

2 in 1 **UNDER DESK TREADMILL**

JT52 User Manual

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

EU / NA

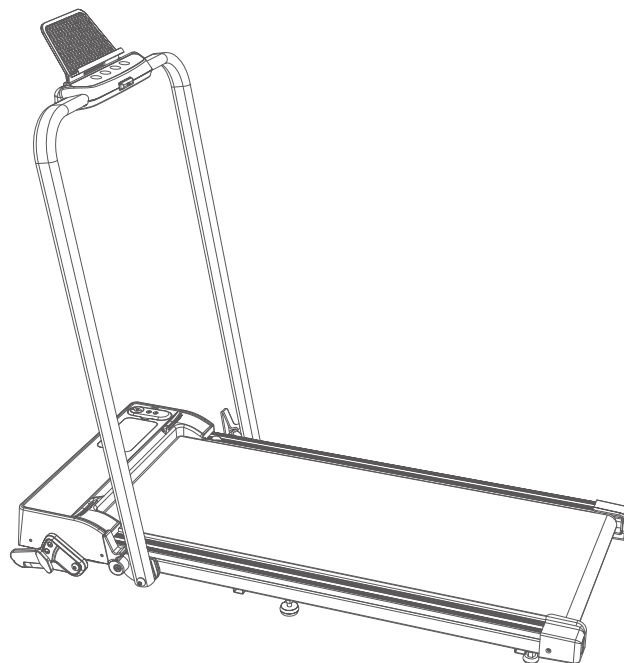


TABLE OF CONTENTS

EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	04
ASSEMBLY	05
OPERATING INSTRUCTIONS	06
USING THE REMOTE CONTROL	09
TECHNICAL SPECIFICATIONS	09
EXERCISE ADVICE & GUIDE	10
COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING	12
CARE & MAINTENANCE	14

TABLE DES MATIÈRES

FR

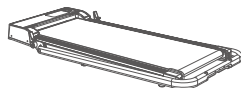
CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES	16
ASSEMBLÉ	17
MODE D'EMPLOI	18
UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE	21
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	21
CONSEILS ET GUIDES D'EXERCICES	22
ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE	24
ENTRETIEN ET MAINTENANCE	26

INHALTSVERZEICHNIS

DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	28
MONTAGE.....	29
BEDIENUNGSANLEITUNG	30
VERWENDEN DER FERNBEDIENUNG	33
TECHNISCHE DATEN	33
TRAININGSRATSCHLÄGE & ANLEITUNG	34
HÄUFIGE FEHLER & PROBLEMBEHANDLUNG	36
PFLEGE & WARTUNG	38

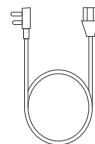
PACKAGE CONTENTS / CONTENU DU COLIS / PACKUNGSGEHALT



EN Treadmill x1
FR Tapis de course x1
DE Laufband x1



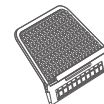
EN Remote Control x1
FR Télécommande x1
DE Fernbedienung x1



EN Power Cord x1
FR Cordon d'alimentation x1
DE Netzkabel x1



EN Safety Key x1
FR Clé de sécurité x1
DE Sicherheitsschlüssel x1



EN Phone Holder x1
FR Support de téléphone x1
DE Telefonhalter x1



EN Slope Adjustment Block x2
FR Bloc de réglage de pente x2
DE Neigungsanpassungsblock x2



EN T-shaped Knob x2
FR Bouton en forme de T x2
DE T-förmiger Knopf x2



EN Screw x2
FR Vis x2
DE Schraube x2



EN 3 V Button Cell x1
FR Pile bouton 3 V x1
DE 3 V Knopfzelle x1



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

Toolkit Contents / Contenu de la boîte à outils / Inhalt des Toolkits



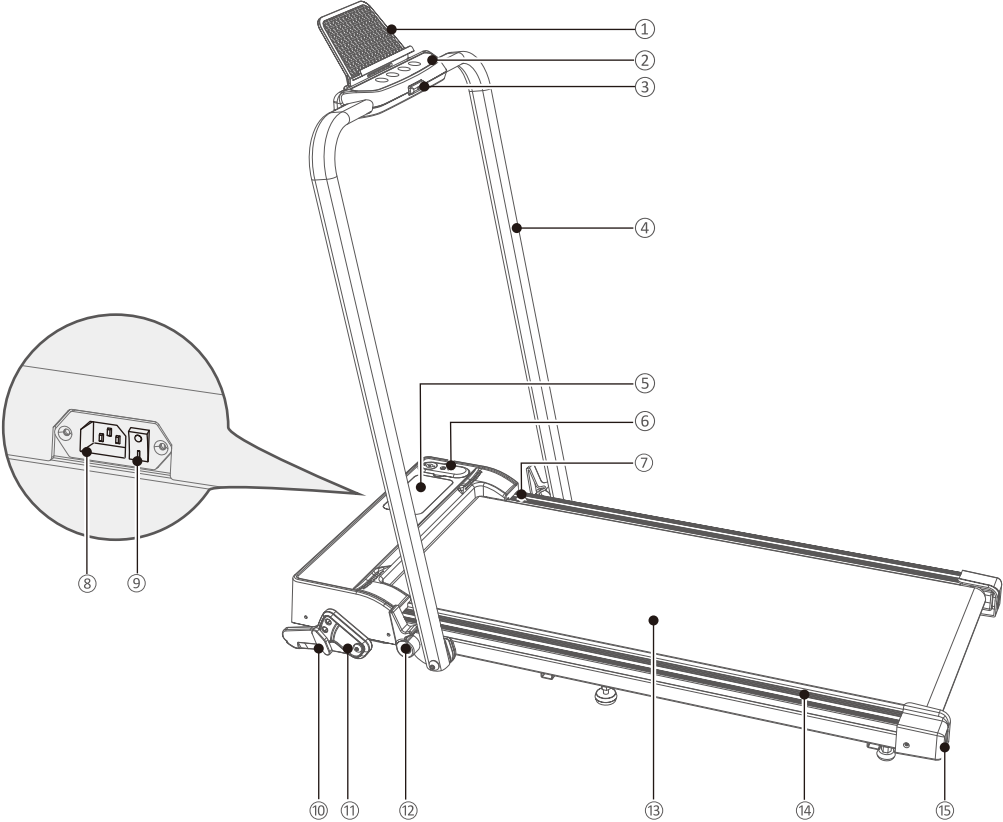
0.2 in (5 mm)

EN Allen Key with Cross-head Screwdriver x1
FR Clé Allen avec tournevis cruciforme x1
DE Inbusschlüssel mit Kreuzschlitzschraubendreher x1



EN Lubricating Oil x1
FR Huile lubrifiante x1
DE Schmieröl x1

PRODUCT OVERVIEW / PRÉSENTATION DU PRODUIT / PRODUKTÜBERSICHT



EN

1. Phone Holder
2. Control Panel
3. Safety Key Slot
4. Column
5. Display Panel
6. Remote Control
7. Lubricating Oil Injection Hole
8. Power Input Port
9. Power Switch
10. T-shaped Knob
11. Slope Adjustment Block
12. Column Locking Device
13. Running Belt
14. Foot Edge Strip
15. End Cap

FR

1. Support pour téléphone
2. Panneau de commande
3. Fente pour clé de sécurité
4. Colonne
5. Panneau d'affichage
6. Télécommande
7. Orifice d'injection d'huile lubrifiante
8. Port d'alimentation
9. Interrupteur
10. Bouton en T
11. Bloc de réglage de l'inclinaison
12. Dispositif de verrouillage de colonne
13. Tapis de course
14. Bande de protection pour les pieds
15. Embout

DE

1. Telefonhalterung
2. Bedienfeld
3. Sicherheitsschlüsselschlitz
4. Säule
5. Anzeigefeld
6. Fernbedienung
7. Schmieröl-Einspritzöffnung
8. Stromanschluss
9. Netzschalter
10. T-förmiger Knopf
11. Neigungsverstellblock
12. Säulenverriegelung
13. Laufband
14. Fußkantenleiste
15. Endkappe

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Thank you for purchasing our electric treadmill. For your safety and convenience, please read the following instructions carefully before using the treadmill.

General Safety

- This treadmill is for indoor use only. Do not use it outdoors or in high-humidity environments.
- Place the treadmill on a level surface near a grounded outlet. Keep at least 2.6 ft (0.8 m) of clearance in front and on both sides, and 6.6 ft (2 m) x 3.3 ft (1 m) of space behind for safety.
- Do not power on and operate the treadmill until it is completely assembled.
- Do not use the treadmill on deeply padded, plush, or shag carpet, as it may affect air circulation and damage the treadmill.
- Do not wear loose clothing or jewelry while exercising to avoid entanglement. It is recommended to wear running or fitness shoes with rubber soles.
- Use this treadmill only for its intended purpose as described in this manual.

Power and Electrical Safety

- Ensure that the voltage of your power supply matches the treadmill's requirements.
- Use only the provided power cord or one that meets safety standards and is compatible with both the treadmill and power supply.
- Never drop or insert any object into any openings on the treadmill.
- Do not operate the treadmill if the power cord is damaged or the plug is wet.
- Always unplug the power cord when the treadmill is not in use and store it safely.
- Always turn off the treadmill before removing its power plug from the outlet.
- Keep the power cord away from any moving parts of the treadmill.

Operation Precautions

- Keep children away from the treadmill during use to prevent accidents. Minors must be accompanied by an adult when using the treadmill.
- Keep all body parts away from moving parts.
- Do not let go until you feel balanced and confident. Avoid actions that may affect your stability.
- If the treadmill cannot be stopped due to an electronic system failure, quickly step off the running belt and turn off the power.
- Do not modify the treadmill for other uses.

WARNING:

Always attach the safety key to its slot and clip it securely to your clothing. If the treadmill suddenly accelerates or the speed increases due to a malfunction, immediately remove the safety key from its slot to stop the treadmill.

GROUND PROTECTION SYSTEM!

- This treadmill must be grounded. Grounding provides a safe path for electric current in case of a malfunction, reducing the risk of electric shock.
- The power cord comes equipped with a plug containing a grounding conductor. Ensure the plug is fully inserted into a standard power outlet.
- If you are unsure whether your outlet is grounded, check with a qualified electrician or service personnel.
- Do not use a plug adapter. Always use a power outlet that matches the shape of the grounding plug.

WARNINGS

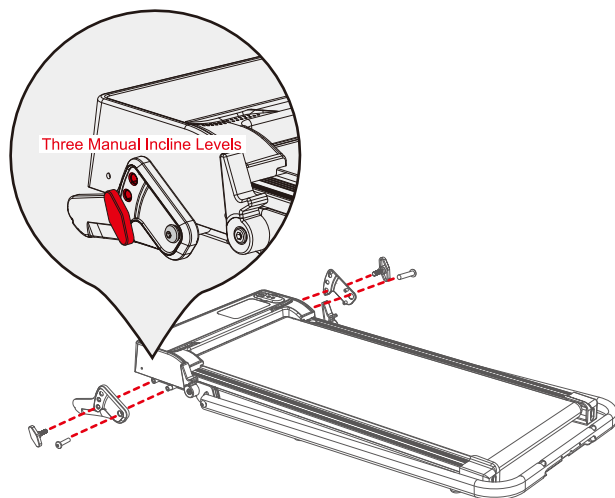
- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2 hours**.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH** of **CHILDREN**.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



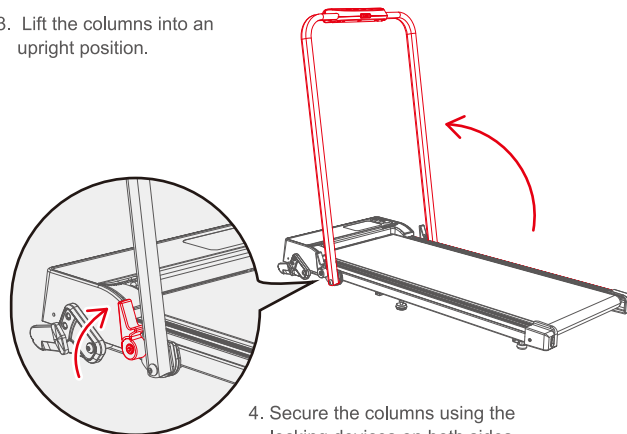
ASSEMBLY

Our treadmill comes mostly assembled and only requires a few simple steps to complete the setup. Before using the treadmill, please ensure it is fully assembled by following these steps.

1. Remove the treadmill from the packaging box and place it flat on the ground.
2. Attach the slope adjustment blocks on both sides by aligning the holes, inserting the screws, and tightening the T-shaped knobs (**NOTE:** Three incline levels are available. Ensure the knobs are set to the same hole on both sides for balanced height).

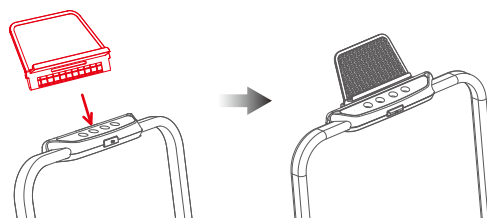


3. Lift the columns into an upright position.



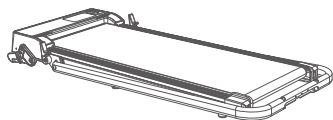
4. Secure the columns using the locking devices on both sides.

5. Insert the phone holder into the slot.

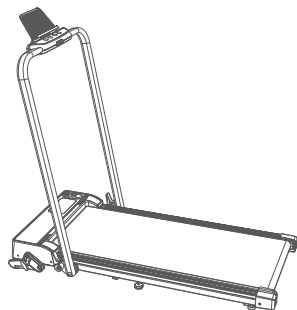


NOTE:

This 2-in-1 treadmill is designed for both walking and running. Fold down the columns for walking mode, and unfold them to switch to running mode.



Walking Mode

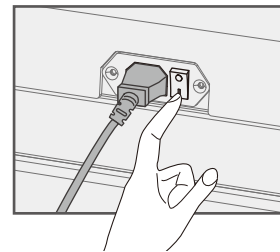


Running Mode

OPERATING INSTRUCTIONS

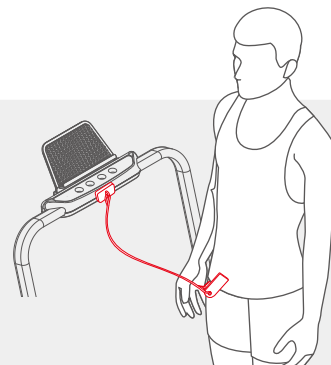
I. Power ON:

- 1) Connect the power cord to the treadmill and your power outlet.
- 2) Toggle the power switch to the "I" position to power on the treadmill. Once powered on, the display panel will light up automatically.

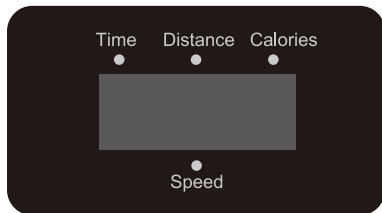


WARNING:

Ensure the safety key is securely attached to its slot and clipped to your clothing before starting the running belt in running mode.



II. Display Panel



The display panel shows different information based on your current operation and treadmill status.

Speed:
Displays your current workout speed.

Time:
Shows the elapsed time or a countdown, depending on the mode.

Distance:
Indicates the total distance covered or a countdown distance during your workout.

Calories:
Estimates the number of calories burned during your workout.

III. Control Panel



 Start/Stop Button	• When the display panel is on, press this button to start the running belt. • When the running belt is in motion, press this button to stop the running belt.
 Speed Increase Button	When the display panel is on, press this button to increase the speed.
 Speed Decrease Button	When the display panel is on, press this button to decrease the speed.
 Mode Button	When the display panel is on, press this button to cycle through Time Countdown, Distance Countdown, and Calorie Countdown. NOTE: This button is inactive while the running belt is in motion. Stop the running belt before using this button.

IV. Mode Settings

Mode	Description
Time Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the Mode button to select Time Countdown mode. The default setting is 30:00. Use the Speed Increase/Decrease buttons to adjust the time countdown within a range of 5:00–99:00. Once set, press the Start button to begin the countdown.
Distance Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the Mode button to select Distance Countdown mode. The default setting is 1 mile/km. Use the Speed Increase/Decrease buttons to adjust the distance countdown within a range of 0.5–99.9 mile/km. Once set, press the Start button to begin the countdown.
Calorie Countdown	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the Mode button to select Calorie Countdown mode. The default setting is 50 calories. Use the Speed Increase/Decrease buttons to adjust the calorie countdown within a range of 10–990 calories. Once set, press the Start button to begin the countdown.

V. Application Control

After powering on the treadmill and entering standby mode, you can control it via the application:



FitShow

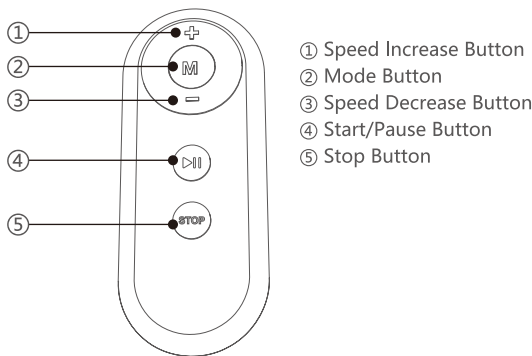
- 1) Scan the QR code to download the **FitShow** application.
- 2) Open the application and follow the on-screen instructions.
- 3) When prompted to select a device type, choose “**Treadmill.**”
- 4) Tap **Quick Start** to search for available devices.
- 5) Select the device named “FSXXXXXX” to connect.

VI. Auto Sleep

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

USING THE REMOTE CONTROL

The remote control can be used to control any of the treadmill's functions within the effective range after installing the button cell.



TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model	JT52
Input Voltage	AC 100–120 V, 60 Hz (US) AC 220–240 V, 50/60 Hz (EU)
Walking Speed	0.6–3.8 mph (US) / 1–6 km/h (EU)
Running Speed	0.6–7.5 mph (US) / 1–12 km/h (EU)
Incline Level	3 manual levels
Treadmill Dimensions	Unfolded: 43.8 x 22.2 x 43.1 in (111.3 x 56.3 x 10.9 cm) Folded: 51.5 x 22.2 x 4.8 in (130.7 x 56.3 x 12.3 cm)
Effective Running Area	37.4 x 15 in (95 x 38 cm)
Treadmill Weight	46.8 lbs (21.24 kg)

EXERCISE ADVICE & GUIDE

If you are using the electric treadmill for the first time, please read the following guidelines carefully.

Preparation

Before starting your exercise, assess your health condition to create a suitable exercise plan. It is recommended to consult a doctor or professional, especially if you are over 45 years old or have pre-existing health conditions.

Exercise

Familiarize yourself with the controls, including how to start, stop, and adjust the speed and incline. Before stepping onto the running belt, stand on the foot edge strip, hold the columns, and start the treadmill at a low speed. Then,

- Stand upright, look forward, and step onto the running belt.
- Relax your body and allow yourself to adjust to the movement.
- Gradually increase speed and maintain it for about 10 minutes.
- Slowly reduce speed and stop the running belt.

IMPORTANT:

Avoid running at high speed during your first exercise to prevent falls.

Exercise Frequency

Aim for 3–5 exercises per week, lasting 15–60 minutes per session. It is best to follow a structured schedule based on your fitness level rather than exercising randomly. Adjust speed and duration to control exercise intensity.

Amount of Exercise

The ideal amount of exercise depends on your goals and fitness level.

- **Beginners:** Walk for 15–30 minutes, 3–5 times per week, at a comfortable pace of 2–4 mph (3–6 km/h) with little or no incline.
- **Weight Loss:** Exercise for 30–60 minutes, 4–6 days per week, alternating between walking and jogging at 3–6 mph (5–10 km/h) with a moderate incline.
- **Cardiovascular Health:** Walk briskly or jog for 30 minutes at least 5 days a week, or run vigorously at 6+ mph (10+ km/h) for 20 minutes at least 3 days a week.
- **Endurance & Performance:** Run for 45–60 minutes at a steady pace, or do interval training (alternating between high and low speeds) 3–5 times per week.

Wearing

- Wear good-quality running shoes or fitness shoes with clean soles to prevent debris from damaging the running belt.
- Choose breathable, comfortable sportswear that allows free movement.

Stretching Exercises

Regardless of your pace, always warm up before exercising. Walk for 5–10 minutes, then perform the following stretches. Repeat each 5 times per leg, holding for 10+ seconds. Stretch again after your exercise to prevent stiffness.

1. Stretch Down

- Slightly bend your knees and slowly lean forward, reaching for your toes.
- Relax your back and shoulders.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

2. Hamstring Stretch

- Sit on a mat with one leg straight and the other bent inward.
- Reach for your toes with both hands.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

3. Foot and Achilles Tendon Stretch

- Stand with your hands against a wall or tree.
- Extend one leg behind you, keeping it straight with the heel on the ground.
- Lean forward and hold for 10–15 seconds, then relax.

4. Quadriceps Stretch

- Hold a wall or table for balance.
- Reach back and pull your ankle toward your glutes.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

5. Sartorius Muscle (Inner Thigh Muscle) Stretch

- Sit with the soles of your feet together and knees pointing outward.
- Pull your feet toward your body while keeping your back straight.
- Hold for 10–15 seconds, then relax.

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

To prolong the lifespan of your treadmill, it is recommended to turn it off after 2 hours of continuous use and let it rest for 10 minutes before using it again.

Cleaning

- Regular cleaning helps extend the lifespan of your treadmill and maintain optimal performance.
- Sweep the exposed edges of the running belt to minimize debris accumulation underneath.
- Ensure shoes are clean before using the treadmill to prevent dirt and foreign objects from wearing down the running deck and belt.
- Wipe the running belt with a soapy damp cloth to remove sweat and dirt.
- Avoid splashing water on electrical components or beneath the running belt to prevent damage.

Running Belt Lubrication

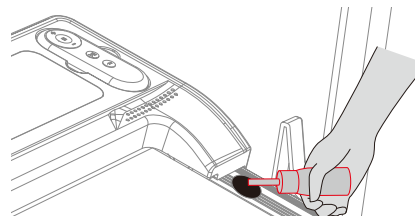
Your treadmill has been pre-lubricated with lubricating oil to reduce friction between the running belt and deck. Proper lubrication is essential for maintaining performance and longevity, but excessive lubrication is not recommended.

When to Lubricate:

Power off the treadmill. Lift the running belt and reach your hand underneath toward the center. If your hand feels slightly oily, lubrication is not required. If the deck feels dry and there is no lubricating oil residue, lubrication is needed.

How to Lubricate:

- Uncover the lubricating oil injection hole.
- Pour approximately 10 ml of lubricating oil into the hole, then cover the hole.
- Power on the treadmill and start the running belt at its lowest speed to distribute the oil evenly.
- Step gently on the front of the running belt from left to right to aid absorption.
- Let the treadmill run for 8–10 minutes to ensure the oil is fully absorbed.



Lubrication Frequency:

- Light use (< 3 hours/week): Every 6 months
- Moderate use (3–5 hours/week): Every 3 months
- Heavy use (> 5 hours/week): Every 1.5 months

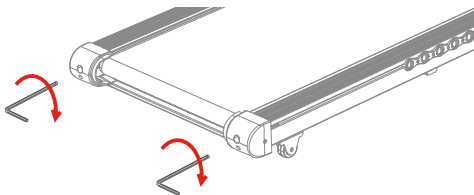
WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or servicing it.

Running Belt Adjustment

Proper tension in the running belt is essential for safe and efficient treadmill performance.

- If the running belt is too loose, it may slip while running, which can be dangerous.
- If the running belt is too tight, it may strain the motor, reduce performance, and cause excessive wear and tear on the rollers and belt.



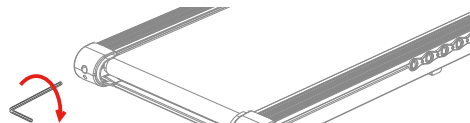
NOTE:

The running belt has been pre-adjusted before shipping. Please check it upon receiving the treadmill.

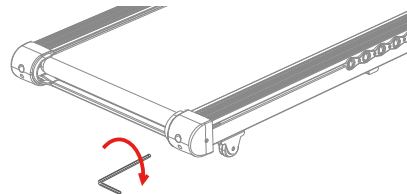
If the belt stops or slips during use, gradually tighten both adjustment bolts clockwise with the Allen key until the issue is resolved.

Running Belt Centering

1. Place the treadmill on a flat and stable ground.
2. Power it on and set the running belt to a low speed.
3. If the running belt shifts to left, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn at a time using the Allen key. Wait 30 seconds for the belt to realign. Repeat as needed 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:

When the running belt deviates, it will automatically re-center at a moderate speed without a load. If it does not center automatically, follow the steps above to adjust it manually.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Merci d'avoir acheté notre tapis de course électrique. Pour votre sécurité et votre confort, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant d'utiliser le tapis de course.

Sécurité générale

- Ce tapis de course est destiné à une utilisation en intérieur uniquement. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou dans des environnements très humides.
- Placez le tapis de course sur une surface plane, à proximité d'une prise de terre. Prévoyez au moins 0,8 m d'espace libre devant et sur les côtés, et 2 m x 1 m derrière pour plus de sécurité.
- Ne mettez pas le tapis de course sous tension et ne l'utilisez pas tant qu'il n'est pas entièrement assemblé.
- N'utilisez pas le tapis de course sur une moquette épaisse, moelleuse ou à poils longs, car cela pourrait affecter la circulation de l'air et endommager le tapis.
- Ne portez pas de vêtements amples ni de bijoux pendant l'exercice pour éviter tout risque d'enchevêtrement. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou de fitness à semelles en caoutchouc.
- Utilisez ce tapis de course uniquement pour l'usage auquel il est destiné, tel que décrit dans ce manuel.

Sécurité électrique et alimentation

- Assurez-vous que la tension de votre alimentation électrique correspond aux exigences du tapis de course.
- Utilisez uniquement le cordon d'alimentation fourni ou un cordon conforme aux normes de sécurité et compatible avec le tapis de course et l'alimentation.
- Ne laissez jamais tomber ni n'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis de course.
- N'utilisez pas le tapis de course si le cordon d'alimentation est endommagé ou si la prise est humide.
- Débranchez toujours le cordon d'alimentation lorsque le tapis de course n'est pas utilisé et rangez-le en lieu sûr.
- Éteignez toujours le tapis de course avant de débrancher la fiche de la prise.
- Éloignez le cordon d'alimentation des pièces mobiles du tapis de course.

Précautions d'utilisation

- Tenez les enfants éloignés du tapis de course pendant son utilisation afin d'éviter tout accident. Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent le tapis de course.
- Tenez toutes les parties du corps éloignées des pièces mobiles.
- Ne lâchez pas l'appareil tant que vous n'êtes pas en équilibre et en confiance. Évitez toute action susceptible d'affecter votre stabilité.

- Si le tapis de course ne peut pas être arrêté en raison d'une défaillance du système électronique, descendez rapidement de la bande de course et coupez l'alimentation.
- Ne modifiez pas le tapis de course pour d'autres usages.

AVERTISSEMENT :

Fixez toujours la clé de sécurité dans son logement et fixez-la solidement à vos vêtements. Si le tapis de course accélère soudainement ou si sa vitesse augmente en raison d'un dysfonctionnement, retirez immédiatement la clé de sécurité de son logement pour arrêter le tapis.

SYSTÈME DE PROTECTION DE LA TERRE !

- Le tapis de course doit être relié à la terre. La mise à la terre assure un passage sûr du courant électrique en cas de dysfonctionnement, réduisant ainsi le risque de choc électrique.
- Le cordon d'alimentation est équipé d'une fiche avec conducteur de terre. Assurez-vous que la fiche est bien insérée dans une prise de courant standard.
- En cas de doute sur la mise à la terre de votre prise, consultez un électricien qualifié ou un technicien de maintenance.
- N'utilisez pas d'adaptateur. Utilisez toujours une prise de courant dont la forme correspond à celle de la fiche de terre.



AVERTISSEMENTS

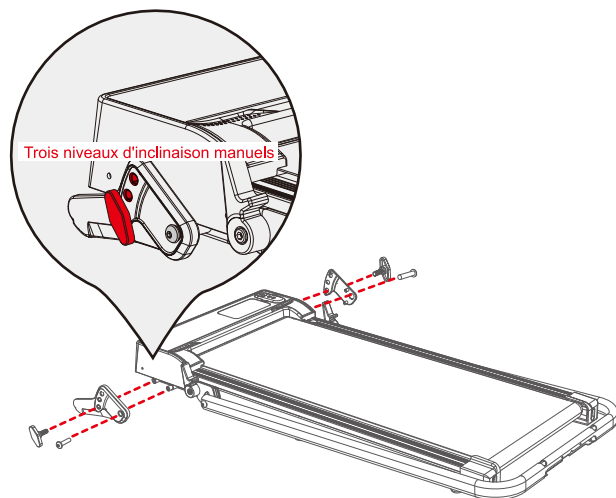
- **RISQUE D'INGESTION** : Ce produit contient une pile bouton ou une pile bouton.
- L'ingestion peut entraîner la mort ou des blessures graves.
- L'ingestion d'une pile bouton ou d'une pile bouton peut provoquer des brûlures chimiques internes en seulement 2 heures.
- **GARDER les piles neuves et usagées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



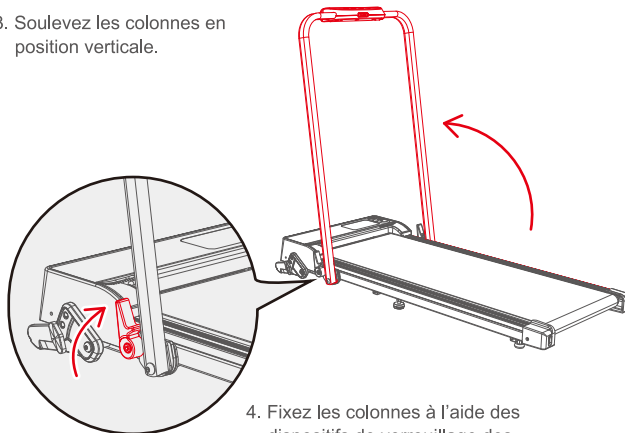
ASSEMBLÉ

Notre tapis de course est livré presque entièrement assemblé et son installation ne nécessite que quelques étapes simples. Avant d'utiliser le tapis de course, veuillez vous assurer qu'il est entièrement assemblé en suivant ces étapes.

1. Retirez le tapis de course de son emballage et posez-le à plat sur le sol.
2. Fixez les blocs de réglage de l'inclinaison des deux côtés en alignant les trous, en insérant les vis et en serrant les boutons en T (REMARQUE : trois niveaux d'inclinaison sont disponibles. Assurez-vous que les boutons sont réglés sur le même trou des deux côtés pour une hauteur équilibrée).

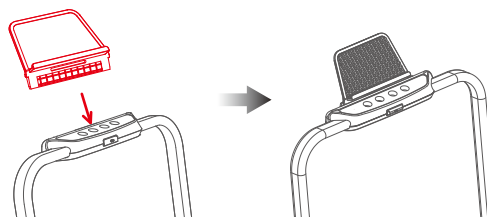


3. Soulevez les colonnes en position verticale.



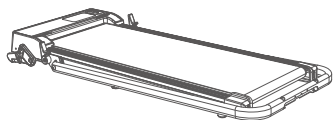
4. Fixez les colonnes à l'aide des dispositifs de verrouillage des deux côtés.

5. Insérez le support de téléphone dans la fente.

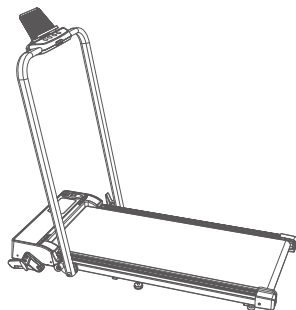


REMARQUE :

Ce tapis de course 2 en 1 est conçu pour la marche et la course. Rabattez les colonnes pour passer en mode marche et dépliez-les pour passer en mode course.



Mode marche

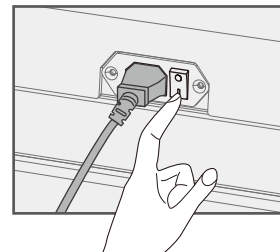


Mode de fonctionnement

MODE D'EMPLOI

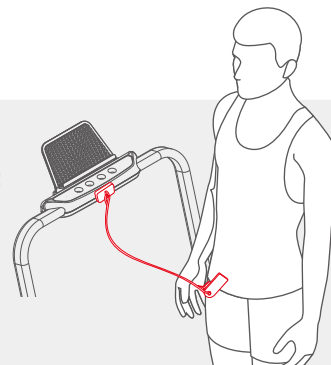
I. Mise sous tension :

- 1) Branchez le cordon d'alimentation au tapis de course et à la prise secteur.
- 2) Placez l'interrupteur sur la position « I » pour allumer le tapis de course. Une fois allumé, l'écran s'allumera automatiquement.

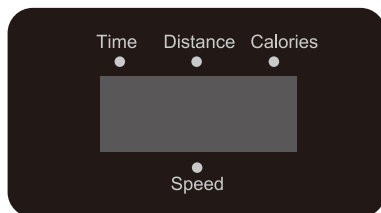


AVERTISSEMENT :

Assurez-vous que la clé de sécurité est bien fixée à son emplacement et attachée à vos vêtements avant de démarrer la ceinture de course en mode course.



II. Panneau d'affichage



L'écran affiche différentes informations en fonction de votre activité et de l'état du tapis de course.

Vitesse :

Affiche votre vitesse d'entraînement actuelle.

Temps :

Affiche le temps écoulé ou un compte à rebours, selon le mode.

Distance :

Indique la distance totale parcourue ou un compte à rebours pendant votre entraînement.

Calories :

Estime le nombre de calories brûlées pendant votre entraînement.

III. Panneau de contrôle



 Bouton marche/arrêt	• Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur ce bouton pour démarrer la bande de course. • Lorsque la bande de course est en mouvement, appuyez sur ce bouton pour l'arrêter.
 Bouton d'augmentation de la vitesse	Lorsque le panneau d'affichage est allumé, appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse.
 Bouton de diminution de la vitesse	Lorsque le panneau d'affichage est allumé, appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse.
 Bouton de mode	Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur ce bouton pour parcourir le compte à rebours du temps, de la distance et des calories. REMARQUE : Ce bouton est inactif lorsque le tapis de course est en mouvement. Arrêtez le tapis de course avant d'utiliser ce bouton.

IV. Paramètres du mode

Mode	Description
Compte à rebours	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le mode Compte à rebours. Le réglage par défaut est 30:00. Utilisez les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse pour régler le compte à rebours entre 5:00 et 99:00. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton Démarrer pour lancer le compte à rebours.
Compte à rebours de la distance	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le compte à rebours de distance. Le réglage par défaut est de 1 mile/km. Utilisez les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse pour régler le compte à rebours de distance entre 0,5 et 99,9 miles/km. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton Démarrer pour lancer le compte à rebours.
Compte à rebours des calories	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course est immobile, appuyez sur le bouton Mode pour sélectionner le compte à rebours des calories. Le réglage par défaut est de 50 calories. Utilisez les boutons d'augmentation/diminution de la vitesse pour régler le compte à rebours entre 10 et 990 calories. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton Démarrer pour lancer le compte à rebours.

V. Contrôle des applications

Après avoir allumé le tapis de course et être entré en mode veille, vous pouvez le contrôler via l'application :



FitShow

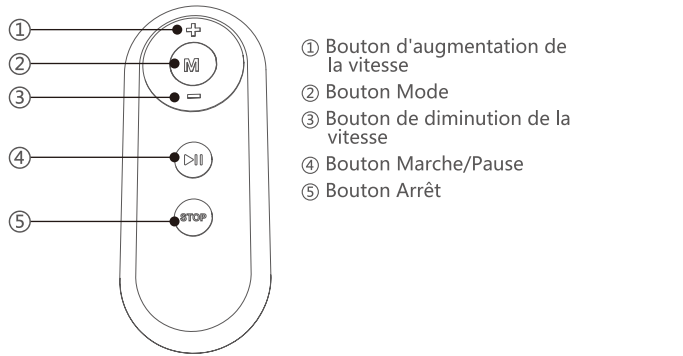
- 1) Scannez le code QR pour télécharger l'application FitShow.
- 2) Ouvrez l'application et suivez les instructions à l'écran.
- 3) Lorsque vous êtes invité à sélectionner un type d'appareil, choisissez « Tapis de course ».
- 4) Appuyez sur « Démarrage rapide » pour rechercher les appareils disponibles.
- 5) Sélectionnez l'appareil « FSXXXXXX » pour vous connecter.

VI. Mise en veille automatique

Si la bande de course s'arrête et qu'aucune activité n'est effectuée pendant 10 minutes, le tapis de course passe en mode veille automatique et l'écran s'éteint. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver le tapis et rallumer l'écran.

UTILISATION DE LA TÉLÉCOMMANDE

La télécommande peut être utilisée pour contrôler n'importe quelle fonction du tapis de course dans la plage effective après l'installation de la pile bouton.



- ① Bouton d'augmentation de la vitesse
- ② Bouton Mode
- ③ Bouton de diminution de la vitesse
- ④ Bouton Marche/Pause
- ⑤ Bouton Arrêt

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Modèle	JT52
Tension d'entrée	AC 100–120 V, 60 Hz (US) AC 220–240 V, 50/60 Hz (EU)
Vitesse de marche	0.6–3.8 mph (US) / 1–6 km/h (EU)
Vitesse de course	0.6–7.5 mph (US) / 1–12 km/h (EU)
Inclinaison	3 niveaux manuels
Dimensions du tapis de course	Déplié : 43.8 x 22.2 x 43.1 in (111.3 x 56.3 x 10.9 cm) Plié : 51.5 x 22.2 x 4.8 in (130.7 x 56.3 x 12.3 cm)
Surface de course effective	37.4 x 15 in (95 x 38 cm)
Poids du tapis de course	46.8 lbs (21.24 kg)

CONSEILS ET GUIDES D'EXERCICES

Si vous utilisez le tapis de course électrique pour la première fois, veuillez lire attentivement les consignes suivantes.

Préparation

Avant de commencer votre exercice, évaluez votre état de santé pour créer un programme d'exercices adapté. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel, en particulier si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

Exercice

Familiarisez-vous avec les boutons de commande, notamment comment démarrer, arrêter et régler la vitesse et l'inclinaison. Avant de monter sur le tapis de course, placez-vous sur la bande de bord des pieds, tenez les rampes et démarrez le tapis de course à faible vitesse. Ensuite,

- Tenez-vous droit, regardez devant vous et montez sur le tapis de course.
- Détendez votre corps et laissez-vous adapter au mouvement.
- Augmentez progressivement la vitesse et maintenez-la pendant environ 10 minutes.
- Réduisez lentement la vitesse et arrêtez le tapis de course.

IMPORTANT :

Évitez de courir à grande vitesse lors de votre premier exercice pour éviter les chutes.

Fréquence de l'exercice

Visez 3 à 5 exercices par semaine, d'une durée de 15 à 60 minutes par séance. Il est préférable de suivre un programme structuré en fonction de votre niveau de forme physique plutôt que de vous entraîner de manière aléatoire. Ajustez la vitesse et la durée pour contrôler l'intensité de l'exercice.

Quantité d'exercice

La quantité idéale d'exercice dépend de vos objectifs et de votre niveau de forme physique.

- Débutants : Marchez 15 à 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine, à un rythme confortable de 3 à 6 km/h (2 à 4 mph) avec peu ou pas de pente.
- Perte de poids : Faites de l'exercice pendant 30 à 60 minutes, 4 à 6 jours par semaine, en alternant marche et jogging à 5 à 10 km/h (3 à 6 mph) avec une pente modérée.
- Santé cardiovasculaire : Marchez rapidement ou faites du jogging pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine, ou courez vigoureusement à plus de 10 km/h (6 mph) pendant 20 minutes au moins 3 jours par semaine.
- Endurance et performance : Courez pendant 45 à 60 minutes à un rythme régulier, ou pratiquez un entraînement fractionné (en alternant entre vitesses élevées et faibles) 3 à 5 fois par semaine.

Port

- Portez des chaussures de course ou de fitness de bonne qualité avec des semelles propres pour éviter que des débris n'endommagent la bande de course.
- Choisissez des vêtements de sport respirants et confortables qui permettent une liberté de mouvement.

Exercices d'étirement

Quel que soit votre rythme, échauffez-vous toujours avant de faire de l'exercice. Marchez pendant 5 à 10 minutes, puis effectuez les étirements suivants. Répétez chaque exercice 5 fois par jambe, en maintenant la position pendant plus de 10 secondes. Étirez-vous à nouveau après votre exercice pour éviter les raideurs.

1. Étirement vers le bas

- Pliez légèrement les genoux et penchez-vous lentement vers l'avant, en attrapant vos orteils.
- Détendez votre dos et vos épaules.
- Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous.

2. Étirement des ischio-jambiers

- Asseyez-vous sur un tapis avec une jambe tendue et l'autre pliée vers l'intérieur.
- Attrapez vos orteils avec les deux mains.
- Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous.

3. Étirement du pied et du tendon d'Achille

- Tenez-vous debout, les mains contre un mur ou un arbre.
- Étendez une jambe derrière vous, en la gardant droite avec le talon au sol.
- Penchez-vous en avant et maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous.

①



②



③



④



⑤



4. Étirement des quadriceps

- Tenez-vous contre un mur ou une table pour garder l'équilibre.
- Tendez la main vers l'arrière et tirez votre cheville vers vos fessiers.
- Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la.

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

- Asseyez-vous, la plante des pieds jointe et les genoux pointés vers l'extérieur.
- Tirez vos pieds vers votre corps tout en gardant le dos droit.
- Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-la.

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

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

Nettoyage

- Un nettoyage régulier permet de prolonger la durée de vie de votre tapis de course et de maintenir des performances optimales.
- Balayez les bords exposés de la bande de course pour minimiser l'accumulation de débris en dessous.
- Assurez-vous que les chaussures sont propres avant d'utiliser le tapis de course pour éviter que la saleté et les objets étrangers n'usent la planche de course et la bande.
- Essuyez la bande de course avec un chiffon humide savonneux pour éliminer la sueur et la saleté.
- Évitez d'éclabousser les composants électriques ou sous la bande de course pour éviter tout dommage.

Lubrification de la bande de course

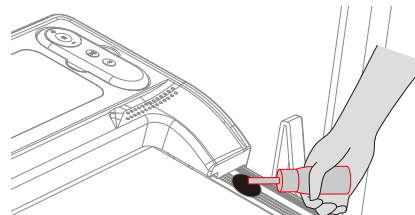
Votre tapis de course a été pré-lubrifié avec de l'huile lubrifiante pour réduire la friction entre la bande de course et la planche. Une lubrification adéquate est essentielle pour maintenir les performances et la longévité, mais une lubrification excessive n'est pas recommandée.

Quand lubrifier :

Éteignez le tapis de course. Soulevez la bande de course et passez votre main en dessous, vers le centre. Si votre main est légèrement grasse, aucune lubrification n'est nécessaire. Si la planche est sèche et qu'il n'y a pas de résidus d'huile de lubrification, une lubrification est nécessaire.

Comment lubrifier :

- Découvrez le trou d'injection d'huile de lubrification.
- Versez environ 10 ml d'huile de lubrification dans le trou, puis couvrez-le.
- Allumez le tapis de course et démarrez la bande de course à sa vitesse la plus basse pour répartir l'huile uniformément.
- Appuyez doucement sur l'avant de la bande de course de gauche à droite pour faciliter l'absorption.
- Laissez le tapis de course fonctionner pendant 8 à 10 minutes pour vous assurer que l'huile est entièrement absorbée.



Fréquence de lubrification :

- Utilisation légère (< 3 heures/semaine) : tous les 6 mois
- Utilisation modérée (3 à 5 heures/semaine) : tous les 3 mois
- Utilisation intensive (> 5 heures/semaine) : tous les 1,5 mois

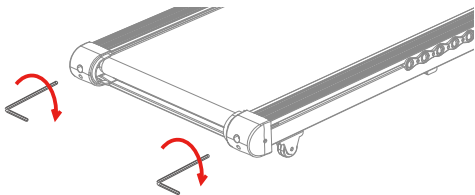
AVERTISSEMENT :

Débranchez toujours le tapis de course avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

Réglage de la bande de course

Une tension appropriée de la bande de course est essentielle pour une performance sûre et efficace du tapis de course.

- Si la bande de course est trop lâche, elle peut glisser pendant la course, ce qui peut être dangereux.
- Si la bande de course est trop tendue, elle peut fatiguer le moteur, réduire les performances et provoquer une usure excessive des rouleaux et de la bande.



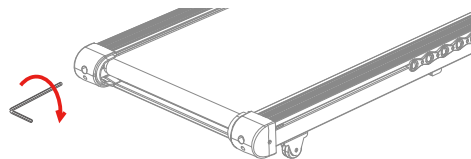
REMARQUE :

La bande de course a été préréglée avant l'expédition. Veuillez la vérifier à la réception du tapis de course.

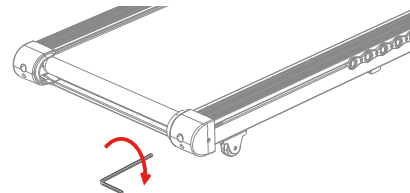
Si la bande s'arrête ou glisse pendant l'utilisation, serrez progressivement les deux boulons de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Centrage de la bande de course

1. Placez le tapis de course sur un sol plat et stable.
2. Allumez-le et réglez la bande de course sur une vitesse lente.
3. Si la bande de course se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois à l'aide de la clé Allen. Attendez 30 secondes que la bande se réaligne. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.



4. Si la bande 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 :

Lorsque la bande de course dévie, elle se recentre automatiquement à une vitesse modérée sans charge. Si elle ne se centre pas automatiquement, suivez les étapes ci-dessus pour l'ajuster manuellement.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank für den Kauf unseres elektrischen Laufbands. Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen vor der Inbetriebnahme sorgfältig durch, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten.

Allgemeine Sicherheit

- Dieses Laufband ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Verwenden Sie es nicht im Freien oder in Umgebungen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose. Halten Sie aus Sicherheitsgründen mindestens 0,8 m Freiraum vor und zu beiden Seiten sowie 2 m x 1 m Freiraum nach hinten ein.
- Schalten Sie das Laufband erst ein und betreiben Sie es, wenn es vollständig zusammengebaut ist.
- Benutzen Sie das Laufband nicht auf stark gepolsterten, weichen oder hochflorigen Teppichen, da dies die Luftzirkulation beeinträchtigen und das Laufband beschädigen kann.
- Tragen Sie während des Trainings keine weite Kleidung oder Schmuck, um Verwicklungen zu vermeiden. Es wird empfohlen, Lauf- oder Fitnessschuhe mit Gummisohlen zu tragen.
- Verwenden Sie dieses Laufband nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Verwendungszweck.

Stromversorgung und elektrische Sicherheit

- Stellen Sie sicher, dass die Spannung Ihres Netzteils den Anforderungen des Laufbands entspricht.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel oder ein Kabel, das den Sicherheitsstandards entspricht und sowohl mit dem Laufband als auch mit dem Netzteil kompatibel ist.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in die Öffnungen des Laufbands fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel beschädigt oder der Stecker nass ist.
- Ziehen Sie das Netzkabel immer ab, wenn das Laufband nicht benutzt wird, und bewahren Sie es sicher auf.
- Schalten Sie das Laufband immer aus, bevor Sie den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
- Halten Sie das Netzkabel von beweglichen Teilen des Laufbands fern.

Vorsichtsmaßnahmen beim Betrieb

- Halten Sie Kinder während des Betriebs vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden.
- Halten Sie alle Körperteile von beweglichen Teilen fern.

- Lassen Sie das Laufband erst los, wenn Sie sich sicher und im Gleichgewicht fühlen. Vermeiden Sie Aktionen, die Ihre Stabilität beeinträchtigen könnten.
- Wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Systemfehlers nicht gestoppt werden kann, steigen Sie schnell vom Laufband ab und schalten Sie das Gerät aus.
- Ändern Sie das Laufband nicht für andere Zwecke.

WARNUNG:

Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel immer am entsprechenden Steckplatz und befestigen Sie ihn sicher an Ihrer Kleidung. Sollte das Laufband aufgrund einer Fehlfunktion plötzlich beschleunigen oder die Geschwindigkeit erhöhen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel sofort aus dem Steckplatz, um das Laufband zu stoppen.

ERDUNGSSCHUTZSYSTEM!

- Dieses Laufband muss geerdet werden. Die Erdung gewährleistet im Falle einer Fehlfunktion einen sicheren Stromfluss und verringert so das Risiko eines Stromschlags.
- Das Netzkabel ist mit einem Stecker mit Erdungsleiter ausgestattet. Stellen Sie sicher, dass der Stecker vollständig in eine Standardsteckdose eingesteckt ist.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre Steckdose geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker.
- Verwenden Sie keinen Steckeradapter. Verwenden Sie immer eine Steckdose, die der Form des Erdungssteckers entspricht.



WARNHINWEISE

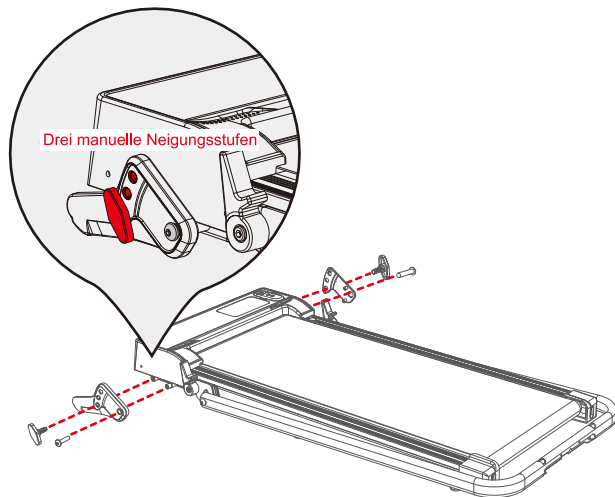
- **VERSCHLUCKUNGSGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle oder eine Knopfzellenbatterie.
- Bei Verschlucken kann es zum Tod oder zu schweren Verletzungen kommen.
- Eine verschluckte Knopfzelle oder Knopfzellenbatterie kann innerhalb von nur 2 Stunden innere Verätzungen verursachen.
- Neue und gebrauchte Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn der Verdacht besteht, dass eine Batterie verschluckt oder in den Körper eingeführt wurde.



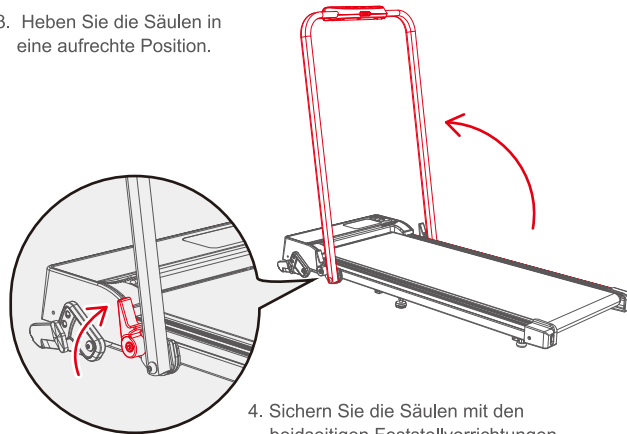
MONTAGE

Unser Laufband wird größtenteils montiert geliefert und ist mit wenigen Handgriffen aufgebaut. Bevor Sie das Laufband verwenden, stellen Sie bitte sicher, dass es vollständig montiert ist. Befolgen Sie dazu die folgenden Schritte:

1. Nehmen Sie das Laufband aus der Verpackung und legen Sie es flach auf den Boden.
2. Befestigen Sie die Neigungsverstellblöcke auf beiden Seiten, indem Sie die Löcher ausrichten, die Schrauben einsetzen und die T-förmigen Knöpfe festziehen. **(HINWEIS: Es stehen drei Neigungsstufen zur Verfügung. Stellen Sie sicher, dass die Knöpfe auf beiden Seiten auf die gleiche Bohrung eingestellt sind, um eine ausgeglichene Höhe zu gewährleisten.)**

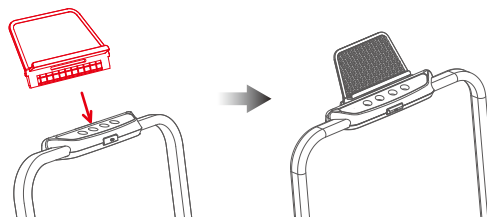


3. Heben Sie die Säulen in eine aufrechte Position.



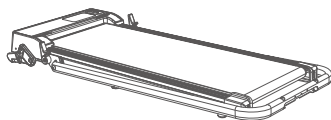
4. Sichern Sie die Säulen mit den beidseitigen Feststellvorrichtungen.

5. Stecken Sie die Telefonhalterung in den Schlitz.

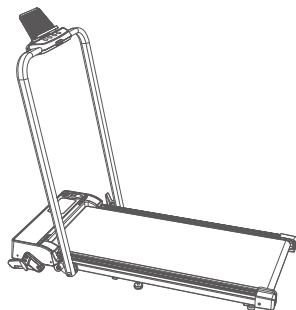


HINWEIS:

Dieses 2-in-1-Laufband ist sowohl zum Gehen als auch zum Laufen konzipiert. Klappen Sie die Säulen für den Gehmodus ein und klappen Sie sie für den Laufmodus aus.



Gehmodus

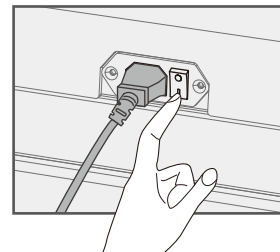


Laufmodus

BEDIENUNGSANLEITUNG

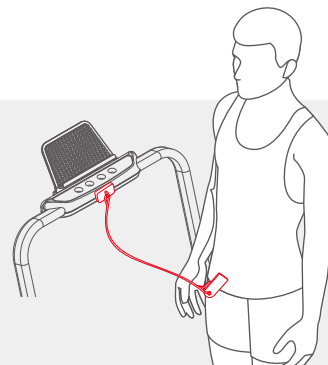
I. Einschalten:

- 1) Schließen Sie das Netzkabel an das Laufband und die Steckdose an.
- 2) Schalten Sie das Laufband mit dem Netzschalter auf Position „I“ ein. Nach dem Einschalten leuchtet das Display automatisch auf.

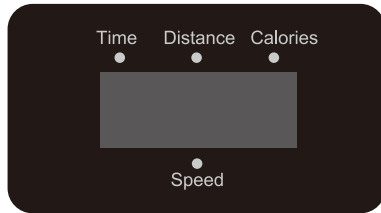


WARNUNG:

Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel sicher im Steckplatz sitzt und an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie das Laufband im Laufmodus starten.



II. Anzeigefeld



Das Display zeigt je nach aktuellem Training und Laufbandstatus unterschiedliche Informationen an.

Geschwindigkeit:

Zeigt Ihre aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an.

Zeit:

Zeigt je nach Modus die verstrichene Zeit oder einen Countdown an.

Distanz:

Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Gesamtdistanz oder einen Countdown an.

Kalorien:

Schätzt die Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien.

III. Bedienfeld



 Start/Stop-Taste	• Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. • Wenn das Laufband in Bewegung ist, drücken Sie diese Taste, um es anzuhalten.
 Taste zur Geschwindigkeitserhöhung	Wenn das Anzeigefeld eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
 Taste zur Geschwindigkeitsreduzierung	Wenn das Anzeigefeld eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit zu verringern.
 Modustaste	Drücken Sie diese Taste, um bei eingeschaltetem Display zwischen Zeit-, Distanz- und Kalorien-Countdown zu wechseln. HINWEIS: Diese Taste ist während der Laufbandbewegung deaktiviert. Halten Sie das Laufband an, bevor Sie diese Taste drücken.

IV. Moduseinstellungen

Modus	Beschreibung
Zeit-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie die Modus-Taste, um den Countdown-Modus zu aktivieren. Die Standardeinstellung ist 30:00. Mit den Tasten „Geschwindigkeit erhöhen/verringern“ können Sie den Countdown zwischen 5:00 und 99:00 einstellen. Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste, um den Countdown zu starten.
Distanz-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie die Modus-Taste, um den Distanz-Countdown-Modus zu aktivieren. Die Standardeinstellung ist 1 Meile/km. Mit den Tasten zum Erhöhen/Verringern der Geschwindigkeit können Sie den Distanz-Countdown in einem Bereich von 0,5 bis 99,9 Meile/km anpassen. Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste, um den Countdown zu starten.
Kalorien-Countdown	Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie die Modus-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus zu aktivieren. Die Standardeinstellung ist 50 Kalorien. Passen Sie den Kalorien-Countdown mit den Geschwindigkeitstasten zwischen 10 und 990 Kalorien an. Drücken Sie nach der Einstellung die Start-Taste, um den Countdown zu starten.

V. Anwendungskontrolle

Nachdem Sie das Laufband eingeschaltet und in den Standby-Modus versetzt haben, können Sie es über die Anwendung steuern:



FitShow

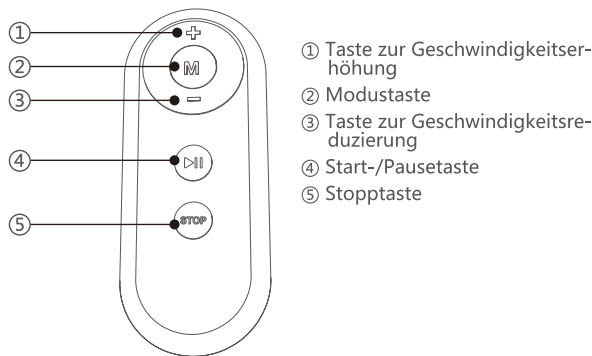
- 1) Scannen Sie den QR-Code, um die FitShow-App herunterzuladen.
- 2) Öffnen Sie die App und folgen Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm.
- 3) Wählen Sie bei der Aufforderung zur Auswahl eines Gerätetyps „Laufband“.
- 4) Tippen Sie auf „Schnellstart“, um nach verfügbaren Geräten zu suchen.
- 5) Wählen Sie zum Verbinden das Gerät „FSXXXXXX“ aus.

VI. Automatischer Ruhemodus

Wenn das Laufband anhält und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das Laufband in den automatischen Ruhemodus und das Display schaltet sich aus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband zu aktivieren und das Display wieder einzuschalten.

VERWENDEN DER FERNBEDIENUNG

Mit der Fernbedienung können nach Einbau der Knopfzelle sämtliche Funktionen des Laufbandes im Wirkungsbereich gesteuert werden.



- ① Taste zur Geschwindigkeitserhöhung
- ② Modustaste
- ③ Taste zur Geschwindigkeitsreduzierung
- ④ Start-/Pausetaste
- ⑤ Stopptaste

TECHNISCHE DATEN

Modell	JT52
Eingangsspannung	AC 100–120 V, 60 Hz (US) AC 220–240 V, 50/60 Hz (EU)
Gehgeschwindigkeit	0.6–3.8 mph (US) / 1–6 km/h (EU)
Laufgeschwindigkeit	0.6–7.5 mph (US) / 1–12 km/h (EU)
Steigung	3 manuelle Ebenen
Laufbandabmessungen	Entfaltet: 43.8 x 22.2 x 43.1 in (111.3 x 56.3 x 10.9 cm) Gefaltet: 51.5 x 22.2 x 4.8 in (130.7 x 56.3 x 12.3 cm)
Effektive Lauffläche	37.4 x 15 in (95 x 38 cm)
Laufbandgewicht	46.8 lbs (21.24 kg)

TRAININGSRATSCHLÄGE & ANLEITUNG

Wenn Sie das elektrische Laufband zum ersten Mal verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Richtlinien sorgfältig durch.

Vorbereitung

Bevor Sie mit dem Training beginnen, beurteilen Sie Ihren Gesundheitszustand, um einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen. Es wird empfohlen, einen Arzt oder Fachmann zu konsultieren, insbesondere wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder bereits gesundheitliche Probleme haben.

Training

Machen Sie sich mit den Bedienknöpfen vertraut, einschließlich der Steuerung von Start, Stopp, Geschwindigkeit und Neigung. Bevor Sie auf das Laufband steigen, stellen Sie sich auf den Fußrandstreifen, halten Sie die Handläufe und starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit. Dann:

- Stehen Sie aufrecht, schauen Sie nach vorne und treten Sie auf das Laufband.
- Entspannen Sie Ihren Körper und gewöhnen Sie sich an die Bewegung.
- Erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit und halten Sie diese für etwa 10 Minuten.
- Verringern Sie langsam die Geschwindigkeit und stoppen Sie das Laufband.

WICHTIG:

Vermeiden Sie es, während Ihres ersten Trainings mit hoher Geschwindigkeit zu laufen, um Stürze zu vermeiden.

Trainingshäufigkeit

Streben Sie 3–5 Trainingseinheiten pro Woche an, die jeweils 15–60 Minuten dauern. Es ist am besten, einem strukturierten Zeitplan entsprechend Ihrem Fitnesslevel zu folgen, anstatt zufällig zu trainieren. Passen Sie Geschwindigkeit und Dauer an, um die Trainingsintensität zu kontrollieren.

Trainingsumfang

Das ideale Trainingspensum hängt von Ihren Zielen und Ihrem Fitnesslevel ab.

- Anfänger: Gehen Sie 3–5 Mal pro Woche 15–30 Minuten lang in einem angenehmen Tempo von 3–6 km/h mit geringer oder keiner Steigung.
- Gewichtsabnahme: Trainieren Sie 4–6 Tage pro Woche 30–60 Minuten lang und wechseln Sie zwischen Gehen und Joggen mit 5–10 km/h und moderater Steigung.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Gehen Sie mindestens 5 Tage pro Woche 30 Minuten lang zügig oder joggen Sie oder laufen Sie mindestens 3 Tage pro Woche 20 Minuten lang zügig mit über 10 km/h.
- Ausdauer und Leistungsfähigkeit: Laufen Sie 45–60 Minuten lang in gleichmäßigem Tempo oder absolvieren Sie 3–5 Mal pro Woche Intervalltraining (im Wechsel zwischen hoher und niedriger Geschwindigkeit).

Kleidung

- Tragen Sie hochwertige Lauf- oder Fitnessschuhe mit sauberen Sohlen, um zu verhindern, dass Schmutz das Laufband beschädigt.
- Wählen Sie atmungsaktive, bequeme Sportbekleidung, die freie Bewegungen ermöglicht.

Dehnübungen

Unabhängig von Ihrem Tempo sollten Sie sich vor dem Training immer aufwärmen. Gehen Sie 5–10 Minuten, dann führen Sie die folgenden Dehnübungen durch. Wiederholen Sie jede Übung 5 Mal pro Bein und halten Sie jede Position für mindestens 10 Sekunden. Dehnen Sie sich nach dem Training erneut, um Steifheit zu vermeiden.

1. Vorwärtsdehnung

- Beugen Sie leicht die Knie und lehnen Sie sich langsam nach vorne, um Ihre Zehen zu erreichen.
- Entspannen Sie Rücken und Schultern.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.

2. Oberschenkeldehnung

- Setzen Sie sich auf eine Matte, ein Bein gestreckt, das andere nach innen gebeugt.
- Greifen Sie mit beiden Händen nach Ihren Zehen.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.

3. Fuß- und Achillessehrendehnung

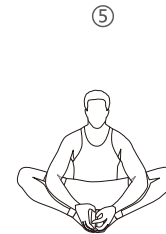
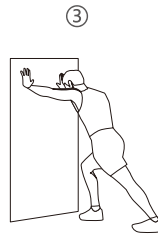
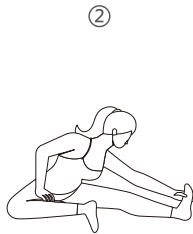
- Stellen Sie sich mit den Händen gegen eine Wand oder einen Baum.
- Strecken Sie ein Bein nach hinten, halten Sie es gerade und die Ferse auf dem Boden.
- Lehnen Sie sich nach vorne und halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.

4. Oberschenkelvorderseitendehnung

- Halten Sie sich an einer Wand oder einem Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten.
- Greifen Sie nach hinten und ziehen Sie Ihren Knöchel in Richtung Gesäß.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.

5. Schenkelinnenseitendehnung

- Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen.
- Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung Körper, während Sie den Rücken gerade halten.
- Halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.



HÄUFIGE FEHLER & PROBLEMBEHANDLUNG

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 & WARTUNG

Um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern, wird empfohlen, es nach 2 Stunden kontinuierlicher Nutzung auszuschalten und 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es erneut verwenden.

Reinigung

- Regelmäßige Reinigung hilft, die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern und eine optimale Leistung zu gewährleisten.
- Fegen Sie die freiliegenden Ränder des Laufbands, um die Ansammlung von Schmutz darunter zu minimieren.
- Stellen Sie sicher, dass die Schuhe sauber sind, bevor Sie das Laufband verwenden, um zu verhindern, dass Schmutz und Fremdkörper die Lauffläche und das Band abnutzen.
- Wischen Sie das Laufband mit einem feuchten, seifigen Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Vermeiden Sie das Spritzen von Wasser auf elektrische Komponenten oder unter das Laufband, um Schäden zu vermeiden.

Schmierung des Laufbands

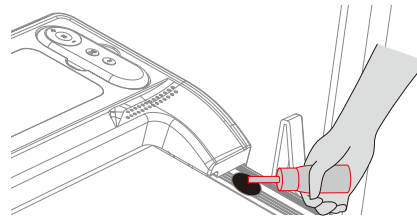
Ihr Laufband wurde vorab mit Schmieröl behandelt, um die Reibung zwischen dem Laufband und der Lauffläche zu verringern. Eine ordnungsgemäße Schmierung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Leistung und Langlebigkeit, aber übermäßige Schmierung wird nicht empfohlen.

Wann zu schmieren:

Schalten Sie das Laufband aus. Heben Sie das Laufband an und greifen Sie mit der Hand unter das Band in Richtung der Mitte. Wenn Ihre Hand leicht ölig ist, ist keine Schmierung erforderlich. Wenn die Lauffläche trocken ist und kein Schmierölrückstand vorhanden ist, ist Schmierung erforderlich.

Wie zu schmieren:

- Decken Sie das Schmieröl-Einspritzloch auf.
- Gießen Sie etwa 10 ml Schmieröl in das Loch und decken Sie das Loch dann ab.
- Schalten Sie das Laufband ein und starten Sie das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit, um das Öl gleichmäßig zu verteilen.
- Treten Sie vorsichtig auf den vorderen Teil des Laufbands von links nach rechts, um die Absorption zu unterstützen.
- Lassen Sie das Laufband 8–10 Minuten laufen, um sicherzustellen, dass das Öl vollständig absorbiert ist.



Schmierhäufigkeit:

- Geringe Nutzung (< 3 Stunden/Woche): Alle 6 Monate
- Moderate Nutzung (3–5 Stunden/Woche): Alle 3 Monate
- Intensive Nutzung (> 5 Stunden/Woche): Alle 1,5 Monate

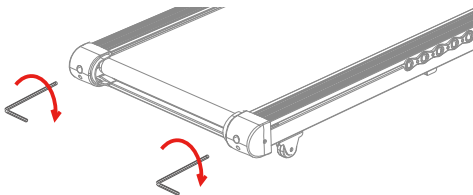
WARNUNG:

Ziehen Sie immer den Stecker des Laufbands, bevor Sie es reinigen oder warten.

Einstellung der Laufbandschleife

Die richtige Spannung der Laufbandschleife ist entscheidend für eine sichere und effiziente Leistung des Laufbands.

- Wenn die Laufbandschleife zu locker ist, kann sie während des Laufens rutschen, was gefährlich sein kann.
- Wenn die Laufbandschleife zu straff ist, kann dies den Motor belasten, die Leistung verringern und übermäßigen Verschleiß an den Rollen und der Schleife verursachen.



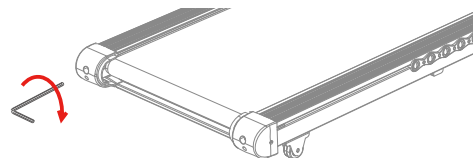
HINWEIS:

Die Laufbandschleife wurde vor dem Versand voreingestellt. Bitte überprüfen Sie sie bei Erhalt des Laufbands.

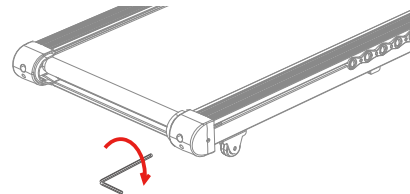
Wenn die Schleife während des Gebrauchs stoppt oder rutscht, ziehen Sie beide Einstellschrauben schrittweise im Uhrzeigersinn mit dem Inbusschlüssel an, bis das Problem behoben ist.

Zentrierung der Laufbandschleife

1. Stellen Sie das Laufband auf einen flachen und stabilen Boden.
2. Schalten Sie es ein und stellen Sie die Laufbandschleife auf eine niedrige Geschwindigkeit.
3. Wenn die Laufbandschleife nach links wandert, drehen Sie die linke Einstellschraube mit dem Inbusschlüssel im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung. Warten Sie 30 Sekunden, bis sich die Schleife neu ausrichtet. Wiederholen Sie dies bei Bedarf, bis die Schleife zentriert ist.



4. Wenn die Laufbandschleife zu nah an der rechten Seitenführung ist, drehen Sie die rechte Einstellschraube im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung. Warten Sie 30 Sekunden, und die Laufbandschleife wird automatisch in die richtige Position zurückkehren. Wiederholen Sie dies, bis die Schleife zentriert ist.



HINWEIS:

Wenn die Laufbandschleife abweicht, wird sie sich bei mäßiger Geschwindigkeit ohne Belastung automatisch neu zentrieren. Wenn sie sich nicht automatisch zentriert, befolgen Sie die oben genannten Schritte, um sie manuell einzustellen.

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.

RF Exposure Information

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement.

The device can be used in portable exposure condition, compliance with exposure requirements.



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.