

|       |            |      |      |       |                       |     |      |        |
|-------|------------|------|------|-------|-----------------------|-----|------|--------|
| 物料名称: | JT56 说明书   |      |      | 成品尺寸: | 205 x 140mm           | 版本号 | 变更时间 | 版本变更记录 |
| 品 牌:  | 中性         | 语 种: | 英、 德 | 材 质:  | 封面封底157g铜版纸, 内页80g铜版纸 | V2  |      |        |
| 时 间:  | 2026-01-07 | 版 本: | V1   | 工 艺:  | 封面封底单面过哑膜, 骑马订        | V3  |      |        |
| 备 注:  |            |      |      |       |                       | V4  |      |        |
|       |            |      |      |       |                       | V5  |      |        |



# ***4 in 1 UNDER DESK TREADMILL***

## ***JT56*** *User Manual*

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



# CONTENTS

EN

---

|                                      |    |
|--------------------------------------|----|
| IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS.....   | 03 |
| QUICK SETUP .....                    | 04 |
| OPERATING INSTRUCTIONS .....         | 05 |
| USING THE REMOTE CONTROL .....       | 09 |
| TECHNICAL SPECIFICATIONS.....        | 10 |
| EXERCISE ADVICE & GUIDE .....        | 11 |
| COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING..... | 13 |
| CARE & MAINTENANCE .....             | 15 |

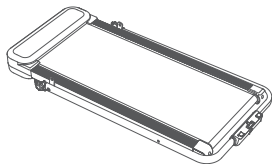
# INHALT

DE

---

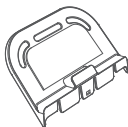
|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE .....    | 17 |
| SCHNELLEINRICHTUNG .....              | 18 |
| BEDIENUNGSANLEITUNG .....             | 19 |
| VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG .....    | 23 |
| TECHNISCHE DATEN .....                | 24 |
| TRAININGSHINWEISE & ANLEITUNG .....   | 25 |
| HÄUFIGE FEHLER & FEHLERBEHEBUNG ..... | 27 |
| PFLEGE & WARTUNG .....                | 29 |

# PACKAGE CONTENTS / PACKUNGSINHALT



EN Treadmill x1

DE Laufband x1



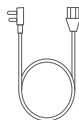
EN Pad Holder x1

DE Padhalter x1



EN Remote Control x1

DE Fernbedienung x1



EN Power Cord x1

DE Netzkabel x1



EN Safety Key x1

DE Sicherheitsschlüssel x1



EN Coin Battery x1

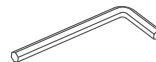
DE Knopfzelle x1



EN User Manual x1

DE Benutzerhandbuch x1

## Toolkit Contents / Inhalt des Toolkits



EN Allen Key x1

DE Inbusschlüssel x1



EN Mini Cross-head Screwdriver x1

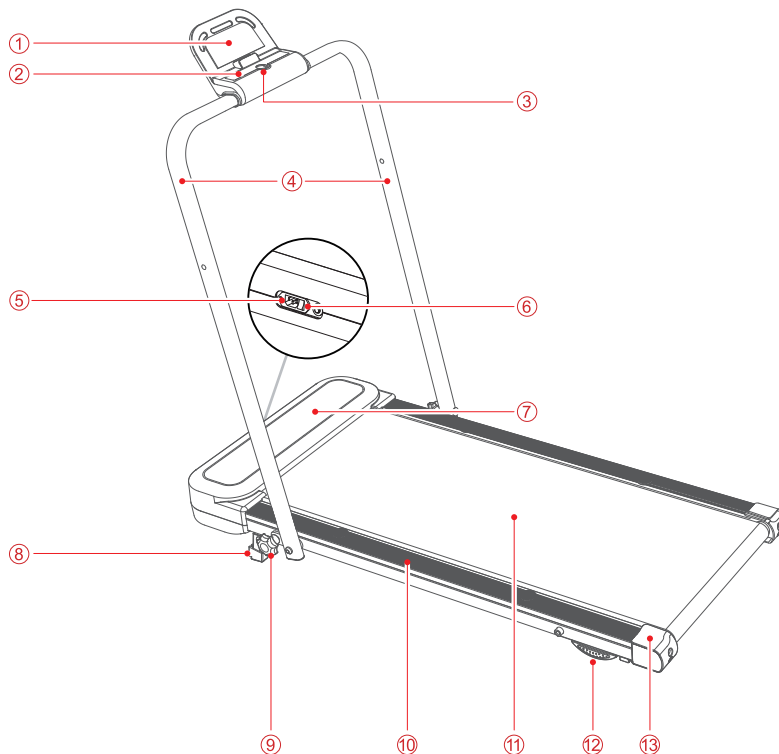
DE Mini-Kreuzschlitzschraubendreher x1



EN Lubricating Oil x1

DE Schmieröl x1

# PRODUCT OVERVIEW / PRODUKTÜBERSICHT



EN

1. Pad Holder
2. Control Panel
3. Safety Key Slot
4. Support Column
5. Power Input Port
6. Power Switch
7. Display Panel
8. Incline Adjustment Foot
9. Tightening Knob
10. Foot Edge Strip
11. Running Belt
12. Shock Pad
13. End Cap

DE

1. Polsterhalterung
2. Bedienfeld
3. Steckplatz für Sicherheitsschlüssel
4. Stützsäule
5. Stromanschluss
6. Netzschalter
7. Display
8. Neigungsverstellfuß
9. Feststellknopf
10. Fußleistenleiste
11. Laufband
12. Stoßdämpfungspolster
13. 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.

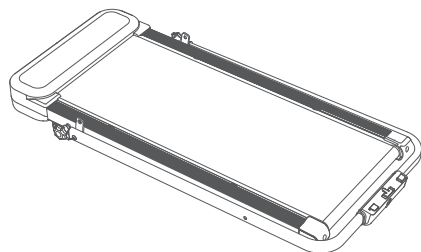
## GROUND PROTECTION SYSTEM!

- 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.

|  <b>WARNINGS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>INGESTION HAZARD:</b> This product contains a button cell or coin battery.</li> <li>• <b>DEATH</b> or serious injury can occur if ingested.</li> <li>• A swallowed button cell or coin battery can cause <b>Internal Chemical Burns</b> in as little as <b>2 hours</b>.</li> <li>• <b>KEEP</b> new and used batteries <b>OUT OF REACH</b> of <b>CHILDREN</b></li> <li>• <b>Seek immediate medical attention</b> if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.</li> <li>• <b>Battery:</b> CR2032, DC 3 V</li> </ul> |                                                                                     |

# QUICK SETUP

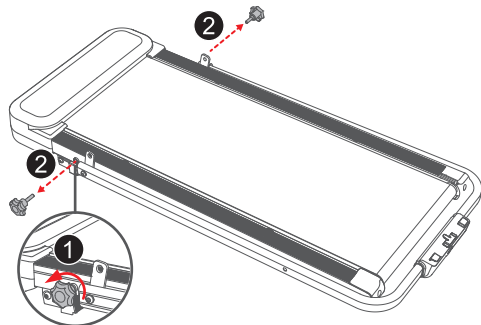
Our treadmill comes fully assembled and requires no installation when used in walking mode.



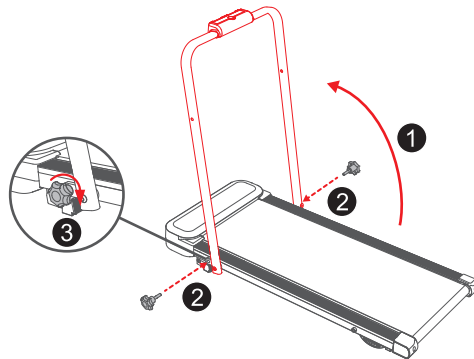
**WALKING MODE**  
(No Installation Required)

When using running mode, only a few simple setup steps are required. Before use, please ensure the treadmill is properly set up by following the instructions below.

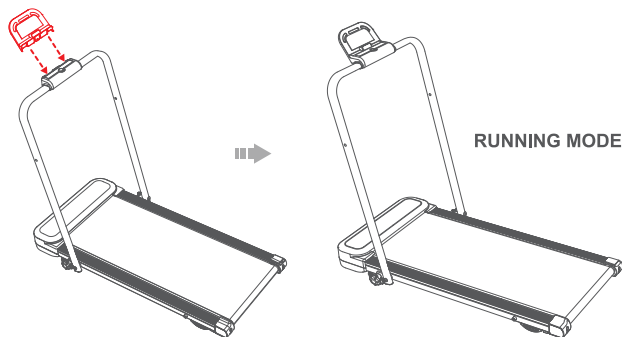
1. Loosen and remove the two tightening knobs on both sides of the treadmill.



2. Lift the support columns to the upright position, aligning the mounting holes. Then insert and tighten the two knobs.



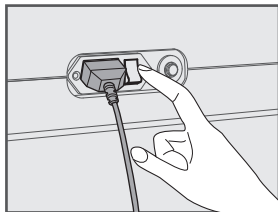
3. Insert the pad holder into its slot to complete the installation.



# OPERATING INSTRUCTIONS

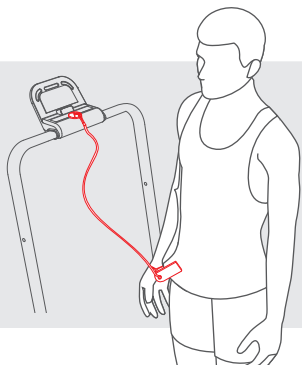
## I. Power ON

- 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.



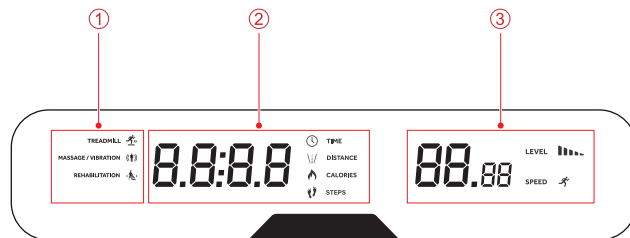
### WARNING:

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 dynamically updates to show relevant information based on the user's actions and the current operating status of the treadmill. During normal operation, the panel displays various indicators and data to help the user monitor performance and settings.



1. Workout Modes
2. Workout Data
3. Workout Speed/Workout Level

### III. Control Panel

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>START Button:</b></p> <p>When the display panel is on, press this button to start the running belt.</p> <p>Default Settings: Speed starts at 0.6 mph (1 km/h); distance, calories, and time reset to 0. If exercise time exceeds 99:59, the treadmill will automatically shut down, and the data will not be saved. To continue, press the button again to restart, and the timer will begin counting from 0.</p>                                                                                                                                    |
|   | <p><b>SPEED +/- Button:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• When the running belt is in motion, use these buttons to adjust the walking or running speed.</li> <li>• When in mode or program settings, use them to modify the settings.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|  | <p><b>MODE Button:</b></p> <p>When the display panel is on and the running belt is not moving, press this button to switch between the three modes: Treadmill, Massage/Vibration, and Rehabilitation.</p> <p><b>NOTE: This button is inactive while the running belt is in motion. Stop the running belt before using it.</b></p>                                                                                                                                                                                                                          |
|  | <p><b>PROGRAM Button:</b></p> <p>When the display panel is on but the running belt is not moving, press this button to cycle through the available workout modes: Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown, and Automatic Program.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• This button is inactive while the running belt is in motion. Stop the running belt before using it.</li> <li>• The 12 preset Automatic Programs follow the Time / Distance / Calorie Countdown modes — press the button repeatedly to access them.</li> </ul> |
|  | <p><b>STOP Button:</b></p> <p>When the running belt is in motion, press this button to stop the treadmill.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### IV. Mode Settings

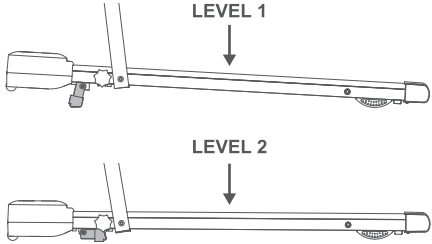
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>TREADMILL</b> </p>                                                   | <p>When the display panel is on, press the <b>START</b> button, then the running belt will run in this mode by default.</p> <p>Use the SPEED +/- buttons to adjust the speed.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <p><b>MASSAGE / VIBRATION</b> </p> <p>(10-minute preset. 1–5 levels.)</p> | <p>When the display panel is on and the running belt is not moving, press the <b>MODE</b> button to select Massage/Vibration mode, then press the <b>START</b> button to start the running belt.</p> <p>Once this mode is activated, the running belt will operate for 10 minutes at level 1 by default. Use the SPEED +/- buttons to adjust the level from 1 to 5.</p>  |
| <p><b>REHABILITATION</b> </p> <p>(15-minute preset. 1–5 levels.)</p>       | <p>When the display panel is on and the running belt is not moving, press the <b>MODE</b> button to select Rehabilitation mode, then press the <b>START</b> button to start the running belt.</p> <p>Once this mode is activated, the running belt will operate for 15 minutes at level 1 by default. Use the SPEED +/- buttons to adjust the level from 1 to 5.</p>     |

## V. Program Settings

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Time Countdown     | <p>When the display panel is on but the running belt is not moving, press the <b>PROGRAM</b> button to select Time Countdown mode. The default setting is 30:00. Use the <b>SPEED +/-</b> buttons to adjust the time countdown within a range of 8:00–99:00.</p> <p>Once set, press the <b>START</b> button to begin the countdown.</p>                                                                                                                                                          |
| Distance Countdown | <p>When the display panel is on but the running belt is not moving, press the <b>PROGRAM</b> button to select Distance Countdown mode. The default setting is 1 mile/km. Use the <b>SPEED +/-</b> buttons to adjust the distance countdown within a range of 1–99 mile/km.</p> <p>Once set, press the <b>START</b> button to begin the countdown.</p>                                                                                                                                            |
| Calorie Countdown  | <p>When the display panel is on but the running belt is not moving, press the <b>PROGRAM</b> button to select Calorie Countdown mode. The default setting is 20 calories. Use the <b>SPEED +/-</b> buttons to adjust the calorie countdown within a range of 20–990 calories.</p> <p>Once set, press the <b>START</b> button to begin the countdown.</p>                                                                                                                                         |
| Automatic Program  | <p>When the display panel is on but the running belt is not moving, press the <b>PROGRAM</b> button to select a preset program, then set a time countdown (8:00–99:00), and the treadmill will run based on the chosen program and settings.</p> <p><b>NOTE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• There are 12 preset programs (P1–P12) in Automatic Program.</li><li>• The speed settings for these preset programs are pre-configured. Refer to the appendix for details.</li></ul> |

## VI. Incline Adjustment

You can adjust the running belt angle to two different levels using the incline adjustment foot.



**NOTE:** Ensure both sides of the treadmill are set to the same level.

## VII. Application Control

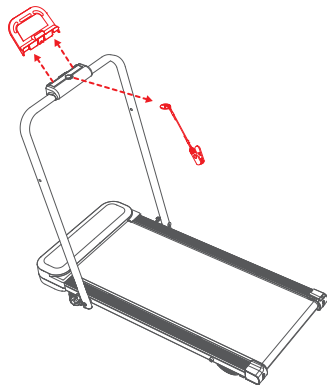
After powering on the treadmill and entering standby mode, you can control it via the application:



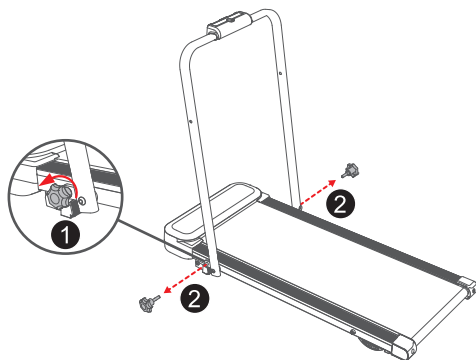
- 1) Scan the QR code to download the Kinomap app for your mobile device.
- 2) Open the app and sign in or create an account.
- 3) Make sure your phone's Bluetooth is turned on.
- 4) Select **Treadmill** and find your JT56.
- 5) Start your workout and explore different training modes.

## VIII. Folded Storage

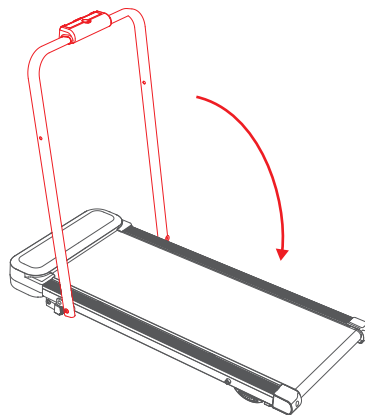
1. Remove the pad holder and the safety key from their slots.



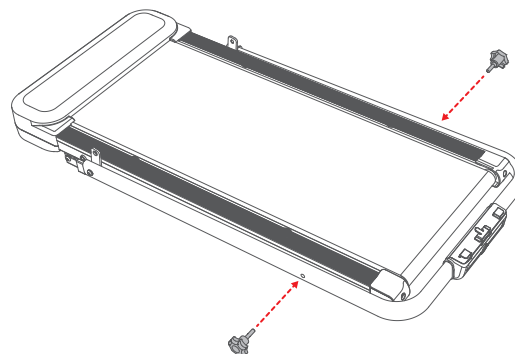
2. Loosen and remove the tightening knobs.



3. Fold the support columns completely downward.

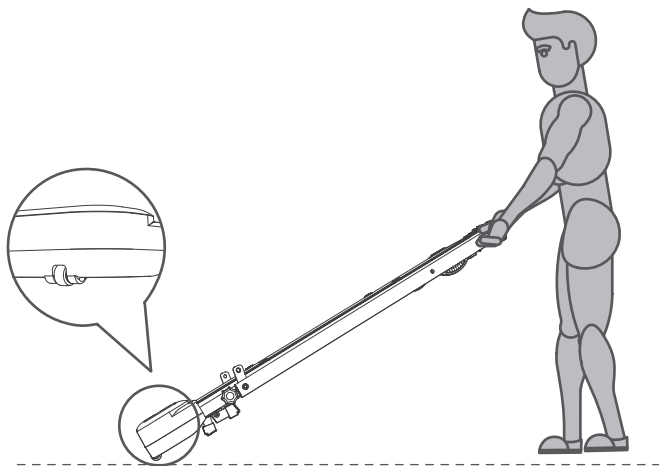


4. Store the two knobs in the holes as shown.



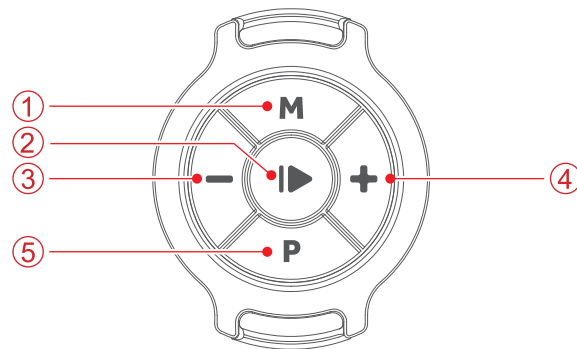
## IX. Transporting the Treadmill

The treadmill is equipped with two transport wheels for easy movement. Before transporting the treadmill, unplug the power cord. Then, lift the rear end of the treadmill until the transport wheels touch the ground, and roll the treadmill to the desired location.



## USING THE REMOTE CONTROL

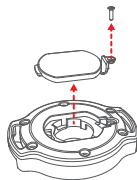
The remote control can be used to control any of the treadmill's functions within the effective range once the coin battery is installed. It can be worn on your wrist or attached to the support column for convenient access.



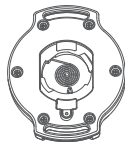
1. MODE Button
2. START/STOP Button
3. SPEED - Button
4. SPEED + Button
5. PROGRAM Button

### Installing the Coin Battery

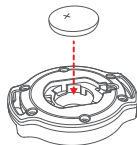
1. Use the mini cross-head screwdriver to remove the screw securing the battery cover.



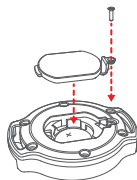
2. Open the battery cover to expose the battery compartment.



3. Install the coin battery with the positive (+) side facing you.



4. Close the battery cover, then tighten the screw to secure it.



## TECHNICAL SPECIFICATIONS

### US Market

|                         |                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Input Voltage           | AC 120 V, 60 Hz                                                                                                |
| Motor Power             | 2.5 HP                                                                                                         |
| Walking Speed           | 0.6–3.7 mph                                                                                                    |
| Running Speed           | 0.6–6.2 mph                                                                                                    |
| Incline Level           | 2 levels                                                                                                       |
| Massage/Vibration Level | 1–5 levels                                                                                                     |
| Massage/Vibration Time  | 10 minutes                                                                                                     |
| Rehabilitation Level    | 1–5 levels                                                                                                     |
| Rehabilitation Time     | 15 minutes                                                                                                     |
| Max Load Capacity       | 300 lbs (136 kg)                                                                                               |
| Treadmill Dimensions    | Unfolded: 45.9 x 23.9 x 42.1 in (116.5 x 60.7 x 107 cm)<br>Folded: 52.6 x 23.9 x 5.5 in (133.5 x 60.7 x 14 cm) |
| Treadmill Weight        | 47.4 lbs (21.5 kg)                                                                                             |

## EU Market

|                         |                                                                                                                |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Input Voltage           | AC 220–240 V, 50 Hz                                                                                            |
| Motor Power             | 2.5 HP                                                                                                         |
| Walking Speed           | 1–6 km/h                                                                                                       |
| Running Speed           | 1–10 km/h                                                                                                      |
| Incline Level           | 2 levels                                                                                                       |
| Massage/Vibration Level | 1–5 levels                                                                                                     |
| Massage/Vibration Time  | 10 minutes                                                                                                     |
| Rehabilitation Level    | 1–5 levels                                                                                                     |
| Rehabilitation Time     | 15 minutes                                                                                                     |
| Max Load Capacity       | 300 lbs (136 kg)                                                                                               |
| Treadmill Dimensions    | Unfolded: 45.9 x 23.9 x 42.1 in (116.5 x 60.7 x 107 cm)<br>Folded: 52.6 x 23.9 x 5.5 in (133.5 x 60.7 x 14 cm) |
| Treadmill Weight        | 47.4 lbs (21.5 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, 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.

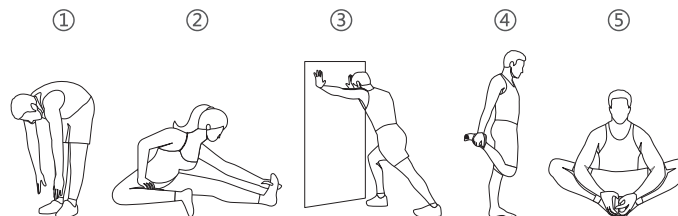
## Wearing

- 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.



# COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING

| Error Code | Cause                                                                                                       | Solution                                                          |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>E01</b> | The communication line of the display panel is not properly connected, is broken, or has a poor connection. | Reconnect the communication line.                                 |
|            | The display panel is not sending a signal.                                                                  | Replace the display panel and request technical assistance.       |
|            | The electronic control is not sending a signal.                                                             | Replace the electronic control and request technical assistance.  |
| <b>E02</b> | The motor line is not properly connected.                                                                   | Check that the motor line is properly connected.                  |
|            | The electronic control is not supplying voltage to the motor, or the supplied voltage is abnormal.          | Replace the electronic control and request technical assistance.  |
|            | The motor is defective.                                                                                     | Replace the motor.                                                |
| <b>E03</b> | The PWM line of the electronic control is failing.                                                          | Replace the electronic control and request technical assistance.  |
| <b>E04</b> | The treadmill load is above the motor's rated working voltage.                                              | Use the treadmill within the motor's rated working voltage range. |
|            | The treadmill motor is abnormal.                                                                            | Replace the motor and request technical assistance.               |
|            | The overvoltage detection line of the motor in the electronic control is failing.                           | Replace the electronic control and request technical assistance.  |
| <b>E05</b> | The treadmill load is above the motor's rated working current.                                              | Use the treadmill within the motor's rated working current range. |
|            | The treadmill and motor mounting structure has a problem, causing resistance or motor locking.              | Check that the treadmill structure is normal.                     |
|            | The current limiting system of the electronic control is defective.                                         | Replace the electronic control and request technical assistance.  |
|            | Improper operation during rehabilitation mode.                                                              | Operate according to the instructions.                            |

| Error Code | Cause                                                                                | Solution                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E07</b> | Safe magnet road.                                                                    | Place the safety key in the designated location.                                                                                                                                                                                                                    |
|            | Display panel security lock system failed.                                           | Replace the display panel and have it repaired.                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>E08</b> | Drive motor circuit damaged (due to abnormal power voltage, motor malfunction, etc.) | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Check if power voltage is &lt;50% of rated voltage; retest with correct voltage.</li> <li>● Inspect controller for unusual odors; replace if needed.</li> <li>● Check motor wire connections; reconnect firmly.</li> </ul> |
| <b>E10</b> | Motor malfunction.                                                                   | Replace the faulty motor.                                                                                                                                                                                                                                           |
|            | Controller malfunction.                                                              | Replace the faulty controller.                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>E11</b> | NTC sensor failure.                                                                  | Check and reseal the NTC sensor; replace if necessary.                                                                                                                                                                                                              |

# 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

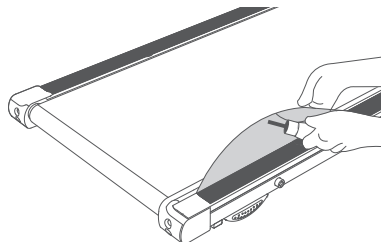
Your treadmill has been pre-lubricated with lubricating oil to reduce friction between the running belt and deck. Proper lubrication is essential for maintaining performance and longevity, but excessive lubrication is not recommended.

### 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:

- Turn off the treadmill and unplug the power cord.
- Lift the treadmill sideways, pull up the running belt, and apply approximately 10 mL of lubricating oil between the running deck and the running belt.
- Place the treadmill flat, then run it at low speed to evenly distribute the lubricating oil. Gently step on the front of the running belt from left to right.
- Allow the lubricating oil to sit for 8–10 minutes so it can be fully absorbed by the running belt.



### 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

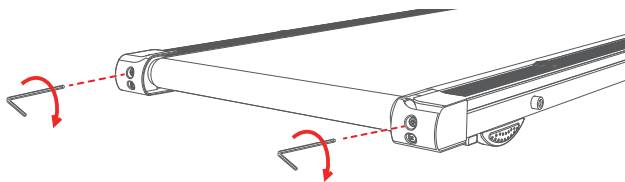
### WARNING:

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.

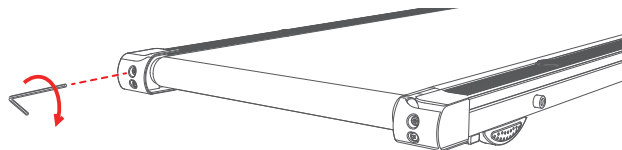


### NOTE:

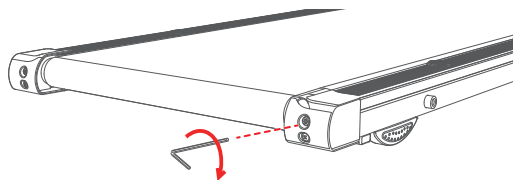
- The running belt has been pre-adjusted before shipping. Please check it upon receiving the treadmill.
- If the belt stops or slips during use, gradually tighten both adjustment bolts clockwise with the Allen key until the issue is resolved.

## 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.

# WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank für den Kauf unseres elektrischen Laufbands. Zu Ihrer Sicherheit und für Ihren Komfort lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband benutzen.

## Allgemeine Sicherheitshinweise

- 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 einer ebenen Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose auf. Halten Sie aus Sicherheitsgründen einen Mindestabstand von 0,8 m nach vorne und zu beiden Seiten sowie 2 m x 1 m nach hinten ein.
- Schalten Sie das Laufband erst ein und betreiben Sie es, wenn es vollständig montiert ist.
- Verwenden Sie das Laufband nicht auf dick gepolsterten, flauschigen oder hochflorigen Teppichen, da dies die Luftzirkulation beeinträchtigen und das Laufband beschädigen kann.
- Tragen Sie beim Training keine weite Kleidung oder Schmuck, um ein Verheddern zu vermeiden. Es wird empfohlen, Lauf- oder Fitnessschuhe mit Gummisohlen zu tragen.
- Verwenden Sie dieses Laufband nur für den in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Zweck.

## Strom- und Sicherheitshinweise

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

## Sicherheitshinweise

- Halten Sie Kinder während der Benutzung des Laufbands fern, um Unfälle zu vermeiden. Minderjährige dürfen das Laufband nur in Begleitung eines Erwachsenen benutzen.

- Halten Sie alle Körperteile von beweglichen Teilen fern.
- Lassen Sie nicht los, bis Sie sich sicher und im Gleichgewicht fühlen. Vermeiden Sie Bewegungen, die Ihre Stabilität beeinträchtigen könnten.
- Falls sich das Laufband aufgrund eines elektronischen Systemausfalls nicht anhalten lässt, steigen Sie schnell vom Laufband und schalten Sie es aus.
- Verändern Sie das Laufband nicht für andere Zwecke.

## WARNUNG

Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel stets im dafür vorgesehenen Schlitz und sichern Sie ihn an Ihrer Kleidung. Sollte das Laufband aufgrund einer Fehlfunktion plötzlich beschleunigen oder die Geschwindigkeit zunehmen, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel sofort aus dem Schlitz, um das Laufband anzuhalten.

## Erdungssystem!

- Dieses Laufband muss geerdet sein. Die Erdung bietet im Falle einer Fehlfunktion einen sicheren Strompfad und reduziert 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 Kundendienstmitarbeiter.
- Verwenden Sie keinen Steckeradapter. Verwenden Sie immer eine Steckdose, deren Form zum Erdungsstecker passt.



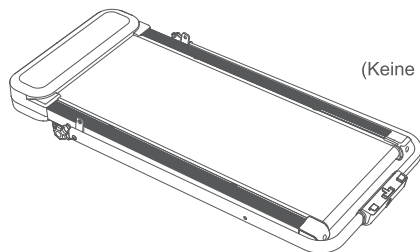
## WARNUNGEN

- **VERSCHLUCKGEFAHR:** Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle.
- Verschlucken kann zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen.
- Eine verschluckte Knopfzelle kann innerhalb von nur 2 Stunden zu inneren Verätzungen führen.
- 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 irgendeinen Körperteil eingeführt wurde.
- Batterie: CR2032, 3 V Gleichstrom



# SCHNELLEINRICHTUNG

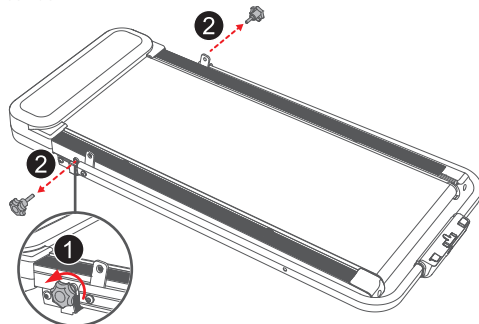
Unser Laufband wird komplett montiert geliefert und erfordert im Gehmodus keine Installation.



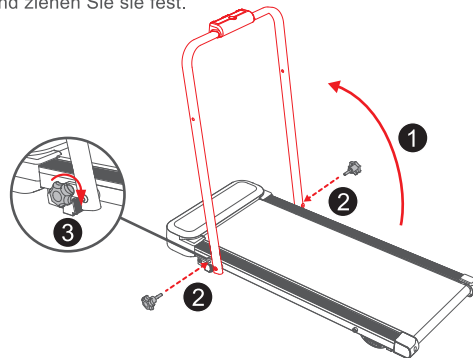
**GEHMODUS**  
(Keine Installation erforderlich)

Im Laufmodus sind nur wenige einfache Einrichtungsschritte erforderlich. Bitte stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Laufband gemäß den folgenden Anweisungen korrekt eingestellt ist.

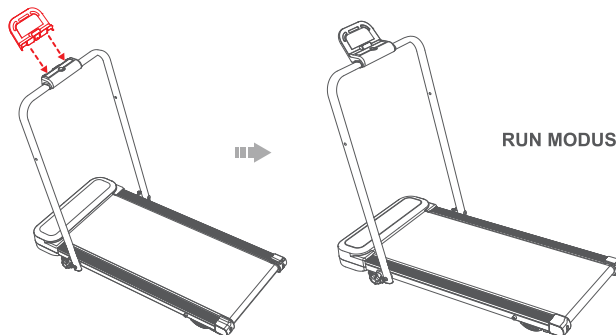
1. Lösen und entfernen Sie die beiden Feststellknöpfe an beiden Seiten des Laufbands.



2. Heben Sie die Stützsäulen in die aufrechte Position und richten Sie die Befestigungslöcher aus. Setzen Sie anschließend die beiden Knöpfe ein und ziehen Sie sie fest.



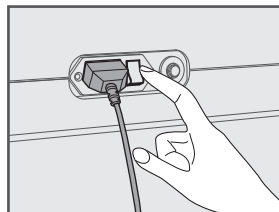
3. Setzen Sie den Padhalter in den dafür vorgesehenen Schlitz ein, um die Installation abzuschließen.



# BEDIENUNGSANLEITUNG

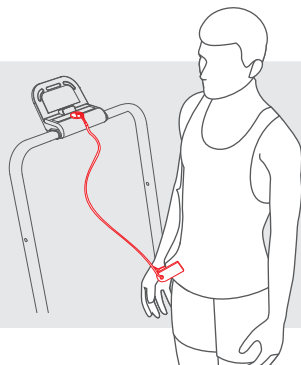
## I. Einschalten

- 1) Schließen Sie das Netzkabel an das Laufband und Ihre Steckdose an.
- 2) Stellen Sie den Netzschalter auf Position „I“, um das Laufband einzuschalten. Nach dem Einschalten leuchtet das Display automatisch auf.



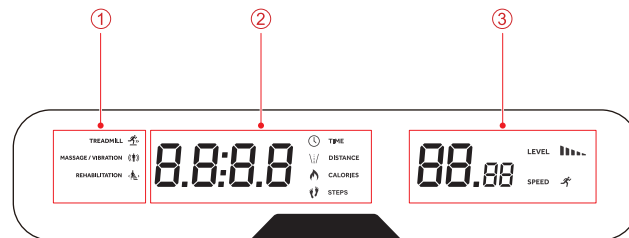
### WARNUNG:

Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel fest in seinem Schlitz sitzt und an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie den Laufgürtel im Laufmodus starten.



## II. Anzeigetafel

Das Display aktualisiert sich dynamisch und zeigt relevante Informationen basierend auf den Benutzeraktionen und dem aktuellen Betriebszustand des Laufbands an. Im Normalbetrieb werden verschiedene Indikatoren und Daten angezeigt, die dem Benutzer helfen, Leistung und Einstellungen zu überwachen.

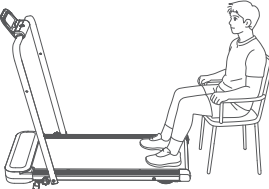


1. Trainingsmodi
2. Trainingsdaten
3. Trainingsgeschwindigkeit/Trainingslevel

### III. Bedienfeld

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>START-Taste:</b></p> <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten.</p> <p>Standardeinstellungen: Die Geschwindigkeit beginnt bei 1 km/h (0,6 mph); Distanz, Kalorienverbrauch und Zeit werden auf 0 zurückgesetzt. Wenn die Trainingszeit 99:59 Minuten überschreitet, schaltet sich das Laufband automatisch ab und die Daten werden nicht gespeichert. Um fortzufahren, drücken Sie die Taste erneut, um das Laufband neu zu starten. Der Timer beginnt dann wieder bei 0.</p>                                                                                |
|   | <p><b>GESCHWINDIGKEITS-Taste +/-:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Während sich das Laufband bewegt, können Sie mit diesen Tasten die Geh- oder Laufgeschwindigkeit anpassen.</li> <li>• In den Modus- oder Programmeinstellungen können Sie mit diesen Tasten die Einstellungen ändern.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|  | <p><b>Modus-Taste:</b></p> <p>Wenn das Display eingeschaltet ist und das Laufband stillsteht, drücken Sie diese Taste, um zwischen den drei Modi zu wechseln: Laufband, Massage/Vibration und Rehabilitation.</p> <p><b>Hinweis: Diese Taste ist deaktiviert, solange das Laufband läuft. Stoppen Sie das Laufband vor der Benutzung.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|  | <p><b>PROGRAMM-Taste:</b></p> <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie diese Taste, um zwischen den verfügbaren Trainingsmodi zu wechseln: Zeit-Countdown, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown und Automatikprogramm.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diese Taste ist deaktiviert, solange das Laufband in Bewegung ist. Halten Sie das Laufband an, bevor Sie sie benutzen.</li> <li>• Die 12 voreingestellten Automatikprogramme folgen den Modi Zeit/Distanz/Kalorien-Countdown – drücken Sie die Taste wiederholt, um sie auszuwählen.</li> </ul> |
|  | <p><b>STOP-Taste:</b></p> <p>Wenn sich das Laufband bewegt, drücken Sie diese Taste, um das Laufband anzuhalten.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

### IV. Moduseinstellungen

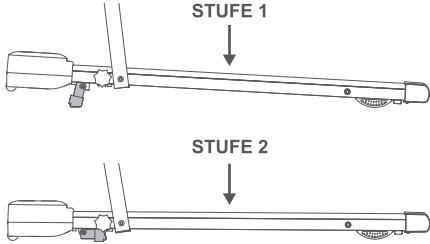
|                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>TREADMILL</b> </p>                                                      | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie die START-Taste. Das Laufband läuft dann standardmäßig in diesem Modus.</p> <p>Verwenden Sie die Tasten SPEED +/-, um die Geschwindigkeit anzupassen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <p><b>MASSAGE / VIBRATION</b> </p> <p>(10-minute preset.<br/>1–5 levels.)</p> | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist und das Laufband stillsteht, drücken Sie die MODE-Taste, um den Massage-/Vibrationsmodus auszuwählen, und anschließend die START-Taste, um das Laufband zu starten.</p> <p>Nach Aktivierung dieses Modus läuft das Laufband standardmäßig 10 Minuten lang auf Stufe 1. Mit den Tasten SPEED +/- können Sie die Stufe von 1 bis 5 einstellen.</p>  |
| <p><b>REHABILITATION</b> </p> <p>(15-minute preset.<br/>1–5 levels.)</p>      | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist und das Laufband stillsteht, drücken Sie die MODE-Taste, um den Rehabilitationsmodus auszuwählen, und anschließend die START-Taste, um das Laufband zu starten.</p> <p>Nach Aktivierung dieses Modus läuft das Laufband standardmäßig 15 Minuten lang auf Stufe 1. Mit den Tasten SPEED +/- kann die Stufe von 1 bis 5 eingestellt werden.</p>    |

# V. Programmeinstellungen

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Zeit-Countdown         | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, das Laufband aber stillsteht, drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um den Countdown-Modus auszuwählen. Die Standardeinstellung ist 30:00. Stellen Sie die Countdown-Zeit mit den Tasten SPEED +/- im Bereich von 8:00 bis 99:00 ein.</p> <p>Nach der Einstellung drücken Sie die START-Taste, um den Countdown zu starten.</p>                                                                                                                                                                                                    |
| Entfernungs-Countdown  | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, das Laufband aber stillsteht, drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um den Distanz-Countdown-Modus auszuwählen. Die Standardeinstellung ist 1 Meile/km. Verwenden Sie die SPEED +/- Tasten, um den Distanz-Countdown im Bereich von 1–99 Meilen/km einzustellen.</p> <p>Nach der Einstellung drücken Sie die START-Taste, um den Countdown zu starten.</p>                                                                                                                                                                         |
| Kalorien-Countdown     | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, das Laufband aber stillsteht, drücken Sie die PROGRAMM-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus auszuwählen. Die Standardeinstellung ist 20 Kalorien. Mit den SPEED +/- Tasten können Sie den Kalorien-Countdown im Bereich von 20 bis 990 Kalorien einstellen.</p> <p>Nach der Einstellung drücken Sie die START-Taste, um den Countdown zu starten.</p>                                                                                                                                                                      |
| Automatisches Programm | <p>Wenn das Display eingeschaltet ist, sich das Laufband aber nicht bewegt, drücken Sie die Taste PROGRAM, um ein voreingestelltes Programm auszuwählen. Stellen Sie dann einen Countdown (8:00–99:00) ein. Das Laufband läuft dann entsprechend dem gewählten Programm und den Einstellungen.</p> <p><b>HINWEIS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Das Automatikprogramm enthält 12 voreingestellte Programme (P1–P12).</li> <li>Die Geschwindigkeitseinstellungen für diese Programme sind vorkonfiguriert. Details finden Sie im Anhang.</li> </ul> |

# VI. Neigungseinstellung

Mithilfe des Neigungsverstellfußes können Sie den Winkel des Laufbandes in zwei verschiedenen Stufen einstellen.



**HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass beide Seiten des Laufbands auf die gleiche Höhe eingestellt sind.

# VII. App-Steuerung

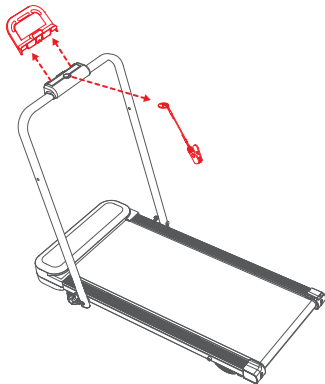
Nachdem das Laufband eingeschaltet und in den Standby-Modus versetzt wurde, kann es über die App gesteuert werden:



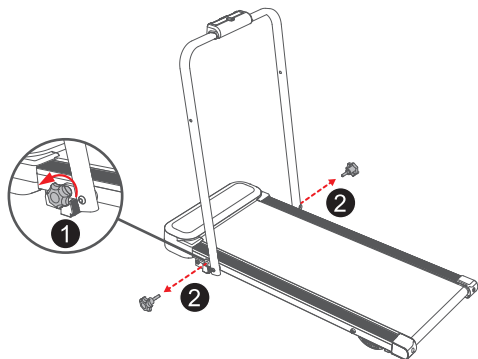
- 1) Scannen Sie den QR-Code, um die Kinomap-App auf Ihr Mobilgerät herunterzuladen.
- 2) Öffnen Sie die App und melden Sie sich an oder erstellen Sie ein Konto.
- 3) Stellen Sie sicher, dass Bluetooth auf Ihrem Smartphone aktiviert ist.
- 4) Wählen Sie „Laufband“ und suchen Sie Ihr JT56.
- 5) Starten Sie Ihr Training und entdecken Sie die verschiedenen Trainingsmodi.

## VIII. Zusammengeklappte Aufbewahrung

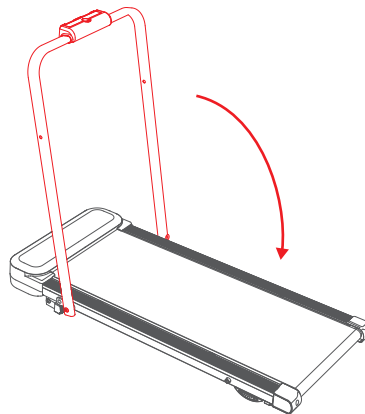
1. Nehmen Sie den Padhalter und den Sicherheitsschlüssel aus ihren Schlitzen.



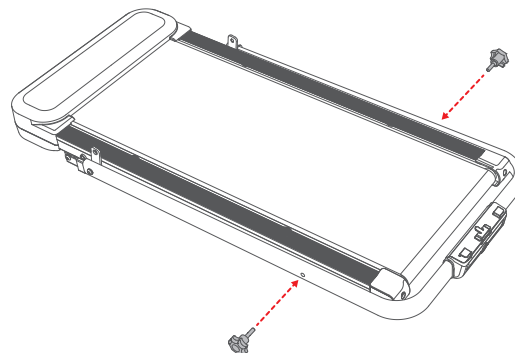
2. Die Feststellknöpfe lösen und entfernen.



3. Klappen Sie die Stützsäulen vollständig nach unten.

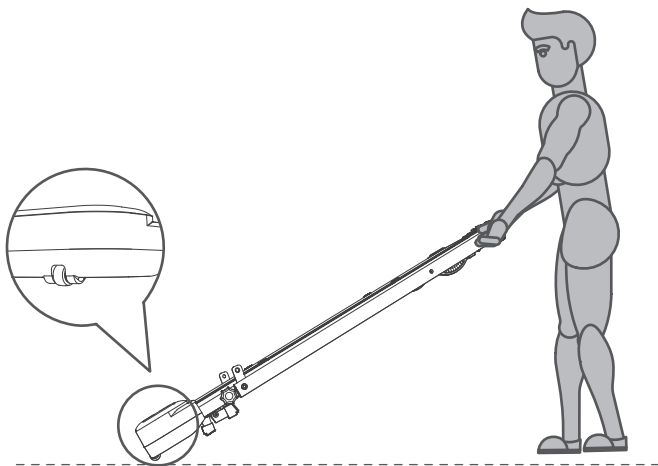


4. Die beiden Knöpfe wie abgebildet in den Löchern verstauen.



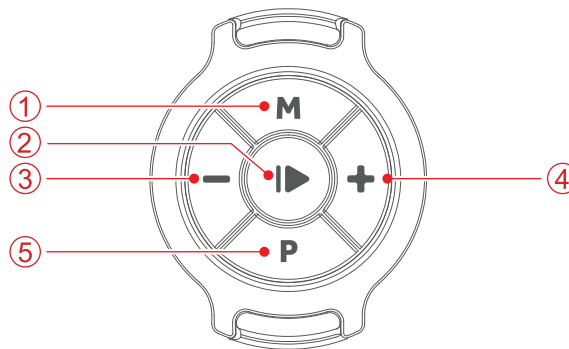
## IX. Transport des Laufbands

Das Laufband ist mit zwei Transportrollen ausgestattet, um es leicht bewegen zu können. Ziehen Sie vor dem Transport den Netzstecker. Heben Sie dann das hintere Ende des Laufbands an, bis die Transportrollen den Boden berühren, und rollen Sie es an den gewünschten Ort.



## VERWENDUNG DER FERNBEDIENUNG

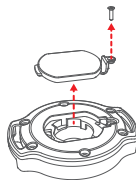
Die Fernbedienung ermöglicht die Steuerung aller Funktionen des Laufbands innerhalb der Reichweite, sobald die Knopfzelle eingelegt ist. Sie kann am Handgelenk getragen oder zur bequemen Nutzung an der Stützsäule befestigt werden.



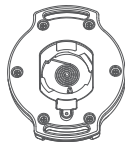
1. Modus-Taste
2. Start/Stopp-Taste
3. Geschwindigkeits-Taste (-)
4. Geschwindigkeits-Taste (+)
5. Programm-Taste

## Einbau der Knopfzelle

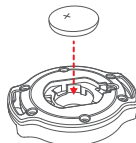
1. Verwenden Sie den Mini-Kreuzschlitzschraubendreher, um die Schraube zu entfernen, mit der die Batterieabdeckung befestigt ist.



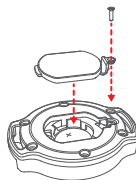
2. Öffnen Sie die Batterieabdeckung, um das Batteriefach freizulegen.



3. Legen Sie die Knopfzelle so ein, dass die positive Seite (+) zu Ihnen zeigt.



4. Schließen Sie die Batterieabdeckung und ziehen Sie anschließend die Schraube fest, um sie zu sichern.



## TECHNISCHE DATEN

### US-Markt

|                           |                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Eingangsspannung          | Wechselstrom 120 V, 60 Hz                                                    |
| Motorleistung             | 2,5 PS                                                                       |
| Gehgeschwindigkeit        | 0,6–3,7 mph                                                                  |
| Laufgeschwindigkeit       | 0,6–6,2 mph                                                                  |
| Steigungsstufe            | 2 Stufen                                                                     |
| Massage-/Vibrationsstufe  | 1–5 Stufen                                                                   |
| Massage-/Vibrationsdauer  | 10 Minuten                                                                   |
| Rehabilitationsstufe      | 1–5 Stufen                                                                   |
| Rehabilitationsdauer      | 15 Minuten                                                                   |
| Maximale Belastbarkeit    | 136 kg                                                                       |
| Abmessungen des Laufbands | Aufgeklappt: 116,5 x 60,7 x 107 cm<br>Zusammengeklappt: 133,5 x 60,7 x 14 cm |
| Gewicht des Laufbands     | 21,5 kg                                                                      |

## EU-Markt

|                           |                                                                              |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Eingangsspannung          | Wechselstrom 220–240 V, 50 Hz                                                |
| Motorleistung             | 2,5 PS                                                                       |
| Gehgeschwindigkeit        | 1–6 km/h                                                                     |
| Laufgeschwindigkeit       | 1–10 km/h                                                                    |
| Steigungsstufe            | 2 Stufen                                                                     |
| Massage-/Vibrationsstufe  | 1–5 Stufen                                                                   |
| Massage-/Vibrationsdauer  | 10 Minuten                                                                   |
| Rehabilitationsstufe      | 1–5 Stufen                                                                   |
| Rehabilitationsdauer      | 15 Minuten                                                                   |
| Maximale Belastbarkeit    | 136 kg                                                                       |
| Abmessungen des Laufbands | Aufgeklappt: 116,5 x 60,7 x 107 cm<br>Zusammengeklappt: 133,5 x 60,7 x 14 cm |
| Gewicht des Laufbands     | 21,5 kg                                                                      |

## TRAININGSHINWEISE & ANLEITUNG

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

### Vorbereitung

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie Ihren Gesundheitszustand überprüfen, um einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen. Es wird empfohlen, einen Arzt oder Experten zu konsultieren, insbesondere wenn Sie über 45 Jahre alt sind oder Vorerkrankungen haben.

### Übung

Machen Sie sich mit den Bedienelementen vertraut, insbesondere mit dem Starten, Stoppen sowie der Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung. Stellen Sie sich vor dem Betreten des Laufbands auf die Fußleiste und starten Sie das Laufband mit niedriger Geschwindigkeit. Gehen Sie dann wie folgt vor:

- Stellen Sie sich aufrecht hin, blicken Sie nach vorn und treten Sie auf das Laufband.
- Entspannen Sie Ihren Körper und gewöhnen Sie sich an die Bewegung.
- Steigern Sie die Geschwindigkeit allmählich und halten Sie sie etwa 10 Minuten lang konstant.
- Reduzieren Sie die Geschwindigkeit langsam und stoppen Sie das Laufband.

### **WICHTIG:**

Vermeiden Sie es, bei der ersten Übung schnell zu laufen, um Stürze zu verhindern.

### Trainingshäufigkeit

Streben Sie 3–5 Trainingseinheiten pro Woche an, die jeweils 15–60 Minuten dauern. Es empfiehlt sich, einem strukturierten Trainingsplan zu folgen, der auf Ihrem Fitnesslevel basiert, anstatt wahllos zu trainieren. Passen Sie Geschwindigkeit und Dauer an, um die Trainingsintensität zu steuern.

## Umfang der körperlichen Betätigung

Die ideale Trainingsmenge hängt von Ihren Zielen und Ihrem Fitnesslevel ab.

- Anfänger: Gehen Sie 15–30 Minuten, 3–5 Mal pro Woche in einem angenehmen Tempo von 3–6 km/h (2–4 mph) mit geringer oder keiner Steigung.
- Gewichtsabnahme: Trainieren Sie 30–60 Minuten, 4–6 Tage pro Woche, abwechselnd mit Gehen und Joggen bei 5–10 km/h (3–6 mph) und mäßiger Steigung.
- Herz-Kreislauf-Gesundheit: Gehen oder joggen Sie mindestens 5 Tage pro Woche 30 Minuten lang zügig oder laufen Sie mindestens 3 Tage pro Woche 20 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von mindestens 10 km/h (6 mph).
- Ausdauer und Leistung: Laufen Sie 45–60 Minuten in gleichmäßigem Tempo oder absolvieren Sie 3–5 Mal pro Woche Intervalltraining (abwechselnd hohe und niedrige Geschwindigkeiten).

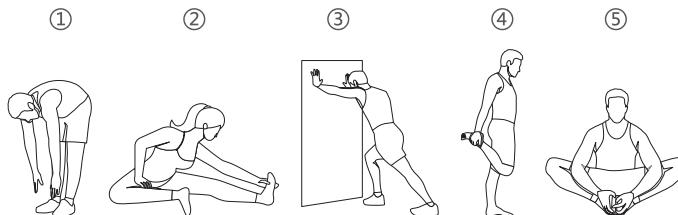
## Tragen

- Tragen Sie hochwertige Lauf- oder Fitnessschuhe mit sauberen Sohlen, um zu verhindern, dass Schmutz den Laufgürtel beschädigt.
- Wählen Sie atmungsaktive und bequeme Sportbekleidung, die Ihnen volle Bewegungsfreiheit ermöglicht.

## Dehnübungen

Unabhängig von Ihrem Tempo sollten Sie sich vor dem Training immer aufwärmen. Gehen Sie 5–10 Minuten spazieren und führen Sie anschließend die folgenden Dehnübungen durch. Wiederholen Sie jede Übung 5 Mal pro Bein und halten Sie die Position jeweils mindestens 10 Sekunden. Dehnen Sie sich nach dem Training erneut, um Muskelverspannungen vorzubeugen.

1. Nach vorne dehnen
  - Beugen Sie die Knie leicht und lehnen Sie sich langsam nach vorne, um Ihre Zehen zu berühren.
  - Entspannen Sie Rücken und Schultern.
  - Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie sich.
2. Dehnung der Oberschenkelrückseite
  - Setzen Sie sich auf eine Matte, ein Bein gestreckt, das andere angewinkelt.
  - Greifen Sie mit beiden Händen nach Ihren Zehen.
  - Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie sich.
3. Dehnung von Fuß und Achillessehne
  - Stellen Sie sich mit den Händen an eine Wand oder einen Baum.
  - Strecken Sie ein Bein gestreckt nach hinten aus, die Ferse bleibt auf dem Boden.
  - Beugen Sie sich nach vorn und halten Sie die Position 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.
4. Dehnung des Quadrizeps
  - Halten Sie sich zur Balance an einer Wand oder einem Tisch fest.
  - Greifen Sie nach hinten und ziehen Sie Ihren Knöchel in Richtung Gesäß.
  - Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.
5. Dehnung des Schneidermuskels (Innenschenkelmuskel)
  - Setzen Sie sich mit geschlossenen Fußsohlen und nach außen zeigenden Knien hin.
  - Ziehen Sie Ihre Füße in Richtung Körper, während Sie den Rücken gerade halten.
  - Halten Sie die Position 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.



# HÄUFIGE FEHLER & FEHLERBEHEBUNG

| Fehlercode | Ursache                                                                                                                                  | Lösung                                                                                    |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E01</b> | Die Kommunikationsleitung des Anzeigefelds ist nicht ordnungsgemäß angeschlossen, unterbrochen oder weist eine schlechte Verbindung auf. | Stellen Sie die Kommunikationsleitung wieder her.                                         |
|            | Das Display sendet kein Signal.                                                                                                          | Tauschen Sie das Display aus und fordern Sie technische Unterstützung an.                 |
|            | Die elektronische Steuerung sendet kein Signal.                                                                                          | Tauschen Sie die elektronische Steuerung aus und fordern Sie technische Unterstützung an. |
| <b>E02</b> | Die Motorleitung ist nicht richtig angeschlossen.                                                                                        | Prüfen Sie, ob die Motorleitung ordnungsgemäß angeschlossen ist.                          |
|            | Die elektronische Steuerung versorgt den Motor nicht mit Spannung, oder die zugeführte Spannung ist fehlerhaft.                          | Tauschen Sie die elektronische Steuerung aus und fordern Sie technische Unterstützung an. |
|            | Der Motor ist defekt.                                                                                                                    | Tauschen Sie den Motor aus.                                                               |
| <b>E03</b> | Die PWM-Leitung der elektronischen Steuerung ist defekt.                                                                                 | Tauschen Sie die elektronische Steuerung aus und fordern Sie technische Unterstützung an. |
| <b>E04</b> | Die Belastung des Laufbands liegt über der Nennbetriebsspannung des Motors.                                                              | Verwenden Sie das Laufband innerhalb des vom Motor angegebenen Betriebsspannungsbereichs. |
|            | Der Motor des Laufbands ist defekt.                                                                                                      | Tauschen Sie den Motor aus und fordern Sie technische Unterstützung an.                   |
|            | Die Überspannungserkennungsleitung des Motors in der elektronischen Steuerung ist defekt.                                                | Tauschen Sie die elektronische Steuerung aus und fordern Sie technische Unterstützung an. |
| <b>E05</b> | Die Belastung des Laufbands liegt über dem Nennbetriebsstrom des Motors.                                                                 | Benutzen Sie das Laufband innerhalb des vom Motor angegebenen Nennstrombereichs.          |
|            | Die Laufband- und Motorbefestigungs konstruktion weist ein Problem auf, das zu Widerstand oder einer Blockierung des Motors führt.       | Prüfen Sie, ob die Laufbandstruktur in Ordnung ist.                                       |
|            | Das Strombegrenzungssystem der elektronischen Steuerung ist defekt.                                                                      | Tauschen Sie die elektronische Steuerung aus und fordern Sie technische Unterstützung an. |
|            | Unsachgemäße Bedienung im Rehabilitationsmodus.                                                                                          | Befolgen Sie die Anweisungen.                                                             |

| Fehlercode | Ursache                                                                                          | Lösung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>E07</b> | Sichere Magnetstraße.                                                                            | Legen Sie den Sicherheitsschlüssel an den dafür vorgesehenen Ort.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|            | Das Sicherheitsverriegelungssystem des Displays ist ausgefallen.                                 | Lassen Sie das Display austauschen und reparieren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>E08</b> | Antriebsmotorschaltung beschädigt (aufgrund von anormaler Netzspannung, Motorfehlfunktion usw.). | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfen Sie, ob die Netzspannung unter 50 % der Nennspannung liegt; wiederholen Sie den Test mit der korrekten Spannung.</li> <li>• Prüfen Sie den Regler auf ungewöhnliche Gerüche; tauschen Sie ihn gegebenenfalls aus.</li> <li>• Prüfen Sie die Motorkabelverbindungen; ziehen Sie diese gegebenenfalls fest an.</li> </ul> |
| <b>E10</b> | Motorstörung.                                                                                    | Ersetzen Sie den defekten Motor.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|            | Fehlfunktion des Controllers.                                                                    | Tauschen Sie den defekten Controller aus.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>E11</b> | Ausfall des NTC-Sensors.                                                                         | Prüfen Sie den NTC-Sensor und setzen Sie ihn gegebenenfalls neu ein; ersetzen Sie ihn gegebenenfalls.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

# PFLEGE & WARTUNG

Um die Lebensdauer Ihres Laufbands zu verlängern, empfiehlt es sich, es nach 2 Stunden ununterbrochener Nutzung auszuschalten und 10 Minuten ruhen zu lassen, bevor Sie es wieder benutzen.

## Reinigung

- Regelmäßige Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands und sorgt für optimale Leistung.
- Fegen Sie die freiliegenden Kanten des Laufbands ab, um Schmutzablagerungen darunter zu minimieren.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, bevor Sie das Laufband benutzen, damit Schmutz und Fremdkörper Lauffläche und Laufband nicht beschädigen.
- Wischen Sie das Laufband mit einem feuchten, seifigen Tuch ab, um Schweiß und Schmutz zu entfernen.
- Vermeiden Sie es, Wasser auf elektrische Bauteile oder unter das Laufband zu spritzen, um Schäden zu verhindern.

## Schmierung des Laufbands

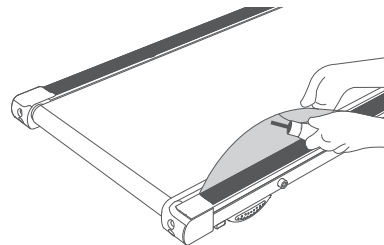
Ihr Laufband wurde bereits mit Schmieröl vorgeschmiert, um die Reibung zwischen Laufband und Lauffläche zu reduzieren. Eine ausreichende Schmierung ist wichtig für die optimale Leistung und Langlebigkeit des Laufbands. Übermäßiges Schmieren wird jedoch nicht empfohlen.

### Wann schmieren?

Schalten Sie das Laufband aus. Heben Sie das Laufband an und greifen Sie mit der Hand darunter in Richtung Mitte. Fühlt sich Ihre Hand leicht ölig an, ist kein Schmieren erforderlich. Fühlt sich die Lauffläche trocken an und sind keine Schmieröreste vorhanden, muss geschmiert werden.

### Schmieren:

- Schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Heben Sie das Laufband seitlich an, ziehen Sie das Laufband hoch und geben Sie ca. 10 ml Schmieröl zwischen Lauffläche und Laufband.
- Stellen Sie das Laufband wieder flach hin und lassen Sie es mit niedriger Geschwindigkeit laufen, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen. Treten Sie vorsichtig von links nach rechts auf die Vorderseite des Laufbands.
- Lassen Sie das Schmieröl 8–10 Minuten einwirken, damit es vollständig vom Laufband aufgenommen werden kann.



### Gleitmittel-Anwendungshäufigkeit:

- Leichte Nutzung (< 3 Stunden/Woche): Alle 6 Monate
- Mäßige Nutzung (3–5 Stunden/Woche): Alle 3 Monate
- Starke Nutzung (> 5 Stunden/Woche): Alle 1,5 Monate

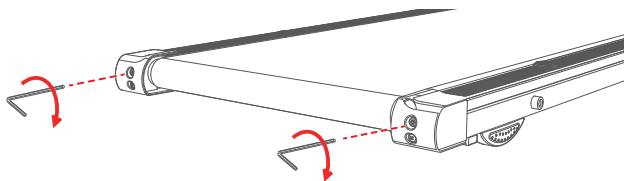
### WARNUNG:

Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Laufbands immer den Netzstecker.

## Einstellung des Laufbandes

Die richtige Spannung des Laufbandes ist für ein sicheres und effizientes Laufbandtraining unerlässlich.

- Ist das Laufband zu locker, kann es beim Laufen durchrutschen, was gefährlich sein kann.
- Ist das Laufband zu straff, kann dies den Motor überlasten, die Leistung verringern und zu erhöhtem Verschleiß an Rollen und Laufband führen.

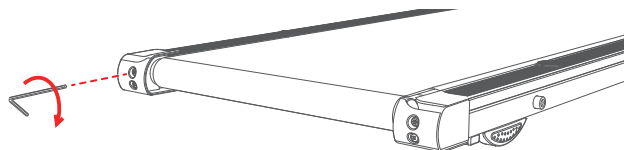


### HINWEIS:

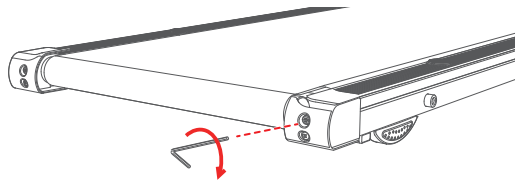
- Das Laufband wurde vor dem Versand voreingestellt. Bitte überprüfen Sie es nach Erhalt des Laufbands.
- Sollte das Laufband während des Gebrauchs stoppen oder durchrutschen, ziehen Sie die beiden Einstellschrauben mit dem Inbusschlüssel schrittweise im Uhrzeigersinn fest, bis das Problem behoben ist.

## Laufbandzentrierung

1. Stellen Sie das Laufband auf einen ebenen und stabilen Untergrund.
2. Schalten Sie es ein und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit auf niedrig ein.
3. Falls sich das Laufband nach links verschiebt, drehen Sie die linke Einstellschraube mit dem Inbusschlüssel jeweils um eine Vierteldrehung im Uhrzeigersinn. Warten Sie 30 Sekunden, bis sich das Band neu ausgerichtet hat. Wiederholen Sie den Vorgang gegebenenfalls, bis das Band zentriert ist.



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



### Hinweis:

Wenn das Laufband abweicht, zentriert es sich bei mäßiger Geschwindigkeit und ohne Last automatisch wieder. Falls die automatische Zentrierung nicht funktioniert, befolgen Sie die oben genannten Schritte zur manuellen Justierung.

# APPENDIX

## WALKING MODE (EU Market)

| <div>PERIOD</div> <div>PROGRAM</div> |       | Set Time / 10 Periods = Running Time per Segment |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
|--------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
|                                      |       | 1                                                | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01                                  | SPEED | 3                                                | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3  |
| P02                                  | SPEED | 3                                                | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4  |
| P03                                  | SPEED | 2                                                | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 2 | 3 | 2  |
| P04                                  | SPEED | 3                                                | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2  |
| P05                                  | SPEED | 3                                                | 4 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 3 | 3 | 2  |
| P06                                  | SPEED | 2                                                | 4 | 4 | 3 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2  |
| P07                                  | SPEED | 2                                                | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2  |
| P08                                  | SPEED | 2                                                | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | 2  |
| P09                                  | SPEED | 2                                                | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2  |
| P10                                  | SPEED | 2                                                | 3 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3  |
| P11                                  | SPEED | 2                                                | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2  |
| P12                                  | SPEED | 2                                                | 3 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 4 | 3 | 2  |

RUNNING MODE (EU Market)

| <div>PROGRAM \ PERIOD</div> |       | Set Time / 10 Periods = Running Time per Segment |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                             |       | 1                                                | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| P01                         | SPEED | 4                                                | 4  | 10 | 8  | 8  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  |
| P02                         | SPEED | 4                                                | 4  | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  |
| P03                         | SPEED | 3                                                | 6  | 8  | 10 | 8  | 10 | 6  | 3  | 4  | 3  |
| P04                         | SPEED | 4                                                | 4  | 6  | 8  | 10 | 8  | 6  | 4  | 3  | 3  |
| P05                         | SPEED | 4                                                | 6  | 6  | 6  | 10 | 8  | 8  | 4  | 4  | 3  |
| P06                         | SPEED | 3                                                | 6  | 6  | 4  | 10 | 8  | 6  | 4  | 4  | 3  |
| P07                         | SPEED | 3                                                | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 4  | 3  | 3  |
| P08                         | SPEED | 3                                                | 4  | 4  | 4  | 6  | 8  | 10 | 10 | 6  | 3  |
| P09                         | SPEED | 3                                                | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 10 | 4  | 4  | 3  |
| P10                         | SPEED | 3                                                | 4  | 8  | 6  | 10 | 6  | 4  | 3  | 6  | 4  |
| P11                         | SPEED | 3                                                | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 6  | 4  | 4  | 3  |
| P12                         | SPEED | 3                                                | 4  | 6  | 8  | 10 | 8  | 10 | 6  | 4  | 3  |

WALKING MODE (US MARKET)

| <div>PROGRAM \ PERIOD</div> |       | Set Time / 10 Periods = Running Time per Segment |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------|-------|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                             |       | 1                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P01                         | SPEED | 1.8                                              | 1.8 | 2.5 | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 1.8 |
| P02                         | SPEED | 1.8                                              | 1.8 | 2.5 | 2.5 | 3.1 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.7 | 2.5 |
| P03                         | SPEED | 1.2                                              | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 2.5 | 1.2 | 1.8 | 1.2 |
| P04                         | SPEED | 1.8                                              | 1.8 | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.8 | 1.2 | 1.2 |
| P05                         | SPEED | 1.8                                              | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.7 | 3.1 | 3.1 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P06                         | SPEED | 1.2                                              | 2.5 | 2.5 | 1.8 | 3.7 | 3.1 | 2.5 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P07                         | SPEED | 1.2                                              | 3.7 | 3.7 | 3.1 | 3.1 | 2.5 | 1.8 | 1.8 | 1.2 | 1.2 |
| P08                         | SPEED | 1.2                                              | 1.8 | 1.8 | 1.8 | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.7 | 2.5 | 1.2 |
| P09                         | SPEED | 1.2                                              | 2.5 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P10                         | SPEED | 1.2                                              | 1.8 | 3.1 | 2.5 | 3.7 | 2.5 | 1.8 | 1.2 | 2.5 | 1.8 |
| P11                         | SPEED | 1.2                                              | 2.4 | 3.1 | 3.1 | 3.7 | 3.7 | 2.5 | 1.8 | 1.8 | 1.2 |
| P12                         | SPEED | 1.2                                              | 1.8 | 2.5 | 3.1 | 3.7 | 3.1 | 3.7 | 2.5 | 1.8 | 1.2 |

# RUNNING MODE (US MARKET)

| <div> <div>PERIOD</div> <div>PROGRAM</div> </div> |       | Set Time / 10 Periods = Running Time per Segment |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|---------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                                                   |       | 1                                                | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |
| P01                                               | SPEED | 2.5                                              | 2.5 | 6.2 | 5   | 5   | 3.7 | 3.7 | 3.7 | 3.7 | 2.5 |
| P02                                               | SPEED | 2.5                                              | 2.5 | 3.7 | 3.7 | 5   | 5   | 5   | 6.2 | 6.2 | 3.7 |
| P03                                               | SPEED | 1.8                                              | 3.7 | 5   | 6.2 | 5   | 6.2 | 3.7 | 1.8 | 2.5 | 1.8 |
| P04                                               | SPEED | 2.5                                              | 2.5 | 3.7 | 5   | 6.2 | 5   | 3.7 | 2.5 | 1.8 | 1.8 |
| P05                                               | SPEED | 2.5                                              | 3.7 | 3.7 | 3.7 | 6.2 | 5   | 5   | 2.5 | 2.5 | 1.8 |
| P06                                               | SPEED | 1.8                                              | 3.7 | 3.7 | 2.5 | 6.2 | 5   | 3.7 | 2.5 | 2.5 | 1.8 |
| P07                                               | SPEED | 1.8                                              | 6.2 | 6.2 | 5   | 5   | 3.7 | 2.5 | 2.5 | 1.8 | 1.8 |
| P08                                               | SPEED | 1.8                                              | 2.5 | 2.5 | 2.5 | 3.7 | 5   | 6.2 | 6.2 | 3.7 | 1.8 |
| P09                                               | SPEED | 1.8                                              | 2.5 | 5   | 5   | 6.2 | 5   | 6.2 | 2.5 | 2.5 | 1.8 |
| P10                                               | SPEED | 1.8                                              | 2.5 | 5   | 3.7 | 6.2 | 3.7 | 2.5 | 1.8 | 3.7 | 2.5 |
| P11                                               | SPEED | 1.8                                              | 3.7 | 5   | 5   | 6.2 | 6.2 | 3.7 | 2.5 | 2.5 | 1.8 |
| P12                                               | SPEED | 1.8                                              | 2.5 | 3.7 | 5   | 6.2 | 5   | 6.2 | 3.7 | 2.5 | 1.8 |

FCC ID: 2A5EZDXD50C-17

**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.



