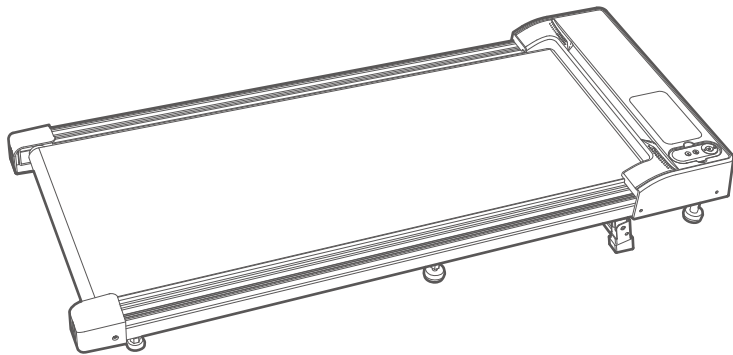




**JT31** User Manual

# **WALKING PAD**

*Read all instructions carefully before using this product.  
Retain this user manual for future reference.*

## TABLE OF CONTENTS

EN

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS .....   | 03 |
| FIRST TIME SETUP .....                | 05 |
| TECHNICAL SPECIFICATION .....         | 06 |
| FEATURES .....                        | 06 |
| OPERATING INSTRUCTIONS .....          | 07 |
| START EXERCISING .....                | 09 |
| EXERCISE ADVICE & GUIDE .....         | 10 |
| COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING ..... | 12 |
| CARE & MAINTENANCE .....              | 13 |

## TABLE DES MATIÈRES

FR

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES ..... | 16 |
| PREMIÈRE CONFIGURATION .....            | 18 |
| SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES .....         | 19 |
| CARACTÉRISTIQUES .....                  | 19 |
| INSTRUCTIONS D'UTILISATION .....        | 20 |
| COMMENCER À FAIRE DE L'EXERCICE .....   | 22 |
| CONSEILS ET GUIDE D'EXERCICE .....      | 23 |
| ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE .....    | 25 |
| ENTRETIEN ET MAINTENANCE .....          | 26 |

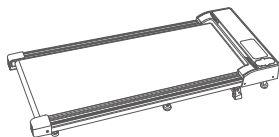
## INHALTSVERZEICHNIS

DE

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....     | 29 |
| ERSTES INSTALLIEREN .....              | 31 |
| TECHNISCHE DATEN .....                 | 32 |
| FUNKTIONEN .....                       | 32 |
| BEDIENUNGSANLEITUNG .....              | 33 |
| TRAININGSBEGINN .....                  | 35 |
| TRAININGSHINWEISE UND -ANLEITUNG ..... | 36 |
| HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERSUCHE .....   | 38 |
| PFLEGE UND WARTUNG .....               | 39 |

## Package Contents / Contenu du paquet / Inhalt des Pakets

---



EN Treadmill x1  
FR Tapis de course x1  
DE Laufband x1



EN Remote Control x1 (with Built-in Battery)  
FR Télécommande x1 (avec pile intégrée)  
DE Fernbedienung x1 (mit integrierter Batterie)



EN User Manual x1  
FR Manuel de l'utilisateur x1  
DE Benutzerhandbuch x1

## Toolkit contents / Contenu de la boîte à outils / Inhalt des Toolkits

---



EN 5mm Hex Wrench with Cross Screwdriver x1  
FR Clé hexagonale de 5 mm avec tournevis en croix x1  
DE 5mm Sechskantschlüssel mit Kreuzschraubendreher x1

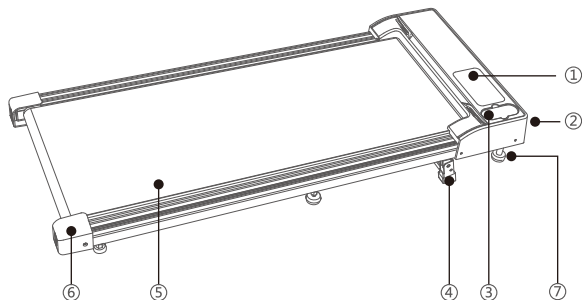


EN Silicone Oil x1  
FR Huile de silicone x1  
DE Silikonöl x1



EN Front Foot Cushion x2  
FR Coussin avant-pied x2  
DE Vorderes Fußpolster x2

# Product Overview / Aperçu du produit / Produktübersicht



EN

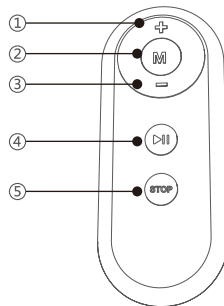
- ① Display
- ② Power switch
- ③ Remote Control Storage
- ④ Incline Adjustment Foot
- ⑤ Running Belt
- ⑥ End Caps
- ⑦ Front Foot Cushion

FR

- ① Écran d'affichage
- ② Interrupteur d'alimentation
- ③ Rangement de la télécommande
- ④ Pied de réglage de l'inclinaison
- ⑤ Ceinture de course
- ⑥ End Caps
- ⑦ Coussin pour pied avant

DE

- ① Bildschirm
- ② Netzschalter
- ③ Aufbewahrung der Fernbedienung
- ④ Neigungsverstellfuß
- ⑤ Laufgurt
- ⑥ Endkappen
- ⑦ Vorderes Fußpolster



FR

- ① Bouton « + » (Accélérer)
- ② Bouton « M »
- ③ Bouton « - » (décélération)
- ④ Bouton de démarrage/pause
- ⑤ Bouton STOP

EN

- ① "+" Button (Accelerate)
- ② "M" Button
- ③ "-" Button (Decelerate)
- ④ Start/Pause Button
- ⑤ STOP Button

DE

- ① „+“-Taste (Beschleunigen)
- ② „M“-Taste
- ③ „-“Taste (Verlangsamen)
- ④ Start/Pause-Taste
- ⑤ STOP-Taste

# IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

---

Thank you for purchasing our product. The correct use of the electric treadmill is your guarantee of safety and convenience. Please read the following carefully before using the treadmill:

- Place the treadmill on a flat-level surface with access to a grounded outlet.
- Use the treadmill in a clean and dry environment. It is not designed for use in any other high-humidity environment.
- Do not wear clothing that is too big or loose or jewelry when exercising to prevent entanglement and accidents. It is recommended to wear running shoes or fitness shoes with rubber soles.
- Keep the power cord away from heated surfaces.
- When the treadmill is in use, keep children out of reach of it to prevent danger.
- Keep body parts away from all moving parts.
- Minors must be accompanied by adults when using the treadmill.
- When the treadmill is not in use, the power cord should be unplugged and put away.
- The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors.
- Do not place it on items like thick carpets to avoid affecting air circulation under the treadmill.
- Do not use the treadmill on a deeply padded, plush, or shag carpet. Damage to the treadmill may occur.
- Do not modify the treadmill for other uses.
- If the treadmill suddenly accelerates or its speed increases automatically due to a problem with the electronic system, please immediately stop running on it and unplug the treadmill.
- Never use the treadmill with a damaged power cord or plug that must be replaced by the manufacturer, service agent, or similarly qualified persons to avoid a hazard.
- Never drop or insert any object into any openings.
- Always turn off the treadmill before removing its power plug from the outlet.
- Route the power cord away from any moving part of the treadmill.
- NEVER service the treadmill without first disconnecting AC power.
- All instructions relating to the use of the equipment should be retained for future reference.

## WARNING: Read all instructions before using this treadmill.

It is important for your treadmill to receive regular maintenance to prolong its useful life. Failure to regularly maintain your treadmill may void your warranty.

## DANGER

Never start the treadmill while you are standing on the running belt.

To reduce the risk of electric shock, disconnect your treadmill from the electrical outlet prior to cleaning and/or service work.

## DO NOT USE AN EXTENSION CORD:

DO NOT ATTEMPT TO DISABLE THE GROUNDED PLUG BY USING IMPROPER ADAPTERS OR IN ANYWAY MODIFY THE CORD SET.



## WARNINGS

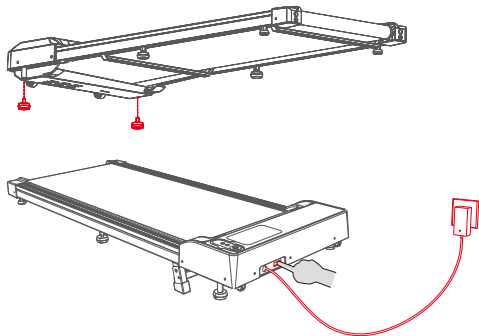
- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours**.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH of CHILDREN**
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



# FIRST TIME SETUP

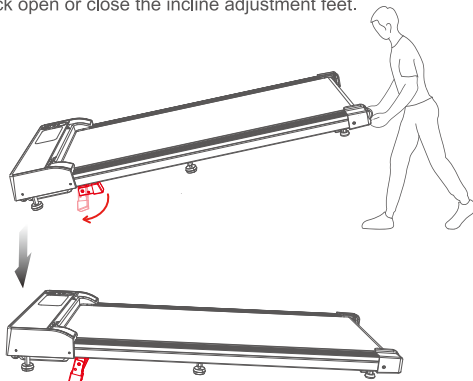
Our treadmill comes fully pre-assembled and requires no installation.

1. Open the package box, remove the treadmill, and place it on a flat surface.
2. Screw the front foot cushions clockwise into the screw holes as below
3. Plug in the treadmill and press the power switch to turn on the treadmill.
4. Use the remote control to operate it.
5. It's ready to start your exercise.



## Incline Adjustment

To increase or decrease the incline of the treadmill, power off the treadmill, stand the treadmill as pictured below, and kick open or close the incline adjustment feet.



If you don't need the slope, the operation is just the opposite.

**WARNING:** Power off the treadmill before incline adjustment!

# TECHNICAL SPECIFICATION

(North American)

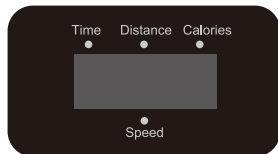
# FEATURES

1. Our treadmill offers a speed range of 0.6-3.8 mph for walking while working.
2. Industrial-grade Class-F motor, less noise, higher power, 3.8 mph maximum speed.
3. High-strength, tensile-resistant, and anti-static running belt.
4. High-strength, high-density, and high-elastic double-layer running deck with rubber shock-absorbing cushion.
5. The front and rear rollers use essential oil tubes with 0.1 inches wall thickness and 3-degree tapered on both ends, which enable the running belt to reset automatically.
6. White light LED display.
7. Flat ultra-thin treadmill: the entire machine is fully assembled, and you can use it after unpacking and powering on it, avoiding possible adverse effects on the machine or persons caused by misassembly.

| Parameter              | Value or Description      |
|------------------------|---------------------------|
| Model                  | JT31                      |
| Input Voltage          | AC 110 V, 50/60 Hz        |
| Max Load Capacity      | 265 lbs                   |
| Product Size           | 42 x 19 x 4.3 inches      |
| Effective Running Area | 35.5 x 15 inches          |
| Product Weight         | 35.5 lbs (only treadmill) |
| Motor Horsepower       | 2.5 HP                    |
| Speed                  | 0.6-3.8 mph               |
| Function               | Walking                   |

# OPERATING INSTRUCTIONS

## I. Display



### About the numbers on the display:

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Minimum running speed           | 0.6 mph    |
| Maximum running speed           | 3.8 mph    |
| Maximum preset running time     | 99 min     |
| Minimum preset running time     | 5 min      |
| Maximum preset running distance | 99.9 miles |
| Minimum preset running distance | 0.5 miles  |
| Maximum preset Calories         | 990 kcal   |
| Minimum preset running time     | 10 kcal    |

## II. Remote Control

|                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Start/Pause Button | To start/pause the motor. <ul style="list-style-type: none"><li>• When the running belt is not moving, press to start the motor.</li><li>• When the running belt is moving, press to pause the motor.</li></ul>                                                                                                                                 |
| <br>STOP Button       | To stop the motor.<br>When the running belt is moving, press to stop the motor.                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <br>"M" Button         | To preset the running time, running distance, or Calories to be burned.<br>After the treadmill is powered on and the running belt is not moving, press to select among Time, Distance, and Calories.                                                                                                                                            |
| <br>"+" Button         | To increase the current running speed or the number of the settings. <ul style="list-style-type: none"><li>• Press to increase the running speed when you are running on the treadmill. (Each press increases the speed by 0.1 mph.)</li><li>• Press to increase the value when presetting the values of time, distance, or Calories.</li></ul> |
| <br>"-" Button         | To decrease the current running speed or the number of the settings. <ul style="list-style-type: none"><li>• Press to decrease the running speed when you are running on the treadmill. (Each press decreases the speed by 0.1 mph.)</li><li>• Press to decrease the value when presetting the values of time, distance, or Calories.</li></ul> |

### III. Basic Operations

#### 1. Treadmill

##### Power on:

After plugging in the treadmill, set the power switch to the "ON" position to turn on the treadmill.

##### Power off:

After exercise, stop the treadmill, and set the power switch to the "OFF" position to turn off the treadmill.

Unplug the treadmill if necessary.

##### Sleep mode:

If the running belt stops moving and there is no operation for 10 minutes, the treadmill will enter sleep mode with the display off. Press any button on the remote to wake up the treadmill and display.

#### 2. Remote control

##### After the treadmill is turned on:

a. Press the ▷||| Start/Pause button, the motor will start working after a 3-second countdown on the display (0.6 mph initial running speed). The value of time, distance, and Calories will start counting up from zero.

##### When the running belt is moving:

- Press the "+" or "-" button to adjust the speed;
- Press the ▷||| Start/Pause button again to pause the running belt with "PAUSE" on the display; press it again to restart the running belt;
- Press the **STOP** button to stop the running belt.

##### **Note:**

The treadmill will automatically shut down after operating for 100 minutes.

b. Press the "M" button to enter the running time, running distance, or Calories presetting interface. (Only when the running belt is not moving will the "M" button work)

- To preset running time

First, press the "M" button to select "Time".

Next, press again, and the "30:00" will flash on the display. Press the "+" or "-" button to increase or decrease the preset value of the running time respectively. (The running time is 5:00~99:00 minutes adjustable.)

Then press the Start/Pause button to start the running belt (0.6 mph initial running speed). At this time, the preset number of "Time" will count down while the numbers of "Distance" and "Calories" will count up.

- To preset running distance

First, press the “M” button to select “Distance”. The “1.0” will flash on the display.

Next, press the “+” or “-” button to increase or decrease the preset value of the running distance respectively. (The running distance is 0.5~99.9 miles adjustable.)

Then press the ▷||| Start/Pause button to start the running belt (0.6 mph initial running speed). At this time, the preset number of “Distance” will count down while the numbers of “Time” and “Calories” will count up.

- To preset Calories to be burned

First, press the “M” button to select “Calories”. The “50” will flash on the display.

Next, press the “+” or “-” button to increase or decrease the preset value of the running distance respectively. (The Calories is 10~990 kcal adjustable.)

Then press the ▷||| Start/Pause button to start the running belt (0.6 mph initial running speed). At this time, the preset number of “Calories” will count down while the numbers of “Time” and “Distance” will count up.

## START EXERCISING

---

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

1. Stand by and get familiar with how to control it: start, stop, and speed adjustment, etc., and then use it after you are familiar with it.
2. Stand on the running belt, press the Start/Pause button on the remote, and it will move at a low speed of 0.6 mph with a 3-second countdown. Stand up straight, look forward, and "climb" on the running belt with one foot for a few times. Keep relaxed during the process.
3. Stand on the running belt and move with it.
4. After fully mastering the running pace, slowly increase the speed.
5. To stop exercising, press the Start/Pause or STOP button on the remote to stop the running belt.
6. Get off the treadmill.

**WARNING:** Do not use at a high speed for the first time.

# EXERCISE ADVICE & GUIDE

---

If you are using an electric treadmill for the first time, you need to read the following:

## Preparation

Before exercising, you need to understand your health status in order to make an exercise plan that suits you. It is recommended to consult a doctor or professional, which is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

## Exercise

Walk about 1km at a fixed pace and record the time it takes. This may take 15-25 minutes. At a speed of 4.8 km/h, 1km will take about 13 minutes. After you can do this easily a few times, you can gradually increase the speed. 30 minutes of exercise will give you a good exercise result. Before starting a walking exercise program, be clear: patience is key. This exercise is for your own lifelong health, not magic that will be achieved overnight.

## Exercise frequency

The goal is 3-5 times/week, 15-60 minutes each time. It is best to make a good exercise schedule according to your physical condition, rather than exercising according to your own preferences. You can control the intensity of the exercise by adjusting the speed and exercise time.

## Amount of Exercise

Shortcut: Exercise for 15-20 minutes is a good way to save time. Warm up for 5 minutes at a speed of 4-4.8 km/h, then increase the speed by 0.32 km/h per minute until you feel that it will be challenging to exercise continuously for 45 minutes at a certain speed.

The above content is for reference only. Please consult a professional for specific circumstances.

## Wearing

All you need is a pair of good shoes. It is recommended to choose running shoes or fitness shoes with no foreign objects on the soles to avoid carrying foreign objects under the running belt to wear the running deck and running belt. Clothes should be comfortable and suitable for exercise. It is recommended to wear cotton breathable sportswear.

## Stretching Exercises

No matter how fast you walk, it is best to stretch first. Warm muscles are easier to stretch, so walk for 5-10 minutes to warm up. Then stop and do the stretching exercises as follows (5 times, 10 seconds or more for each leg each time).

Do it again after the exercise.

### 1. Stretch down

Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

### 2. Hamstring stretch

Sit on a clean cushion and straighten one leg. Pull the other leg inward so that it is close to the inside of the straightened leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

### 3. Foot and Achilles tendon stretch

Stand with your hands on a wall or tree and one foot behind. Keep your back leg straight and its heel on the ground, and lean toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

### 4. Quadriceps stretch

Use your right hand to hold the wall or table for balance, then reach your left hand back, grab your left ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh are very tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

### 5. Sartorius muscle (inner thigh muscle) stretch

Sit down with your soles facing each other and your knees facing outward. Grab your feet with both hands and pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.

①



②



③



④



⑤



# COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING

| Error Code  | Cause                                                | Solution                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Er01</b> | Loose connection between upper/lower control cables. | Reconnect and secure the cable.                                    |
|             | Damaged upper/lower control cable.                   | Replace the cable.                                                 |
|             | Faulty display panel.                                | Replace the display panel.                                         |
|             | Damaged controller.                                  | Replace the controller.                                            |
| <b>Er02</b> | Unstable mains voltage or voltage spikes.            | Install an external filter or voltage stabilizer.                  |
|             | Damaged controller.                                  | Replace the lower controller or send for repair.                   |
| <b>Er03</b> | Unstable mains voltage or voltage drops.             | Install an external filter or voltage stabilizer.                  |
|             | Damaged controller.                                  | Replace the lower controller or send for repair.                   |
| <b>Er04</b> | Loose or disconnected main motor cable.              | Reconnect and secure the cable.                                    |
|             | Main motor open-circuit or damaged.                  | Replace the motor.                                                 |
|             | Controller open-circuit or damaged.                  | Replace the controller.                                            |
|             | Main motor jammed or burnt.                          | Replace the motor.                                                 |
| <b>Er05</b> | Unstable mains voltage or high voltage spikes.       | Install an external filter or voltage stabilizer.                  |
|             | Incorrect wheel diameter setting.                    | Reset the wheel diameter; do not exceed the motor's rated voltage. |
|             | Damaged controller.                                  | Replace the lower controller or send for repair.                   |
| <b>Er06</b> | Unstable mains voltage or high voltage spikes.       | Install an external filter or voltage stabilizer.                  |
|             | Incorrect wheel diameter setting.                    | Reset the wheel diameter; do not exceed the motor's rated voltage. |
|             | Damaged controller.                                  | Replace the lower controller or send for repair.                   |
| <b>Er08</b> | Damaged main motor.                                  | Replace the motor.                                                 |
|             | Faulty controller.                                   | Replace the controller.                                            |
|             | Loose or poor cable contact.                         | Reconnect and secure all cables.                                   |

|             |                                                |                                                  |
|-------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Er11</b> | Loose or disconnected main motor cable.        | Reconnect and secure the cable.                  |
|             | Main motor open-circuit or damaged.            | Replace the motor.                               |
|             | Controller open-circuit or damaged.            | Replace the controller.                          |
|             | Main motor jammed or burnt.                    | Replace the motor.                               |
| <b>Er13</b> | Loose or disconnected Hall sensor cable.       | Reconnect and secure the cable.                  |
|             | Incorrect Hall signal sequence.                | Correct the Hall wire sequence.                  |
|             | Incompatible motor.                            | Replace the motor.                               |
|             | Damaged controller.                            | Replace the lower controller or send for repair. |
| <b>Er14</b> | Controller overheating.                        | Stop operation and allow to cool down.           |
|             | Damaged controller.                            | Replace the controller.                          |
| <b>Er15</b> | Power transistor failure or controller damage. | Replace the controller.                          |
|             | Motor short circuit.                           | Replace the brushless motor.                     |
| <b>Er17</b> | Large Hall signal deviation.                   | Replace the motor.                               |
|             | Damaged controller.                            | Replace the lower controller or send for repair. |
| <b>Er19</b> | Faulty controller.                             | Replace the controller.                          |
|             | Poor connection.                               | Reconnect and secure all cables.                 |
|             | Faulty lifting motor.                          | Replace the lifting motor.                       |

## CARE & MAINTANANCE

In order to better maintain your treadmill and prolong its life, it is recommended that you turn it off after 2 hours of continuous use and let it rest for 10 minutes before using it again.

If the running belt is too loose, there will be slippery when running on it.

If it is too tight, the performance of the motor will decrease and the wear and tear of the roller and running belt will increase. You can lift both sides of the running belt away from the running deck about 2-2.95 inches by hand.

## CLEANING

A thorough cleaning will greatly extend the life of the treadmill.

- Remove dust regularly to keep parts clean.
- Be sure to sweep the exposed portions of the running belt on both sides, which will minimize the buildup of impurities under the running belt.
- Ensure that your shoes are clean to avoid carrying foreign objects under the running belt to wear out the running deck and running belt.
- The surface of the running belt must be scrubbed with a soapy damp cloth. Pay attention not to splash water on the electrical components or under the running belt.

## LUBRICATION

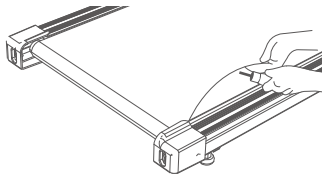
This treadmill has been pre-lubricated with silicone oil between the running deck and running belt. The friction between them is key to the life and performance of the treadmill, so it is important to lubricate the deck with silicone oil regularly. Nevertheless, excessive lubrication is not recommended.

To determine whether you should lubricate the treadmill:

Power off the treadmill, grab the treadmill belt and reach your hand to the center of the back of the belt as much as possible, if your hand is stained with silicone oil (with a little wet feeling), that means no lubrication is required; if the running deck is dry and there isn't any silicone oil on your hand, then lubrication is required.

Lubricating Steps:

Raise the treadmill sideways, pull up the running belt, and drop about 10 mL of silicone oil between the running deck and the running belt. Then put the treadmill flat, run the treadmill with the speed of 0.6 mph to evenly apply the silicone oil, and gently step on the running belt on the front of the treadmill from left to right. Keep the silicone oil on the treadmill for about 8~10 minutes to make the silicone oil completely absorbed by the running belt.



We recommend applying silicone lubricant between the running belt and the running deck according to the following schedule:

Every 6 months for light duty users (less than 3 hours per week).

Every 3 months for medium-weight users (3-5 hours per week).

Every 1.5 months for heavy duty users (more than 5 hours per week).

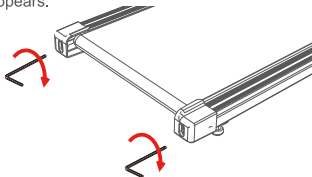
### WARNING:

- Always unplug the treadmill before cleaning or servicing it.
- Vacuum the motor, clean the running belt, and lubricate the running deck with silicone oil at least once a year.

## RUNNING BELT TENSION ADJUSTMENT

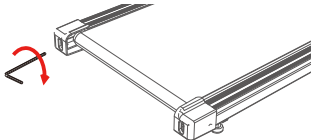
The running belt of the treadmill has been pre-adjusted. Please confirm the operation of the running belt after receiving the treadmill.

If the running belt stops or slips when you are running on it after a period of use, fine tune the running belt tightness by rotating the belt adjustment bolt clockwise synchronously until the above phenomenon disappears.

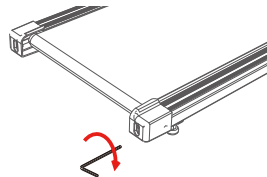


## RUNNING BELT CENTERING

1. Place the treadmill on a flat surface.
2. Set the running belt to move at a speed of about 2.2 mph.
3. If the running belt is too close to the left side rail, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn at a time. Wait for 30 seconds, and the running belt will automatically return to the right position. Please repeat until the belt is centered.



4. If the running belt is too close to the right side rail, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn at a time. Wait for 30 seconds, and the running belt will automatically return to the right position. Please repeat until the belt is centered.



### Note:

After the running belt deviation caused by human factors, it can automatically centered at a middle speed. If it is not automatically centered, please adjust the running belt according to the above steps.

# INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir acheté notre produit. L'utilisation correcte du tapis de course électrique est votre garantie de sécurité et de confort. Veuillez lire attentivement ce qui suit avant d'utiliser le tapis de course :

- Placez le tapis de course sur une surface plane et à niveau avec accès à une prise de terre.
- Utilisez le tapis de course dans un environnement propre et sec. Il n'est pas conçu pour être utilisé dans tout autre environnement à forte humidité.
- Ne portez pas de vêtements trop grands ou trop amples ni de bijoux pendant l'exercice pour éviter les enchevêtrements et les accidents. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou de fitness à semelles en caoutchouc.
- Gardez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.
- Lorsque le tapis de course est en cours d'utilisation, gardez les enfants hors de portée de celui-ci pour éviter tout danger.
- Gardez les parties du corps éloignées de toutes les pièces mobiles.
- Les mineurs doivent être accompagnés d'adultes lorsqu'ils utilisent le tapis de course.
- Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, le cordon d'alimentation doit être débranché et rangé.
- Le tapis de course est un appareil d'intérieur, ne l'utilisez pas à l'extérieur.
- Ne le placez pas sur des objets tels que des tapis épais pour éviter de nuire à la circulation de l'air sous le tapis de course.
- N'utilisez pas le tapis de course sur un tapis épais, moelleux ou à poils longs. Le tapis de course peut être endommagé.
- Ne modifiez pas le tapis de course pour d'autres utilisations.
- Si le tapis de course accélère soudainement ou si sa vitesse augmente automatiquement en raison d'un problème avec le système électronique, arrêtez immédiatement de courir dessus et débranchez le tapis de course.
- N'utilisez jamais le tapis de course avec un cordon d'alimentation ou une prise endommagés qui doivent être remplacés par le fabricant, un agent de service ou des personnes qualifiées similaires pour éviter tout danger.
- Ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans les ouvertures.
- Éteignez toujours le tapis de course avant de débrancher sa fiche d'alimentation de la prise.
- Éloignez le cordon d'alimentation de toute pièce mobile du tapis de course.
- NE JAMAIS effectuer l'entretien du tapis de course sans avoir préalablement débranché l'alimentation secteur.
- Toutes les instructions relatives à l'utilisation de l'équipement doivent être conservées pour référence ultérieure.

## AVERTISSEMENT : Lisez toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course.

Il est important que votre tapis de course soit entretenu régulièrement pour prolonger sa durée de vie utile. Le fait de ne pas entretenir régulièrement votre tapis de course peut annuler votre garantie.

## DANGER

Ne démarrez jamais le tapis de course lorsque vous êtes debout sur la bande de course.

Pour réduire le risque de choc électrique, débranchez votre tapis de course de la prise électrique avant de procéder au nettoyage et/ou à l'entretien.

## N'UTILISEZ PAS DE RALLONGE :

N'ESSAYEZ PAS DE DÉSACTIVER LA PRISE DE TERRE EN UTILISANT DES ADAPTATEURS INCORRECTS OU DE MODIFIER DE QUELQUE MANIÈRE QUE CE SOIT LE CORDON.



### AVERTISSEMENTS

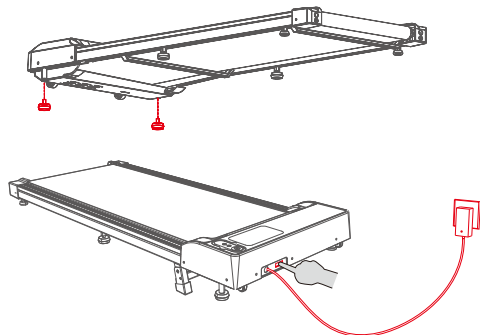
- **RISQUE D'INGESTION** : Ce produit contient une pile bouton ou une pile bouton.
- L'ingestion peut entraîner la MORT ou des blessures graves.
- Une pile bouton ou une pile bouton avalée peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement 2 heures.
- **GARDEZ les piles neuves et usagées HORS DE PORTÉE DES ENFANTS**
- Consultez immédiatement un médecin si vous soupçonnez qu'une pile a été avalée ou insérée à l'intérieur d'une partie du corps.



# PREMIÈRE CONFIGURATION

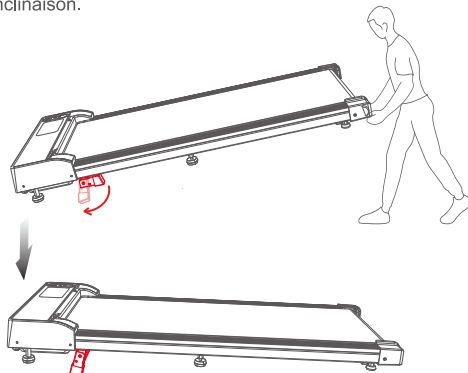
Notre tapis de course est livré entièrement pré-assemblé et ne nécessite aucune installation.

1. Ouvrez le carton d'emballage, retirez le tapis de course et placez-le sur une surface plane.
2. Vissez les coussinets des pieds avant dans le sens des aiguilles d'une montre dans les trous de vis comme indiqué ci-dessous.
3. Branchez le tapis de course et appuyez sur l'interrupteur d'alimentation pour l'allumer.
4. Utilisez la télécommande pour le faire fonctionner.
5. Il est prêt à commencer votre exercice.



## Réglage de l'inclinaison

Pour augmenter ou diminuer l'inclinaison du tapis de course, éteignez-le, placez-le debout comme illustré ci-dessous et ouvrez ou fermez les pieds de réglage de l'inclinaison.



Si vous n'avez pas besoin de l'inclinaison, l'opération est exactement l'inverse.

### AVERTISSEMENT :

éteignez le tapis de course avant de régler l'inclinaison !

# SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

(Amérique du Nordh)

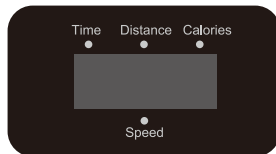
| Paramètre                        | Value or Description                |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| Modèle                           | JT31                                |
| Tension d'entrée                 | AC 110 V, 50/60 Hz                  |
| Capacité de charge maximale      | 265 lbs                             |
| Taille du produit                | 42 x 19 x 4.3 inches                |
| Zone de fonctionnement effective | 35.5 x 15 inches                    |
| Poids du produit                 | 35.5 lbs (tapis roulant uniquement) |
| Puissance du moteur              | 2.5 HP                              |
| Vitesse                          | 0.6-3.8 mph                         |
| Fonction                         | Walking                             |

# CARACTÉRISTIQUES

1. Notre tapis de course offre une plage de vitesse de 0,6 à 3,8 mph pour marcher tout en travaillant.
2. Moteur de classe F de qualité industrielle, moins de bruit, puissance plus élevée, vitesse maximale de 3,8 mph.
3. Bande de course à haute résistance, résistante à la traction et antistatique.
4. Planche de course à double couche à haute résistance, haute densité et haute élasticité avec coussin absorbant les chocs en caoutchouc.
5. Les rouleaux avant et arrière utilisent des tubes d'huile essentielle avec une épaisseur de paroi de 0,1 pouce et coniques à 3 degrés aux deux extrémités, ce qui permet à la bande de course de se réinitialiser automatiquement.
6. Affichage LED à lumière blanche.
7. Tapis de course plat ultra-fin : l'ensemble de la machine est entièrement assemblé et vous pouvez l'utiliser après l'avoir déballé et mis sous tension, évitant ainsi d'éventuels effets indésirables sur la machine ou les personnes causés par un mauvais assemblage.

# MODE D'EMPLOI

## I. Écran d'affichage



### À propos des chiffres sur l'écran :

|                                        |            |
|----------------------------------------|------------|
| Vitesse de course minimale             | 0.6 mph    |
| Vitesse de course maximale             | 3.8 mph    |
| Durée de course maximale prédéfinie    | 99 min     |
| Durée de course minimale prédéfinie    | 5 min      |
| Distance de course maximale prédéfinie | 99.9 miles |
| Distance de course minimale prédéfinie | 0.5 miles  |
| Calories maximales prédéfinies         | 990 kcal   |
| Durée de course minimale prédéfinie    | 10 kcal    |

## II. Remote Control

## II. Télécommande

|                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Bouton Démarrer/Pause | To start/pause the motor. <ul style="list-style-type: none"> <li>• When the running belt is not moving, press to start the motor.</li> <li>• When the running belt is moving, press to pause the motor.</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <br>Bouton STOP          | To stop the motor.<br>When the running belt is moving, press to stop the motor.                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <br>Bouton « M »          | To preset the running time, running distance, or Calories to be burned.<br>After the treadmill is powered on and the running belt is not moving, press to select among Time, Distance, and Calories.                                                                                                                                               |
| <br>Bouton « + »          | To increase the current running speed or the number of the settings. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press to increase the running speed when you are running on the treadmill. (Each press increases the speed by 0.1 mph.)</li> <li>• Press to increase the value when presetting the values of time, distance, or Calories.</li> </ul> |
| <br>Bouton « - »          | To decrease the current running speed or the number of the settings. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Press to decrease the running speed when you are running on the treadmill. (Each press decreases the speed by 0.1 mph.)</li> <li>• Press to decrease the value when presetting the values of time, distance, or Calories.</li> </ul> |

### III. Fonctionnement de base

#### 1. Tapis de course

##### Mise sous tension :

Après avoir branché le tapis de course, placez l'interrupteur d'alimentation sur la position « ON » pour allumer le tapis de course.

##### Mise hors tension :

Après l'exercice, arrêtez le tapis de course et placez l'interrupteur d'alimentation sur la position « OFF » pour éteindre le tapis de course.

Débranchez le tapis de course si nécessaire.

##### Mode veille :

Si la bande de course s'arrête de bouger et qu'aucune opération n'est effectuée pendant 10 minutes, le tapis de course entrera en mode veille avec l'écran éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton de la télécommande pour réveiller le tapis de course et l'écran.

#### 2. Télécommande

##### Une fois le tapis de course allumé :

a. Appuyez sur le bouton  Start/Pause, le moteur commencera à fonctionner après un compte à rebours de 3 secondes sur l'écran (vitesse de course initiale de 0,6 mph). La valeur du temps, de la distance et des calories commencera à compter à partir de zéro.

##### Lorsque la bande de course est en mouvement :

- Appuyez sur le bouton « + » ou « - » pour régler la vitesse ;
- Appuyez à nouveau sur le bouton  Start/Pause pour mettre la bande de course en pause avec « PAUSE » sur l'écran ; appuyez à nouveau pour redémarrer la bande de course ;
- Appuyez sur le bouton STOP pour arrêter la bande de course.

##### **Remarque :**

Le tapis de course s'éteint automatiquement après 100 minutes de fonctionnement.

b. Appuyez sur le bouton « M » pour accéder à l'interface de préréglage du temps de course, de la distance de course ou des calories. (Le bouton « M » ne fonctionne que lorsque la bande de course ne bouge pas).

- Pour préréglage le temps de course

Appuyez d'abord sur le bouton « M » pour sélectionner « Heure ».

Appuyez ensuite à nouveau et « 30:00 » clignotera sur l'écran. Appuyez sur le bouton « + » ou « - » pour augmenter ou diminuer respectivement la valeur préréglée du temps de course. (La durée de fonctionnement est réglable entre 5 h 00 et 99 h 00.)

Appuyez ensuite sur le bouton Démarrer/Pause pour démarrer le tapis de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre prédéfini de « Temps » sera décompté tandis que les nombres de « Distance » et de « Calories » augmenteront.

- Pour prérégler la distance de course

Tout d'abord, appuyez sur le bouton « M » pour sélectionner « Distance ». Le « 1.0 » clignotera sur l'écran.

Appuyez ensuite sur le bouton « + » ou « - » pour augmenter ou diminuer respectivement la valeur prédéfinie de la distance de course. (La distance de course est réglable de 0,5 à 99,9 miles.)

Appuyez ensuite sur le bouton ▷|| Start/Pause pour démarrer la bande de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre prédéfini de « Distance » décroîtra tandis que les nombres de « Temps » et de « Calories » augmenteront.

- Pour prérégler les calories à brûler

Tout d'abord, appuyez sur le bouton « M » pour sélectionner « Calories ». Le « 50 » clignotera sur l'écran.

Appuyez ensuite sur le bouton « + » ou « - » pour augmenter ou diminuer respectivement la valeur prédéfinie de la distance de course. (Les calories sont réglables de 10 à 990 kcal.)

Appuyez ensuite sur le bouton ▷|| Start/Pause pour démarrer le tapis de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre prédéfini de « calories » sera décompté tandis que les nombres de « temps » et de « distance » seront décomptés.

## COMMENCEZ À FAIRE DE L'EXERCICE

Avant de faire de l'exercice, veuillez consulter un professionnel. Il pourra vous aider à recommander la fréquence, l'intensité et la durée de l'exercice en fonction de votre âge et de votre condition physique. Si vous ressentez une oppression ou une douleur à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort pendant l'exercice, veuillez arrêter immédiatement ! Consultez un professionnel avant de continuer à faire de l'exercice.

1. Tenez-vous debout et familiarisez-vous avec la façon de le contrôler : démarrage, arrêt et réglage de la vitesse, etc., puis utilisez-le une fois que vous vous êtes familiarisé avec lui.
2. Tenez-vous debout sur le tapis de course, appuyez sur le bouton Démarrer/Pause de la télécommande, et il se déplacera à une faible vitesse de 0,6 mph avec un compte à rebours de 3 secondes. Tenez-vous droit, regardez devant vous et « grimpez » sur le tapis de course avec un pied pendant quelques fois. Restez détendu pendant le processus.
3. Tenez-vous debout sur le tapis de course et bougez avec lui.
4. Après avoir parfaitement maîtrisé le rythme de course, augmentez lentement la vitesse.
5. Pour arrêter l'exercice, appuyez sur le bouton Démarrer/Pause ou STOP de la télécommande pour arrêter la bande de course.
6. Descendez du tapis de course.

### AVERTISSEMENT :

Ne l'utilisez pas à vitesse élevée pour la première fois.

# CONSEILS ET GUIDES D'EXERCICE

---

Si vous utilisez un tapis de course électrique pour la première fois, vous devez lire ce qui suit :

## Préparation

Avant de faire de l'exercice, vous devez comprendre votre état de santé afin d'établir un programme d'exercice qui vous convient. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel, ce qui est important surtout si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

## Exercice

Marchez environ 1 km à un rythme fixe et notez le temps que cela prend. Cela peut prendre 15 à 25 minutes. À une vitesse de 4,8 km/h, 1 km prendra environ 13 minutes. Après avoir fait cela facilement plusieurs fois, vous pouvez augmenter progressivement la vitesse. 30 minutes d'exercice vous donneront un bon résultat. Avant de commencer un programme d'exercices de marche, soyez clair : la patience est la clé. Cet exercice est pour votre propre santé à vie, pas pour une magie qui s'obtiendra du jour au lendemain.

## Fréquence d'exercice

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

## Quantité d'exercice

Raccourci : Faire de l'exercice pendant 15 à 20 minutes est un bon moyen de gagner du temps. Échauffez-vous pendant 5 minutes à une vitesse de 4 à 4,8 km/h, puis augmentez la vitesse de 0,32 km/h par minute jusqu'à ce que vous sentiez qu'il sera difficile de faire de l'exercice en continu pendant 45 minutes à une certaine vitesse.

Le contenu ci-dessus est fourni à titre indicatif uniquement. Veuillez consulter un professionnel pour des circonstances spécifiques.

## Porter

Tout ce dont vous avez besoin est une bonne paire de chaussures. Il est recommandé de choisir des chaussures de course ou des chaussures de fitness sans objets étrangers sur les semelles pour éviter de transporter des objets étrangers sous la bande de course pour porter la planche de course et la bande de course. Les vêtements doivent être confortables et adaptés à l'exercice. Il est recommandé de porter des vêtements de sport en coton respirant.

## Exercices d'étirement

Quelle que soit la vitesse à laquelle vous marchez, il est préférable de s'étirer d'abord. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, alors marchez pendant 5 à 10 minutes pour vous échauffer. Ensuite, arrêtez-vous et faites les exercices d'étirement comme suit (5 fois, 10 secondes ou plus pour chaque jambe à chaque fois).

Recommencez après l'exercice.

### 1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

### 2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Tirez l'autre jambe vers l'intérieur de manière à ce qu'elle soit proche de l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

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

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

### 4. Étirement des quadriceps

Utilisez votre main droite pour vous tenir au mur ou à la table pour garder l'équilibre, puis tendez votre main gauche vers l'arrière, attrapez votre cheville gauche et tirez-la lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont très tendus. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe.

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

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

①



②



③



④



⑤



# ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE

| Code d'erreur | Causes                                                            | Solution                                                                              |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Er01</b>   | Connexion lâche entre les câbles de commande supérieur/inférieur. | Rebranchez et fixez le câble.                                                         |
|               | Câble de commande supérieur/inférieur endommagé.                  | Remplacez le câble.                                                                   |
|               | Panneau d'affichage défectueux.                                   | Remplacez l'écran.                                                                    |
|               | Contrôleur endommagé.                                             | Remplacez le contrôleur.                                                              |
| <b>Er02</b>   | Tension secteur instable ou surtensions.                          | Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.                           |
|               | Contrôleur endommagé.                                             | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.                        |
| <b>Er03</b>   | Tension secteur instable ou chutes de tension.                    | Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.                           |
|               | Contrôleur endommagé.                                             | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.                        |
| <b>Er04</b>   | Câble moteur principal desserré ou déconnecté.                    | Rebranchez et fixez le câble.                                                         |
|               | Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.                  | Remplacez le moteur.                                                                  |
|               | Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.                        | Remplacez le contrôleur.                                                              |
|               | Moteur principal bloqué ou brûlé.                                 | Remplacez le moteur.                                                                  |
| <b>Er05</b>   | Tension secteur instable ou surtensions.                          | Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.                           |
|               | Réglage du diamètre de roue incorrect.                            | Réinitialisez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur. |
|               | Contrôleur endommagé.                                             | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.                        |
| <b>Er06</b>   | Tension secteur instable ou surtensions.                          | Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.                           |
|               | Réglage du diamètre de roue incorrect.                            | Réinitialisez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur. |
|               | Contrôleur endommagé.                                             | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.                        |
| <b>Er08</b>   | Moteur principal endommagé.                                       | Remplacez le moteur.                                                                  |
|               | Contrôleur défectueux.                                            | Remplacez le contrôleur.                                                              |
|               | Contact de câble desserré ou mauvais.                             | Rebranchez et fixez tous les câbles.                                                  |

|             |                                                                  |                                                                |
|-------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>Er11</b> | Câble moteur principal desserré ou débranché.                    | Rebranchez et fixez le câble.                                  |
|             | Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.                 | Remplacez le moteur.                                           |
|             | Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.                       | Remplacez le contrôleur.                                       |
|             | Moteur principal bloqué ou brûlé.                                | Remplacez le moteur.                                           |
| <b>Er13</b> | Câble du capteur à effet Hall desserré ou débranché.             | Rebranchez et fixez le câble.                                  |
|             | Séquence du signal Hall incorrecte.                              | Corrigez le branchement des fils à effet Hall.                 |
|             | Moteur incompatible.                                             | Remplacez le moteur.                                           |
|             | Contrôleur endommagé.                                            | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation. |
| <b>Er14</b> | Surchauffe du contrôleur.                                        | Arrêtez le fonctionnement et laissez refroidir.                |
|             | Contrôleur endommagé.                                            | Remplacez le contrôleur.                                       |
| <b>Er15</b> | Défaillance du transistor de puissance ou dommage au contrôleur. | Remplacez le contrôleur.                                       |
|             | Court-circuit du moteur.                                         | Remplacez le moteur sans balais.                               |
| <b>Er17</b> | Écart important du signal Hall.                                  | Remplacez le moteur.                                           |
|             | Contrôleur endommagé.                                            | Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation. |
| <b>Er19</b> | Contrôleur défectueux.                                           | Remplacez le contrôleur.                                       |
|             | Mauvaise connexion.                                              | Rebranchez et fixez tous les câbles.                           |
|             | Moteur de levage défectueux.                                     | Remplacez le moteur de levage.                                 |

## ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Afin de mieux entretenir votre tapis de course et de prolonger sa durée de vie, il est recommandé de l'éteindre après 2 heures d'utilisation continue et de le laisser reposer pendant 10 minutes avant de le réutiliser.

Si la bande de course est trop lâche, elle glissera lorsque vous courrez dessus.

Si elle est trop serrée, les performances du moteur diminueront et l'usure du rouleau et de la bande de course augmentera. Vous pouvez soulever manuellement les deux côtés de la bande de course de la plate-forme de course d'environ 5 à 7,5 cm.

## NETTOYAGE

Un nettoyage minutieux prolongera considérablement la durée de vie du tapis de course.

- Retirez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres.
- Veillez à balayer les parties exposées de la bande de course des deux côtés, ce qui minimisera l'accumulation d'impuretés sous la bande de course.
- Assurez-vous que vos chaussures sont propres pour éviter de transporter des objets étrangers sous la bande de course et d'user la planche de course et la bande de course.
- La surface de la bande de course doit être frottée avec un chiffon humide et savonneux. Veillez à ne pas éclabousser d'eau les composants électriques ou sous la bande de course.

## LUBRIFICATION

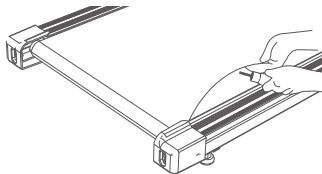
Ce tapis de course a été pré-lubrifié avec de l'huile de silicone entre la planche de course et la bande de course. La friction entre les deux est essentielle à la durée de vie et aux performances du tapis de course, il est donc important de lubrifier régulièrement la planche avec de l'huile de silicone. Néanmoins, une lubrification excessive n'est pas recommandée.

Pour déterminer si vous devez lubrifier le tapis de course :

Éteignez le tapis de course, saisissez la bande de course et placez votre main au centre de l'arrière de la bande autant que possible. Si votre main est tachée d'huile de silicone (avec une légère sensation d'humidité), cela signifie qu'aucune lubrification n'est nécessaire ; si la planche de course est sèche et qu'il n'y a pas d'huile de silicone sur votre main, une lubrification est nécessaire.

Étapes de lubrification :

Soulevez le tapis de course sur le côté, tirez la bande de course vers le haut et déposez environ 10 ml d'huile de silicone entre la planche de course et la bande de course. Ensuite, placez le tapis de course à plat, faites-le tourner à une vitesse de 0,6 mph pour appliquer uniformément l'huile de silicone et marchez doucement sur la bande de roulement à l'avant du tapis de course de gauche à droite. Laissez l'huile de silicone sur le tapis de course pendant environ 8 à 10 minutes pour que l'huile de silicone soit complètement absorbée par la bande de roulement.



Nous recommandons d'appliquer un lubrifiant silicone entre la bande de roulement et la surface de course selon le calendrier suivant :

Tous les 6 mois pour les utilisateurs peu sollicités (moins de 3 heures par semaine).

Tous les 3 mois pour les utilisateurs de poids moyen (3 à 5 heures par semaine).

Tous les 1,5 mois pour les utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine).

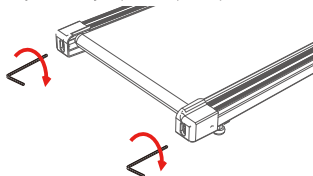
### AVERTISSEMENT :

- Débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
- Passez l'aspirateur sur le moteur, nettoyez la bande de roulement et lubrifiez la planche de course avec de l'huile de silicone au moins une fois par an.

## RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

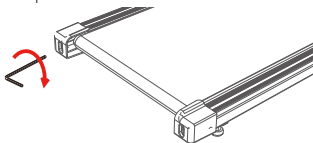
La courroie de course du tapis de course a été pré-réglée. Veuillez confirmer le fonctionnement de la courroie de course après avoir reçu le tapis de course.

Si la courroie de course s'arrête ou glisse lorsque vous courez dessus après une période d'utilisation, ajustez la tension de la courroie de course en tournant le boulon de réglage de la courroie dans le sens des aiguilles d'une montre de manière synchrone jusqu'à ce que le phénomène ci-dessus disparaisse.

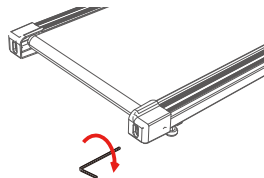


## CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE

1. Placez le tapis de course sur une surface plane.
2. Réglez la courroie de course pour qu'elle se déplace à une vitesse d'environ 2,2 mph.
3. Si la courroie de course est trop proche du rail latéral gauche, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois. Attendez 30 secondes et la courroie de course reviendra automatiquement à la bonne position. Veuillez répéter jusqu'à ce que la courroie soit centrée.



4. Si la courroie de course est trop proche du rail latéral droit, tournez le boulon de réglage droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois. Attendez 30 secondes et la bande de course reviendra automatiquement à la bonne position. Répétez l'opération jusqu'à ce que la bande soit centrée.



### Remarque :

Après une déviation de la bande de course causée par des facteurs humains, elle peut se centrer automatiquement à une vitesse moyenne. Si elle ne se centre pas automatiquement, veuillez ajuster la bande de course conformément aux étapes ci-dessus.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

---

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Die korrekte Verwendung des elektrischen Laufbands ist Ihre Garantie für Sicherheit und Komfort. Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband verwenden:

- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche mit Zugang zu einer geerdeten Steckdose.
- Verwenden Sie das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung. Es ist nicht für den Einsatz in anderen Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit ausgelegt.
- Tragen Sie beim Training keine zu große oder zu lockere Kleidung oder Schmuck, um Verwicklungen und Unfälle zu vermeiden. Es wird empfohlen, Lafschuhe oder Fitnessschuhe mit Gummisohlen zu tragen.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Oberflächen fern.
- Halten Sie Kinder während des Betriebs fern, um Gefahren zu vermeiden.
- Halten Sie Körperteile von allen beweglichen Teilen fern.
- Minderjährige müssen bei der Verwendung des Laufbands von Erwachsenen begleitet werden.
- Wenn das Laufband nicht verwendet wird, sollte das Netzkabel ausgesteckt und weggeräumt werden. • Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich. Verwenden Sie es bitte nicht im Freien.
- Stellen Sie es nicht auf Gegenstände wie dicke Teppiche, um die Luftzirkulation unter dem Laufband nicht zu beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Laufband nicht auf einem dick gepolsterten, plüschigen oder zotteligen Teppich. Das Laufband könnte beschädigt werden.
- Modifizieren Sie das Laufband nicht für andere Zwecke.
- Wenn das Laufband aufgrund eines Problems mit dem elektronischen System plötzlich beschleunigt oder seine Geschwindigkeit automatisch erhöht, hören Sie bitte sofort auf, darauf zu laufen, und ziehen Sie den Stecker des Laufbands.
- Verwenden Sie das Laufband niemals mit einem beschädigten Netzkabel oder -stecker, der vom Hersteller, einem Servicemitarbeiter oder einer ähnlich qualifizierten Person ersetzt werden muss, um Gefahren zu vermeiden.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in Öffnungen fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Schalten Sie das Laufband immer aus, bevor Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Verlegen Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbands.
- Warten Sie das Laufband NIEMALS, ohne vorher die Stromversorgung zu trennen.
- Alle Anweisungen zur Verwendung des Geräts sollten zum späteren Nachschlagen aufbewahrt werden.

## **WARNUNG: Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie dieses Laufband verwenden.**

Um seine Lebensdauer zu verlängern, ist es wichtig, dass Ihr Laufband regelmäßig gewartet wird. Wenn Sie Ihr Laufband nicht regelmäßig warten, kann Ihre Garantie erlöschen.

## **GEFAHR**

Starten Sie das Laufband niemals, während Sie auf dem Laufband stehen.

Um das Risiko eines Stromschlags zu verringern, trennen Sie Ihr Laufband vor der Reinigung und/oder Wartungsarbeiten von der Steckdose.

## **VERWENDEN SIE KEIN VERLÄNGERUNGSKABEL:**

VERSUCHEN SIE NICHT, DEN GEERDETEN STECKER DURCH UNSACHGEMÄSSE ADAPTER ZU DEAKTIVIEREN ODER DAS KABELSATZ IN IRGEND EINER WEISE ZU ÄNDERN.



### **WARNHINWEISE**

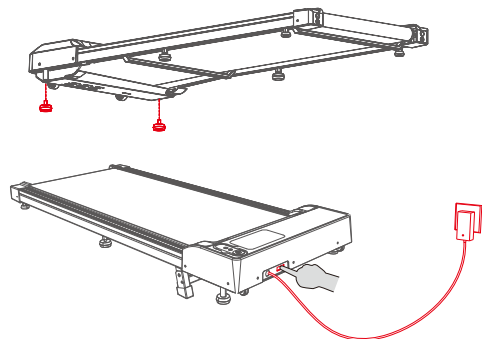
- **VERSCHLUCKUNGSGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder eine Knopf-Batterie.
- Bei Verschlucken kann es zum TOD oder zu schweren Verletzungen kommen.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder Knopf-Batterie kann innerhalb von nur 2 Stunden zu inneren chemischen Verbrennungen führen.
- Bewahren Sie neue und gebrauchte Batterien außerhalb der Reichweite von KINDERN auf.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in einen Körperteil eingeführt wurde.



# ERSTES SETUP

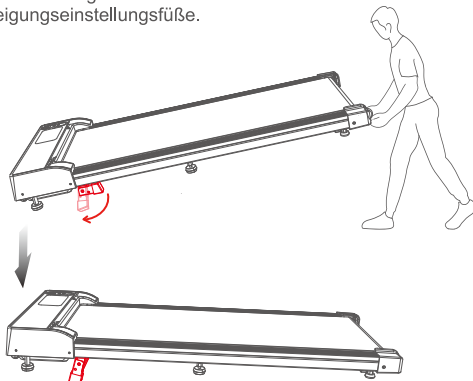
Unser Laufband wird komplett vormontiert geliefert und muss nicht installiert werden.

1. Öffnen Sie die Verpackung, nehmen Sie das Laufband heraus und stellen Sie es auf eine ebene Fläche.
2. Schrauben Sie die vorderen Fußpolster im Uhrzeigersinn in die Schraubenlöcher, wie unten gezeigt.
3. Schließen Sie das Laufband an und drücken Sie den Netzschalter, um es einzuschalten.
4. Verwenden Sie die Fernbedienung zur Bedienung.
5. Jetzt ist es bereit, mit Ihrem Training zu beginnen.



## Neigungseinstellung

Um die Neigung des Laufbands zu erhöhen oder zu verringern, schalten Sie das Laufband aus, stellen Sie es wie unten abgebildet auf und öffnen oder schließen Sie die Neigungseinstellungsfüße.



Wenn Sie die Neigung nicht benötigen, gehen Sie genau umgekehrt vor.

### **WARNUNG:**

Schalten Sie das Laufband aus, bevor Sie die Neigung einstellen!

# TECHNICAL SPECIFICATION

## (Europäisch)

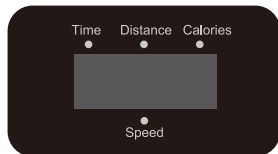
| Parameter            | Wert oder Beschreibung    |
|----------------------|---------------------------|
| Modell               | JT31                      |
| Eingangsspannung     | AC 220 V, 50 Hz           |
| Maximale Tragkraft   | 100 kg                    |
| Produktgröße         | 107x48x10.9 cm            |
| Effektive Lauffläche | 90x38 cm                  |
| Produktgewicht       | 35.5 lbs (only treadmill) |
| Motorleistung        | 2.5 HP                    |
| Geschwindigkeit      | 1-6 km/h                  |
| Funktion             | Gehen                     |

# FUNKTIONEN

1. Unser Laufband bietet einen Geschwindigkeitsbereich von 0,6 bis 3,8 Meilen pro Stunde zum Gehen während der Arbeit.
2. Industrietauglicher Motor der Klasse F, weniger Lärm, höhere Leistung, 3,8 Meilen pro Stunde Höchstgeschwindigkeit.
3. Hochfestes, zugfestes und antistatisches Laufband.
4. Hochfestes, hochdichtes und hochelastisches doppelagiges Laufdeck mit stoßdämpfender Gummipolsterung.
5. Die vorderen und hinteren Rollen verwenden ätherische Ölschläuche mit 0,1 Zoll Wandstärke und 3-Grad-Verjüngung an beiden Enden, die ein automatisches Zurücksetzen des Laufbands ermöglichen.
6. LED-Anzeige mit weißem Licht.
7. Flaches, ultradünnes Laufband: Das gesamte Gerät ist vollständig montiert und Sie können es nach dem Auspacken und Einschalten verwenden, wodurch mögliche nachteilige Auswirkungen auf das Gerät oder Personen durch falsche Montage vermieden werden.

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## I. Bildschirm



### Zu den Zahlen auf dem Display:

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| Minimale Laufgeschwindigkeit         | 0.6 mph    |
| Maximale Laufgeschwindigkeit         | 3.8 mph    |
| Maximale voreingestellte Laufzeit    | 99 min     |
| Minimale voreingestellte Laufzeit    | 5 min      |
| Maximale voreingestellte Laufstrecke | 99.9 miles |
| Minimale voreingestellte Laufstrecke | 0.5 miles  |
| Maximale voreingestellte Kalorien    | 990 kcal   |
| Minimale voreingestellte Laufzeit    | 10 kcal    |

## II. Fernbedienung

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <br>Start-/<br>Pause-Taste | <p>Zum Starten/Pausieren des Motors.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wenn sich das Laufband nicht bewegt, drücken Sie, um den Motor zu starten.</li><li>• Wenn sich das Laufband bewegt, drücken Sie, um den Motor anzuhalten.</li></ul>                                                                                                                                                                   |
| <br>STOP-Taste            | <p>Zum Stoppen des Motors.</p> <p>Wenn sich das Laufband bewegt, drücken Sie, um den Motor anzuhalten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <br>„M“-Taste              | <p>Zum Voreinstellen der Laufzeit, Laufdistanz oder der zu verbrennenden Kalorien.</p> <p>Nachdem das Laufband eingeschaltet ist und sich das Laufband nicht bewegt, drücken Sie, um zwischen Zeit, Distanz und Kalorien auszuwählen.</p>                                                                                                                                                                              |
| <br>„+“-Taste              | <p>Um die aktuelle Laufgeschwindigkeit oder die Anzahl der Einstellungen zu erhöhen.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drücken Sie, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen, wenn Sie auf dem Laufband laufen. (Jedes Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.)</li><li>• Drücken Sie, um den Wert zu erhöhen, wenn Sie die Werte für Zeit, Distanz oder Kalorien voreinstellen.</li></ul>              |
| <br>„-“-Taste              | <p>Um die aktuelle Laufgeschwindigkeit oder die Anzahl der Einstellungen zu verringern.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Drücken Sie, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern, wenn Sie auf dem Laufband laufen. (Jedes Drücken verringert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.)</li><li>• Drücken Sie, um den Wert zu verringern, wenn Sie die Werte für Zeit, Distanz oder Kalorien voreinstellen.</li></ul> |

### III. Grundlegende Bedienung

#### 1. Laufband

##### Einschalten:

Nachdem Sie das Laufband angeschlossen haben, stellen Sie den Netzschalter auf „ON“, um das Laufband einzuschalten.

##### Ausschalten:

Nach dem Training stoppen Sie das Laufband und stellen den Netzschalter auf „OFF“, um das Laufband auszuschalten.

Ziehen Sie das Laufband bei Bedarf vom Stromnetz ab.

##### Schlafmodus:

Wenn das Laufband zum Stillstand kommt und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das Laufband in den Schlafmodus und das Display wird ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste auf der Fernbedienung, um das Laufband und das Display zu wecken.

#### 2. Fernbedienung

##### Nachdem das Laufband eingeschaltet wurde:

a. Drücken Sie die  Start/Pause-Taste. Der Motor beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown auf dem Display zu arbeiten (0,6 mph anfängliche Laufgeschwindigkeit). Die Werte für Zeit, Distanz und Kalorien beginnen von Null an hochzuzählen.

##### Wenn sich das Laufband bewegt:

- Drücken Sie die Taste „+“ oder „-“, um die Geschwindigkeit anzupassen;
- Drücken Sie die Taste  Start/Pause erneut, um das Laufband mit „PAUSE“ auf dem Display anzuhalten; drücken Sie sie erneut, um das Laufband neu zu starten;
- Drücken Sie die Taste **STOP**, um das Laufband anzuhalten.

##### **Hinweis:**

Das Laufband schaltet sich nach 100 Minuten Betrieb automatisch ab.

b. Drücken Sie die Taste „M“, um die Voreinstellungsoberfläche für Laufzeit, Laufstrecke oder Kalorien aufzurufen. (Die Taste „M“ funktioniert nur, wenn sich das Laufband nicht bewegt.)

##### • So stellen Sie die Laufzeit vor:

Drücken Sie zuerst die Taste „M“, um „Zeit“ auszuwählen.

Drücken Sie anschließend erneut, und „30:00“ blinkt auf dem Display. Drücken Sie die Taste „+“ oder „-“, um den voreingestellten Wert der Laufzeit zu erhöhen bzw. zu verringern. (Die Laufzeit ist von 5:00 bis 99:00 Minuten einstellbar.)

Drücken Sie dann die Start-/Pause-Taste, um das Laufband zu starten (Anfangsgeschwindigkeit 0,6 mph). Zu diesem Zeitpunkt wird die voreingestellte „Zeit“ heruntergezählt, während die Zahlen „Distanz“ und „Kalorien“ hochgezählt werden.

#### ● So legen Sie die Laufdistanz vor:

Drücken Sie zunächst die Taste „M“, um „Distanz“ auszuwählen. Auf dem Display blinkt „1.0“.

Drücken Sie anschließend die Taste „+“ oder „-“, um den voreingestellten Wert der Laufdistanz zu erhöhen bzw. zu verringern. (Die Laufdistanz ist zwischen 0,5 und 99,9 km.)

Drücken Sie dann die Start-/Pause-Taste „▶||“, um das Laufband zu starten (Anfangslaufgeschwindigkeit 1 km/h). Zu diesem Zeitpunkt wird die voreingestellte Zahl für „Distanz“ heruntergezählt, während die Zahlen für „Zeit“ und „Kalorien“ hochgezählt werden.

#### ● So legen Sie die zu verbrennenden Kalorien vor:

Drücken Sie zunächst die Taste „M“, um „Kalorien“ auszuwählen. Auf dem Display blinkt „50“.

Drücken Sie anschließend die Taste „+“ oder „-“, um den voreingestellten Wert der Laufdistanz zu erhöhen bzw. zu verringern. (Die Kalorien sind von 10 bis 990 kcal einstellbar.)

Drücken Sie dann die Start-/Pause-Taste „▶||“, um das Laufband zu starten (Anfangsgeschwindigkeit 1 km/h). Zu diesem Zeitpunkt wird die voreingestellte Anzahl an „Kalorien“ heruntergezählt, während die Zahlen für „Zeit“ und „Entfernung“ hochgezählt werden.

## BEGINNEN SIE MIT DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie bitte einen Fachmann. Er kann Ihnen die Häufigkeit, Intensität und Dauer des Trainings empfehlen, die Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung entspricht. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, hören Sie bitte sofort auf! Konsultieren Sie einen Fachmann, bevor Sie mit dem Training fortfahren.

1. Bleiben Sie stehen und machen Sie sich mit der Steuerung vertraut: Starten, Stoppen und Geschwindigkeitsanpassung usw., und verwenden Sie es dann, wenn Sie damit vertraut sind.
2. Stellen Sie sich auf das Laufband, drücken Sie die Start-/Pause-Taste auf der Fernbedienung, und es bewegt sich mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 0,6 Meilen pro Stunde und einem 3-Sekunden-Countdown. Stehen Sie aufrecht, schauen Sie nach vorne und „klettern“ Sie mit einem Fuß einige Male auf das Laufband. Bleiben Sie während des Vorgangs entspannt.
3. Stellen Sie sich auf das Laufband und bewegen Sie sich mit.
4. Nachdem Sie das Lauftempo vollständig gemeistert haben, erhöhen Sie langsam die Geschwindigkeit.
5. Um das Training zu beenden, drücken Sie die Start/Pause- oder STOP-Taste auf der Fernbedienung, um das Laufband anzuhalten.
6. Steigen Sie vom Laufband ab.

#### **WARNUNG:**

Beim ersten Mal nicht mit hoher Geschwindigkeit verwenden.

# TRAININGSHINWEISE UND -ANLEITUNG

---

Wenn Sie zum ersten Mal ein elektrisches Laufband verwenden, müssen Sie Folgendes lesen:

## Vorbereitung

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie Ihren Gesundheitszustand kennen, um einen Trainingsplan zu erstellen, der zu Ihnen passt. Es wird empfohlen, einen Arzt oder Fachmann zu konsultieren, was besonders wichtig ist, wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben.

## Training

Gehen Sie etwa 1 km in einem festgelegten Tempo und notieren Sie die dafür benötigte Zeit. Dies kann 15 bis 25 Minuten dauern. Bei einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h dauert 1 km etwa 13 Minuten. Nachdem Sie dies einige Male problemlos geschafft haben, können Sie die Geschwindigkeit allmählich erhöhen. 30 Minuten Training führen zu einem guten Trainingsergebnis. Bevor Sie mit einem Gehtrainingsprogramm beginnen, machen Sie sich klar: Geduld ist der Schlüssel. Dieses Training dient Ihrer lebenslangen Gesundheit und ist keine Zauberei, die über Nacht erreicht wird.

## Trainingshäufigkeit

Das Ziel sind 3 bis 5 Mal pro Woche, jedes Mal 15 bis 60 Minuten. Am besten erstellen Sie einen guten Trainingsplan entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung, anstatt nach Ihren eigenen Vorlieben zu trainieren. Sie können die Intensität des Trainings steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und die Trainingszeit anpassen.

## Trainingsumfang

Abkürzung: 15 bis 20 Minuten Training sind eine gute Möglichkeit, Zeit zu sparen. Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4 bis 4,8 km/h auf und erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit um 0,32 km/h pro Minute, bis Sie das Gefühl haben, dass es eine Herausforderung sein wird, 45 Minuten lang ununterbrochen mit einer bestimmten Geschwindigkeit zu trainieren.

Der obige Inhalt dient nur als Referenz. Bitte konsultieren Sie bei besonderen Umständen einen Fachmann.

## Tragen

Sie benötigen lediglich ein Paar gute Schuhe. Es wird empfohlen, Laufschuhe oder Fitnessschuhe ohne Fremdkörper an den Sohlen zu wählen, um zu vermeiden, dass Fremdkörper unter das Laufband gelangen, wenn Sie das Laufdeck und das Laufband tragen. Die Kleidung sollte bequem und zum Training geeignet sein. Es wird empfohlen, atmungsaktive Sportbekleidung aus Baumwolle zu tragen.

## Dehnübungen

Egal, wie schnell Sie gehen, es ist am besten, sich zuerst zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Gehen Sie daher 5–10 Minuten spazieren, um sich aufzuwärmen. Halten Sie dann an und führen Sie die Dehnübungen wie folgt durch (5 Mal, jedes Mal 10 Sekunden oder länger für jedes Bein).

Wiederholen Sie die Übung nach der Übung.

### 1. Nach unten strecken

Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

### 2. Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass es dicht an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

### 3. Fuß- und Achillessehnendehnung

Stellen Sie sich mit den Händen auf eine Wand oder einen Baum und einem Fuß dahinter. Halten Sie Ihr hinteres Bein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich in Richtung der Wand oder des Baums. Halten Sie die Position 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

### 4. Dehnung des Quadrizeps

Halten Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten. Greifen Sie dann mit der linken Hand nach hinten, greifen Sie Ihren linken Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Ihrer Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels sehr angespannt sind. Halten Sie die Spannung 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein.

### 5. Dehnung des Musculus sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich so hin, dass Ihre Fußsohlen einander zugewandt sind und Ihre Knie nach außen zeigen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leistengegend. Halten Sie die Spannung 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal.



# HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERSUCHE

| Fehlercode  | Ursache                                              | Lösung                                                                    |
|-------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Er01</b> | Lose Verbindung zwischen oberem/unterem Steuerkabel. | Kabel wieder anschließen und sichern.                                     |
|             | Oberes/unteres Steuerkabel beschädigt.               | Kabel austauschen.                                                        |
|             | Anzeigefeld defekt.                                  | Anzeigefeld austauschen.                                                  |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Steuergerät austauschen.                                                  |
| <b>Er02</b> | Netzspannung instabil oder Spannungsspitzen.         | Externen Filter oder Spannungsstabilisator installieren.                  |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Unteres Steuergerät austauschen oder zur Reparatur einsenden.             |
| <b>Er03</b> | Netzspannung instabil oder Spannungseinbrüche.       | Externen Filter oder Spannungsstabilisator installieren.                  |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Unteres Steuergerät austauschen oder zur Reparatur einsenden.             |
| <b>Er04</b> | Hauptmotorkabel lose oder getrennt.                  | Kabel wieder anschließen und sichern.                                     |
|             | Hauptmotor unterbrochen oder beschädigt.             | Motor austauschen.                                                        |
|             | Steuergerät unterbrochen oder beschädigt.            | Steuergerät austauschen.                                                  |
|             | Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.             | Motor austauschen.                                                        |
| <b>Er05</b> | Netzspannung instabil oder Spannungsspitzen.         | Externen Filter oder Spannungsstabilisator installieren.                  |
|             | Falsche Raddurchmessereinstellung.                   | Raddurchmesser zurücksetzen; Nennspannung des Motors nicht überschreiten. |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Unteres Steuergerät austauschen oder zur Reparatur einsenden.             |
| <b>Er06</b> | Netzspannung instabil oder Spannungsspitzen.         | Externen Filter oder Spannungsstabilisator installieren.                  |
|             | Falsche Raddurchmessereinstellung.                   | Raddurchmesser zurücksetzen; Nennspannung des Motors nicht überschreiten. |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Unteres Steuergerät austauschen oder zur Reparatur einsenden.             |
| <b>Er08</b> | Hauptmotor beschädigt.                               | Motor austauschen.                                                        |
|             | Steuergerät defekt.                                  | Steuergerät austauschen.                                                  |
|             | Lose oder schlechte Kabelverbindung.                 | Alle Kabel wieder anschließen und sichern.                                |

|             |                                                        |                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| <b>Er11</b> | Loses oder getrenntes Hauptmotorkabel.                 | Kabel wieder anschließen und sichern.                      |
|             | Hauptmotor defekt oder beschädigt.                     | Motor austauschen.                                         |
|             | Steuerung defekt oder beschädigt.                      | Steuerung austauschen.                                     |
|             | Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.               | Motor austauschen.                                         |
| <b>Er13</b> | Loses oder getrenntes Hall-Sensorkabel.                | Kabel wieder anschließen und sichern.                      |
|             | Falsche Hall-Signalfolge.                              | Halldrahtbelegung korrigieren.                             |
|             | Inkompatibler Motor.                                   | Motor austauschen.                                         |
|             | Beschädigte Steuerung.                                 | Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden. |
| <b>Er14</b> | Überhitzung der Steuerung.                             | Betrieb einstellen und abkühlen lassen.                    |
|             | Beschädigte Steuerung.                                 | Steuerung austauschen.                                     |
| <b>Er15</b> | Leistungs transistor defekt oder Steuerung beschädigt. | Steuerung austauschen.                                     |
|             | Motorkurzschluss.                                      | Bürstenlosen Motor austauschen.                            |
| <b>Er17</b> | Große Abweichung des Hall-Signals.                     | Motor austauschen.                                         |
|             | Beschädigte Steuerung.                                 | Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden. |
| <b>Er19</b> | Defekte Steuerung.                                     | Steuerung austauschen.                                     |
|             | Schlechte Verbindung.                                  | Alle Kabel wieder anschließen und sichern.                 |
|             | Defekter Hubmotor.                                     | Hubmotor austauschen.                                      |

## PFLEGE & WARTUNG

Um Ihr Laufband besser zu warten und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, es nach 2 Stunden Dauerbetrieb auszuschalten und 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es wieder verwenden.

Wenn das Laufband zu locker ist, wird es beim Laufen rutschig.

Wenn es zu straff ist, verringert sich die Leistung des Motors und der Verschleiß der Rolle und des Laufbands nimmt zu. Sie können beide Seiten des Laufbands mit der Hand etwa 5-7,5 cm vom Laufdeck abheben.

## REINIGUNG

Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer des Laufbands erheblich.

- Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten.
- Achten Sie darauf, die freiliegenden Teile des Laufbands auf beiden Seiten zu fegen, um die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Laufband zu minimieren.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Schuhe sauber sind, um zu vermeiden, dass Fremdkörper unter das Laufband gelangen und das Laufdeck und das Laufband verschleifen.
- Die Oberfläche des Laufbands muss mit einem feuchten Seifentuch geschrubbt werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten oder unter das Laufband spritzt.

## SCHMIERUNG

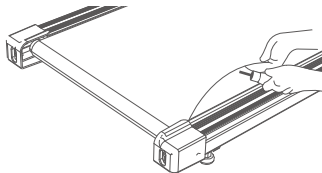
Dieses Laufband wurde zwischen dem Laufdeck und dem Laufband mit Silikonöl vorgeschmiert. Die Reibung zwischen ihnen ist entscheidend für die Lebensdauer und Leistung des Laufbands, daher ist es wichtig, das Deck regelmäßig mit Silikonöl zu schmieren. Eine übermäßige Schmierung wird jedoch nicht empfohlen.

So bestimmen Sie, ob Sie das Laufband schmieren sollten:

Schalten Sie das Laufband aus, greifen Sie das Laufband und strecken Sie Ihre Hand so weit wie möglich zur Mitte der Rückseite des Bandes. Wenn Ihre Hand mit Silikonöl verschmutzt ist (und sich ein wenig feucht anfühlt), bedeutet dies, dass keine Schmierung erforderlich ist. Wenn das Laufdeck trocken ist und sich kein Silikonöl an Ihrer Hand befindet, ist Schmierung erforderlich.

Schmierschritte:

Heben Sie das Laufband seitlich an, ziehen Sie das Laufband hoch und träufeln Sie etwa 10 ml Silikonöl zwischen Laufdeck und Laufband. Stellen Sie das Laufband dann flach hin, lassen Sie es mit einer Geschwindigkeit von 0,6 mph laufen, um das Silikonöl gleichmäßig aufzutragen, und treten Sie vorsichtig von links nach rechts auf das Laufband an der Vorderseite des Laufbands. Lassen Sie das Silikonöl etwa 8 bis 10 Minuten auf dem Laufband, damit es vollständig vom Laufband aufgenommen wird.



Wir empfehlen, Silikonschmiermittel zwischen dem Laufband und der Lauffläche gemäß dem folgenden Zeitplan aufzutragen:

Alle 6 Monate bei leichter Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche).

Alle 3 Monate bei mittelschwerer Nutzung (3-5 Stunden pro Woche).

Alle 1,5 Monate bei starker Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche).

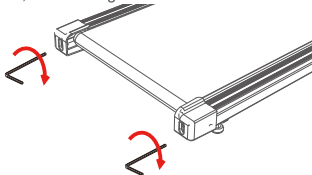
### AVERTISSEMENT :

- Débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
- Passez l'aspirateur sur le moteur, nettoyez la bande de roulement et lubrifiez la planche de course avec de l'huile de silicone au moins une fois par an.

## EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG

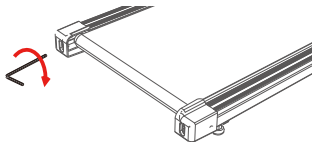
Das Laufband des Laufbands wurde voreingestellt. Bitte bestätigen Sie die Funktion des Laufbands nach Erhalt des Laufbands.

Wenn das Laufband nach einer gewissen Nutzungsdauer beim Laufen stehen bleibt oder rutscht, passen Sie die Spannung des Laufbands fein an, indem Sie die Riemeneinstellschraube synchron im Uhrzeigersinn drehen, bis das obige Phänomen verschwindet.

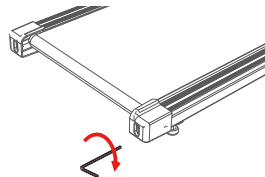


## ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

1. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
2. Stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von ca. 3,5 km/h ein.
3. Wenn das Laufband zu nahe an der linken Seitenschiene ist, drehen Sie die linke Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie 30 Sekunden und das Laufband kehrt automatisch in die richtige Position zurück. Bitte wiederholen Sie dies, bis das Band zentriert ist.



4. Wenn das Laufband zu nahe an der rechten Seitenschiene ist, drehen Sie die rechte Einstellschraube jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie 30 Sekunden und das Laufband kehrt automatisch in die richtige Position zurück. Wiederholen Sie den Vorgang, bis das Band zentriert ist.



### Hinweis:

Nach der durch menschliche Faktoren verursachten Abweichung des Laufbands kann es bei mittlerer Geschwindigkeit automatisch zentriert werden. Wenn es nicht automatisch zentriert wird, passen Sie das Laufband bitte gemäß den obigen Schritten an.

FCC ID: 2BCK4-HJ4366-7J

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

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

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

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

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

IC ID: 33214-HJ43667J

#### ISED Statement

English: This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause interference.
- (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

The digital apparatus complies with Canadian CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B).

French: Cet appareil contient des émetteurs/récepteurs exempts de licence qui sont conformes aux RSS exemptés de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada.

L'exploitation est soumise aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences.
- (2) Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable de l'appareil.

L'appareil numérique du ciem conforme canadien peut - 3 (b) / nmb - 3 (b).

This device meets the exemption from the routine evaluation limits in section 2.5 of RSS 102 and compliance with RSS 102 RF exposure, users can obtain Canadian information on RF exposure and compliance.

cet appareil est conforme à l'exemption des limites d'évaluation courante dans la section 2,5 du cnr - 102 et conformité avec rss 102 de l'exposition aux rf, les utilisateurs peuvent obtenir des données canadiennes sur l'exposition aux champs rf et la conformité.

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

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements du Canada établies pour un environnement non contrôlé.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. This equipment should be installed and operated with minimum distance 0mm between the radiator & your body.

L'appareil a été évalué pour répondre aux exigences générales d'exposition aux RF. Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 0 mm entre le radiateur et votre corps.