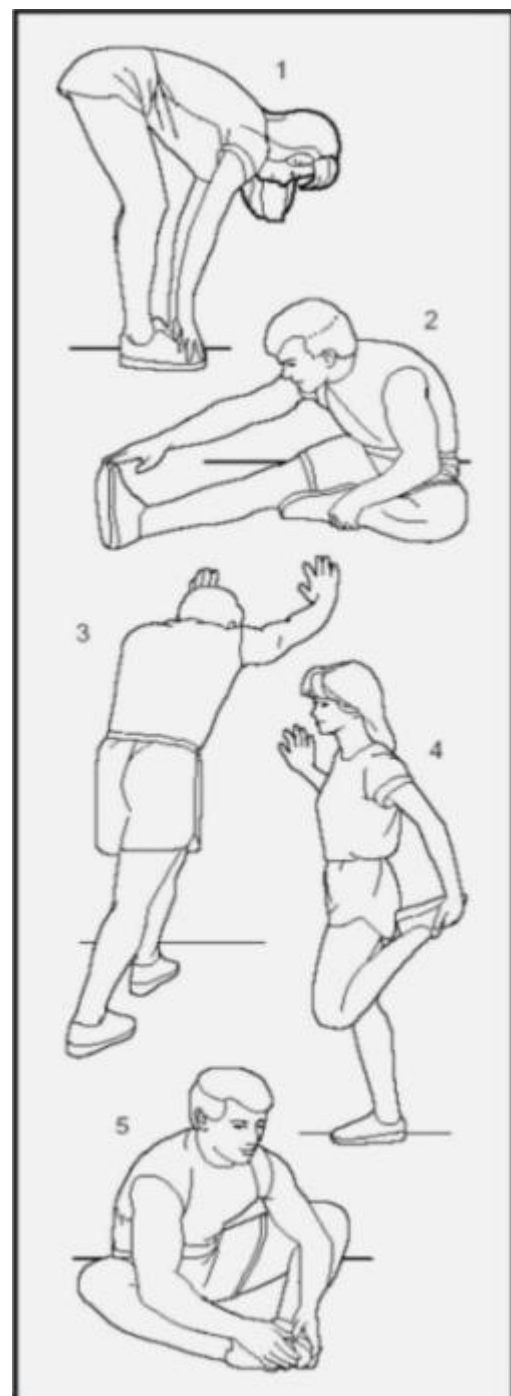
Stellage met jouw handen op A muur of tafel, een voet achter jij. Bewaren de rug been rechtop En de hiel op de grond , mager richting de muur of tafel , uitstel voor 10~ 15 seconden , dan ontspan , herhaal 3 keer op elk been (zien Figuur 3) .

4. Hoofdspier strekken

Uitstel de muur of tafel met jouw recht hand naar grijpen de evenwicht, strek dan je linkerhand naar achteren, pak b jouw links enkel En Trek het langzaam omhoog naar je billen totdat Jij gevoel de spieren in voorkant van jouw dijen Zijn gespannen, trekken omhoog voor over 10-15 seconden , Dan ontspannen , elk Herhalen 3 keer voor de benen (zie Figuur 4) .

5. Sartorius (binnenste dijbeenspier) stretch

Zitten omlaag met de zolen van de voeten tegenover elk ander , knieën naar elkaar toe naar buiten , grijpen de voeten met beide handen En trek ze naar de lies , uitstel voor 10-15 seconden , Dan ontspan , herhaal 3 keer . (Zien Figuur 5) .



6.Kort invoering

Het is een eenvoudig te bedienen machine, er is geen ingewikkelde bediening nodig operatie instructies: Gerelateerd aan de loopband: snelheid .

Sportgerelateerd: afstand, calorieën, tijd .

*LED digitaal display

- 1.TIJD
- 2.AFSTAND
- 3.SNELHEID
- 4.CALORIE

*Functietoetsen

1. Starttoets/stoptoets
- 2.Snelheid " + " " - " sleutel
3. 3 km/u en 6 km/u snelheid schakelaar sleutel
4. De M-knop kan worden ingesteld op een vooraf bepaalde waarde voordat de loopband start. begint

Parameter

5. Spanning: 220V/50HZ
6. Minimale snelheid: 1 km/u
7. Maximale snelheid: 8 km/u

Veiligheidswaarschuwing

In elk geval, wanneer de veiligheid slot is verwijderd,scherm raam zullen weergave:E7(it geeft aan de veiligheid slot verwijderd) .

7.Onderhoud

SMEREN UW LOOPBAND

5. Nadat u de loopband enige tijd hebt gebruikt, is het noodzakelijk om uw loopband te smeren. De aanbevolen smeertijd is:

Smeren eenmaal per 5 maanden voor gebruik van minder dan 3 uren per week .

Smeren eenmaal per 2 maanden voor gebruik van 4-7 uur per week.

Eenmaal per maand smeren voor gebruik van meer dan 7 uur per week.

WAARSCHUWING: Altijd loskoppelen de loopband van de elektrisch uitlaat voor schoonmaak, En het smeren van de eenheid. Controleren of smering is vereist Grijpen de rennen riem, En aanraken de rug centrum gebieden van de rennen riem als veel als mogelijk, als er is olie op de riem (of Het voelt A klein nat), het betekent Nee smering nodig is. Als je gevoel Dat de loopplank is droog En daar is nee olie Aan uw hand moet u olie toevoegen om de loopband te smeren .

HOE TE SMEREN:

1. Til de loopband aan één kant omhoog en toepassen smeermiddel voor de Rennen Bord. Gebruik A vod om het smeermiddel grondig over het Running Board te vegen. Herhaal dit proces voor de ander kant.

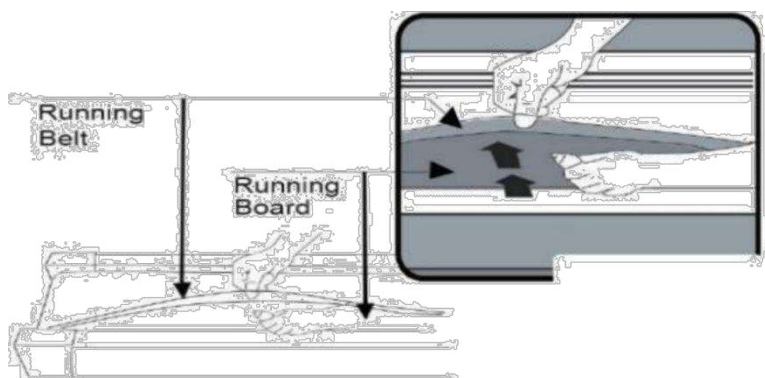
2. De bewegende delen moeten vrij en stil kunnen draaien. afwijking van bewegende delen zullen de veiligheid beïnvloeden van de apparatuur . Inspecteren En aanspannen alle bouten regelmatig .

3. Om de loopband beter te onderhouden en de levensduur ervan te verlengen, is het stelde voor dat onderhoud zijn klaar regelmatig.

4. NIET LOSMAKEN OF ER GEEN SCHROEVEN AAN MAKEN AANPASSINGEN AAN DE LOOPBAAN TIJDENS

SMEERMIDDEL AANBRENGEN. Een losse loopband zal ertoe leiden dat de loopband eraf glijdt. tijdens gebruik,

terwijl te strak van een loopband heeft een negatieve invloed op de motorprestaties en Ook meer wrijving creëren tussen de rol en de lopende band.



ELASTISCHE TENDENS AFSTELLEN VAN DE LOOPBAND

Elke loopband zou de elastische tendens instellen voordat hij vertrekt de fabriek En na montage, maar het zal losraken na gebruik voor een punt.

Zojuist zoals het zal zijn vastgelopen of glijbaan soms, jij kan draai de aanpassen bout in A rechtsom richting, En halve cirkel A tijd (links En rechts bij de dezelfde tijd)naar aanpassen de rennen riem. Niet doen maken Het te los of te strak, anders zal de loopband gaan glijden of de motor laten vastlopen overbelasting .

LOOPBAND AFWIJKT

Er zijn enkele factoren oorzaak dit situatie:

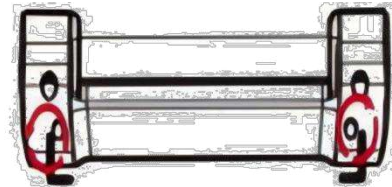
A: de loopband staat niet op een vlakke ondergrond vloer

B: Gebruiker stapt niet op de centrum van de lopende band

Als u de loopband plat zet en rustig doorloopt, oplossen de probleem:

Als de afwijkinge bestaat nog steeds, je kunt gewoon toevoegen het met A 6mm Inbussleutel in A kwartaal draai.

Afwijkend is uit van garantie. Gebruikers kan het onderhouden door de instructies hieronder: Gelieve repareren Het als spoedig zodra u het probleem vindt, anders zal het de werking verstoren .



Als De riem zit niet in het midden, maar aan de LINKERzijde.

draai de linker afstelbout een kwartslag met de klok mee of het recht stelbout $\frac{1}{4}$ draai tegen de klok in, waardoor de loopband naar rechts beweegt .

Als De riem zit niet in het midden, maar aan de RECHTERzijde.

draai de linker afstelbout een kwartslag tegen de klok in of de rechter stelbout $\frac{1}{4}$ draai met de klok mee, waardoor de loopband naar links beweegt.

A: Draai de schroef met de klok mee richting met een inbussleutel

B: Aanpassen de intensiteit, wanneer de rennen riem zullen niet glijden tijdens laden is ok(schoon en de puin tussen de greppel en de bandwielen)

8. Veelvoorkomende storingen en oplossingen

Storing	Fout oordeel	Oplossing
Loopband kan niet werken	loskoppelen	Sluit het netsnoer aan
	Enkele draad of voeding gebroken	Controleer signaal draad
	Schakelaar uit	Schakelaar op
Loopband beweegt niet soepel	Niet genoeg smering	Smeren met siliconen olie
	Loopband is te strak	Aanpassen de intensiteit van de loopband

Storing	Fout	Fout oordeel	Oplossing
E1	Verbindingsfout	1. De interface van de bovenste en onderste besturing hoofdaansluiting lijnen zijn loszittend;	1. Versterk de kabel interface;
		2. De voornaamst verbinding lijn van de boven- en onderkant controle is beschadigd;	2. Vervang de hoofd verbinden kabel van de bovenste en lager 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 aangesloten of los;	1. Versterk de motorkabel ;
		2. De motor is beschadigd;	2. Vervang de motor;
		3. De controller is beschadigd;	3. Vervang de controller;
E5	Overstroom bescherming	1. Overmatige belasting;	1. Verminder de belasting en poging niet de nominale waarde overschrijden laden
		2. De motor of rol is vast met buitenlands objecten;	2. Verwijder het vastzittende voorwerp;
		3. De rol is niet gesmeerd genoeg, en de weerstand neemt toe;	3. Voeg smeermiddel toe;
		4. De motor is beschadigd en de weerstand neemt toe	4. Vervang de motor;
E6	Motor overspanning bescherming	Het elektriciteitsnet of de spanning van de gebruiker is onstabiel en de piekspanning is te hoog	Voeg een toe extern filter regelaar;
E7	Veiligheidsslot valt uit	Veiligheidsslot valt uit	Plaats de veiligheid slot op geel gebied van de paneel