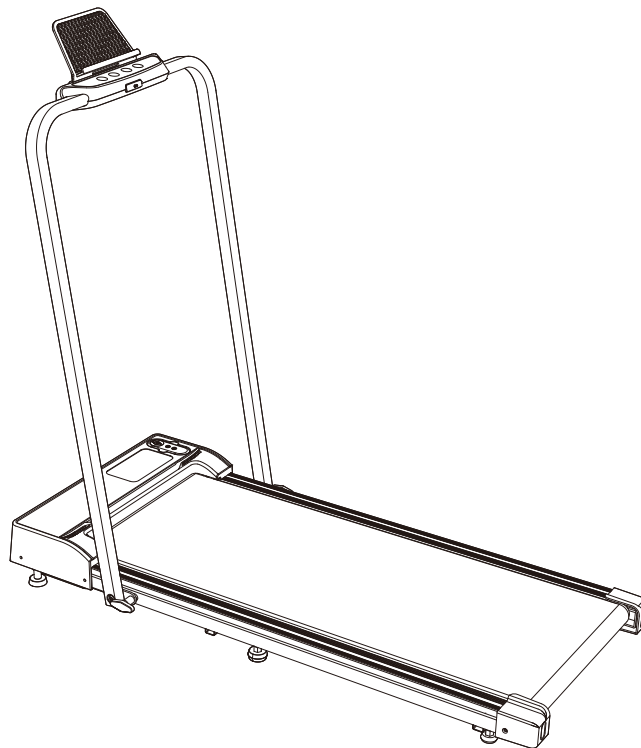


JTSL User Manual

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



2 in 1 **UNDER DESK
TREADMILL**

TABLE OF CONTENTS

EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	04
ASSEMBLY AND QUICK SETUP	05
TECHNICAL SPECIFICATION	06
OPERATING INSTRUCTIONS	06
START EXERCISING	09
EXERCISE ADVICE & GUIDE	10
COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING.....	12
CARE & MAINTENANCE	14

ÍNDICE

ES

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD	28
MONTAJE Y INSTALACIÓN RÁPIDA	29
ESPECIFICACIÓN TÉCNICA	30
INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO	30
COMIENZO DE EJERCICIO	33
CONSEJOS Y GUÍA PARA EJERCICIO	34
ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	36
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	38

TABLE DES MATIÈRES

FR

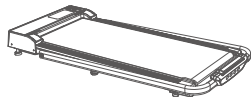
CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	16
ASSEMBLAGE ET INSTALLATION RAPIDE	17
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	18
INSTRUCTIONS D'UTILISATION	18
COMMENCER À FAIRE DE L'EXERCICE	21
CONSEILS ET GUIDE D'EXERCICE	22
ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE	24
ENTRETIEN ET MAINTENANCE	26

INHALTSVERZEICHNIS

DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	40
MONTAGE UND SCHNELLE INSTALLATION	41
TECHNISCHE DATEN	42
BEDIENUNGSANLEITUNG	42
TRAININGSBEGINN	45
TRAININGSHINWEISE UND -ANLEITUNG	46
HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERSUCHE	48
PFLEGE UND WARTUNG	50

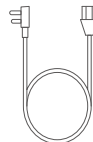
Package Contents / Contenu du paquet / Contenido del paquete / Inhalt des Pakets



EN Treadmill x1
FR Tapis de course x1
ES Cinta de correr x1
DE Laufband x1



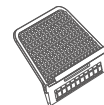
EN Remote Control x1 (with Built-in Battery)
FR Télécommande x1 (avec pile intégrée)
ES Mando a distancia x1 (con batería incorporada)
DE Fernbedienung x1 (mit integrierter Batterie)



EN Power Cord x1
FR Cordon d'alimentation x1
ES Cable de alimentación x1
DE Netzkabel x1



EN Safety Lock x1
FR Verrou de sécurité x1
ES Cerradura de seguridad x1
DE Sicherheitsschloss x1



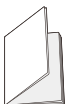
EN Phone Holder x1
FR Support de téléphone x1
ES Soporte para teléfono x1
DE Telefonhalter x1



EN Knob x2
FR Bouton x2
ES Perilla x2
DE Knopf x2



EN Front Foot Cushion x2
FR Coussin de pied avant x2
ES Almohadilla delantera x2
DE Vorderes Fußkissen x2



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

Toolkit contents / Contenu de la boîte à outils / Contenido de las herramientas/ Inhalt des Toolkits

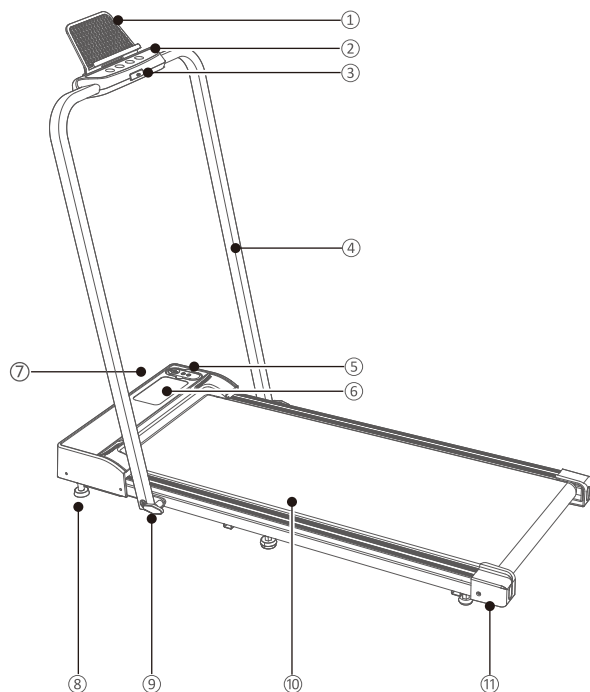


EN 5mm Hex Wrench with Cross Screwdriver x1
FR Clé hexagonale de 5 mm avec tournevis en croix x1
ES Llave hexagonal de 5 mm con destornillador en cruz x1
DE 5mm Sechskantschlüssel mit Kreuzschraubendreher x1



EN Silicone Oil x1
FR Huile de silicone x1
ES Aceite de silicona x1
DE Silikonöl x1

Product Overview / Aperçu du produit / Productos / Produktübersicht



EN

- ① Phone Holder
- ② Buttons on the Handle
- ③ Safety Lock
- ④ Handle
- ⑤ Remote Control
- ⑥ Display
- ⑦ Power Switch
- ⑧ Front Foot
- ⑨ Knob
- ⑩ Running Belt
- ⑪ End Caps

FR

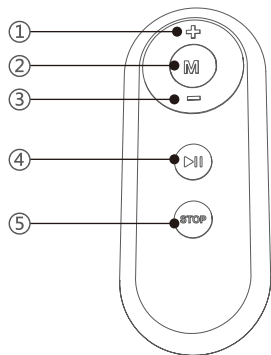
- ① Support de téléphone
- ② Boutons sur la poignée
- ③ Verrou de sécurité
- ④ Poignée
- ⑤ Télécommande
- ⑥ Écran
- ⑦ Interrupteur d'alimentation
- ⑧ Pied avant
- ⑨ Bouton
- ⑩ Courroie de course
- ⑪ Embouts

ES

- ① Soporte para teléfono
- ② Botones en el mango
- ③ Bloqueo de seguridad
- ④ Mango
- ⑤ Control remoto
- ⑥ Pantalla
- ⑦ Interruptor de encendido
- ⑧ Pie delantero
- ⑨ Perilla
- ⑩ Banda de correr
- ⑪ Tapas de los extremos

DE

- ① Telefonhalterung
- ② Tasten am Griff
- ③ Sicherheitsschloss
- ④ Griff
- ⑤ Fernbedienung
- ⑥ Display
- ⑦ Netzschalter
- ⑧ Vorderfuß
- ⑨ Manopola
- ⑩ Laufband
- ⑪ Endkappen



EN

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

FR

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

ES

- ① Botón «+» (Acelerar)
- ② Botón «M»
- ③ Botón «-» (Desacelerar)
- ④ Botón de inicio/pausa
- ⑤ Botón STOP

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.

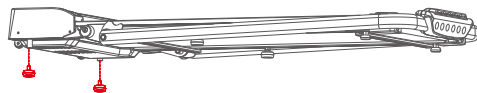


ASSEMBLY AND QUICK SETUP

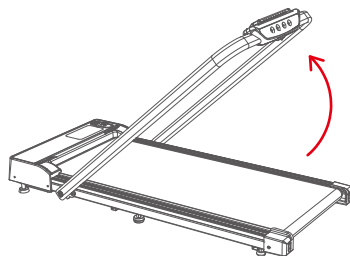
Our treadmill comes mostly assembled and only requires a few steps to fully assemble it.

The assembly steps are as follow:

1. Open the package box. Remove the treadmill and place it on a flat surface.
2. Screw the two front feet clockwise into the screw holes as shown.



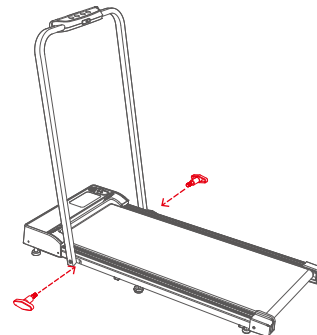
3. Lift up the handle.



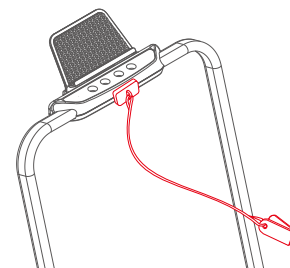
4. Move the handle slightly backwards, align the knob with the screw hole and tighten it clockwise to secure the handle.



5. Insert the phone holder into the slot.



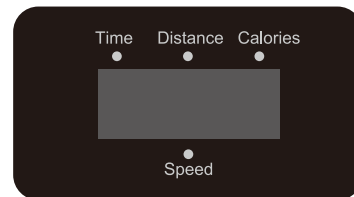
6. Plug in the treadmill, set the power switch to the on position, then attach the safety lock to the safety lock area on the handle, and it's ready to start your exercise.



TECHNICAL SPECIFICATION

Parameter	Value or Description
Model	JT51
Input Voltage	AC 220 V, 50 Hz (European) AC 110 V, 50/60 Hz (North American)
Max Load Capacity	120 kg (265 lbs)
Product Size	115*56*100 cm (45.5*22*39.4 inches)
Effective Running Area	95*38 cm (37.4*15 inches)
Product Weight	20 kg (45 lbs)
Motor Horsepower	2.5 HP
Speed	Walking mode: 1-6 km/h (0.6-3.8 mph), Running mode: 1-10 km/h (0.6-6.2 mph)

OPERATING INSTRUCTIONS

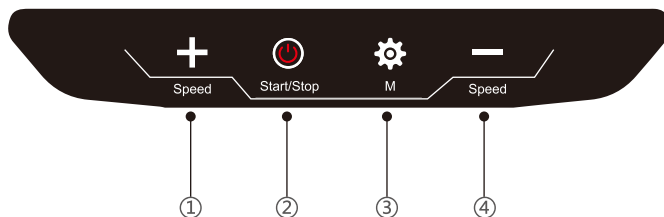


I. Display

About the numbers on the display:

Minimum running speed	1 km/h (0.6 mph)
Maximum running speed	Walking mode: 6 km/h (3.8 mph), Running mode: 10 km/h (6.2 mph)
Maximum preset running time	99 min
Minimum preset running time	5 min
Maximum preset running distance	99.9 km (miles)
Minimum preset running distance	0.5 km (miles)
Maximum preset Calories	990 kcal
Minimum preset running time	10 kcal

II. Buttons on the Handle



- ① Increase speed
- ② Start/stop the treadmill
- ③ Setting button
- ④ Decrease speed

III. Remote Control

 Start/Pause Button	To start/pause the motor. • When the running belt is not moving, press to start the motor. • When the running belt is moving, press to pause the motor.
 STOP Button	To stop the motor. When the running belt is moving, press to stop the motor.
 “M” Button	To preset the running time, running distance, or Calories to be burned. After the treadmill is powered on and the running belt is not moving, press to select among Time, Distance, and Calories.
 “+” Button	To increase the current running speed or the number of the settings. • Press to increase the running speed when you are running on the treadmill. (Each press increases the speed by 0.1 mph.) • Press to increase the value when presetting the values of time, distance, or Calories.
 “-” Button	To decrease the current running speed or the number of the settings. • Press to decrease the running speed when you are running on the treadmill. (Each press decreases the speed by 0.1 mph.) • Press to decrease the value when presetting the values of time, distance, or Calories.

IV. Basic Operations

Power on:

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

Auto Sleep:

If the motor stops working and there is no operation for 10 minutes, the treadmill will enter sleep mode with the display off.

Press any button to wake up the treadmill and display.

Start, Pause, and Stop:

- To start the motor/running belt, press ►► on the remote or ⏻ on the handle, the motor will start working after a 3-second countdown on the display (0.6 mph initial belt speed).

The numbers of time, distance, and Calories will start counting up from zero.

Tips: The motor will automatically stop working after operating for 100 minutes in total.

- To pause the motor/running belt, press ►► again to pause the motor with "PAUSE" on the display. Then you can press again to restart the motor/running belt.

Note: All the data will resume counting up after restarting running belt.

- To stop the motor/running belt, press ⏻ again to stop the motor.

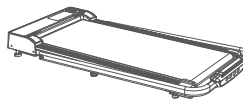
Note: All the data will reset to zero.

Adjust Speed:

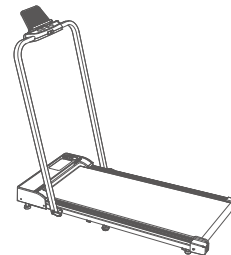
- Press the "+" or "-" button on the remote or handle to increase or decrease the speed respectively.
- Press the "2" or "4" shortcut button on the handle to quickly set the speed to 2 mph or 4 mph.

Switch between Walking Mode and Running Mode

Fold or unfold the handle to adjust the mode automatically.



Walking Mode (0.6-3.8 mph)



Running Mode (0.6-6.2 mph)

V. Settings

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  or  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  or  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
Er01	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.
Er02	Unstable mains voltage or voltage spikes.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er03	Unstable mains voltage or voltage drops.	Install an external filter or voltage stabilizer.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er04	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.
Er05	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.
Er06	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.

Error Code	Cause	Solution
Er08	Damaged main motor.	Replace the motor.
	Faulty controller.	Replace the controller.
	Loose or poor cable contact.	Reconnect and secure all cables.
Er11	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.
Er13	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.
Er14	Controller overheating.	Stop operation and allow to cool down.
	Damaged controller.	Replace the controller.
Er15	Power transistor failure or controller damage.	Replace the controller.
	Motor short circuit.	Replace the brushless motor.
Er17	Large Hall signal deviation.	Replace the motor.
	Damaged controller.	Replace the lower controller or send for repair.
Er19	Faulty controller.	Replace the controller.
	Poor connection.	Reconnect and secure all cables.
	Faulty lifting motor.	Replace the lifting motor.

CARE & MAINTENANCE

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 5-7.5 cm 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

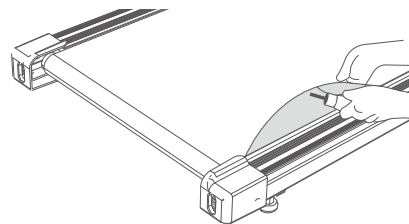
This treadmill has been pre-lubricated with silicone oil between the running deck and running belt. The friction between them is key to the life and performance of the treadmill, so it is important to lubricate the deck with silicone oil regularly. Nevertheless, excessive lubrication is not recommended.

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).

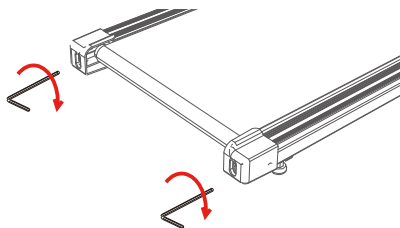
WARNING:

- 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

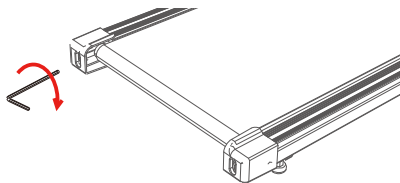
The running belt of the treadmill has been pre-adjusted. Please confirm the operation of the running belt after receiving the treadmill.

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.

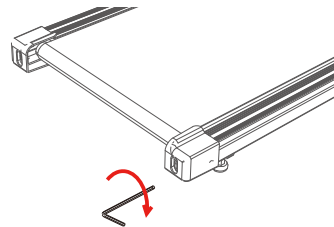


RUNNING BELT CENTERING

1. Place the treadmill on a flat surface.
2. Set the running belt to move at a speed of about 3.5 km/h.
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 be 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.

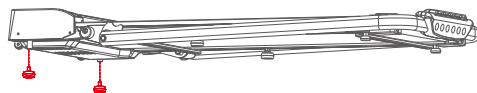


ASSEMBLAGE ET INSTALLATION RAPIDE

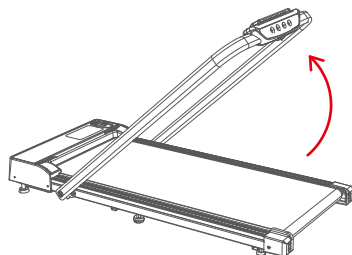
Notre tapis de course est livré presque entièrement assemblé et ne nécessite que quelques étapes pour l'assembler complètement.

Les étapes d'assemblage sont les suivantes :

1. Ouvrez la boîte d'emballage. Retirez le tapis de course et placez-le sur une surface plane.
2. Vissez les deux pieds avant dans le sens des aiguilles d'une montre dans les trous de vis comme indiqué.



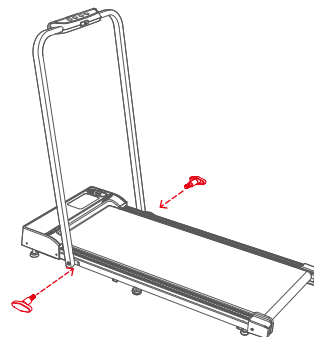
3. Soulevez la poignée.



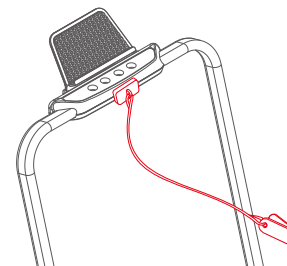
4. Déplacez légèrement la poignée vers l'arrière, alignez le bouton avec le trou de vis et serrez-le dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la poignée.



5. Insérez le support de téléphone dans la fente.



6. Branchez le tapis de course, réglez l'interrupteur d'alimentation sur la position marche, puis fixez le verrou de sécurité à la zone de verrouillage de sécurité sur la poignée, et il est prêt à commencer votre exercice.



SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Paramètre	Valeur ou description
Modèle	JT51
Tension d'entrée	AC 220 V, 50 Hz (Europe) AC 110 V, 50/60 Hz (Amérique du Nord)
Capacité de charge maximale	120 kg (265 lbs)
Taille du produit	115*56*100 cm (45.5*22*39.4 inches)
Zone de course effective	95*38 cm (37.4*15 inches)
Poids du produit	20 kg (45 lbs)
Puissance du moteur	2.5 HP
Vitesse	Mode marche: 1-6 km/h (0.6-3.8 mph), Mode course: 1-10 km/h (0.6-6.2 mph)

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

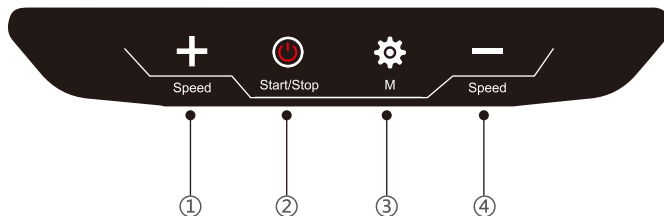
I. Écran d'affichage



À propos des chiffres sur l'écran :

Vitesse de course minimale	1 km/h (0.6 mph)
Vitesse de course maximale	Mode marche: 6 km/h (3.8 mph), Mode course: 10 km/h (6.2 mph)
Durée de course maximale préréglée	99 min
Durée de course minimale préréglée	5 min
Distance de course maximale préréglée	99.9 km (miles)
Distance de course minimale préréglée	0.5 km (miles)
Calories maximales préréglées	990 kcal
Durée de course minimale préréglée	10 kcal

II. Boutons sur la poignée



- ① Augmenter la vitesse
- ② Démarrer/arrêter le tapis de course
- ③ Bouton de réglage
- ④ Diminuer la vitesse

III. Télécommande

 Bouton Démarrer/Pause	Pour démarrer/mettre en pause le moteur. • Lorsque la bande de course ne bouge pas, appuyez sur pour démarrer le moteur. • Lorsque la bande de course est en mouvement, appuyez sur pour mettre le moteur en pause.
 Bouton STOP	Pour arrêter le moteur. Lorsque la bande de course est en mouvement, appuyez sur pour arrêter le moteur.
 Bouton « M »	Pour prérégler le temps de course, la distance de course ou les calories à brûler. Une fois le tapis de course allumé et que la bande de course ne bouge pas, appuyez sur pour sélectionner entre Temps, Distance et Calories.
 Bouton « + »	Pour augmenter la vitesse de course actuelle ou le nombre de réglages. • Appuyez pour augmenter la vitesse de course lorsque vous courez sur le tapis de course. (Chaque pression augmente la vitesse de 0,1 km/h.) • Appuyez pour augmenter la valeur lors du pré réglage des valeurs de temps, de distance ou de calories.
 Bouton « - »	Pour diminuer la vitesse de course actuelle ou le nombre de réglages. • Appuyez pour diminuer la vitesse de course lorsque vous courez sur le tapis de course. (Chaque pression diminue la vitesse de 0,1 km/h.) • Appuyez pour diminuer la valeur lors du pré réglage des valeurs de temps, de distance ou de calories.

IV. Fonctionnement de base

Mise sous tension :

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

Veille automatique :

Si le moteur cesse de fonctionner et qu'aucune opération n'est effectuée pendant 10 minutes, le tapis de course passe en mode veille avec l'écran éteint.

Appuyez sur n'importe quel bouton pour réveiller le tapis de course et l'écran.

Démarrage, pause et arrêt :

- Pour démarrer le moteur/la bande de course, appuyez sur ►|| sur la télécommande ou  sur la poignée, le moteur commencera à fonctionner après un compte à rebours de 3 secondes sur l'écran (vitesse initiale de la bande de course de 0,6 mph).

Les nombres de temps, de distance et de calories commenceront à compter à partir de zéro.

Conseils : Le moteur s'arrêtera automatiquement de fonctionner après avoir fonctionné pendant 100 minutes au total.

- Pour mettre le moteur/la bande de course en pause, appuyez à nouveau sur ►|| pour mettre le moteur en pause avec « PAUSE » sur l'écran. Vous pouvez ensuite appuyer à nouveau pour redémarrer le moteur/la bande de course.

Remarque : Toutes les données reprendront leur comptage après le redémarrage de la bande de course.

- Pour arrêter le moteur/la bande de roulement, appuyez à nouveau sur  pour arrêter le moteur.

Remarque : toutes les données seront réinitialisées à zéro.

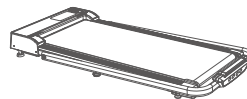
Réglage de la vitesse:

- Appuyez sur le bouton « + » ou « - » de la télécommande ou de la poignée pour augmenter ou diminuer la vitesse respectivement.

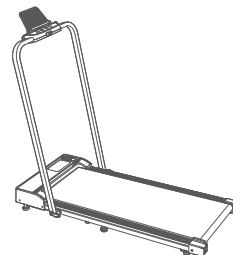
- Appuyez sur le bouton de raccourci « 2 » ou « 4 » de la poignée pour régler rapidement la vitesse à 2 mph ou 4 mph.

Basculez entre le mode marche et le mode course

Pliez ou dépliez la poignée pour régler automatiquement le mode.



Mode marche (1-6 km)



Mode course (1-10 km)

V. Paramètres

Appuyez sur le bouton « M » pour accéder à l'interface de pré-réglage 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 pré-régler 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 pré-réglée du temps de course. (Le temps de course est réglable de 5:00 à 99:00 minutes.)

Appuyez ensuite sur le bouton Démarrer/Pause pour démarrer la bande de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre pré-réglé de « Temps » sera décompté tandis que les nombres de « Distance » et de « Calories » seront décomptés.

- 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 ►|| ou ⏻ pour démarrer la bande de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre prédéfini de « Distance » décomptera 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 ►|| ou ⏻ pour démarrer le tapis de course (vitesse de course initiale de 0,6 mph). À ce moment, le nombre prédéfini de « Calories » décomptera tandis que les nombres de « Temps » et de « Distance » augmenteront.

COMMENCER 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 qui correspondent à votre âge et à 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 son fonctionnement : démarrage, arrêt, réglage de la vitesse, etc., puis utilisez-le une fois que vous vous y êtes familiarisé.
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 « montez » sur la bande de course avec un pied pendant plusieurs fois. Restez détendu pendant le processus.
3. Tenez-vous debout sur la bande de course et bougez avec elle.
4. Après avoir parfaitement maîtrisé le rythme de course, augmentez lentement la vitesse.
5. Pour arrêter l'exercice, appuyez sur le bouton Start/Pause ou STOP de la télécommande pour arrêter la bande de course.
6. Descendez du tapis de course.

AVERTISSEMENT:

Ne pas utiliser à une 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	Cause	Solution
Er01	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 le panneau d'affichage.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur.
Er02	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er03	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.
Er04	Câble du 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.
Er05	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er06	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.

Code d'erreur	Cause	Solution
Er08	Moteur principal endommagé.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur défectueux.	Remplacer le contrôleur.
	Mauvais contact des câbles.	Rebrancher et fixer tous les câbles.
Er11	Câble du moteur principal desserré ou débranché.	Rebrancher et fixer le câble.
	Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacer le contrôleur.
	Moteur principal bloqué ou brûlé.	Remplacer le moteur.
Er13	Câble du capteur Hall desserré ou débranché.	Rebrancher et fixer le câble.
	Séquence du signal Hall incorrecte.	Corriger l'ordre des fils Hall.
	Moteur incompatible.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur inférieur ou faire réparer.
Er14	Surchauffe du contrôleur.	Arrêter l'opération et laisser refroidir.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur.
Er15	Défaillance du transistor de puissance ou contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur.
	Court-circuit moteur.	Remplacer le moteur sans balais.
Er17	Importante déviation du signal Hall.	Remplacer le moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacer le contrôleur inférieur ou faire réparer.
Er19	Contrôleur défectueux.	Remplacer le contrôleur.
	Mauvaise connexion.	Rebrancher et fixer tous les câbles.
	Moteur de levage défectueux.	Remplacer 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 roulement 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 les deux côtés de la bande de course du plateau de course d'environ 5 à 7,5 cm à la main.

NETTOYAGE

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

- Retirez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres.
- Assurez-vous de 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 savonneux. Faites attention à ne pas éclabousser d'eau les composants électriques ou sous la bande de course.

LUBRIFICATION

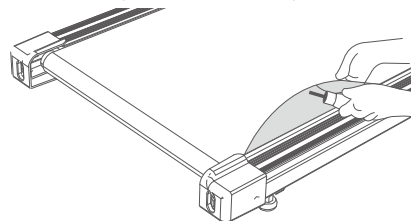
Ce tapis de course a été pré-lubrifié avec de l'huile de silicone entre la planche de course et la bande de course. La friction entre eux est essentielle à la durée de vie et aux performances du tapis de course, il est donc important de lubrifier régulièrement la planche avec de l'huile de silicone. 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 sensation légèrement humide), 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, soulevez la bande de course et déposez environ 10 ml d'huile de silicone entre la planche de course et la bande de course. Placez ensuite le tapis de course à plat, faites fonctionner le tapis de course à une vitesse de 0,6 mph pour appliquer uniformément l'huile de silicone et marchez doucement sur la bande de course 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 course.



Nous vous recommandons d'appliquer un lubrifiant à base de silicone entre la bande de course et la planche 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).

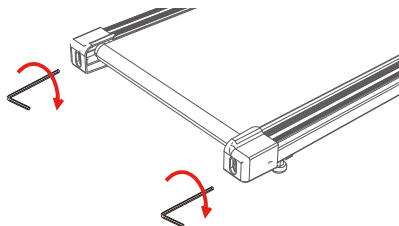
AVERTISSEMENT :

- Débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.
- Passez l'aspirateur sur le moteur, nettoyez la bande de course 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

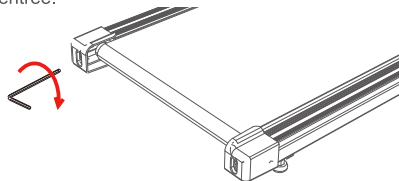
La courroie de course du tapis de course a été préréglée. Veuillez confirmer le fonctionnement de la courroie de course après avoir reçu le tapis de course.

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.

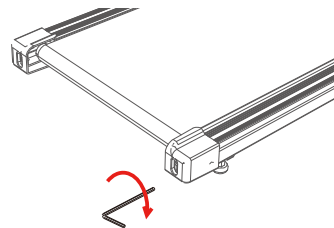


CENTRAGE DE LA COURROIE DE COURSE

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 3,5 km/h.
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 selon les étapes ci-dessus.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Gracias por adquirir nuestro producto. El uso correcto de la cinta de correr eléctrica es su garantía de seguridad y comodidad. Lea atentamente lo siguiente antes de utilizar la cinta de correr:

- Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana y nivelada con acceso a una toma de corriente con conexión a tierra.
- Utilice la cinta de correr en un entorno limpio y seco. No está diseñada para su uso en ningún otro entorno con mucha humedad.
- No use ropa demasiado grande o suelta ni joyas cuando haga ejercicio para evitar enredos y accidentes. Se recomienda usar zapatillas para correr o zapatillas deportivas con suela de goma.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.
- Cuando la cinta de correr esté en uso, mantenga a los niños fuera del alcance de la misma para evitar peligros.
- Mantenga las partes del cuerpo alejadas de todas las piezas móviles.
- Los menores deben estar acompañados por adultos cuando utilicen la cinta de correr.
- Cuando la cinta de correr no esté en uso, el cable de alimentación debe estar desenchufado y guardado.
- La cinta de correr es un dispositivo para interiores, no la use al aire libre.
- No la coloque sobre elementos como alfombras gruesas para evitar afectar la circulación del aire debajo de la cinta de correr.
- No use la cinta de correr sobre una alfombra muy acolchada, de felpa o de pelo largo. Podría dañar la cinta de correr.
- No modifique la cinta de correr para otros usos.
- Si la cinta de correr acelera repentinamente o su velocidad aumenta automáticamente debido a un problema con el sistema electrónico, deje de usarla inmediatamente y desenchufe la cinta de correr.
- Nunca use la cinta de correr con un cable de alimentación o enchufe dañado que deba ser reemplazado por el fabricante, el agente de servicio o personas igualmente calificadas para evitar un peligro.
- Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
- Siempre apague la cinta de correr antes de quitar el enchufe de alimentación del tomacorriente.
- Aleje el cable de alimentación de cualquier parte móvil de la cinta de correr.
- NUNCA realice el mantenimiento de la cinta de correr sin desconectar primero la alimentación de CA.
- Todas las instrucciones relacionadas con el uso del equipo deben conservarse para futuras consultas.

ADVERTENCIA: Lea todas las instrucciones antes de utilizar esta cinta de correr.

Es importante que su cinta de correr reciba un mantenimiento regular para prolongar su vida útil. Si no realiza un mantenimiento regular de su cinta de correr, puede anular la garantía.

PELIGRO

Nunca ponga en marcha la cinta de correr mientras esté de pie sobre la cinta de correr.

Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, desconecte la cinta de correr del tomacorriente antes de realizar tareas de limpieza o mantenimiento.

NO UTILICE UN CABLE DE EXTENSIÓN:

NO INTENTE DESACTIVAR EL ENCHUFE CON CONEXIÓN A TIERRA UTILIZANDO ADAPTADORES INADECUADOS NI MODIFIQUE DE NINGUNA MANERA EL CONJUNTO DE CABLES.



ADVERTENCIAS

- **PELIGRO DE INGESTA:** Este producto contiene una pila de botón o moneda.
- Puede producirse la **MUERTE** o lesiones graves si se ingiere.
- Una pila de botón o moneda ingerida puede causar quemaduras químicas internas en tan solo 2 horas.
- **MANTENGA** las baterías nuevas y usadas **FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**
- Busque atención médica inmediata si sospecha que una batería fue ingerida o insertada dentro de cualquier parte del cuerpo.

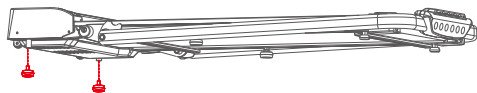


MONTAJE Y CONFIGURACIÓN RÁPIDA

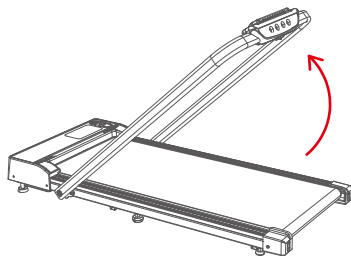
Nuestra cinta de correr se entrega prácticamente ensamblada y solo se necesitan unos pocos pasos para ensamblarla por completo.

Los pasos de montaje son los siguientes:

1. Abra la caja del paquete. Retire la cinta de correr y colóquela sobre una superficie plana.
2. Atornille las dos patas delanteras en el sentido de las agujas del reloj en los orificios para tornillos como se muestra.



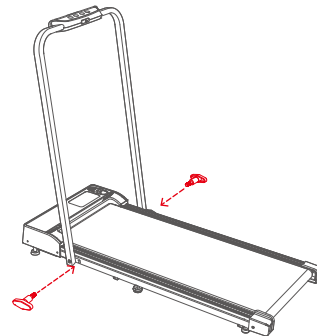
3. Levante el mango.



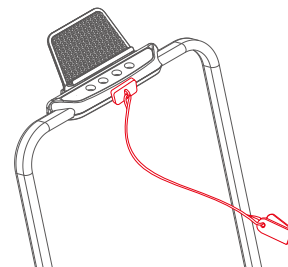
4. Mueva el mango ligeramente hacia atrás, alinee la perilla con el orificio para tornillos y apriétela en el sentido de las agujas del reloj para asegurar el mango.



5. Inserte el soporte para teléfono en la ranura.



6. Enchufe la cinta de correr, coloque el interruptor de encendido en la posición de encendido, luego coloque el bloqueo de seguridad en el área de bloqueo de seguridad en el mango y estará lista para comenzar su ejercicio.



ESPECIFICACIÓN TÉCNICA

Parámetro	Valor o descripción
Modelo	JT51
Voltaje de entrada	AC 220 V, 50 Hz (Europa) AC 110 V, 50/60 Hz (Norteamérica)
Capacidad máxima de carga	120 kg (265 lbs)
Tamaño del producto	115*56*100 cm (45.5*22*39.4 inches)
Área de carrera efectiva	95*38 cm (37.4*15 inches)
Peso del producto	20 kg (45 lbs)
Caballos de potencia del motor	2.5 HP
Velocidad	Modo caminar: 1-6 km/h (0.6-3.8 mph), Modo correr: 1-10 km/h (0.6-6.2 mph)

INSTRUCCIONES DE USO

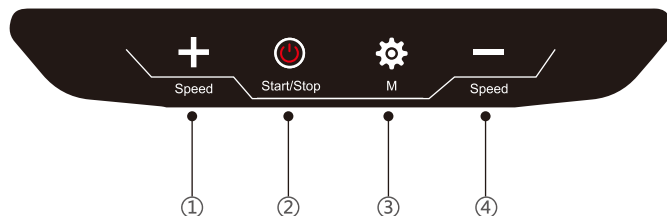
I. Pantalla de visualización



Acerca de los números en la pantalla:

Velocidad mínima de carrera	1 km/h (0.6 mph)
Velocidad máxima de carrera	Modo caminar: 6 km/h (3.8 mph), Modo correr: 10 km/h (6.2 mph)
Tiempo máximo de carrera preestablecido	99 min
Tiempo mínimo de carrera preestablecido	5 min
Distancia máxima de carrera preestablecida	99.9 km (miles)
Distancia mínima de carrera preestablecida	0.5 km (miles)
Calorías máximas preestablecidas	990 kcal
Tiempo mínimo de carrera preestablecido	10 kcal

II. Botones en el mango



- ① Aumentar la velocidad
- ② Iniciar/detener la cinta de correr
- ③ Botón de configuración
- ④ Disminuir la velocidad

III. Control remoto

 Botón de inicio/pausa	Para iniciar/pausar el motor. • Cuando la cinta de correr no se esté moviendo, presione para iniciar el motor. • Cuando la cinta de correr se esté moviendo, presione para pausar el motor.
STOP Botón STOP	Para detener el motor. Cuando la cinta de correr se esté moviendo, presione para detener el motor.
M Botón "M"	Para preestablecer el tiempo de carrera, la distancia de carrera o las calorías que se quemarán. Después de encender la cinta de correr y que la banda de correr no se esté moviendo, presione para seleccionar entre Tiempo, Distancia y Calorías.
 Botón "+"	Para aumentar la velocidad de carrera actual o la cantidad de configuraciones. • Presione para aumentar la velocidad de carrera cuando esté corriendo en la cinta de correr. (Cada presión aumenta la velocidad en 0,1 km/h). • Presione para aumentar el valor cuando preestablezca los valores de tiempo, distancia o Calorías.
 Botón "-"	Para disminuir la velocidad de carrera actual o la cantidad de configuraciones. • Presione para disminuir la velocidad de carrera cuando esté corriendo en la cinta de correr. (Cada presión disminuye la velocidad en 0,1 km/h). • Presione para disminuir el valor cuando preestablezca los valores de tiempo, distancia o Calorías.

IV. Operaciones básicas

Encendido:

Después de enchufar la cinta de correr, coloque el interruptor de encendido en la posición "ON".

Suspensión automática:

Si el motor deja de funcionar y no se realiza ninguna operación durante 10 minutos, la cinta de correr entrará en modo de suspensión con la pantalla apagada.

Presione cualquier botón para reactivar la cinta de correr y la pantalla.

Inicio, pausa y detención:

- Para poner en marcha el motor/la cinta de correr, presione  en el control remoto o  en el mango; el motor comenzará a funcionar después de una cuenta regresiva de 3 segundos en la pantalla (velocidad inicial de la cinta de 0,6 mph).

Los números de tiempo, distancia y calorías comenzarán a contar desde cero.

Sugerencias: El motor dejará de funcionar automáticamente después de funcionar durante 100 minutos en total.

- Para pausar el motor/la cinta de correr, presione  nuevamente para pausar el motor con "PAUSE" en la pantalla. Luego, puede presionar nuevamente para reiniciar el motor/la cinta de correr.

Nota: Todos los datos volverán a contarse después de reiniciar la cinta de correr.

- Para detener el motor o la cinta de correr, presione  nuevamente para detener el motor.

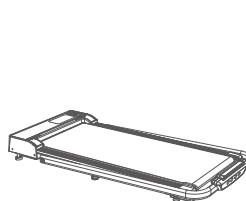
Nota: Todos los datos se restablecerán a cero.

Ajuste de la velocidad:

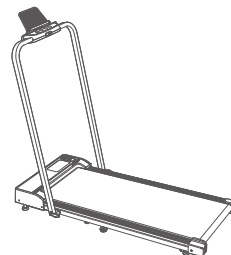
- Presione el botón "+" o "-" en el control remoto o en el mango para aumentar o disminuir la velocidad respectivamente.
- Presione el botón de acceso directo "2" o "4" en el mango para configurar rápidamente la velocidad a 2 mph o 4 mph.

Cambiar entre el modo de caminata y el modo de carrera

Pliegue o despliegue el asa para ajustar el modo automáticamente.



Modo de caminata (1-6 km)



Modo de carrera (1-10 km)

V. Ajustes

Pulse el botón "M" para ingresar a la interfaz de preajuste de tiempo de carrera, distancia de carrera o calorías. (El botón "M" solo funcionará cuando la cinta de correr no se esté moviendo)

- Para preestablecer el tiempo de carrera:

Primero, pulse el botón "M" para seleccionar "Tiempo".

A continuación, vuelva a pulsarlo y parpadeará "30:00" en la pantalla. Pulse el botón "+" o "-" para aumentar o disminuir el valor preestablecido del tiempo de carrera respectivamente. (El tiempo de carrera se puede ajustar de 5:00 a 99:00 minutos).

A continuación, pulse el botón de inicio/pausa para poner en marcha la cinta de correr (velocidad de carrera inicial de 0,6 mph). En este momento, el número preestablecido de "Tiempo" contará hacia atrás mientras que los números de "Distancia" y "Calorías" contarán hacia arriba.

- Para preestablecer la distancia de carrera:

Primero, presione el botón "M" para seleccionar "Distancia". El "1.0" parpadeará en la pantalla.

A continuación, presione el botón "+" o "-" para aumentar o disminuir el valor preestablecido de la distancia de carrera respectivamente. (La distancia de carrera es ajustable de 0,5 a 99,9 millas).

A continuación, presione ►|| o ⏻ para iniciar la cinta de correr (velocidad de carrera inicial de 0,6 mph). En este momento, el número preestablecido de "Distancia" contará hacia atrás mientras que los números de "Tiempo" y "Calorías" contarán hacia arriba.

- Para preestablecer las calorías que se quemarán:

Primero, presione el botón "M" para seleccionar "Calorías". El "50" parpadeará en la pantalla.

A continuación, presione el botón "+" o "-" para aumentar o disminuir el valor predeterminado de la distancia de carrera respectivamente. (Las calorías se pueden ajustar de 10 a 990 kcal).

Luego presione ►|| o ⏻ para iniciar la cinta de correr (velocidad de carrera inicial de 0,6 mph). En este momento, el número predeterminado de "calorías" contará hacia atrás mientras que los números de "tiempo" y "distancia" contarán hacia arriba.

COMIENCE A HACER EJERCICIO

Antes de hacer ejercicio, consulte a un profesional. Él puede ayudarlo a recomendar la frecuencia, intensidad y duración del ejercicio que se adapte a su edad y condición física. Si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, mareos u otras molestias durante el ejercicio, ¡deténgase de inmediato! Consulte a un profesional antes de continuar con el ejercicio.

1. Espere y familiarícese con la forma de controlarlo: inicio, detención y ajuste de velocidad, etc., y luego úselo una vez que se haya familiarizado con él.
2. Párese sobre la cinta de correr, presione el botón de Inicio/Pausa en el control remoto y se moverá a una velocidad baja de 0,6 mph con una cuenta regresiva de 3 segundos. Párese derecho, mire hacia adelante y "súbase" a la cinta de correr con un pie unas cuantas veces. Manténgase relajado durante el proceso.
3. Párese sobre la cinta de correr y muévase con ella.
4. Después de dominar por completo el ritmo de carrera, aumente lentamente la velocidad.
5. Para detener el ejercicio, presione el botón de Inicio/Pausa o DETENER en el control remoto para detener la cinta de correr.
6. Bájese de la cinta de correr.

ADVERTENCIA: No la use a alta velocidad por primera vez.

CONSEJOS Y GUÍA PARA EL EJERCICIO

Si es la primera vez que utiliza una cinta de correr eléctrica, debe leer lo siguiente:

Preparación

Antes de hacer ejercicio, debe conocer su estado de salud para elaborar un plan de ejercicios que se adapte a usted. Se recomienda consultar a un médico o profesional, lo cual es importante especialmente si tiene más de 45 años o si padece problemas de salud preexistentes.

Ejercicio

Camina aproximadamente 1 km a un ritmo fijo y registra el tiempo que tardas. Esto puede llevar entre 15 y 25 minutos. A una velocidad de 4,8 km/h, 1 km te llevará unos 13 minutos. Una vez que puedas hacer esto fácilmente unas cuantas veces, puedes aumentar gradualmente la velocidad. 30 minutos de ejercicio te darán un buen resultado. Antes de comenzar un programa de ejercicios de caminata, ten algo claro: la paciencia es clave. Este ejercicio es para tu propia salud de por vida, no es magia que se logrará de la noche a la mañana.

Frecuencia del ejercicio

El objetivo es de 3 a 5 veces por semana, de 15 a 60 minutos cada vez. Lo mejor es hacer un buen programa de ejercicios de acuerdo con su condición física, en lugar de hacer ejercicio de acuerdo con sus propias preferencias. Puede controlar la intensidad del ejercicio ajustando la velocidad y el tiempo de ejercicio.

Cantidad de ejercicio

Atajo: Hacer ejercicio durante 15 a 20 minutos es una buena forma de ahorrar tiempo. Haz un calentamiento durante 5 minutos a una velocidad de 4 a 4,8 km/h, luego aumenta la velocidad a 0,32 km/h por minuto hasta que sientas que te resultará difícil hacer ejercicio de forma continua durante 45 minutos a una determinada velocidad.

El contenido anterior es solo de referencia. Consulta a un profesional para circunstancias específicas.

Uso

Todo lo que necesitas es un buen par de zapatos. Se recomienda elegir zapatillas para correr o zapatillas de fitness sin objetos extraños en las suelas para evitar llevar objetos extraños debajo de la cinta para correr para usar la plataforma para correr y la cinta para correr. La ropa debe ser cómoda y adecuada para el ejercicio. Se recomienda usar ropa deportiva transpirable de algodón.

Ejercicios de estiramiento

No importa qué tan rápido camines, es mejor estirar primero. Los músculos calientes son más fáciles de estirar, por lo que es mejor caminar durante 5 a 10 minutos para calentar. Luego, deténgase y realice los ejercicios de estiramiento de la siguiente manera (5 veces, 10 segundos o más para cada pierna cada vez).

Repita el ejercicio después del ejercicio.

1. Estírate hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna.

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntate en un cojín limpio y estira una pierna. Tira de la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca de la parte interna de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna.

3. Estiramiento del pie y del tendón de Aquiles

Párate con las manos sobre una pared o un árbol y un pie detrás. Mantén la pierna de atrás recta y el talón sobre el suelo e inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna.

4. Estiramiento de cuádriceps

Utilice la mano derecha para sostenerse de la pared o de una mesa para mantener el equilibrio, luego estire la mano izquierda hacia atrás, agarre el tobillo izquierdo y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo están muy tensos. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna.

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntese con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces.

①



②



③



④



⑤



ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Código de error	Causa	Solución
Er01	Conexión suelta entre los cables de control superior/inferior.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Cable de control superior/inferior dañado.	Reemplace el cable.
	Panel de visualización defectuoso.	Reemplace el panel de visualización.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador.
Er02	Tensión de red inestable o picos de tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er03	Tensión de red inestable o caídas de tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er04	Cable del motor principal suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Motor principal en circuito abierto o dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador en circuito abierto o dañado.	Reemplace el controlador.
	Motor principal atascado o quemado.	Reemplace el motor.
Er05	Tensión de red inestable o picos de alta tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Ajuste incorrecto del diámetro de la rueda.	Restablezca el diámetro de la rueda; no exceda el voltaje nominal del motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er06	Tensión de red inestable o picos de alta tensión.	Instale un filtro externo o un estabilizador de voltaje.
	Ajuste incorrecto del diámetro de la rueda.	Restablezca el diámetro de la rueda; no exceda el voltaje nominal del motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.

Código de error	Causa	Solución
Er08	Motor principal dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador defectuoso.	Reemplace el controlador.
	Contacto del cable suelto o deficiente.	Vuelva a conectar y asegurar todos los cables.
Er11	Cable del motor principal suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Motor principal en circuito abierto o dañado.	Reemplace el motor.
	Controlador en circuito abierto o dañado.	Reemplace el controlador.
	Motor principal atascado o quemado.	Reemplace el motor.
Er13	Cable del sensor Hall suelto o desconectado.	Vuelva a conectar y asegurar el cable.
	Secuencia de señal Hall incorrecta.	Corrija la secuencia del cable Hall.
	Motor incompatible.	Reemplace el motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er14	Controlador sobrecalentado.	Detenga el funcionamiento y deje que se enfríe.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador.
Er15	Fallo del transistor de potencia o daño del controlador.	Reemplace el controlador.
	Cortocircuito del motor.	Reemplace el motor sin escobillas.
Er17	Gran desviación de la señal Hall.	Reemplace el motor.
	Controlador dañado.	Reemplace el controlador inferior o envíelo a reparar.
Er19	Controlador defectuoso.	Reemplace el controlador.
	Mala conexión.	Vuelva a conectar y asegurar todos los cables.
	Motor de elevación defectuoso.	Reemplace el motor de elevación.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Para mantener mejor su cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda que la apague después de 2 horas de uso continuo y la deje reposar durante 10 minutos antes de volver a usarla.

Si la cinta de correr está demasiado floja, se resbalará al correr sobre ella.

Si está demasiado apretada, el rendimiento del motor disminuirá y el desgaste del rodillo y la cinta de correr aumentará. Puede levantar ambos lados de la cinta de correr de la plataforma de carrera unos 5-7,5 cm con la mano.

LIMPIEZA

Una limpieza profunda prolongará enormemente la vida útil de la cinta de correr.

- Elimine el polvo con regularidad para mantener limpias las piezas.
- Asegúrese de barrer las partes expuestas de la cinta de correr en ambos lados, lo que minimizará la acumulación de impurezas debajo de la cinta de correr.
- Asegúrese de que sus zapatos estén limpios para evitar llevar objetos extraños debajo de la cinta de correr que desgasten la plataforma y la cinta de correr.
- La superficie de la cinta de correr debe frotarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos o debajo de la cinta de correr.

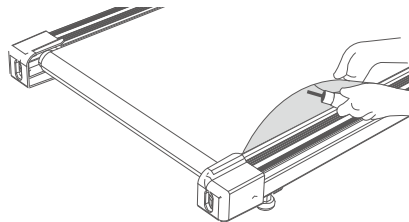
LUBRICACIÓN

Esta cinta de correr ha sido prelubricada con aceite de silicona entre la plataforma y la cinta de correr. La fricción entre ellas es clave para la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr, por lo que es importante lubricar la plataforma con aceite de silicona con regularidad. Sin embargo, no se recomienda una lubricación excesiva. Para determinar si debe lubricar la cinta de correr:

Apague la cinta de correr, agarre la cinta de correr y lleve la mano hasta el centro de la parte posterior de la cinta tanto como sea posible. Si su mano está manchada con aceite de silicona (con una sensación ligeramente húmeda), eso significa que no es necesario lubricar; si la plataforma de carrera está seca y no hay aceite de silicona en su mano, entonces es necesario lubricar.

Pasos de lubricación:

Levante la cinta de correr de lado, levante la cinta de correr y coloque aproximadamente 10 ml de aceite de silicona entre la plataforma de carrera y la cinta de correr. Luego, coloque la cinta de correr en posición horizontal, hágala funcionar a una velocidad de 0,6 mph para aplicar uniformemente el aceite de silicona y pise suavemente la cinta de correr en la parte delantera de la cinta de correr de izquierda a derecha. Mantenga el aceite de silicona en la cinta de correr durante aproximadamente 8 a 10 minutos para que la cinta de correr absorba completamente el aceite de silicona.



Recomendamos aplicar lubricante de silicona entre la cinta de correr y la plataforma de carrera según el siguiente cronograma:

Cada 6 meses para usuarios de trabajo liviano (menos de 3 horas por semana).

Cada 3 meses para usuarios de peso medio (3-5 horas por semana).

Cada 1,5 meses para usuarios de trabajo pesado (más de 5 horas por semana).

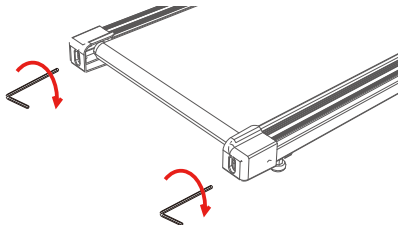
ADVERTENCIA:

- Siempre desenchufe la cinta de correr antes de limpiarla o realizarle mantenimiento.
- Aspire el motor, limpie la cinta de correr y lubrique la plataforma de carrera con aceite de silicona al menos una vez al año.

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA BANDA DE CORRER

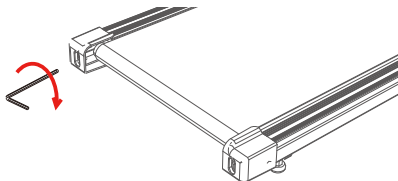
La banda de correr de la cinta de correr ha sido ajustada previamente. Confirme el funcionamiento de la banda de correr después de recibir la cinta de correr.

Si la banda de correr se detiene o se desliza cuando está corriendo sobre ella después de un período de uso, ajuste la tensión de la banda de correr girando el perno de ajuste de la banda en el sentido de las agujas del reloj de manera sincronizada hasta que desaparezca el fenómeno anterior.

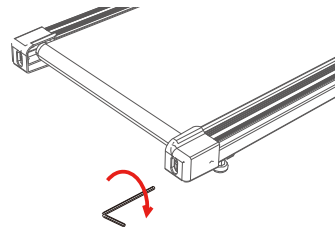


CENTRADO DE LA BANDA DE CORRER

1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana.
2. Ajuste la banda de correr para que se mueva a una velocidad de aproximadamente 3,5 km/h.
3. Si la banda de correr está demasiado cerca del riel lateral izquierdo, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta a la vez. Espere 30 segundos y la banda de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Repita hasta que la banda esté centrada.



4. Si la banda de correr está demasiado cerca del riel lateral derecho, gire el perno de ajuste derecho en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta a la vez. Espere 30 segundos y la cinta de correr volverá automáticamente a la posición correcta. Repita hasta que la cinta esté centrada.



Nota:

Después de la desviación de la cinta de correr causada por factores humanos, se puede centrar automáticamente a una velocidad media. Si no se centra automáticamente, ajuste la cinta de correr de acuerdo con los pasos anteriores.

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, Laufschuhe 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.

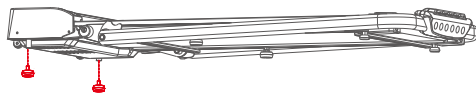
 WARNHINWEISE	
• VERSCHLUCKUNGSGEFAHR: Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder eine Knopfbatterie. • Bei Verschlucken kann es zum TOD oder zu schweren Verletzungen kommen. • Eine verschluckte Knopfzelle oder Knopfbatterie kann innerhalb von nur 2 Stunden zu inneren chemischen Verbrennungen führen. • 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.	

MONTAGE UND SCHNELLE INSTALLATION

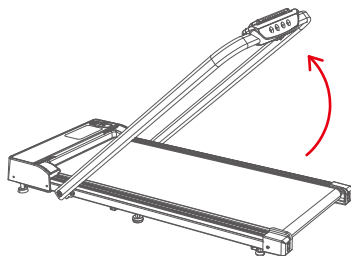
Unser Laufband wird größtenteils montiert geliefert und erfordert nur wenige Schritte, um es vollständig zusammenzubauen.

Die Montageschritte sind wie folgt:

1. Öffnen Sie die Verpackung. Nehmen Sie das Laufband heraus und stellen Sie es auf eine ebene Fläche.
2. Schrauben Sie die beiden Vorderfüße im Uhrzeigersinn in die Schraubenlöcher, wie gezeigt.



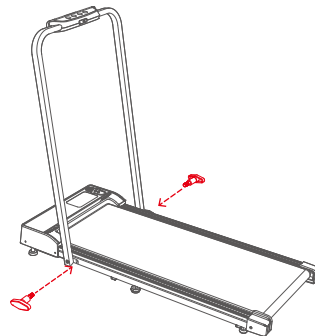
3. Heben Sie den Griff an.



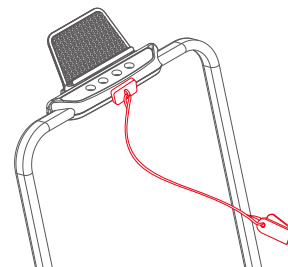
4. Bewegen Sie den Griff leicht nach hinten, richten Sie den Knopf auf das Schraubenloch aus und ziehen Sie ihn im Uhrzeigersinn fest, um den Griff zu sichern.



5. Stecken Sie die Telefonhalterung in den Schlitz.



6. Schließen Sie das Laufband an, stellen Sie den Netzschalter auf die Position „Ein“, befestigen Sie dann das Sicherheitsschloss am Sicherheitsschlossbereich am Griff und schon können Sie mit Ihrem Training beginnen.



TECHNISCHE DATEN

Parameter	Wert oder Beschreibung
Modell	JT51
Eingangsspannung	AC 220 V, 50 Hz (Europa) AC 110 V, 50/60 Hz (Nordamerika)
Maximale Tragfähigkeit	120 kg (265 lbs)
Produktgröße	115*56*100 cm (45.5*22*39.4 inches)
Effektive Lauffläche	95*38 cm (37.4*15 inches)
Produktgewicht	20 kg (45 lbs)
Motorleistung	2.5 HP
Geschwindigkeit	Gehmodus: 1-6 km/h (0.6-3.8 mph), Laufmodus: 1-10 km/h (0.6-6.2 mph)

BEDIENUNGSANLEITUNG

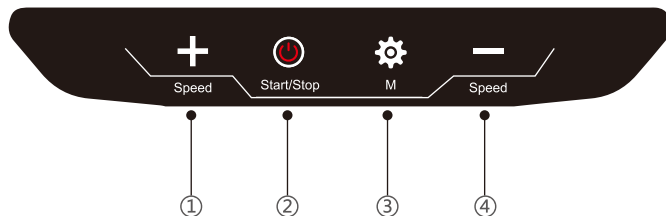
I. Anzeigebildschirm



Über die Zahlen auf dem Display:

Minimale Laufgeschwindigkeit	1 km/h (0.6 mph)
Maximale Laufgeschwindigkeit	Gehmodus: 6 km/h (3.8 mph), Laufmodus: 10 km/h (6.2 mph)
Maximale voreingestellte Laufzeit	99 min
Minimale voreingestellte Laufzeit	5 min
Maximale voreingestellte Laufdistanz	99.9 km (miles)
Minimale voreingestellte Laufdistanz	0.5 km (miles)
Maximale voreingestellte Kalorien	990 kcal
Minimale voreingestellte Laufzeit	10 kcal

II. Tasten am Griff



- ① Geschwindigkeit erhöhen
- ② Laufband starten/stoppen
- ③ Einstelltaste
- ④ Geschwindigkeit verringern

III. Fernbedienung

 Start-/ Pause-Taste	Zum Starten/Pausieren des Motors. • Wenn sich das Laufband nicht bewegt, drücken Sie, um den Motor zu starten. • Wenn sich das Laufband bewegt, drücken Sie, um den Motor anzuhalten.
STOP STOP-Taste	Zum Stoppen des Motors. Wenn sich das Laufband bewegt, drücken Sie, um den Motor anzuhalten.
M „M“-Taste	Zum Voreinstellen der Laufzeit, Laufdistanz oder der zu verbrennenden Kalorien. Nachdem das Laufband eingeschaltet ist und sich das Laufband nicht bewegt, drücken Sie, um zwischen Zeit, Distanz und Kalorien auszuwählen.
 „+“-Taste	Um die aktuelle Laufgeschwindigkeit oder die Anzahl der Einstellungen zu erhöhen. • Drücken Sie, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen, wenn Sie auf dem Laufband laufen. (Jedes Drücken erhöht die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.) • Drücken Sie, um den Wert zu erhöhen, wenn Sie die Werte für Zeit, Distanz oder Kalorien voreinstellen.
 „-“-Taste	Um die aktuelle Laufgeschwindigkeit oder die Anzahl der Einstellungen zu verringern. • Drücken Sie, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern, wenn Sie auf dem Laufband laufen. (Jedes Drücken verringert die Geschwindigkeit um 0,1 km/h.) • Drücken Sie, um den Wert zu verringern, wenn Sie die Werte für Zeit, Distanz oder Kalorien voreinstellen.

IV. Grundlegende Bedienung

Einschalten:

Nachdem Sie das Laufband angeschlossen haben, stellen Sie den Netzschalter auf die Position „ON“.

Automatischer Ruhezustand:

Wenn der Motor nicht mehr funktioniert und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das Laufband in den Ruhezustand und das Display wird ausgeschaltet.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband und das Display zu aktivieren.

Start, Pause und Stopp:

- Um den Motor/das Laufband zu starten, drücken Sie ►► auf der Fernbedienung oder  am Griff. Der Motor beginnt nach einem 3-Sekunden-Countdown auf dem Display zu arbeiten (0,6 mph anfängliche Bandgeschwindigkeit).

Die Zahlen für Zeit, Distanz und Kalorien beginnen von Null an hochzuzählen.

Tips: Der Motor stoppt automatisch nach insgesamt 100 Minuten Betrieb.

- Um den Motor/das Laufband anzuhalten, drücken Sie ►► erneut, um den Motor mit „PAUSE“ auf dem Display anzuhalten. Dann können Sie erneut drücken, um den Motor/das Laufband neu zu starten.

Hinweis: Alle Daten werden nach dem Neustart des Laufbands wieder hochgezählt.

- Um den Motor/das Laufband anzuhalten, drücken Sie erneut .

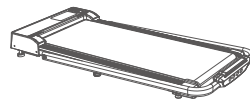
Hinweis: Alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Geschwindigkeit anpassen:

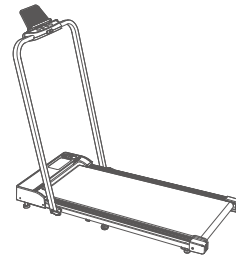
- Drücken Sie die Taste „+“ oder „-“ auf der Fernbedienung oder am Griff, um die Geschwindigkeit zu erhöhen bzw. zu verringern.
- Drücken Sie die Schnellaste „2“ oder „4“ am Griff, um die Geschwindigkeit schnell auf 2 mph oder 4 mph einzustellen.

Wechseln Sie zwischen Gehmodus und Laufmodus

Klappen oder klappen Sie den Griff ein, um den Modus automatisch anzupassen.



Gehmodus (1–6 km)



Laufmodus (1–10 km)

V. Einstellungen

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 dann 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 Taste „Start/Pause“, um das Laufband zu starten (Anfangslaufgeschwindigkeit 0,6 mph). Zu diesem Zeitpunkt wird die voreingestellte Zahl für „Zeit“ heruntergezählt, während die Zahlen für „Strecke“ und „Kalorien“ hochgezählt werden.

- So legen Sie die Laufdistanz vor:

Drücken Sie zuerst 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 von 0,5 bis 99,9 Meilen einstellbar.)

Drücken Sie dann  oder , um das Laufband zu starten (Anfangslaufgeschwindigkeit 0,6 Meilen pro Stunde). 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 zuerst 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  oder , um das Laufband zu starten (Anfangslaufgeschwindigkeit 0,6 mph). Zu diesem Zeitpunkt wird die voreingestellte Anzahl an „Kalorien“ heruntergezählt, während die Zahlen für „Zeit“ und „Entfernung“ hochgezählt werden.

TRAINING BEGINNEN

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. Machen Sie sich mit der Steuerung vertraut: Starten, Stoppen und Geschwindigkeitsanpassung usw., und verwenden Sie es dann, nachdem 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 mph mit einem 3-Sekunden-Countdown. Stehen Sie aufrecht, schauen Sie nach vorne und „steigen“ Sie mit einem Fuß ein paar Mal auf das Laufband. Bleiben Sie dabei entspannt.
3. Stellen Sie sich auf das Laufband und bewegen Sie sich mit.
4. Wenn Sie das Lauftempo vollständig beherrschen, steigern Sie die Geschwindigkeit langsam.
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 Leistenregion. Halten Sie die Spannung 10–15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies dreimal.

①



②



③



④



⑤



HÄUFIGE FEHLER UND FEHLERSUCHE

Fehlercode	Ursache	Lösung
Er01	Lose Verbindung zwischen oberen/unteren Steuerkabeln.	Schließen Sie das Kabel wieder an und sichern Sie es.
	Beschädigtes oberes/unteres Steuerkabel.	Tauschen Sie das Kabel aus.
	Defektes Display.	Tauschen Sie das Display aus.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die Steuerung aus.
Er02	Instabile Netzspannung oder Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er03	Instabile Netzspannung oder Spannungsabfälle.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er04	Loses oder getrenntes Hauptmotorkabel.	Schließen Sie das Kabel wieder an und sichern Sie es.
	Hauptmotor unterbrochen oder beschädigt.	Tauschen Sie den Motor aus.
	Controller unterbrochen oder beschädigt.	Tauschen Sie die Steuerung aus.
	Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.	Tauschen Sie den Motor aus.
Er05	Instabile Netzspannung oder hohe Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Falsche Raddurchmessereinstellung.	Stellen Sie den Raddurchmesser neu ein; überschreiten Sie nicht die Nennspannung des Motors.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.
Er06	Instabile Netzspannung oder hohe Spannungsspitzen.	Installieren Sie einen externen Filter oder Spannungsstabilisator.
	Falsche Raddurchmessereinstellung.	Stellen Sie den Raddurchmesser neu ein; überschreiten Sie nicht die Nennspannung des Motors.
	Beschädigter Controller.	Tauschen Sie die untere Steuerung aus oder senden Sie sie zur Reparatur.

Fehlercode	Ursache	Lösung
Er08	Hauptmotor beschädigt.	Motor austauschen.
	Fehlerhafte Steuerung.	Steuerung austauschen.
	Lose oder schlechter Kabelkontakt.	Alle Kabel wieder anschließen und sichern.
Er11	Loses oder getrenntes Hauptmotorkabel.	Kabel wieder anschließen und sichern.
	Hauptmotor unterbrochen oder beschädigt.	Motor austauschen.
	Steuerung unterbrochen oder beschädigt.	Steuerung austauschen.
	Hauptmotor blockiert oder durchgebrannt.	Motor austauschen.
Er13	Loses oder getrenntes Hall-Sensorkabel.	Kabel wieder anschließen und sichern.
	Falsche Hall-Signalsequenz.	Hall-Kabelreihenfolge korrigieren.
	Inkompatibler Motor.	Motor austauschen.
	Beschädigte Steuerung.	Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden.
Er14	Steuerung überhitzt.	Betrieb stoppen und abkühlen lassen.
	Beschädigte Steuerung.	Steuerung austauschen.
Er15	Leistungstransistorausfall oder Steuerungsschaden.	Steuerung austauschen.
	Motorkurzschluss.	Bürstenlosen Motor austauschen.
Er17	Große Hall-Signalabweichung.	Motor austauschen.
	Beschädigte Steuerung.	Untere Steuerung austauschen oder zur Reparatur einsenden.
Er19	Fehlerhafte Steuerung.	Steuerung austauschen.
	Schlechte Verbindung.	Alle Kabel wieder anschließen und sichern.
	Defekter Hubmotor.	Hubmotor austauschen.

PFLEGE UND 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

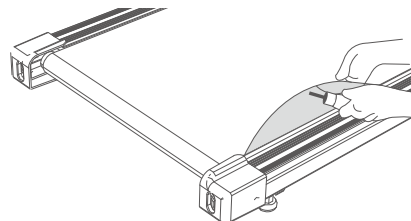
Dieses Laufband wurde zwischen dem Laufdeck und dem Laufband mit Silikonöl vorgeschmiert. Die Reibung zwischen ihnen ist entscheidend für die Lebensdauer und Leistung des Laufbands, daher ist es wichtig, das Deck regelmäßig mit Silikonöl zu schmieren. Eine übermäßige Schmierung wird jedoch nicht empfohlen.

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 Lauflfläche 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).

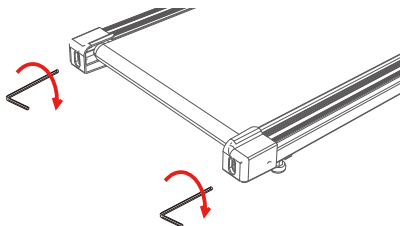
WARNUNG:

- Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie das Laufband reinigen oder warten.
- Saugen Sie den Motor ab, reinigen Sie das Laufband und schmieren Sie die Lauflfläche mindestens einmal im Jahr mit Silikonöl.

EINSTELLUNG DER LAUFBANDSPANNUNG

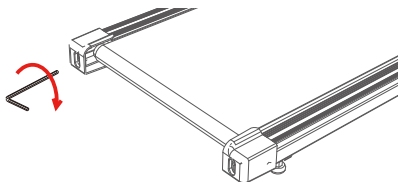
Das Laufband des Laufbands wurde voreingestellt. Bitte bestätigen Sie die Funktion des Laufbands nach Erhalt des Laufbands.

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.

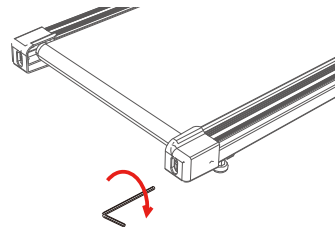


ZENTRIEREN DES LAUFBANDS

1. Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
2. Stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von etwa 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 einer durch menschliche Faktoren verursachten Abweichung des Laufbands kann es bei mittlerer Geschwindigkeit automatisch zentriert werden. Wenn dies nicht automatisch geschieht, 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 rrs 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.



Disposal of Electrical and Electronic Equipment

The crossed-out garbage can means that you are legally obliged to dispose of these devices separately from unsorted municipal waste. Disposal via the residual waste bin or the yellow bin is prohibited. If the products contain batteries or rechargeable batteries that are not permanently installed, they must be removed before disposal and disposed of separately as a battery.

Options for Returning Old Devices (EAR)

Owners of old devices can hand them over within the scope of the options for returning or collecting old devices that have been set up and made available by public waste disposal authorities, so that proper disposal of the old devices is ensured.

CE WARNING

This appliance is not to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure they do not play with the appliance.

Declaration of Conformity

To obtain the full text of the EU Declaration of Conformity, please contact our support team.