

JT61 User Manual

FOLDABLE ELECTRIC TREADMILL

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

EU

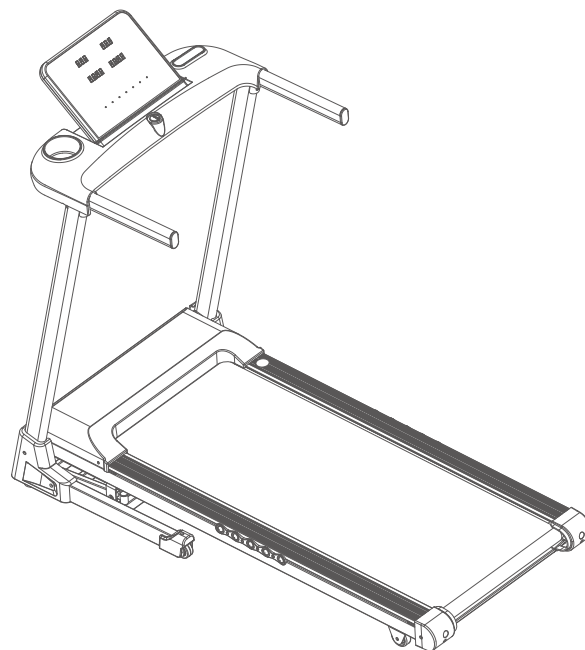


TABLE OF CONTENTS

EN

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	05
ASSEMBLY	06
TECHNICAL SPECIFICATIONS	07
OPERATING INSTRUCTIONS	07
EXERCISE ADVICE & GUIDE	10
COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING.....	12
CARE & MAINTENANCE	14

TABLE DES MATIÈRES

FR

INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ	16
ASSEMBLAGE	17
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES	18
MODE D'EMPLOI	18
CONSEILS ET GUIDES D'EXERCICES	21
ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE	23
ENTRETIEN ET MAINTENANCE	25

TABLA DE CONTENIDOS

ES

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES	27
ENSAMBLAJE.....	28
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	29
INSTRUCCIONES DE USO	29
CONSEJOS Y GUÍA PARA EL EJERCICIO	32
ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	34
CUIDADO Y MANTENIMIENTO	36

INHALTSVERZEICHNIS

DE

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	38
MONTAGE.....	39
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN	40
BEDIENUNGSANLEITUNG	40
TRAININGSRATSCHLÄGE & ANLEITUNG	43
HÄUFIGE FEHLER & PROBLEMBEHANDLUNG	45
PFLEGE & WARTUNG	47

INDICE DEI CONTENUTI

IT

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA	49
MONTAGGIO	50
SPECIFICHE TECNICHE	51
ISTRUZIONI PER L'USO	51
CONSIGLI E GUIDA PER L'ESERCIZIO	54
ERRORI COMUNI & RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	56
CURA & MANUTENZIONE	58

SPIS TREŚCI

PL

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA	60
MONTAŻ	61
SPECYFIKACJE TECHNICZNE	62
INSTRUKCJA OBSŁUGI	62
PORADY I PRZEWODNIK ĆWICZEŃ	65
CZĘSTE BŁĘDY & ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW	67
PIELĘGNACJA & KONSERWACJA	69

Application Control / Contrôle des applications / Control de aplicaciones Anwendungskontrolle / Controllo delle applicazioni / Kontrola aplikacji



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

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

FR Après avoir allumé le tapis de course et l'avoir mis en veille, vous pouvez le contrôler via l'application :

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

ES Tras encender la cinta de correr y activar el modo de espera, puede controlarla a través de la aplicación:

- 1) Escanee el código QR para descargar la aplicación **FitShow**.
- 2) Abra la aplicación y siga las instrucciones en pantalla.
- 3) Cuando se le solicite que seleccione un tipo de dispositivo, elija "**Cinta de correr**".
- 4) Pulse "**Inicio rápido**" para buscar los dispositivos disponibles.
- 5) Seleccione el dispositivo "**FSXXXXXX**" para conectarlo.

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

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

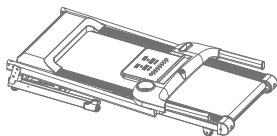
IT Dopo aver acceso il tapis roulant ed essere entrato in modalità standby, puoi controllarlo tramite l'applicazione:

- 1) Scansiona il codice QR per scaricare l'applicazione **FitShow**.
- 2) Apri l'applicazione e segui le istruzioni sullo schermo.
- 3) Quando ti viene richiesto di selezionare un tipo di dispositivo, scegli "**Tapis roulant**".
- 4) Tocca "**Avvio rapido**" per cercare i dispositivi disponibili.
- 5) Seleziona il dispositivo denominato "**FSXXXXXX**" per connetterti.

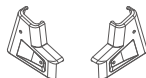
PL Po włączeniu bieżni i przejściu w tryb czuwania możesz nią sterować za pomocą aplikacji:

- 1) Zeskanuj kod QR, aby pobrać aplikację **FitShow**.
- 2) Otwórz aplikację i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- 3) Po wyświetleniu monitu o wybór typu urządzenia wybierz „Bieżnia”.
- 4) Dotknij „Szybki start”, aby wyszukać dostępne urządzenia.
- 5) Wybierz urządzenie o nazwie „**FSXXXXXX**”, aby nawiązać połączenie.

PACKAGE CONTENTS / CONTENU DU PAQUET / CONTENIDO DEL PAQUETE / PACKUNGSINHALT / CONTENUTO DELLA CONFEZIONE / ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



EN Treadmill x1
FR Tapis de course x1
ES Cinta de correr x1
DE Laufband x1
IT Tapis roulant x1
PL Bieżnia x1



EN Side Cover (Left & Right) x2
FR Cache latéral (gauche et droit) x2
ES Cubierta lateral (izquierda y derecha) x2
DE Seitenabdeckung (links und rechts) x2
IT Copertura laterale (sinistra e destra) x2
PL Ostona boczna (lewa i prawa) x2



EN Power Cord x1
FR Cordon d'alimentation x1
ES Cable de alimentación x1
DE Netzkabel x1
IT Cavo di alimentazione x1
PL Przewód zasilający x1



EN Safety Key x1
FR Clé de sécurité x1
ES Llave de seguridad x1
DE Sicherheitsschlüssel x1
IT Chiave di sicurezza x1
PL Klucz bezpieczeństwa x1



EN User Manual x1
FR Manuel de l'utilisateur x1
ES Manual del usuario x1
DE Benutzerhandbuch x1
IT Manuale utente x1
PL Instrukcja obsługi x1

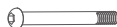
Screw / Vis / Tornillo / Schraube / Vite / Šruba



(M8 x 20) x2



(M8 x 40) x2



(M8 x 70) x2



(ST4 x 20) x4

Curved Washer / Rondelle courbée /
Arandela curva / Gebogene Unterlegscheibe /
Rondella curva / Podkładka zakrzywiona



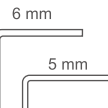
(Φ8.2) x4

Flat Washer / Rondelle plate /
Arandela plana / Unterlegscheibe /
Rondella piatta / Podkładka płaska



(Φ8.2) x2

Toolkit Contents / Contenu de la boîte à outils / Contenido del kit de herramientas / Inhalt des Toolkits / Contenuto del Toolkit / Zawartość zestawu narzędzi



EN Allen Key x2
FR Clé Allen x2
ES Llave Allen x2
DE Inbusschlüssel x2
IT Chiave a brugola x2
PL Klucz imbusowy x2



EN 2 in 1 Screwdriver x1
FR Tournevis 2 en 1 x1
ES Destornillador 2 en 1 x1
DE 2-in-1-Schraubendreher x1
IT Cacciavite 2 in 1 x1
PL Śrubokręt 2 w 1 x1

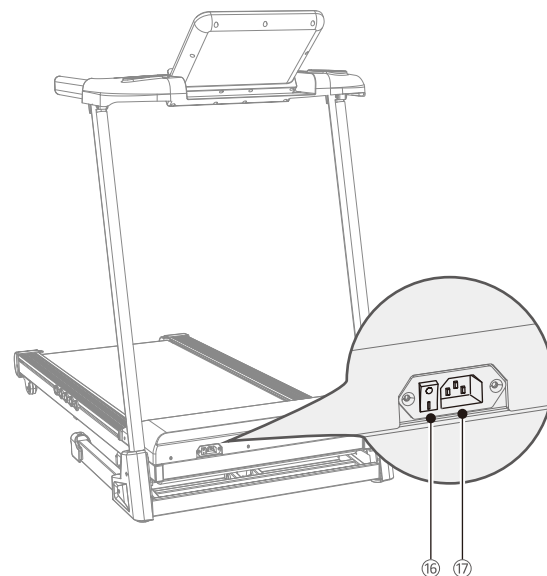
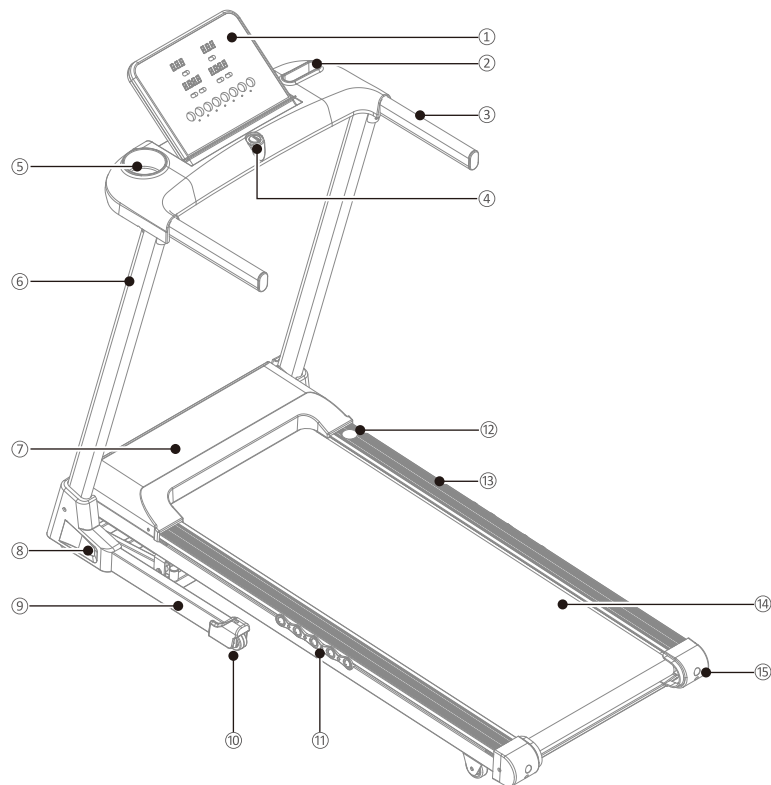


EN Double Ring Spanner x1
FR Clé à anneau double x1
ES Llave de doble anillo x1
DE Doppelringschlüssel x1
IT Chiave a doppia corona x1
PL Klucz oczkowy podwójny x1



EN Lubricating Oil x1
FR Huile de graissage x1
ES Aceite lubricante x1
DE Schmieröl x1
IT Olio lubrificante x1
PL Olej smarujący x1

PRODUCT OVERVIEW / APERÇU DU PRODUIT / PRODUCTOS



EN

- ① Display Panel
- ② Sundries Holder
- ③ Handrail
- ④ Safety Key Slot
- ⑤ Bottle Holder
- ⑥ Support Column
- ⑦ Upper Motor Cover
- ⑧ Side Cover
- ⑨ Base
- ⑩ Transport Wheel
- ⑪ Cushioning System
- ⑫ Lubricating Oil Injection Hole
- ⑬ Foot Edge Strip
- ⑭ Running Belt
- ⑮ Running Belt Adjustment Bolt
- ⑯ Power Switch
- ⑰ Power Input Port

DE

- ① Anzeigefeld
- ② Zubehörhalter
- ③ Handlauf
- ④ Sicherheitsschlüsselschlitz
- ⑤ Flaschenhalter
- ⑥ Stützsäule
- ⑦ Obere Motorabdeckung
- ⑧ Seitenabdeckung
- ⑨ Standfuß
- ⑩ Transportrad
- ⑪ Dämpfungssystem
- ⑫ Schmieröl-Einspritzöffnung
- ⑬ Fußkantenleiste
- ⑭ Laufband
- ⑮ Laufband-Einstellschraube
- ⑯ Netzschalter
- ⑰ Netzanschluss

FR

- ① Panneau d'affichage
- ② Support pour articles divers
- ③ Rampe
- ④ Fente pour clé de sécurité
- ⑤ Porte-bouteille
- ⑥ Colonne de support
- ⑦ Couvercle supérieur du moteur
- ⑧ Couvercle latéral
- ⑨ Base
- ⑩ Roue de transport
- ⑪ Système d'amortissement
- ⑫ Trou d'injection d'huile de lubrification
- ⑬ Bande de bord de pied
- ⑭ Courroie de course
- ⑮ Boulon de réglage de la courroie de course
- ⑯ Interrupteur d'alimentation
- ⑰ Port d'entrée d'alimentation

IT

- ① Pannello di visualizzazione
- ② Portaoggetti
- ③ Corrimano
- ④ Slot per chiave di sicurezza
- ⑤ Portabottiglie
- ⑥ Colonna di supporto
- ⑦ Copertura motore superiore
- ⑧ Copertura laterale
- ⑨ Base
- ⑩ Ruota di trasporto
- ⑪ Sistema di ammortizzazione
- ⑫ Foro di iniezione dell'olio lubrificante
- ⑬ Striscia di bordo del piede
- ⑭ Nastro di corsa
- ⑮ Bullone di regolazione del nastro di corsa
- ⑯ Interruttore di alimentazione
- ⑰ Porta di ingresso dell'alimentazione

ES

- ① Panel de visualización
- ② Soporte para artículos diversos
- ③ Pasamanos
- ④ Ranura para llave de seguridad
- ⑤ Portabotellas
- ⑥ Columna de soporte
- ⑦ Cubierta superior del motor
- ⑧ Cubierta lateral
- ⑨ Base
- ⑩ Rueda de transporte
- ⑪ Sistema de amortiguación
- ⑫ Orificio de inyección de aceite lubricante
- ⑬ Tira del borde del pie
- ⑭ Banda de carrera
- ⑮ Perno de ajuste de la banda de carrera
- ⑯ Interruptor de encendido
- ⑰ Puerto de entrada de energía

PL

- ① Panel wyświetlacza
- ② Uchwyt na drobniaki
- ③ Poręcz
- ④ Gniazdo na klucz bezpieczeństwa
- ⑤ Uchwyt na butelkę
- ⑥ Kolumna podporowa
- ⑦ Górna pokrywa silnika
- ⑧ Pokrywa boczna
- ⑨ Podstawa
- ⑩ Koło transportowe
- ⑪ System amortyzacji
- ⑫ Otwór wtrysku oleju smarującego
- ⑬ Pasek krawędzi stopy
- ⑭ Pas bieżni
- ⑮ Śruba regulacyjna pasa bieżni
- ⑯ Włącznik zasilania
- ⑰ Port wejściowy zasilania

APPENDIX / APPENDICE / APÉNDICE / ANHANG / APPENDICE / ZAŁĄCZNIK

P01–P12 Speed

Time Program		Set Time/20 = Running Time for Each Section																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Incline	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	Speed	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	Speed	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Incline	0	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12	12	5	5	5	12
P04	Speed	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	Speed	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	Speed	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	Incline	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	Speed	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Incline	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	9	5	4	3	2	2
P08	Speed	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Incline	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	Speed	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	Incline	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	Speed	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	Speed	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	Incline	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	Speed	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	Incline	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

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 0.8 m of clearance in front and on both sides, and 2 m (length) x 1 m (width) 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 (AC 220 V, 50 Hz).
- 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.
- Always hold the handrails with both hands when using the treadmill for the first time. Do not let go until you feel comfortable.
- 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.
- Fold the running deck in a locked position before rolling the treadmill over. Do not operate the treadmill when it is folded up.

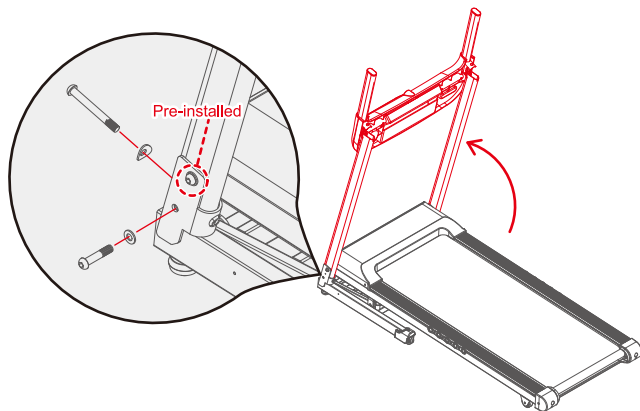
GROUND PROTECTION SYSTEM!

- 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.

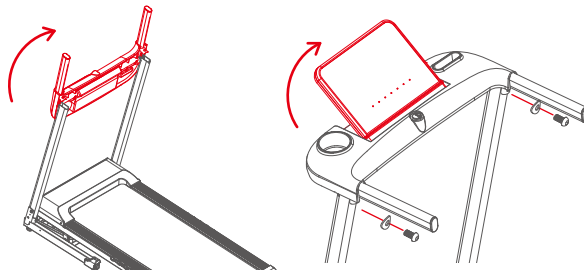
ASSEMBLY

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

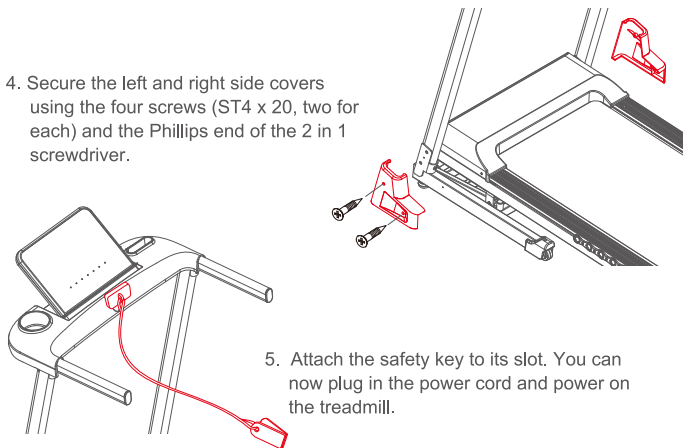
1. Remove the treadmill from the packaging box and place it flat on the ground.
2. Lift the support columns upright as indicated. Secure them to the treadmill base using one screw (M8 x 40) with a flat washer and one screw (M8 x 70) with a curved washer on each side. Tighten them using the Allen key (5 mm). Remember to also tighten the pre-installed screws (one on each side).



3. Adjust the display panel to a comfortable angle, then secure it using the two screws (M8 x 20, one per side) and two curved washers (one per side). Tighten the screws using the Allen key (5 mm).



4. Secure the left and right side covers using the four screws (ST4 x 20, two for each) and the Phillips end of the 2 in 1 screwdriver.



5. Attach the safety key to its slot. You can now plug in the power cord and power on the treadmill.

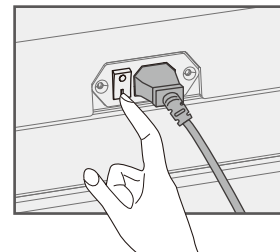
TECHNICAL SPECIFICATIONS

Input Voltage	AC 220 V, 50 Hz
Motor Output	3 hp
Speed	1–13.5 km/h
Max Load Capacity	135 kg
Incline	1%–15%
Treadmill Dimensions	Unfolded: 134 x 66.5 x 114.5 cm Folded: 134 x 66.5 x 20 cm
Effective Running Area	108 x 43 cm
Treadmill Weight	41 kg

OPERATING INSTRUCTIONS

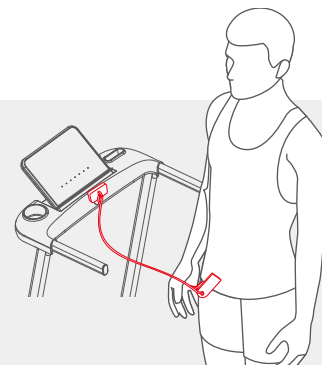
I. Power ON:

- 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.

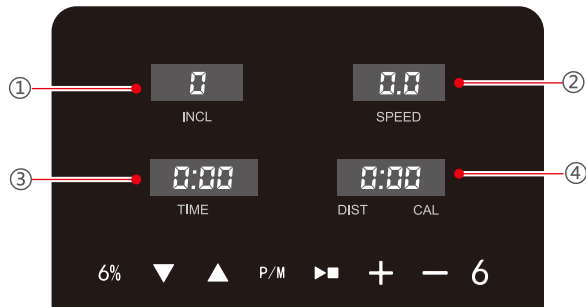


WARNING:

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



II. Readout Display



- ① Displays the current incline.
- ② Displays the current running speed.
- ③ Tracks elapsed exercise time or displays a countdown.
- ④ Displays the total distance covered or calories burned during exercise.

III. Control Buttons

	Start/Stop Button: - When the display panel is on, press this button to start the running belt. (Default Settings: Speed starts at 1 km/h; distance, calories, and time reset to 0. If the 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.) - When the running belt is in motion, press this button to stop the running belt.
	Speed +/- Button: When the display panel is on, press the two buttons to increase/decrease the speed within the range of 1–13.5 km/h.
	Speed Shortcut Button: When the display panel is on, press this button to instantly set the speed directly to 6 km/h.
	Incline Increase/Decrease Button: When the display panel is on, press the two buttons to adjust the incline between 1%–15%.
	Incline Shortcut Button: When the display panel is on, press this button to instantly set the incline to 6%.
	Program/Mode Button: When the display panel is on, press this button to cycle through the available workout modes: Time Countdown, Distance Countdown, Calorie Countdown, and Automatic Program. NOTE: This button is inactive while the running belt is in motion. Stop the running belt before using it.

IV. Program/Mode Settings

Program/Modes	Description
Time Countdown Mode	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the P/M button to select Time Countdown mode. The default setting is 30:00. Use the +/- button to adjust the time countdown within a range of 8:00–99:00. Once set, press the ▶■ button to begin the countdown.
Distance Countdown Mode	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the P/M button to select Distance Countdown mode. The default setting is 1 km. Use the +/- button to adjust the distance countdown within a range of 1–14 km. Once set, press the ▶■ button to begin the countdown.
Calorie Countdown Mode	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the P/M button to select Calorie Countdown mode. The default setting is 50 calories. Use the +/- button to adjust the calorie countdown within a range of 20–990 calories. Once set, press the ▶■ button to begin the countdown.
Automatic Program	When the display panel is on but the running belt is not moving, press the P/M button to select Automatic Program. 12 pre-set programs (P01–P12) are available. Select a program, set a time countdown (8:00–99:00), and the treadmill will run based on the chosen program and settings. NOTE: The speed and incline settings for P01–P12 are pre-configured. Refer to the appendix for details.

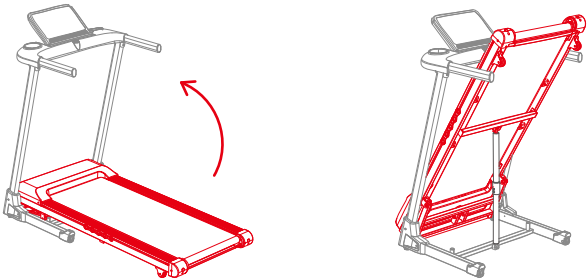
V. Auto Sleep:

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

VI. Folding and unfolding

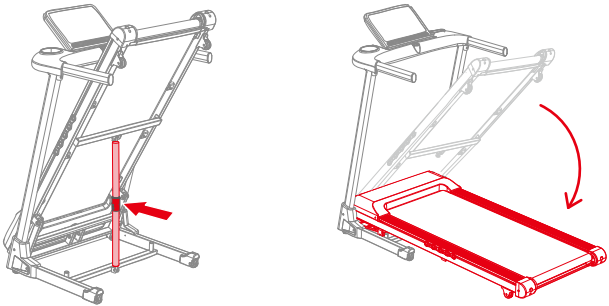
Folding:

When the treadmill is not in use, you can lift the running deck to fold it for easy storage. The running deck is completely folded once the soft drop system is engaged.



Unfolding:

To unfold the treadmill, kick the soft drop system with your foot to release it. The running deck will automatically lower to the ground.



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 control buttons, including how to start, stop, and adjust the speed and incline. Before stepping onto the running belt, stand on the foot edge strip, hold the handrails, 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 (3–6 km/h) with little to no incline.
- **Weight Loss:** Exercise for 30–60 minutes, 4–6 days per week, alternating between walking and jogging (5–10 km/h) with a moderate incline.
- **Cardiovascular Health:** Walk briskly or jog for 30 minutes at least 5 days a week, or engage in vigorous running (10+ km/h) for 20 minutes at least 3 days a week.
- **Endurance & Performance:** Run for 45–60 minutes at a steady pace, or do interval training (alternating between high and low speeds) 3–5 times per week.

Wearing

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

Stretching Exercises

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

1. Stretch Down

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

2. Hamstring Stretch

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

3. Foot and Achilles Tendon Stretch

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

4. Quadriceps Stretch

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

5. Sartorius Muscle (Inner Thigh Muscle) Stretch

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

①



②



③



④



⑤



COMMON ERRORS & TROUBLESHOOTING

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

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

CARE & MAINTENANCE

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

Cleaning

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

Running Belt Lubrication

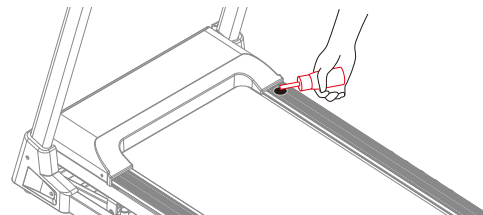
Your treadmill has been pre-lubricated with lubricating oil to reduce friction between the running belt and deck. Proper lubrication is essential for maintaining performance and longevity, but excessive lubrication is not recommended.

When to Lubricate:

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

How to Lubricate:

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



Lubrication Frequency:

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

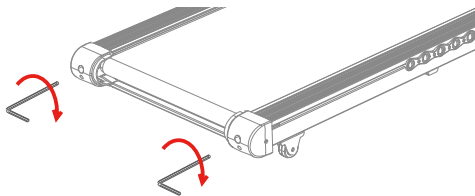
WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or servicing it.

Running Belt Adjustment

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

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



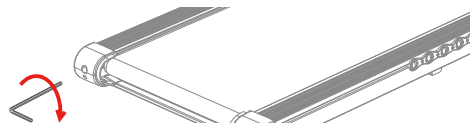
NOTE:

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

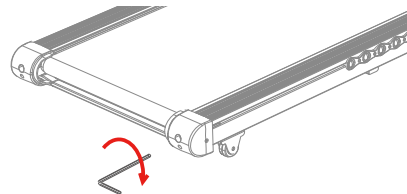
If the belt stops or slips during use, gradually tighten both adjustment bolts clockwise with the Allen key (6 mm) until the issue is resolved.

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 (6 mm). 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.

INSTRUCTIONS IMPORTANTES EN MATIÈRE DE SÉCURITÉ

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

Sécurité générale

- Ce tapis roulant est uniquement destiné à un usage intérieur. Ne l'utilisez pas à l'extérieur ou dans des environnements à forte humidité.
- Placez le tapis de course sur une surface plane, à proximité d'une prise de terre. Prévoyez au moins 0,8 m d'espace libre devant et de chaque côté, ainsi qu'un espace de 2 m (longueur) x 1 m (largeur) derrière pour plus de sécurité.
- Ne mettez pas en marche et n'utilisez pas le tapis roulant avant qu'il ne soit complètement assemblé.
- N'utilisez pas le tapis roulant sur des tapis épais, moelleux ou à poils longs, car cela pourrait affecter la circulation de l'air et endommager l'appareil.
- Ne portez pas de vêtements amples ou de bijoux pendant l'exercice pour éviter tout risque de coincement. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou de fitness avec des semelles en caoutchouc.
- Utilisez ce tapis roulant uniquement aux fins décrites dans ce manuel.

Sécurité électrique et alimentation

- Assurez-vous que la tension de votre alimentation électrique correspond aux exigences du tapis roulant (AC 220 V, 50 Hz).
- Utilisez uniquement le câble d'alimentation fourni ou un câble conforme aux normes de sécurité et compatible avec le tapis roulant et l'alimentation électrique.
- Ne laissez pas tomber et n'insérez aucun objet dans les ouvertures du tapis roulant.
- N'utilisez pas le tapis roulant si le câble d'alimentation est endommagé ou si la prise est mouillée.
- Débranchez toujours le câble d'alimentation lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé et rangez-le en toute sécurité.
- Éteignez toujours le tapis roulant avant de retirer la prise électrique de la prise murale.
- Éloignez le câble d'alimentation de toutes les pièces mobiles du tapis roulant.

Précautions d'utilisation

- Éloignez les enfants du tapis roulant pendant son utilisation pour éviter les accidents. Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent le tapis roulant.
- Éloignez toutes les parties du corps des pièces mobiles.
- Tenez toujours les poignées avec les deux mains lors de la première utilisation du tapis roulant. Ne lâchez pas avant de vous sentir à l'aise.
- Si le tapis roulant ne peut pas être arrêté en raison d'une défaillance du système électronique, descendez rapidement de la bande de course et éteignez l'alimentation.
- Ne modifiez pas le tapis roulant pour d'autres usages.

AVERTISSEMENT :

- Attachez toujours la clé de sécurité à son emplacement et fixez-la solidement à vos vêtements. Si le tapis roulant accélère soudainement ou si la vitesse augmente en raison d'un dysfonctionnement, retirez immédiatement la clé de sécurité de son emplacement pour arrêter le tapis roulant.
- Repliez le plateau de course en position verrouillée avant de le déplacer. N'utilisez pas le tapis roulant lorsqu'il est replié.

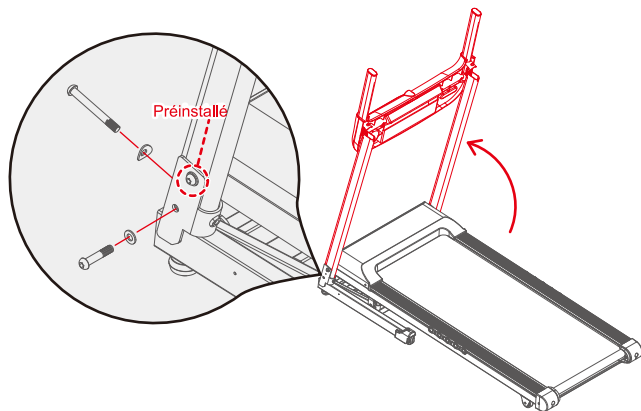
SYSTÈME DE PROTECTION DE MISE À LA TERRE !

- Ce tapis roulant doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit un chemin sûr pour le courant électrique en cas de dysfonctionnement, réduisant ainsi le risque d'électrocution.
- Le cordon d'alimentation est équipé d'une fiche contenant un conducteur de mise à la terre. Assurez-vous que la fiche est entièrement insérée dans une prise électrique standard.
- Si vous n'êtes pas sûr que votre prise est mise à la terre, consultez un électricien qualifié ou un personnel de service.
- N'utilisez pas d'adaptateur de prise. Utilisez toujours une prise électrique qui correspond à la forme de la fiche de mise à la terre.

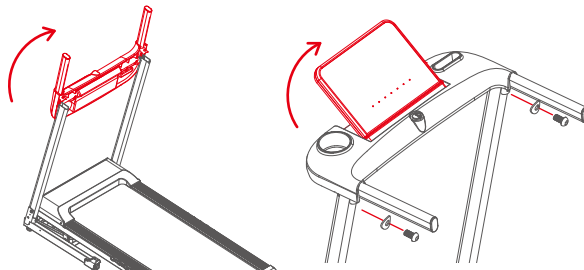
ASSEMBLAGE

Notre tapis de course arrive principalement pré-assemblé et ne nécessite que quelques étapes simples pour terminer l'installation. Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous qu'il est entièrement assemblé en suivant ces étapes.

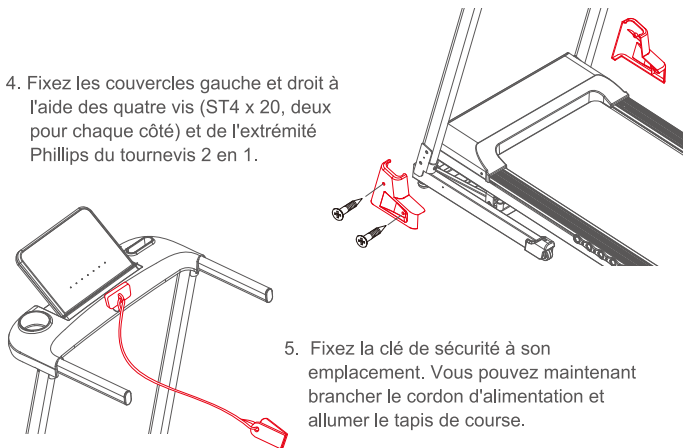
1. Retirez le tapis de course de la boîte d'emballage et placez-le à plat sur le sol.
2. Soulevez les colonnes de support comme indiqué. Fixez-les à la base du tapis de course à l'aide d'une vis (M8 x 40) avec rondelle plate et d'une vis (M8 x 70) avec rondelle courbée de chaque côté. Serrez-les à l'aide de la clé Allen (5 mm). N'oubliez pas de serrer également les vis préinstallées (une de chaque côté).



3. Réglez l'écran à un angle confortable, puis fixez-le à l'aide des deux vis (M8 x 20, une de chaque côté) et des deux rondelles courbées (une de chaque côté). Serrez les vis à l'aide de la clé Allen (5 mm).



4. Fixez les couvercles gauche et droit à l'aide des quatre vis (ST4 x 20, deux pour chaque côté) et de l'extrémité Phillips du tournevis 2 en 1.



5. Fixez la clé de sécurité à son emplacement. Vous pouvez maintenant brancher le cordon d'alimentation et allumer le tapis de course.

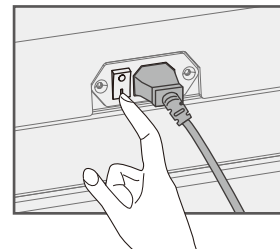
CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension d'entrée	AC 220 V, 50 Hz
Sortie du moteur	3 hp
Vitesse	1–13.5 km/h
Capacité de charge maximale	135 kg
Inclinaison	1%–15%
Dimensions du tapis de course	Déplié: 134 x 66,5 x 114,5 cm Plié: 134 x 66,5 x 20 cm
Zone de course effective	108 x 43 cm
Poids du tapis de course	41 kg

MODE D'EMPLOI

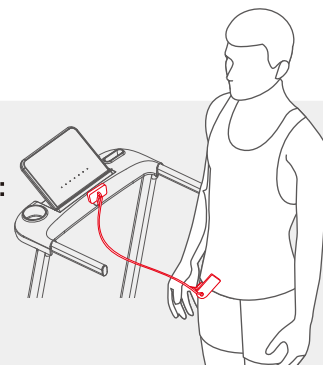
I. Mise sous tension :

- 1) Connectez le cordon d'alimentation au tapis de course et à votre prise de courant.
- 2) Placez l'interrupteur d'alimentation sur la position « I » pour mettre le tapis de course sous tension. Une fois sous tension, le panneau d'affichage s'allume automatiquement.

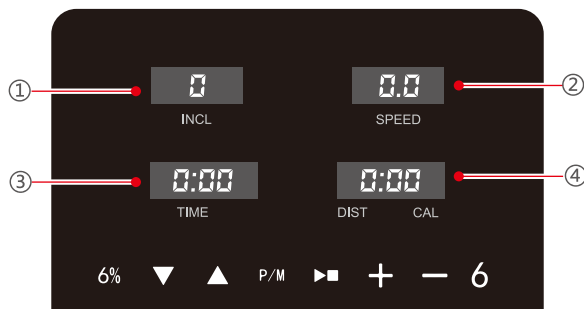


AVERTISSEMENT :

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



II. Affichage de lecture



- ① Affiche l'inclinaison actuelle.
- ② Affiche la vitesse de course actuelle.
- ③ Suit le temps d'exercice écoulé ou affiche un compte à rebours.
- ④ Affiche la distance totale parcourue ou les calories brûlées pendant l'exercice.

III. Boutons de contrôle

	Bouton marche/arrêt : - Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur ce bouton pour démarrer la bande de course. (Paramètres par défaut : la vitesse démarre à 1 km/h ; la distance, les calories et le temps sont réinitialisés à 0. Si la durée de l'exercice dépasse 99:59, le tapis de course s'éteindra automatiquement et les données ne seront pas enregistrées. Pour continuer, appuyez à nouveau sur le bouton pour redémarrer et le chronomètre commencera à compter à partir de 0.) - Lorsque la bande de course est en mouvement, appuyez sur ce bouton pour arrêter la bande de course.
	Bouton de vitesse +/- : Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur les deux boutons pour augmenter/diminuer la vitesse dans la plage de 1 à 13,5 km/h.
	Bouton de raccourci de vitesse : Lorsque le panneau d'affichage est allumé, appuyez sur ce bouton pour régler instantanément la vitesse directement sur 6 km/h.
	Bouton d'augmentation/diminution de l'inclinaison : Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur les deux boutons pour régler l'inclinaison entre 1 % et 15 %.
	Bouton de raccourci d'inclinaison : Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur ce bouton pour régler instantanément l'inclinaison à 6 %.
	Bouton Programme/Mode : Lorsque l'écran est allumé, appuyez sur ce bouton pour parcourir les modes d'entraînement disponibles : compte à rebours du temps, compte à rebours de la distance, compte à rebours des calories et programme automatique. REMARQUE : Ce bouton est inactif lorsque la bande de course est en mouvement. Arrêtez la bande de course avant de l'utiliser.

IV. Paramètres du programme/mode

Programme/Modes	Description
Mode compte à rebours du temps	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course ne bouge pas, appuyez sur le bouton P/M pour sélectionner le mode Compte à rebours. Le réglage par défaut est 30:00. Utilisez le bouton +/- pour régler le compte à rebours dans une plage de 8:00 à 99:00. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton ►■ pour lancer le compte à rebours.
Mode compte à rebours de la distance	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course ne bouge pas, appuyez sur le bouton P/M pour sélectionner le mode Compte à rebours de la distance. Le réglage par défaut est 1 km. Utilisez le bouton +/- pour régler le compte à rebours de la distance dans une plage de 1 à 99 km. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton ►■ pour lancer le compte à rebours.
Mode compte à rebours des calories	Lorsque l'écran est allumé mais que la bande de course ne bouge pas, appuyez sur le bouton P/M pour sélectionner le mode Compte à rebours des calories. Le réglage par défaut est de 50 calories. Utilisez le bouton +/- pour régler le compte à rebours des calories dans une plage de 20 à 990 calories. Une fois le réglage effectué, appuyez sur le bouton ►■ pour lancer le compte à rebours.
Programme automatique	Lorsque le panneau d'affichage est allumé mais que la bande de course ne bouge pas, appuyez sur le bouton P/M pour sélectionner le programme automatique. 12 programmes prédéfinis (P01–P12) sont disponibles. Sélectionnez un programme, définissez un compte à rebours (8:00–99:00) et le tapis de course fonctionnera en fonction du programme et des paramètres choisis. REMARQUE : Les réglages de vitesse et d'inclinaison pour P01 à P12 sont préconfigurés. Consultez l'annexe pour plus de détails.

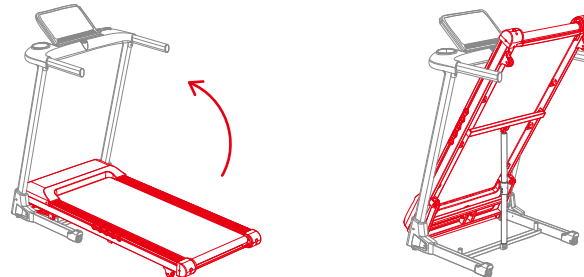
V. Veille automatique :

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

VI. Pliage et dépliage

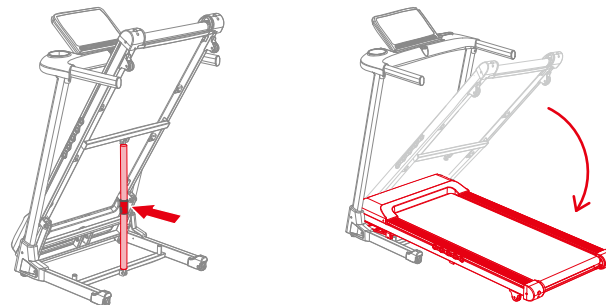
Pliage :

Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé, vous pouvez soulever la planche de course pour la replier et la ranger facilement. La planche de course est entièrement repliée une fois que le système de descente souple est engagé.



Dépliage :

Pour déplier le tapis de course, donnez un coup de pied dans le système de descente souple pour le libérer. La planche de course s'abaissera automatiquement au sol.



CONSEILS ET GUIDES D'EXERCICES

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

Préparation

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

Exercice

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

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

IMPORTANT :

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

Fréquence de l'exercice

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

Quantité d'exercice

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

- Débutants : marchez pendant 15 à 30 minutes, 3 à 5 fois par semaine, à un rythme confortable (3 à 6 km/h) avec peu ou pas d'inclinaison.
- Perte de poids : faites de l'exercice pendant 30 à 60 minutes, 4 à 6 jours par semaine, en alternant entre la marche et le jogging (5 à 10 km/h) avec une inclinaison modérée.
- Santé cardiovasculaire : marchez rapidement ou faites du jogging pendant 30 minutes au moins 5 jours par semaine, ou pratiquez une course vigoureuse (10+ km/h) pendant 20 minutes au moins 3 jours par semaine.
- Endurance et performance : courez pendant 45 à 60 minutes à un rythme soutenu ou faites un entraînement par intervalles (en alternant entre vitesses élevées et faibles) 3 à 5 fois par semaine.

Port

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

Exercices d'étirement

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

1. Étirement vers le bas

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

2. Étirement des ischio-jambiers

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

3. Étirement du pied et du tendon d'Achille

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

①



②



③



④



⑤



4. Étirement des quadriceps

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

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

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

ERREURS COURANTES ET DÉPANNAGE

Code d'erreur	Cause	Solution
Er01	Connexion lâche entre les câbles de commande supérieur/inférieur.	Rebranchez et fixez le câble.
	Câble de commande supérieur/inférieur endommagé.	Remplacez le câble.
	Panneau d'affichage défectueux.	Remplacez le panneau d'affichage.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur.
Er02	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er03	Tension secteur instable ou chutes de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er04	Câble du moteur principal desserré ou débranché.	Rebranchez et fixez le câble.
	Moteur principal en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacez le moteur.
	Contrôleur en circuit ouvert ou endommagé.	Remplacez le contrôleur.
	Moteur principal bloqué ou brûlé.	Remplacez le moteur.
Er05	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.
Er06	Tension secteur instable ou pics de tension.	Installez un filtre externe ou un stabilisateur de tension.
	Réglage incorrect du diamètre de la roue.	Réglez le diamètre de la roue ; ne dépassez pas la tension nominale du moteur.
	Contrôleur endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur ou envoyez-le en réparation.

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

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

Nettoyage

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

Lubrification de la bande de course

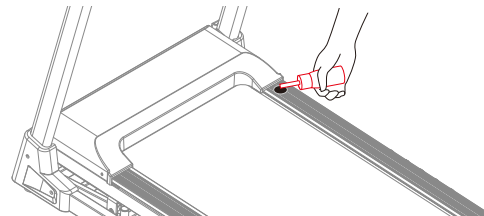
Votre tapis de course a été pré-lubrifié avec de l'huile lubrifiante pour réduire la friction entre la bande de course et la planche. Une lubrification adéquate est essentielle pour maintenir les performances et la longévité, mais une lubrification excessive n'est pas recommandée.

Quand lubrifier :

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

Comment lubrifier :

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



Fréquence de lubrification :

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

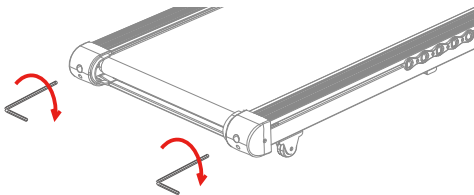
AVERTISSEMENT :

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

Réglage de la bande de course

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

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



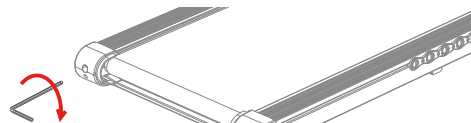
REMARQUE :

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

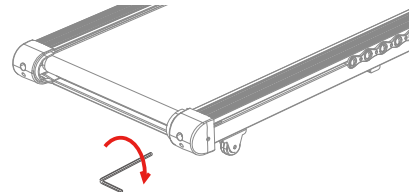
Si la bande s'arrête ou glisse pendant l'utilisation, serrez progressivement les deux boulons de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé Allen (6 mm) jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Centrage de la bande de course

1. Placez le tapis de course sur un sol plat et stable.
2. Allumez-le et réglez la bande de course sur une vitesse lente.
3. Si la bande de course se déplace vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour à la fois à l'aide de la clé Allen (6 mm). Attendez 30 secondes que la bande se réaligne. Répétez l'opération autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que la bande soit centrée.



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



REMARQUE :

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

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Gracias por adquirir nuestra cinta de correr eléctrica. Para su seguridad y comodidad, lea atentamente las siguientes instrucciones antes de usar la cinta de correr.

Seguridad general

- Esta cinta de correr es solo para uso en interiores. No la utilice en exteriores o en ambientes con alta humedad.
- Coloque la cinta de correr sobre una superficie nivelada cerca de una toma de corriente con conexión a tierra. Mantenga al menos 0,8 m de espacio libre delante y a ambos lados, y 2 m (largo) x 1 m (ancho) detrás para mayor seguridad.
- No encienda ni opere la cinta de correr hasta que esté completamente ensamblada.
- No utilice la cinta de correr sobre alfombras gruesas, mullidas o de pelo largo, ya que esto podría afectar la circulación de aire y dañar el equipo.
- No use ropa suelta o joyas durante el ejercicio para evitar enredos. Se recomienda usar zapatillas para correr o de fitness con suelas de goma.
- Utilice esta cinta de correr únicamente para los fines descritos en este manual.

Seguridad eléctrica y alimentación

- Asegúrese de que el voltaje de su suministro eléctrico coincida con los requisitos de la cinta de correr (AC 220 V, 50 Hz).
- Utilice únicamente el cable de alimentación proporcionado o uno que cumpla con los estándares de seguridad y sea compatible con la cinta de correr y el suministro eléctrico.
- No deje caer ni introduzca ningún objeto en las aberturas de la cinta de correr.
- No opere la cinta de correr si el cable de alimentación está dañado o si el enchufe está mojado.
- Desconecte siempre el cable de alimentación cuando la cinta de correr no esté en uso y guárdelo de manera segura.
- Apague siempre la cinta de correr antes de desenchufarla del tomacorriente.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de las partes móviles de la cinta de correr.

Precauciones de operación

- Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr durante su uso para evitar accidentes. Los menores deben estar acompañados por un adulto cuando usen la cinta de correr.
- Mantenga todas las partes del cuerpo alejadas de las partes móviles.
- Sujete siempre los pasamanos con ambas manos cuando use la cinta de correr por primera vez. No los suelte hasta que se sienta cómodo.
- Si la cinta de correr no se puede detener debido a una falla del sistema electrónico, bájese rápidamente de la cinta y apague la alimentación.
- No modifique la cinta de correr para otros usos.

ADVERTENCIA:

- Siempre coloque la llave de seguridad en su ranura y sujétela firmemente a su ropa. Si la cinta de correr acelera repentinamente o la velocidad aumenta debido a un mal funcionamiento, retire inmediatamente la llave de seguridad de su ranura para detener la cinta de correr.
- Doble la plataforma de correr en posición bloqueada antes de moverla. No opere la cinta de correr cuando esté plegada.

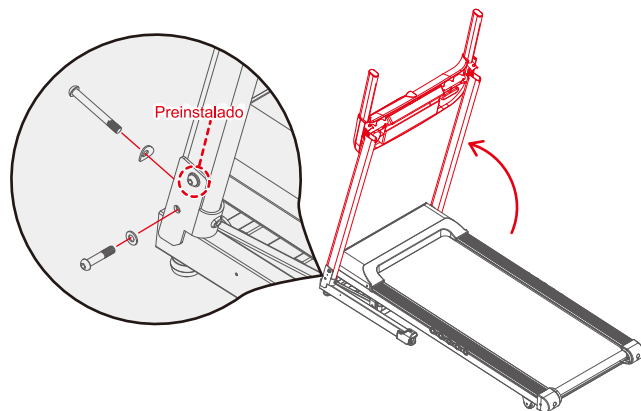
¡SISTEMA DE PROTECCIÓN A TIERRA!

- Esta cinta de correr debe estar conectada a tierra. La conexión a tierra proporciona un camino seguro para la corriente eléctrica en caso de mal funcionamiento, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica.
- El cable de alimentación viene equipado con un enchufe que contiene un conductor de tierra. Asegúrese de que el enchufe esté completamente insertado en un tomacorriente estándar.
- Si no está seguro de que su tomacorriente esté conectado a tierra, consulte a un electricista calificado o al personal de servicio.
- No utilice un adaptador de enchufe. Siempre use un tomacorriente que coincida con la forma del enchufe de tierra.

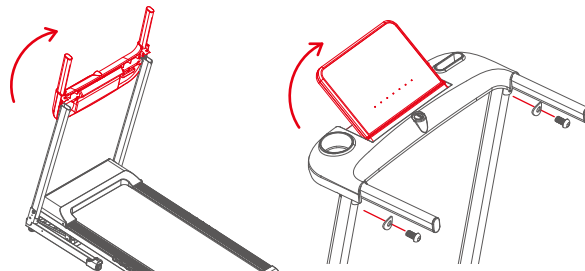
ENSAMBLAJE

Nuestra cinta de correr llega principalmente preensamblada y solo requiere unos pocos pasos simples para completar la instalación. Antes de usar la cinta de correr, asegúrese de que esté completamente ensamblada siguiendo estos pasos.

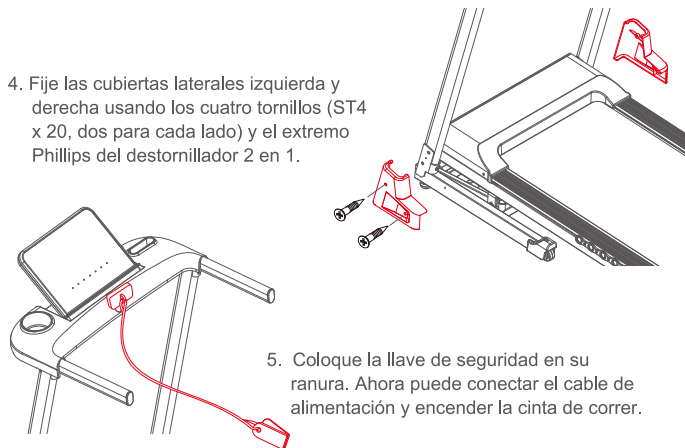
1. Saque la cinta de correr de la caja de embalaje y colóquela plana en el suelo.
2. Levante las columnas de soporte como se indica. Fíjelas a la base de la cinta de correr con un tornillo (M8 x 40) con arandela plana y un tornillo (M8 x 70) con arandela curva a cada lado. Apriételas con la llave Allen (5 mm). Recuerde apretar también los tornillos preinstalados (uno a cada lado).



3. Ajuste el panel de la pantalla a un ángulo cómodo y fíjelo con los dos tornillos (M8 x 20, uno por lado) y dos arandelas curvas (una por lado). Apriete los tornillos con la llave Allen (5 mm).



4. Fije las cubiertas laterales izquierda y derecha usando los cuatro tornillos (ST4 x 20, dos para cada lado) y el extremo Phillips del destornillador 2 en 1.



5. Coloque la llave de seguridad en su ranura. Ahora puede conectar el cable de alimentación y encender la cinta de correr.

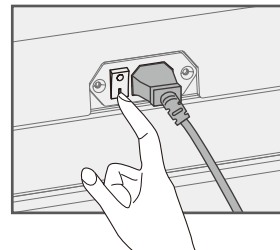
ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Voltaje de entrada	AC 220 V, 50 Hz
Salida del motor	3 hp
Velocidad	1–13.5 km/h
Capacidad máxima de carga	135 kg
Inclinación	1%–15%
Dimensiones de la cinta de correr	Desplegado: 134 x 66,5 x 114,5 cm Plegado: 134 x 66,5 x 20 cm
Área de carrera efectiva	108 x 43 cm
Peso de la cinta de correr	41 kg

INSTRUCCIONES DE USO

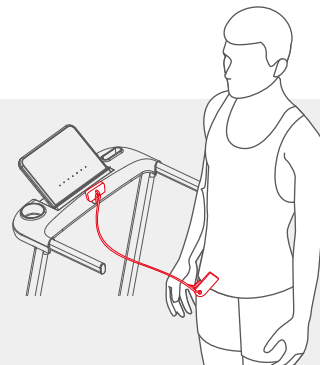
I. Encender:

- 1) Conecte el cable de alimentación a la cinta de correr y a la toma de corriente.
- 2) Coloque el interruptor de encendido en la posición "I" para encender la cinta de correr. Una vez encendida, el panel de visualización se iluminará automáticamente.

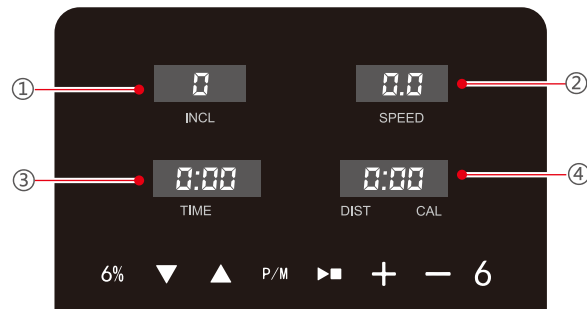


ADVERTENCIA:

Asegúrese de que la llave de seguridad esté bien colocada en su ranura y sujeta a su ropa antes de poner en marcha la cinta para correr.



II. Pantalla de lectura



- ① Muestra la inclinación actual.
- ② Muestra la velocidad de carrera actual.
- ③ Registra el tiempo de ejercicio transcurrido o muestra una cuenta regresiva.
- ④ Muestra la distancia total recorrida o las calorías quemadas durante el ejercicio.

III. Botones de control

	Botón de inicio/parada: • Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este botón para iniciar la cinta de correr. (Configuración predeterminada: la velocidad comienza en 1 km/h; la distancia, las calorías y el tiempo se reinician a 0. Si el tiempo de ejercicio supera los 99:59, la cinta de correr se apagará automáticamente y los datos no se guardarán. Para continuar, presione el botón nuevamente para reiniciar y el temporizador comenzará a contar desde 0). • Cuando la cinta de correr esté en movimiento, presione este botón para detenerla.
	Botón de velocidad +/-: Cuando el panel de visualización esté encendido, presione los dos botones para aumentar/disminuir la velocidad dentro del rango de 1 a 13.5 km/h.
	Botón de acceso directo a la velocidad: Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este botón para establecer instantáneamente la velocidad directamente a 6 km/h.
	Botón de aumento/disminución de inclinación: Cuando el panel de visualización esté encendido, presione los dos botones para ajustar la inclinación entre 1 % y 15 %.
	Botón de acceso directo a la inclinación: Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este botón para configurar instantáneamente la inclinación al 6 %.
	Botón de programa/modo: Cuando el panel de visualización esté encendido, presione este botón para recorrer los modos de entrenamiento disponibles: Cuenta regresiva de tiempo, Cuenta regresiva de distancia, Cuenta regresiva de calorías y Programa automático. NOTA: Este botón está inactivo mientras la cinta de correr está en movimiento. Detenga la cinta de correr antes de usarla.

IV. Configuración del programa/modo

Programa/Modos	Descripción
Modo de cuenta regresiva de tiempo	Quando el panel de visualización esté encendido pero la cinta de correr no se esté moviendo, presione el botón P/M para seleccionar el modo de cuenta regresiva del tiempo. La configuración predeterminada es 30:00. Use el botón +/- para ajustar la cuenta regresiva del tiempo dentro de un rango de 8:00 a 99:00. Una vez configurado, presione el botón ►■ para comenzar la cuenta regresiva.
Modo de cuenta regresiva de distancia	Quando el panel de visualización esté encendido pero la cinta de correr no se esté moviendo, presione el botón P/M para seleccionar el modo de cuenta regresiva de distancia. La configuración predeterminada es 1 km. Use el botón +/- para ajustar la cuenta regresiva de distancia dentro de un rango de 1 a 99 km. Una vez configurado, presione el botón ►■ para comenzar la cuenta regresiva.
Modo de cuenta regresiva de calorías	Quando el panel de visualización esté encendido pero la cinta de correr no se esté moviendo, presione el botón P/M para seleccionar el modo de cuenta regresiva de calorías. La configuración predeterminada es 50 calorías. Use el botón +/- para ajustar la cuenta regresiva de calorías dentro de un rango de 20 a 990 calorías. Una vez configurado, presione el botón ►■ para comenzar la cuenta regresiva.
Programa automático	Quando el panel de visualización esté encendido pero la cinta de correr no se esté moviendo, presione el botón P/M para seleccionar el Programa automático. Hay 12 programas preestablecidos (P01–P12) disponibles. Seleccione un programa, establezca una cuenta regresiva de tiempo (8:00–99:00) y la cinta de correr funcionará según el programa y la configuración elegidos. NOTA: Los ajustes de velocidad e inclinación para P01–P12 están preconfigurados. Consulte el apéndice para obtener más información.

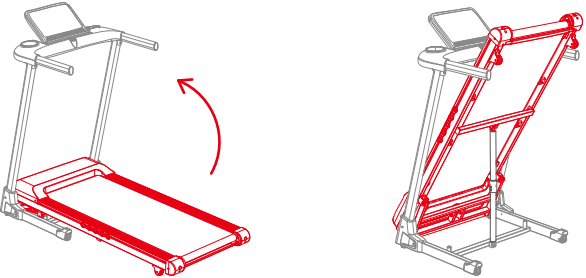
V. Suspensión automática:

Si la cinta de correr se detiene y no se realiza ninguna operación durante 10 minutos, la cinta entrará en modo de suspensión automática y la pantalla se apagará. Presione cualquier botón para reactivar la cinta y encender la pantalla nuevamente.

VI. Plegado y desplegado

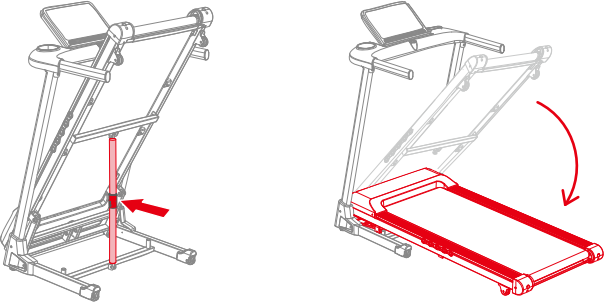
Plegado:

Cuando no utilice la cinta de correr, puede levantar la plataforma para plegarla y guardarla con facilidad. La plataforma para correr se pliega por completo una vez que se activa el sistema de caída suave.



Desplegado:

Para desplegar la cinta de correr, patee el sistema de caída suave con el pie para liberarlo. La plataforma para correr bajará automáticamente hasta el suelo.



CONSEJOS Y GUÍA PARA EL EJERCICIO

Si está utilizando la cinta de correr eléctrica por primera vez, lea atentamente las siguientes pautas.

Preparación

Antes de comenzar a hacer ejercicio, evalúe su estado de salud para crear un plan de ejercicios adecuado. Se recomienda consultar a un médico o profesional, especialmente si tiene más de 45 años o tiene problemas de salud preexistentes.

Ejercicio

Familiarícese con los botones de control, incluido cómo iniciar, detener y ajustar la velocidad y la inclinación. Antes de subirse a la cinta de correr, párese en la franja del borde de los pies, sostenga los pasamanos y encienda la cinta de correr a baja velocidad. Luego,

- Póngase de pie, mire hacia adelante y súbase a la cinta de correr.
- Relaje su cuerpo y permítase adaptarse al movimiento.
- Aumente gradualmente la velocidad y manténgala durante unos 10 minutos.
- Reduzca lentamente la velocidad y detenga la cinta de correr.

IMPORTANTE:

Evite correr a alta velocidad durante su primer ejercicio para evitar caídas.

Frecuencia de ejercicio

Intente hacer de 3 a 5 ejercicios por semana, con una duración de 15 a 60 minutos por sesión. Es mejor seguir un programa estructurado basado en su nivel de condición física en lugar de hacer ejercicio al azar. Ajuste la velocidad y la duración para controlar la intensidad del ejercicio.

Cantidad de ejercicio

La cantidad ideal de ejercicio depende de sus objetivos y su nivel de condición física.

- Principiantes: camine de 15 a 30 minutos, de 3 a 5 veces por semana, a un ritmo cómodo (de 3 a 6 km/h) con poca o ninguna inclinación.
- Pérdida de peso: haga ejercicio de 30 a 60 minutos, de 4 a 6 días por semana, alternando entre caminar y trotar (de 5 a 10 km/h) con una inclinación moderada.
- Salud cardiovascular: camine a paso rápido o trote durante 30 minutos al menos 5 días a la semana, o corra vigorosamente (a más de 10 km/h) durante 20 minutos al menos 3 días a la semana.
- Resistencia y rendimiento: corre entre 45 y 60 minutos a un ritmo constante o haz entrenamiento por intervalos (alternando entre velocidades altas y bajas) entre 3 y 5 veces por semana.

Uso

- Usa zapatillas de running o deportivas de buena calidad con suelas limpias para evitar que la suciedad dañe la cinta de correr.
- Elige ropa deportiva transpirable y cómoda que te permita moverte con libertad.

Ejercicios de estiramiento

Independientemente de tu ritmo, siempre haz un calentamiento antes de hacer ejercicio. Camina entre 5 y 10 minutos y luego realiza los siguientes estiramientos. Repite cada uno 5 veces por pierna, manteniendo la posición durante más de 10 segundos. Estírate de nuevo después del ejercicio para evitar la rigidez.

1. Estiramiento hacia abajo

- Flexione levemente las rodillas e inclínese lentamente hacia adelante, tratando de alcanzar los dedos de los pies.
- Relaje la espalda y los hombros.
- Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese.

2. Estiramiento de isquiotibiales

- Siéntese en una colchoneta con una pierna estirada y la otra doblada hacia adentro.
- Trate de alcanzar los dedos de los pies con ambas manos.
- Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese.

3. Estiramiento del pie y del tendón de Aquiles

- Párese con las manos contra una pared o un árbol.
- Extienda una pierna detrás de usted, manteniéndola recta con el talón en el suelo.
- Inclínese hacia adelante y mantenga la posición durante 10 a 15 segundos, luego relájese.

①



②



③



④



⑤



4. Estiramiento de cuádriceps

- Sujétese de una pared o una mesa para mantener el equilibrio.
- Estírese hacia atrás y tire del tobillo hacia los glúteos.
- Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate.

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

- Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas apuntando hacia afuera.
- Lleva los pies hacia el cuerpo mientras mantienes la espalda recta.
- Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate.

ERRORES COMUNES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

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

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Para prolongar la vida útil de su cinta de correr, se recomienda apagarla después de 2 horas de uso continuo y dejarla reposar durante 10 minutos antes de volver a usarla.

Limpieza

- La limpieza regular ayuda a prolongar la vida útil de su cinta de correr y mantener un rendimiento óptimo.
- Barra los bordes expuestos de la cinta de correr para minimizar la acumulación de residuos debajo.
- Asegúrese de que los zapatos estén limpios antes de usar la cinta de correr para evitar que la suciedad y los objetos extraños desgasten la plataforma y la cinta de correr.
- Limpie la cinta de correr con un paño húmedo con jabón para eliminar el sudor y la suciedad.
- Evite salpicar agua sobre los componentes eléctricos o debajo de la cinta de correr para evitar daños.

Lubricación de la cinta de correr

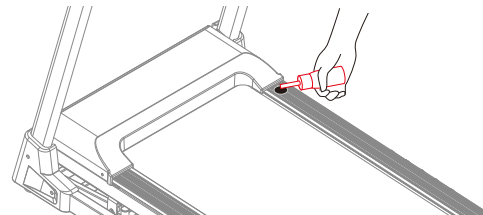
Su cinta de correr ha sido prelubricada con aceite lubricante para reducir la fricción entre la cinta de correr y la plataforma. Una lubricación adecuada es esencial para mantener el rendimiento y la longevidad, pero no se recomienda una lubricación excesiva.

Cuándo lubricar:

Apague la cinta de correr. Levante la cinta de correr y coloque la mano debajo, hacia el centro. Si siente la mano ligeramente aceitosa, no es necesario lubricar. Si la plataforma se siente seca y no hay residuos de aceite lubricante, es necesario lubricar.

Cómo lubricar:

- Descubra el orificio de inyección de aceite lubricante.
- Vierta aproximadamente 10 ml de aceite lubricante en el orificio y luego cúbralo.
- Encienda la cinta de correr y ponga la cinta de correr a su velocidad más baja para distribuir el aceite de manera uniforme.
- Pise suavemente la parte delantera de la cinta de correr de izquierda a derecha para facilitar la absorción.
- Deje que la cinta de correr funcione durante 8 a 10 minutos para asegurarse de que el aceite se absorba por completo.



Frecuencia de lubricación:

- Uso ligero (< 3 horas/semana): cada 6 meses
- Uso moderado (3 a 5 horas/semana): cada 3 meses
- Uso intensivo (> 5 horas/semana): cada 1,5 meses

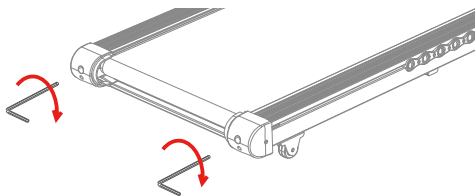
ADVERTENCIA:

Desenchufe siempre la cinta de correr antes de limpiarla o realizarle mantenimiento.

Ajuste de la banda para correr

La tensión adecuada de la banda para correr es esencial para un rendimiento seguro y eficiente de la cinta.

- Si la banda para correr está demasiado floja, puede resbalarse mientras se corre, lo que puede ser peligroso.
- Si la banda para correr está demasiado apretada, puede forzar el motor, reducir el rendimiento y causar un desgaste excesivo de los rodillos y la banda.



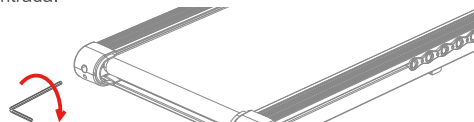
NOTA:

La banda para correr ha sido ajustada previamente antes del envío. Compruébela al recibir la cinta para correr.

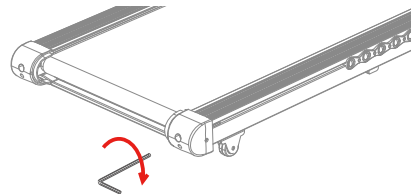
Si la banda se detiene o resbala durante el uso, apriete gradualmente ambos pernos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj con la llave Allen (6 mm) hasta que se resuelva el problema.

Centrado de la banda para correr

1. Coloque la cinta para correr sobre una superficie plana y estable.
2. Enciéndala y configure la banda para correr a baja velocidad.
3. Si la banda para correr se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas del reloj 1/4 de vuelta a la vez con la llave Allen (6 mm). Espere 30 segundos para que la banda se realinee. Repita el procedimiento según sea necesario hasta que la cinta esté centrada.



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



NOTA:

Cuando la cinta para correr se desvía, se centrará automáticamente a una velocidad moderada sin carga. Si no se centra automáticamente, siga los pasos anteriores para ajustarla manualmente.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vielen Dank, dass Sie sich für unser elektrisches Laufband entschieden haben. Für Ihre Sicherheit und Bequemlichkeit lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Laufband verwenden.

Allgemeine Sicherheit:

- Dieses Laufband ist nur für den Innenbereich geeignet. 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 mindestens 0,8 m Abstand vor und an beiden Seiten sowie 2 m (Länge) x 1 m (Breite) Platz dahinter für die Sicherheit.
- Schalten Sie das Laufband nicht ein und betreiben Sie es nicht, bevor es vollständig montiert ist.
- Verwenden Sie das Laufband nicht auf stark gepolsterten, flauschigen oder langhaarigen Teppichen, da dies die Luftzirkulation beeinträchtigen und das Laufband beschädigen könnte.
- Tragen Sie beim Training keine lockere 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 vorgesehenen Zweck, wie in dieser Anleitung beschrieben.

Strom- und Elektrosicherheit:

- Stellen Sie sicher, dass die Spannung Ihrer Stromversorgung den Anforderungen des Laufbands entspricht (AC 220 V, 50 Hz).
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzkabel oder eines, das den Sicherheitsstandards entspricht und sowohl mit dem Laufband als auch mit der Stromversorgung kompatibel ist.
- Lassen Sie niemals Gegenstände in die Öffnungen des Laufbands fallen oder stecken Sie sie hinein.
- Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist oder der Stecker nass ist.
- Ziehen Sie immer das Netzkabel ab, wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, und bewahren Sie es sicher auf.
- Schalten Sie das Laufband immer aus, bevor Sie den Stecker aus der Steckdose ziehen.
- Halten Sie das Netzkabel von allen beweglichen Teilen des Laufbands fern.

Betriebshinweise:

- Halten Sie Kinder während der Nutzung vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden. Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden, wenn sie das Laufband verwenden.
- Halten Sie alle Körperteile von beweglichen Teilen fern.
- Halten Sie beim ersten Gebrauch des Laufbands immer beide Hände an den Handläufen. Lassen Sie erst los, wenn Sie sich sicher fühlen.
- Wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Systemfehlers nicht gestoppt werden kann, steigen Sie schnell vom Laufband und schalten Sie den Strom aus.
- Modifizieren Sie das Laufband nicht für andere Zwecke.

WARNUNG:

- Befestigen Sie immer den Sicherheitsschlüssel an seinem Steckplatz und klemmen Sie ihn sicher an Ihrer Kleidung fest. Wenn das Laufband plötzlich beschleunigt oder die Geschwindigkeit aufgrund einer Fehlfunktion zunimmt, entfernen Sie sofort den Sicherheitsschlüssel, um das Laufband zu stoppen.
- Klappen Sie die Lauffläche in eine gesicherte Position, bevor Sie das Laufband bewegen. Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn es zusammengeklappt ist.

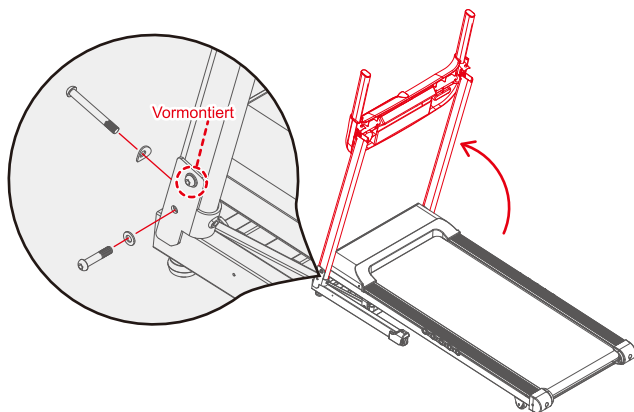
ERDUNGSSYSTEM!

- Diese Laufband muss geerdet sein. Die Erdung bietet einen sicheren Pfad für den elektrischen Strom im Falle einer Fehlfunktion und verringert das Risiko eines elektrischen Schlags.
- Das Netzkabel ist mit einem Stecker ausgestattet, der einen Erdungsleiter enthält. Stellen Sie sicher, dass der Stecker vollständig in eine Standardsteckdose eingesteckt ist.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Ihre Steckdose geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicemitarbeiter.
- Verwenden Sie keinen Steckeradapter. Verwenden Sie immer eine Steckdose, die der Form des Erdungssteckers entspricht.

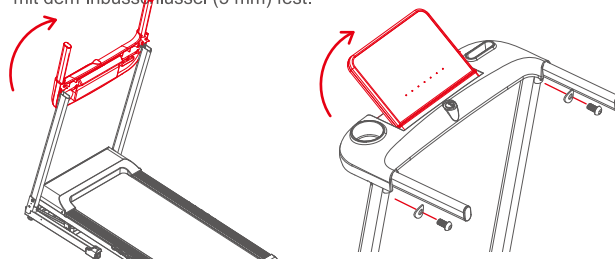
MONTAGE

Unser Laufband ist größtenteils vormontiert und erfordert nur wenige einfache Schritte, um die Einrichtung abzuschließen. Stellen Sie vor der Verwendung des Laufbands sicher, dass es vollständig montiert ist, indem Sie diese Schritte befolgen.

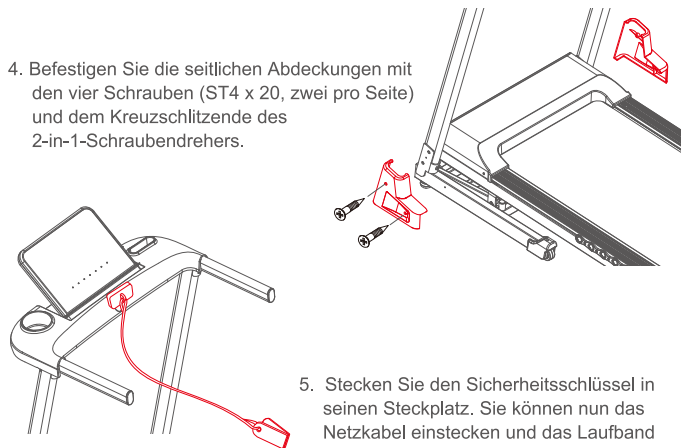
1. Nehmen Sie das Laufband aus der Verpackung und legen Sie es flach auf den Boden.
2. Richten Sie die Stützsäulen wie angegeben auf. Befestigen Sie sie mit einer Schraube (M8 x 40) mit einer flachen Unterlegscheibe und einer Schraube (M8 x 70) mit einer gebogenen Unterlegscheibe auf jeder Seite an der Basis des Laufbands. Ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel (5 mm) fest. Vergessen Sie nicht, auch die vorinstallierten Schrauben (eine auf jeder Seite) festzuziehen.



3. Stellen Sie das Display auf einen bequemen Winkel ein und befestigen Sie es mit den beiden Schrauben (M8 x 20, eine pro Seite) und den beiden gebogenen Unterlegscheiben (eine pro Seite). Ziehen Sie die Schrauben mit dem Inbusschlüssel (5 mm) fest.



4. Befestigen Sie die seitlichen Abdeckungen mit den vier Schrauben (ST4 x 20, zwei pro Seite) und dem Kreuzschlitzende des 2-in-1-Schraubendrehers.



5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in seinen Steckplatz. Sie können nun das Netzkabel einstecken und das Laufband einschalten.

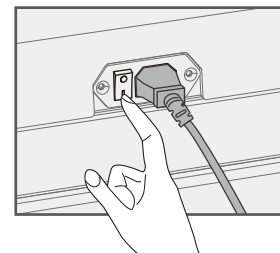
TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Eingangsspannung	AC 220 V, 50 Hz
Motorleistung	3 hp
Geschwindigkeit	1–13.5 km/h
Maximale Belastbarkeit	135 kg
Neigung	1%–15%
Abmessungen der Laufband	Aufgestellt: 134 x 66,5 x 114,5 cm Zusammengeklappt: 134 x 66,5 x 20 cm
Effektive Lauffläche	108 x 43 cm
Gewicht des Laufbands	41 kg

BEDIENUNGSANLEITUNG

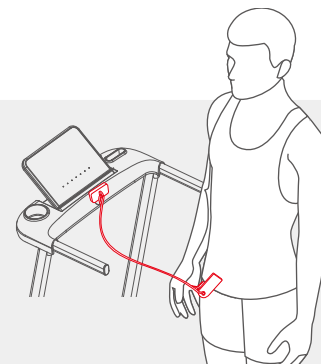
I. Einschalten:

- 1) Stecken Sie das Netzkabel in das Laufband und Ihre Steckdose.
- 2) Schalten Sie den Netzschalter in die Position "I", um das Laufband einzuschalten. Sobald das Laufband eingeschaltet ist, leuchtet das Display automatisch auf.

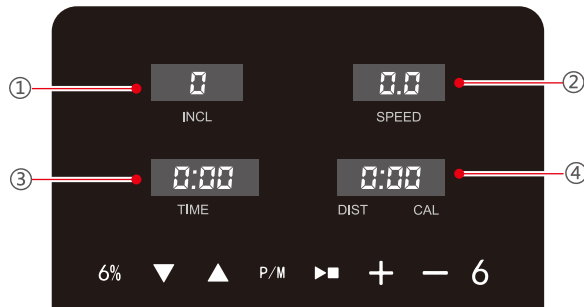


WARNUNG:

Stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel sicher in seinem Steckplatz befestigt und an Ihrer Kleidung befestigt ist, bevor Sie das Laufband starten.



II. Anzeige



- ① Zeigt die aktuelle Neigung an.
- ② Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.
- ③ Verfolgt die verstrichene Trainingszeit oder zeigt einen Countdown an.
- ④ Zeigt die zurückgelegte Gesamtstrecke oder die während des Trainings verbrannten Kalorien an.

III. Bedienknöpfe

	Start/Stop-Taste: • Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu starten. (Standardeinstellungen: Die Geschwindigkeit beginnt bei 1 km/h; Strecke, Kalorien und Zeit werden auf 0 zurückgesetzt. Wenn die Trainingszeit 99:59 überschreitet, schaltet sich das Laufband automatisch ab, und die Daten werden nicht gespeichert. Um fortzufahren, drücken Sie die Taste erneut, um neu zu starten, und der Timer beginnt von 0 zu zählen.) • Wenn das Laufband in Bewegung ist, drücken Sie diese Taste, um das Laufband zu stoppen.
	Geschwindigkeits +/- Taste: Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie die beiden Tasten, um die Geschwindigkeit im Bereich von 1–13.5 km/h zu erhöhen/verringern.
	Geschwindigkeits-Schnelltaste: Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um die Geschwindigkeit direkt auf 6 km/h einzustellen.
	Taste zum Erhöhen/Verringern der Neigung: Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie die beiden Tasten, um die Neigung zwischen 1%–15% einzustellen.
	Neigungs-Schnelltaste: Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um die Neigung direkt auf 6% einzustellen.
	Programm/Modus-Taste: Wenn das Display eingeschaltet ist, drücken Sie diese Taste, um durch die verfügbaren Trainingsmodi zu wechseln: Zeit-Countdown, Strecken-Countdown, Kalorien-Countdown und Automatisches Programm. HINWEIS: Diese Taste ist inaktiv, während das Laufband in Bewegung ist. Stoppen Sie das Laufband, bevor Sie diese Taste verwenden.

IV. Programm-/Modus-Einstellungen

Programm/Modi	Beschreibung
Zeit-Countdown-Modus	Wenn das Display eingeschaltet ist, aber das Laufband sich nicht bewegt, drücken Sie die P/M-Taste, um den Zeit-Countdown-Modus zu wählen. Die Standardeinstellung ist 30:00. Verwenden Sie die +/--Taste, um den Countdown im Bereich von 8:00–99:00 einzustellen. Nach der Einstellung drücken Sie die ▶■-Taste, um den Countdown zu starten.
Distanz-Countdown-Modus	Wenn das Display eingeschaltet ist, aber das Laufband sich nicht bewegt, drücken Sie die P/M-Taste, um den Distanz-Countdown-Modus zu wählen. Die Standardeinstellung ist 1 km. Verwenden Sie die +/--Taste, um den Countdown im Bereich von 1–14 km einzustellen. Nach der Einstellung drücken Sie die ▶■-Taste, um den Countdown zu starten.
Kalorien-Countdown-Modus	Wenn das Display eingeschaltet ist, aber das Laufband sich nicht bewegt, drücken Sie die P/M-Taste, um den Kalorien-Countdown-Modus zu wählen. Die Standardeinstellung ist 50 Kalorien. Verwenden Sie die +/--Taste, um den Countdown im Bereich von 20–990 Kalorien einzustellen. Nach der Einstellung drücken Sie die ▶■-Taste, um den Countdown zu starten.
Automatisches Programm	Wenn das Display eingeschaltet ist, aber das Laufband sich nicht bewegt, drücken Sie die P/M-Taste, um das Automatische Programm zu wählen. 12 voreingestellte Programme (P01–P12) sind verfügbar. Wählen Sie ein Programm, stellen Sie einen Zeit-Countdown (8:00–99:00) ein, und das Laufband läuft basierend auf dem gewählten Programm und den Einstellungen. HINWEIS: Die Geschwindigkeits- und Steigungseinstellungen für P01–P12 sind vorkonfiguriert. Details finden Sie im Anhang.

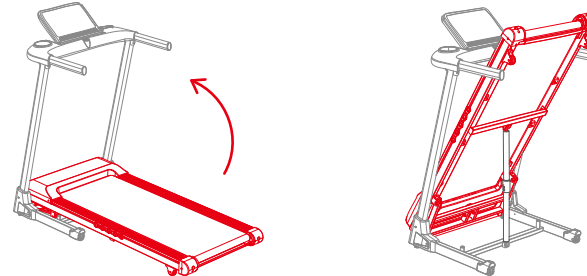
V. Automatischer Schlafmodus:

Wenn das Laufband stoppt und 10 Minuten lang keine Bedienung erfolgt, schaltet sich das Laufband in den automatischen Schlafmodus, und das Display wird ausgeschaltet. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Laufband zu aktivieren und das Display wieder einzuschalten.

VI. Zusammenklappen und Aufklappen

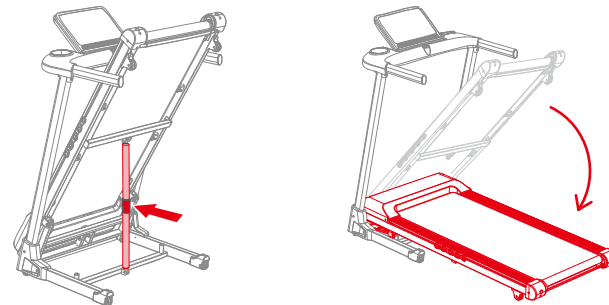
Zusammenklappen:

Wenn das Laufband nie in Gebrauch ist, können Sie die Lauffläche anheben, um es für eine einfache Aufbewahrung zusammenzuklappen. Die Lauffläche ist vollständig zusammengeklappt, sobald das Soft-Drop-System eingerastet ist.



Aufklappen:

Um das Laufband aufzuklappen, treten Sie mit dem Fuß auf das Soft-Drop-System, um es zu lösen. Die Lauffläche senkt sich automatisch auf den Boden.



TRAININGSRATSCHLÄGE & ANLEITUNG

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

Vorbereitung

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

Training

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

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

WICHTIG:

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

Trainingshäufigkeit

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

Trainingsumfang

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

- **Anfänger:** Gehen Sie 15–30 Minuten, 3–5 Mal pro Woche, in einem angenehmen Tempo (3–6 km/h) mit wenig bis keiner Neigung.
- **Gewichtsverlust:** Trainieren Sie 30–60 Minuten, 4–6 Tage pro Woche, abwechselnd zwischen Gehen und Joggen (5–10 km/h) mit mäßiger Neigung.
- **Herz-Kreislauf-Gesundheit:** Gehen Sie zügig oder joggen Sie 30 Minuten mindestens 5 Tage pro Woche, oder betreiben Sie intensives Laufen (10+ km/h) für 20 Minuten mindestens 3 Tage pro Woche.
- **Ausdauer & Leistung:** Laufen Sie 45–60 Minuten in einem gleichmäßigen Tempo oder absolvieren Sie Intervalltraining (abwechselnd hohe und niedrige Geschwindigkeiten) 3–5 Mal pro Woche.

Kleidung

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

Dehnübungen

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

1. Vorwärtsdehnung

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

2. Oberschenkeldehnung

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

3. Fuß- und Achillessehnendehnung

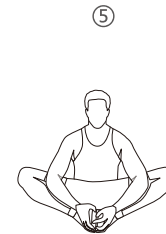
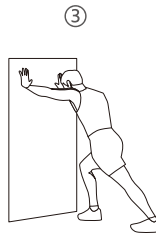
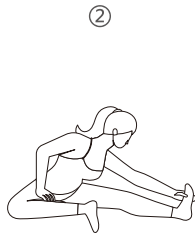
- Stellen Sie sich mit den Händen gegen eine Wand oder einen Baum.
- Strecken Sie ein Bein nach hinten, halten Sie es gerade und die Ferse auf dem Boden.
- Lehnen Sie sich nach vorne und halten Sie die Position für 10–15 Sekunden, dann entspannen Sie.

4. Oberschenkelvorderseitendehnung

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

5. Schenkelinnenseitendehnung

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



HÄUFIGE FEHLER & PROBLEMBEHANDLUNG

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

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

PFLEGE & WARTUNG

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

Reinigung

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

Schmierung des Laufbands

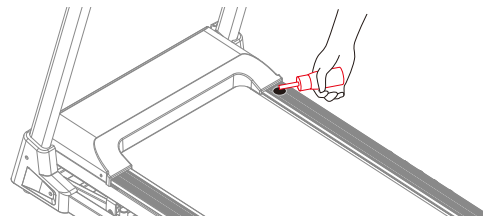
Ihr Laufband wurde vorab mit Schmieröl behandelt, um die Reibung zwischen dem Laufband und der Lauffläche zu verringern. Eine ordnungsgemäße Schmierung ist entscheidend für die Aufrechterhaltung der Leistung und Langlebigkeit, aber übermäßige Schmierung wird nicht empfohlen.

Wann zu schmieren:

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

Wie zu schmieren:

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



Schmierhäufigkeit:

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

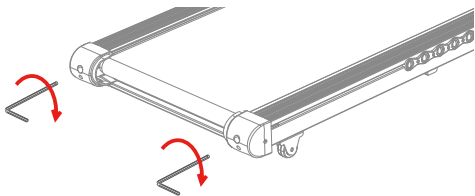
WARNUNG:

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

Einstellung der Laufbandschleife

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

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



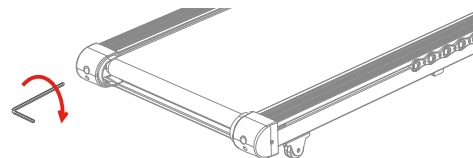
HINWEIS:

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

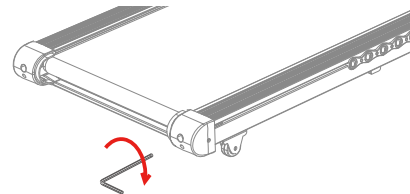
Wenn die Schleife während des Gebrauchs stoppt oder rutscht, ziehen Sie beide Einstellschrauben schrittweise im Uhrzeigersinn mit dem Inbusschlüssel (6 mm) an, bis das Problem behoben ist.

Zentrierung der Laufbandschleife

1. Stellen Sie das Laufband auf einen flachen und stabilen Boden.
2. Schalten Sie es ein und stellen Sie die Laufbandschleife auf eine niedrige Geschwindigkeit.
3. Wenn die Laufbandschleife nach links wandert, drehen Sie die linke Einstellschraube mit dem Inbusschlüssel (6 mm) im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung. Warten Sie 30 Sekunden, bis sich die Schleife neu ausrichtet. Wiederholen Sie dies bei Bedarf, bis die Schleife zentriert ist.



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



HINWEIS:

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

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Grazie per aver acquistato il nostro tapis roulant elettrico. Per la vostra sicurezza e comodità, leggete attentamente le seguenti istruzioni prima di utilizzare il tapis roulant.

Sicurezza generale

- Questo tapis roulant è destinato esclusivamente all'uso interno. Non utilizzatelo all'aperto o in ambienti ad alta umidità.
- Posizionate il tapis roulant su una superficie piana vicino a una presa di corrente con messa a terra. Mantenete almeno 0,8 m di spazio libero davanti e su entrambi i lati, e 2 m (lunghezza) x 1 m (larghezza) di spazio dietro per la sicurezza.
- Non accendete e non utilizzate il tapis roulant prima che sia completamente assemblato.
- Non utilizzate il tapis roulant su tappeti molto imbottiti, pelosi o a pelo lungo, poiché ciò potrebbe influire sulla circolazione dell'aria e danneggiare il tapis roulant.
- Non indossate abiti larghi o gioielli durante l'esercizio per evitare di impigliarvi. Si consiglia di indossare scarpe da corsa o fitness con suola in gomma.
- Utilizzate questo tapis roulant solo per lo scopo previsto, come descritto in questo manuale.

Sicurezza elettrica

- Assicuratevi che la tensione dell'alimentazione corrisponda ai requisiti del tapis roulant (AC 220 V, 50 Hz).
- Utilizzate solo il cavo di alimentazione fornito o uno che rispetti gli standard di sicurezza e sia compatibile sia con il tapis roulant che con l'alimentazione.
- Non lasciate cadere o inserite oggetti nelle aperture del tapis roulant.
- Non utilizzate il tapis roulant se il cavo di alimentazione è danneggiato o se la spina è bagnata.
- Scollegate sempre il cavo di alimentazione quando il tapis roulant non è in uso e riponetelo in sicurezza.
- Spegnete sempre il tapis roulant prima di rimuovere la spina dalla presa.
- Tenete il cavo di alimentazione lontano dalle parti mobili del tapis roulant.

Precauzioni operative

- Tenete i bambini lontani dal tapis roulant durante l'uso per prevenire incidenti. I minori devono essere accompagnati da un adulto quando utilizzano il tapis roulant.
- Tenete tutte le parti del corpo lontano dalle parti mobili.
- Tenete sempre entrambe le mani sulle maniglie quando utilizzate il tapis roulant per la prima volta. Non lasciatevi andare finché non vi sentite sicuri.
- Se il tapis roulant non si ferma a causa di un guasto del sistema elettronico, scendete rapidamente dal nastro e spegnete l'alimentazione.
- Non modificate il tapis roulant per altri usi.

AVVERTENZA:

- Attaccate sempre il tasto di sicurezza alla sua sede e fissatelo saldamente ai vostri vestiti. Se il tapis roulant accelera improvvisamente o aumenta la velocità a causa di un malfunzionamento, rimuovete immediatamente il tasto di sicurezza per fermare il tapis roulant.
- Ripiegate il nastro in posizione bloccata prima di spostare il tapis roulant. Non utilizzate il tapis roulant quando è ripiegato.

SISTEMA DI PROTEZIONE A TERRA!

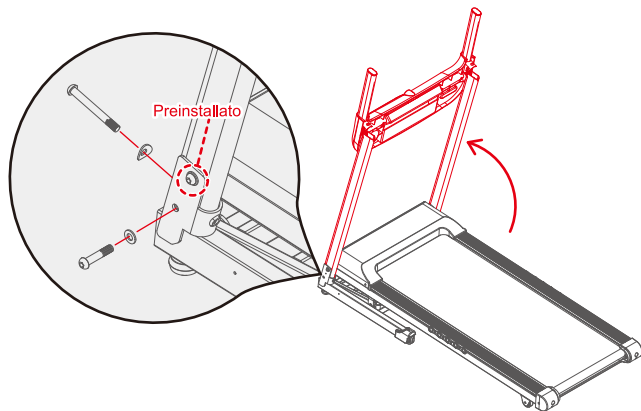
- Questo tapis roulant deve essere messo a terra. La messa a terra fornisce un percorso sicuro per la corrente elettrica in caso di malfunzionamento, riducendo il rischio di scosse elettriche.
- Il cavo di alimentazione è dotato di una spina contenente un conduttore di terra. Assicuratevi che la spina sia completamente inserita in una presa di corrente standard.
- Se non sei sicuro che la tua presa sia messa a terra, consulta un elettricista qualificato o il personale di servizio.
- Non utilizzare un adattatore per spine. Utilizza sempre una presa di corrente che corrisponda alla forma della spina di terra.

MONTAGGIO

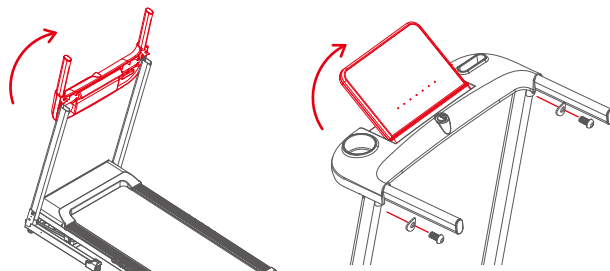
Il nostro tapis roulant è già parzialmente assemblato e richiede solo pochi semplici passaggi per completare l'installazione. Prima di utilizzare il tapis roulant, assicuratevi che sia completamente assemblato seguendo questi passaggi.

1. Rimuovete il tapis roulant dalla scatola e posizionate il tappeto piatto sul pavimento.

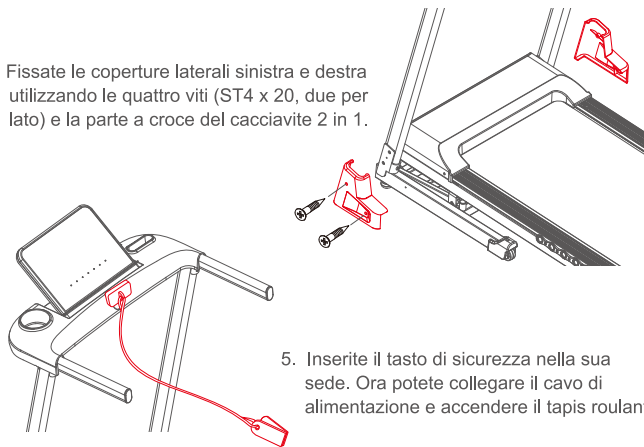
2. Sollevate le colonne di supporto come indicato. Fissatele alla base del tapis roulant utilizzando una vite (M8 x 40) con una rondella piatta e una vite (M8 x 70) con una rondella curva su ciascun lato. Serratele utilizzando la chiave a brugola (5 mm). Ricordatevi di serrare anche le viti preinstallate (una per lato).



3. Regolate il pannello del display a un angolo comodo, quindi fissatelo utilizzando le due viti (M8 x 20, una per lato) e le due rondelle curve (una per lato). Serrate le viti con la chiave a brugola (5 mm).



4. Fissate le coperture laterali sinistra e destra utilizzando le quattro viti (ST4 x 20, due per lato) e la parte a croce del cacciavite 2 in 1.



5. Inserite il tasto di sicurezza nella sua sede. Ora potete collegare il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant.

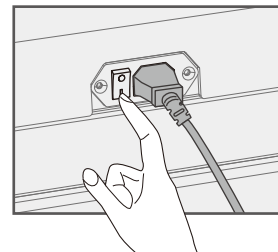
SPECIFICHE TECNICHE

Tensione di ingresso	AC 220 V, 50 Hz
Potenza del motore	3 hp
Velocità	1–13.5 km/h
Capacità di carico massima	135 kg
Inclinazione	1%–15%
Dimensioni del tapis roulant	Aperto: 134 x 66.5 x 114.5 cm Chiuso: 134 x 66.5 x 20 cm
Area di corsa effettiva	108 x 43 cm
Peso del tapis roulant	41 kg

ISTRUZIONI PER L'USO

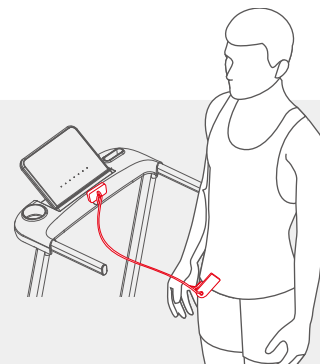
I. Accensione:

- 1) Collegare il cavo di alimentazione al tapis roulant e alla presa di corrente.
- 2) Impostare l'interruttore di alimentazione sulla posizione "I" per accendere il tapis roulant. Una volta acceso, il pannello di visualizzazione si accenderà automaticamente.

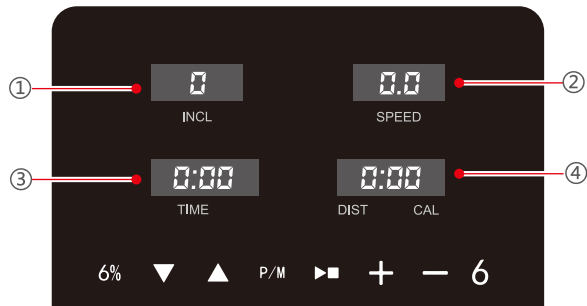


AVVERTENZA:

Assicurarsi che il tasto di sicurezza sia correttamente inserito nel suo alloggiamento e fissato ai vestiti prima di avviare il nastro.



II. Display



- ① Mostra l'inclinazione corrente.
- ② Mostra la velocità corrente.
- ③ Traccia il tempo di esercizio trascorso o mostra un conto alla rovescia.
- ④ Mostra la distanza totale percorsa o le calorie bruciate durante l'esercizio.

III. Pulsanti di controllo

	Pulsante Start/Stop: - Quando il display è acceso, premere questo pulsante per avviare il nastro. (Impostazioni predefinite: La velocità inizia a 1 km/h; distanza, calorie e tempo vengono riportati a 0. Se il tempo di esercizio supera 99:59, il tapis roulant si spegne automaticamente e i dati non vengono salvati. Per continuare, premere nuovamente il pulsante per riavviare e il timer inizierà a contare da 0.) - Quando il nastro è in movimento, premere questo pulsante per fermare il nastro.
	Pulsanti Velocità +/-: Quando il display è acceso, premere i due pulsanti per aumentare/diminuire la velocità nell'intervallo di 1–13.5 km/h.
	Pulsante Velocità Rapida: Quando il display è acceso, premere questo pulsante per impostare immediatamente la velocità a 6 km/h.
	Pulsante di aumento/diminuzione dell'inclinazione: Quando il pannello del display è acceso, premere i due pulsanti per regolare l'inclinazione tra 1% e 15%.
	Pulsante Inclinazione Rapida: Quando il display è acceso, premere questo pulsante per impostare immediatamente l'inclinazione al 6%.
	Pulsante Programma/Modalità: Quando il display è acceso, premere questo pulsante per scorrere tra le modalità di allenamento disponibili: Conto alla rovescia del tempo, Conto alla rovescia della distanza, Conto alla rovescia delle calorie e Programma automatico. NOTA: Questo pulsante è inattivo mentre il nastro è in movimento. Fermare il nastro prima di utilizzarlo.

IV. Impostazioni Programma/Modalità

Programmi/ Modalità	Descrizione
Modalità Conto alla rovescia del Tempo	Quando il display è acceso ma il nastro non si muove, premere il pulsante P/M per selezionare la modalità Conto alla rovescia del Tempo. L'impostazione predefinita è 30:00. Utilizzare i pulsanti +/- per regolare il conto alla rovescia nell'intervallo di 8:00–99:00. Una volta impostato, premere il pulsante ▶■ per avviare il conto alla rovescia.
Modalità Conto alla rovescia della Distanza	Quando il display è acceso ma il nastro non si muove, premere il pulsante P/M per selezionare la modalità Conto alla rovescia della Distanza. L'impostazione predefinita è 1 km. Utilizzare i pulsanti +/- per regolare il conto alla rovescia nell'intervallo di 1–14 km. Una volta impostato, premere il pulsante ▶■ per avviare il conto alla rovescia.
Modalità Conto alla rovescia delle Calorie	Quando il display è acceso ma il nastro non si muove, premere il pulsante P/M per selezionare la modalità Conto alla rovescia delle Calorie. L'impostazione predefinita è 50 calorie. Utilizzare i pulsanti +/- per regolare il conto alla rovescia nell'intervallo di 20–990 calorie. Una volta impostato, premere il pulsante ▶■ per avviare il conto alla rovescia.
Programma Automatico	Quando il display è acceso ma il nastro non si muove, premere il pulsante P/M per selezionare il Programma Automatico. Sono disponibili 12 programmi preimpostati (P01–P12). Selezionare un programma, impostare un conto alla rovescia del tempo (8:00–99:00), e il tapis roulant funzionerà in base al programma e alle impostazioni scelte. NOTA: Le impostazioni di velocità e inclinazione per P01–P12 sono preconfigurate. Per i dettagli, fare riferimento all'appendice.

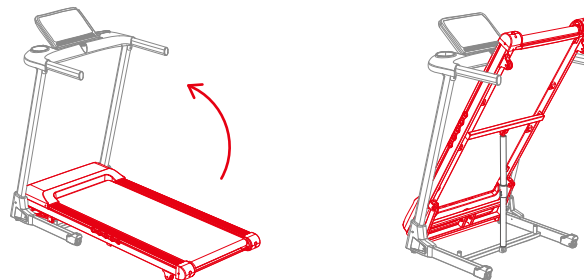
V. Modalità di Sospensione Automatica:

Se il nastro si ferma e non viene effettuata alcuna operazione per 10 minuti, il tapis roulant entrerà in modalità di sospensione automatica e il display si spegnerà. Premere un qualsiasi pulsante per riattivare il tapis roulant e riaccendere il display.

VI. Ripiegamento e Apertura

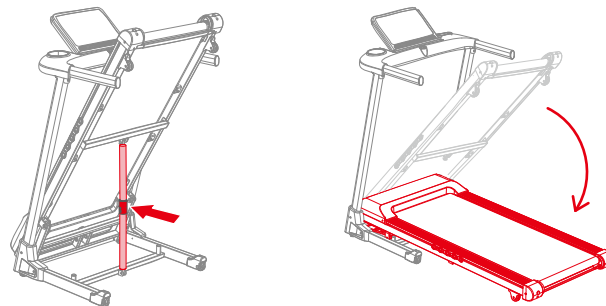
Ripiegamento:

Quando il tapis roulant non è in uso, è possibile sollevare la piattaforma di corsa per ripiegarlo e facilitarne il riposo. La piattaforma di corsa è completamente ripiegata una volta che il sistema di caduta dolce è attivato.



Apertura:

Per aprire il tapis roulant, spingere con il piede il sistema di caduta dolce per rilasciarlo. La piattaforma di corsa si abbasserà automaticamente a terra.



CONSIGLI E GUIDA PER L'ESERCIZIO

Se state utilizzando il tapis roulant elettrico per la prima volta, leggete attentamente le seguenti linee guida.

Preparazione

Prima di iniziare l'esercizio, valutate le vostre condizioni di salute per creare un piano di esercizio adatto. Si consiglia di consultare un medico o un professionista, soprattutto se avete più di 45 anni o problemi di salute preesistenti.

Esercizio

Familiarizzate con i pulsanti di controllo, inclusi come avviare, fermare e regolare velocità e inclinazione. Prima di salire sul nastro, posizionatevi sul bordo del tapis roulant, tenete le maniglie e avviate il tapis roulant a bassa velocità. Quindi:

- State in piedi, guardate avanti e salite sul nastro.
- Rilassate il corpo e abituatevi al movimento.
- Aumentate gradualmente la velocità e mantenetela per circa 10 minuti.
- Riducete lentamente la velocità e fermate il nastro.

IMPORTANTE:

Evitate di correre ad alta velocità durante il primo esercizio per prevenire cadute.

Frequenza dell'Esercizio

Puntate a 3–5 sessioni di esercizio a settimana, della durata di 15–60 minuti ciascuna. È meglio seguire un programma strutturato in base al vostro livello di fitness piuttosto che allenarsi in modo casuale. Regolate velocità e durata per controllare l'intensità dell'esercizio.

Quantità di Esercizio

La quantità ideale di esercizio dipende dai vostri obiettivi e dal livello di fitness.

- **Principianti:** Camminate per 15–30 minuti, 3–5 volte a settimana, a un ritmo confortevole (3–6 km/h) con poca o nessuna inclinazione.
- **Perdita di Peso:** Esercitatevi per 30–60 minuti, 4–6 giorni a settimana, alternando camminata e jogging (5–10 km/h) con un'inclinazione moderata.
- **Salute Cardiovascolare:** Camminate a passo svelto o fate jogging per 30 minuti almeno 5 giorni a settimana, o correte intensamente (10+ km/h) per 20 minuti almeno 3 giorni a settimana.
- **Resistenza & Prestazione:** Correte per 45–60 minuti a un ritmo costante o fate allenamento a intervalli (alternando velocità alte e basse) 3–5 volte a settimana.

Abbigliamento

- Indossate scarpe da corsa o fitness di buona qualità con suole pulite per evitare che detriti danneggino il nastro.
- Scegliete abiti sportivi traspiranti e comodi che permettano movimenti liberi.

Esercizi di Stretching

Indipendentemente dal vostro ritmo, riscaldatevi sempre prima dell'esercizio. Camminate per 5–10 minuti, poi eseguite i seguenti esercizi di stretching. Ripetete ogni esercizio 5 volte per gamba, mantenendo ogni posizione per almeno 10 secondi. Stretchatevi di nuovo dopo l'esercizio per evitare rigidità.

1. Stretching in Avanti

- Piegate leggermente le ginocchia e piegatevi lentamente in avanti, cercando di raggiungere le dita dei piedi.
- Rilassate schiena e spalle.
- Mantenete la posizione per 10–15 secondi, poi rilassatevi.

2. Stretching dei Muscoli Posteriori della Coscia

- Sedetevi su un tappetino con una gamba distesa e l'altra piegata verso l'interno.
- Raggiungete le dita dei piedi con entrambe le mani.
- Mantenete la posizione per 10–15 secondi, poi rilassatevi.

3. Stretching del Piede e del Tendine d'Achille

- State in piedi con le mani appoggiate a un muro o un albero.
- Estendete una gamba dietro di voi, tenendola dritta con il tallone a terra.
- Piegatevi in avanti e mantenete la posizione per 10–15 secondi, poi rilassatevi.

4. Stretching dei Quadricipiti

- Tenetevi a un muro o a un tavolo per mantenere l'equilibrio.
- Raggiungete la caviglia e tiratela verso i glutei.
- Mantenete la posizione per 10–15 secondi, poi rilassatevi.

5. Stretching dei Muscoli Interni della Coscia

- Sedetevi con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno.
- Tirate i piedi verso il corpo mantenendo la schiena dritta.
- Mantenete la posizione per 10–15 secondi, poi rilassatevi.

①



②



③



④



⑤



ERRORI COMUNI & RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Codice di errore	Causa	Soluzione
Er01	Collegamento allentato tra i cavi di controllo superiore/inferiore.	Ricollegare e fissare il cavo.
	Cavo di controllo superiore/inferiore danneggiato.	Sostituire il cavo.
	Pannello di visualizzazione difettoso.	Sostituire il pannello del display.
	Controller danneggiato.	Sostituire il controller.
Er02	Tensione di rete instabile o picchi di tensione.	Installare un filtro esterno o uno stabilizzatore di tensione.
	Controller danneggiato.	Sostituire il controller inferiore o inviarlo in riparazione.
Er03	Tensione di rete instabile o cali di tensione.	Installare un filtro esterno o uno stabilizzatore di tensione.
	Controller danneggiato.	Sostituire il controller inferiore o inviarlo in riparazione.
Er04	Cavo del motore principale allentato o scollegato.	Ricollegare e fissare il cavo.
	Motore principale con circuito aperto o danneggiato.	Sostituire il motore.
	Controller con circuito aperto o danneggiato.	Sostituire il controller.
	Motore principale bloccato o bruciato.	Sostituire il motore.
Er05	Tensione di rete instabile o picchi di alta tensione.	Installare un filtro esterno o uno stabilizzatore di tensione.
	Impostazione errata del diametro della ruota.	Reimpostare il diametro della ruota; non superare la tensione nominale del motore.
	Controller danneggiato.	Sostituire il controller inferiore o inviarlo in riparazione.
Er06	Tensione di rete instabile o picchi di alta tensione.	Installare un filtro esterno o uno stabilizzatore di tensione.
	Impostazione errata del diametro della ruota.	Reimpostare il diametro della ruota; non superare la tensione nominale del motore.
	Controller danneggiato.	Sostituire il controller inferiore o inviarlo in riparazione.

Codice di errore	Causa	Soluzione
Er08	Motore principale danneggiato.	Replace the motor.
	Controller difettoso.	Replace the controller.
	Contatto del cavo allentato o insufficiente.	Reconnect and secure all cables.
Er11	Cavo del motore principale allentato o scollegato.	Reconnect and secure the cable.
	Circuito aperto o danneggiato del motore principale.	Replace the motor.
	Circuito aperto o danneggiato del controller.	Replace the controller.
	Motore principale inceppato o bruciato.	Replace the motor.
Er13	Cavo del sensore Hall allentato o scollegato.	Reconnect and secure the cable.
	Sequenza del segnale Hall errata.	Correct the Hall wire sequence.
	Motore incompatibile.	Replace the motor.
	Controller danneggiato.	Replace the lower controller or send for repair.
Er14	Surriscaldamento del controller.	Stop operation and allow to cool down.
	Controller danneggiato.	Replace the controller.
Er15	Guasto del transistor di potenza o danneggiamento del controller.	Replace the controller.
	Cortocircuito del motore.	Replace the brushless motor.
Er17	Grave deviazione del segnale Hall.	Replace the motor.
	Controller danneggiato.	Replace the lower controller or send for repair.
Er19	Controller difettoso.	Replace the controller.
	Collegamento scadente.	Reconnect and secure all cables.
	Motore di sollevamento difettoso.	Replace the lifting motor.

CURA & MANUTENZIONE

Per prolungare la durata del tapis roulant, si consiglia di spegnerlo dopo 2 ore di uso continuo e di lasciarlo riposare per 10 minuti prima di riutilizzarlo.

Pulizia

- La pulizia regolare aiuta a prolungare la durata del tapis roulant e a mantenere prestazioni ottimali.
- Spazzare i bordi esposti del nastro per ridurre al minimo l'accumulo di detriti sotto di esso.
- Assicurarsi che le scarpe siano pulite prima di utilizzare il tapis roulant per evitare che sporco e oggetti estranei consumino la piattaforma e il nastro.
- Pulire il nastro con un panno umido e insaponato per rimuovere sudore e sporco.
- Evitare di schizzare acqua sui componenti elettrici o sotto il nastro per prevenire danni.

Lubrificazione del Nastro

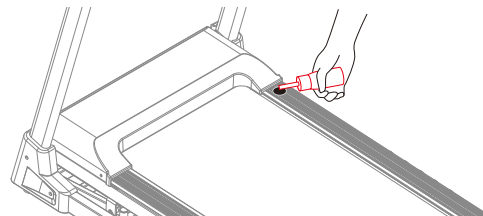
Il tapis roulant è stato pre-lubrificato con olio lubrificante per ridurre l'attrito tra il nastro e la piattaforma. Una corretta lubrificazione è essenziale per mantenere prestazioni e longevità, ma non è consigliata una lubrificazione eccessiva.

Quando Lubrificare:

Spegnere il tapis roulant. Sollevare il nastro e inserire la mano sotto di esso verso il centro. Se la mano risulta leggermente unta, non è necessaria la lubrificazione. Se la piattaforma è asciutta e non c'è residuo di olio lubrificante, è necessaria la lubrificazione.

Come Lubrificare:

- Scoprire il foro di iniezione dell'olio lubrificante.
- Versare circa 10 ml di olio lubrificante nel foro, quindi coprire il foro.
- Accendere il tapis roulant e avviare il nastro alla velocità più bassa per distribuire uniformemente l'olio.
- Premere delicatamente sulla parte anteriore del nastro da sinistra a destra per favorire l'assorbimento.
- Lasciare funzionare il tapis roulant per 8–10 minuti per garantire che l'olio sia completamente assorbito.



Frequenza di Lubrificazione:

- Uso leggero (< 3 ore/settimana): Ogni 6 mesi
- Uso moderato (3–5 ore/settimana): Ogni 3 mesi
- Uso intenso (> 5 ore/settimana): Ogni 1,5 mesi

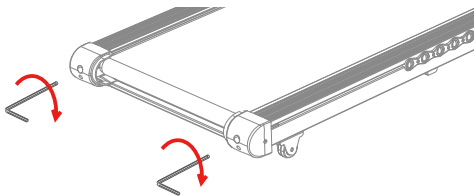
AVVERTENZA:

Scollegare sempre il tapis roulant prima di pulirlo o eseguire la manutenzione.

Regolazione della Cinghia di Corsa

La corretta tensione della cinghia di corsa è essenziale per prestazioni sicure ed efficienti del tapis roulant.

- Se la cinghia di corsa è troppo allentata, potrebbe slittare durante la corsa, il che può essere pericoloso.
- Se la cinghia di corsa è troppo tesa, potrebbe affaticare il motore, ridurre le prestazioni e causare un'eccessiva usura dei rulli e della cinghia.



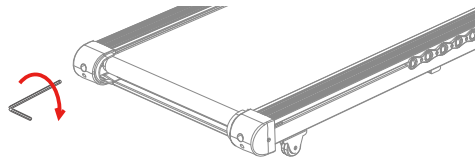
NOTA:

La cinghia di corsa è stata pre-regolata prima della spedizione. Si prega di controllarla al momento della ricezione del tapis roulant.

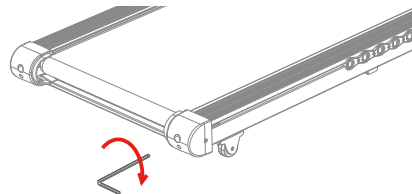
Se la cinghia si ferma o slitta durante l'uso, stringere gradualmente entrambe le viti di regolazione in senso orario con la chiave esagonale (6 mm) fino a quando il problema non viene risolto.

Centrata della Cinghia di Corsa

1. Posizionare il tapis roulant su un terreno piano e stabile.
2. Accenderlo e impostare la cinghia di corsa su una bassa velocità.
3. Se la cinghia di corsa si sposta a sinistra, girare la vite di regolazione sinistra in senso orario di 1/4 di giro alla volta utilizzando la chiave esagonale (6 mm). Attendere 30 secondi per il riallineamento della cinghia. Ripetere se necessario fino a quando la cinghia è centrata.



4. Se la cinghia di corsa è troppo vicina alla guida laterale destra, girare la vite di regolazione destra in senso orario di 1/4 di giro alla volta. Attendere 30 secondi e la cinghia di corsa tornerà automaticamente nella posizione corretta. Ripetere fino a quando la cinghia è centrata.



NOTA:

Quando la cinghia di corsa devia, si centererà automaticamente a una velocità moderata senza carico. Se non si centra automaticamente, seguire i passaggi sopra per regolarla manualmente.

WAŻNE INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

Dziękujemy za zakup naszego elektrycznego bieżni. Dla Twojego bezpieczeństwa i wygody, prosimy o uważne zapoznanie się z poniższymi instrukcjami przed użyciem bieżni.

Ogólne bezpieczeństwo

- Ta bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Nie używaj jej na zewnątrz ani w środowiskach o wysokiej wilgotności.
- Umieść bieżnię na równej powierzchni w pobliżu uziemionego gniazdka. Zachowaj co najmniej 0,8 m wolnej przestrzeni z przodu i po obu stronach oraz 2 m (długość) x 1 m (szerokość) przestrzeni z tyłu dla bezpieczeństwa.
- Nie włączaj i nie używaj bieżni, zanim nie zostanie ona całkowicie zmontowana.
- Nie używaj bieżni na głęboko wyściełanych, puszystych lub długowłosych dywanach, ponieważ może to wpłynąć na cyrkulację powietrza i uszkodzić bieżnię.
- Nie nos luźnych ubrań ani biżuterii podczas ćwiczeń, aby uniknąć zaplątania. Zaleca się noszenie butów do biegania lub fitness z gumową podeszwą.
- Używaj tej bieżni tylko do celów opisanych w tym podręczniku.

Bezpieczeństwo zasilania i elektryczne

- Upewnij się, że napięcie zasilania odpowiada wymaganiom bieżni (AC 220 V, 50 Hz).
- Używaj tylko dostarczonego kabla zasilającego lub takiego, który spełnia standardy bezpieczeństwa i jest kompatybilny zarówno z bieżnią, jak i zasilaniem.
- Nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów w bieżni.
- Nie używaj bieżni, jeśli kabel zasilający jest uszkodzony lub wtyczka jest mokra.
- Zawsze odłączaj kabel zasilający, gdy bieżnia nie jest używana, i przechowuj go bezpiecznie.
- Zawsze wyłącz bieżnię przed odłączeniem wtyczki zasilającej z gniazdka.
- Trzymaj kabel zasilający z dala od ruchomych części bieżni.

Środki ostrożności podczas użytkowania

- Trzymaj dzieci z dala od bieżni podczas użytkowania, aby zapobiec wypadkom. Młodociani muszą być nadzorowani przez dorosłego podczas korzystania z bieżni.
- Trzymaj wszystkie części ciała z dala od ruchomych części.
- Zawsze trzymaj obie ręce na poręczach podczas pierwszego korzystania z bieżni. Nie puszczaj, dopóki nie poczujesz się pewnie.
- Jeśli bieżnia nie może zostać zatrzymana z powodu awarii systemu elektronicznego, szybko zejź z taśmy i wyłącz zasilanie.
- Nie modyfikuj bieżni do innych celów.

OSTRZEŻENIE:

- Zawsze przymocuj kluczyk bezpieczeństwa do jego gniazda i przypnij go bezpiecznie do ubrania. Jeśli bieżnia nagle przyspieszy lub zwiększy prędkość z powodu awarii, natychmiast wyjmij kluczyk bezpieczeństwa, aby zatrzymać bieżnię.
- Złóż bieżnię w pozycji zablokowanej przed jej przetoczeniem. Nie używaj bieżni, gdy jest złożona.

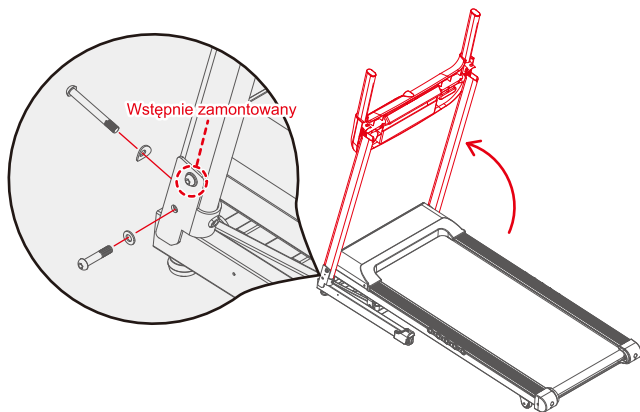
SYSTEM UZIEMIENIA!

- Ta bieżnia musi być uziemiona. Uziemienie zapewnia bezpieczną ścieżkę dla prądu elektrycznego w przypadku awarii, zmniejszając ryzyko porażenia prądem.
- Kabel zasilający jest wyposażony w wtyczkę zawierającą przewód uziemiający. Upewnij się, że wtyczka jest całkowicie włożona do standardowego gniazdka elektrycznego.
- Jeśli nie jesteś pewien, czy Twoje gniazdko jest uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub personelem serwisowym.
- Nie używaj adaptera do wtyczek. Zawsze używaj gniazdka elektrycznego, które pasuje do kształtu wtyczki uziemiającej.

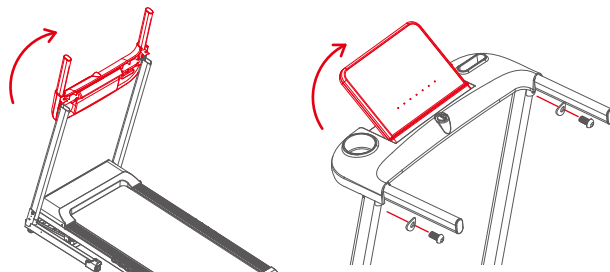
MONTAŻ

Nasza bieżnia jest w większości zmontowana i wymaga tylko kilku prostych kroków, aby zakończyć instalację. Przed użyciem bieżni upewnij się, że jest ona w pełni zmontowana, wykonując następujące kroki.

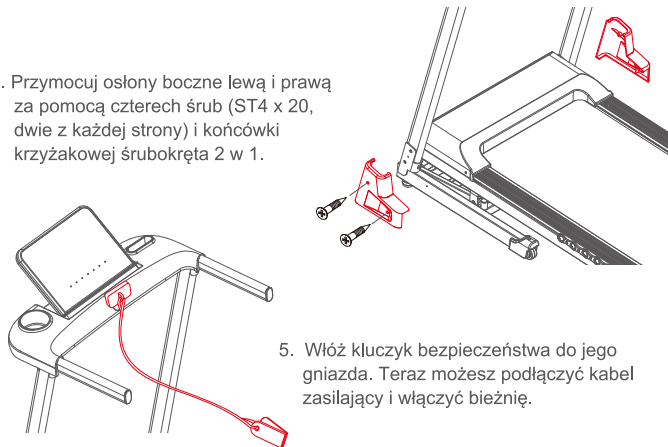
1. Wyjmij bieżnię z opakowania i umieść ją płasko na podłodze.
2. Podnieś kolumny podporowe zgodnie z instrukcją. Przymocuj je do podstawy bieżni za pomocą jednej śruby (M8 x 40) z płaską podkładką i jednej śruby (M8 x 70) z zakrzywioną podkładką po każdej stronie. Dokręć je za pomocą klucza imbusowego (5 mm). Pamiętaj, aby dokręcić również wstępnie zainstalowane śruby (jedną z każdej strony).



3. Dostosuj panel wyświetlacza do wygodnego kąta, a następnie przymocuj go za pomocą dwóch śrub (M8 x 20, jedna z każdej strony) i dwóch zakrzywionych podkładek (jedna z każdej strony). Dokręć śruby za pomocą klucza imbusowego (5 mm).



4. Przymocuj osłony boczne lewą i prawą za pomocą czterech śrub (ST4 x 20, dwie z każdej strony) i końcówek krzyżakowej śrubokręta 2 w 1.



5. Włóż kluczyk bezpieczeństwa do jego gniazda. Teraz możesz podłączyć kabel zasilający i włączyć bieżnię.

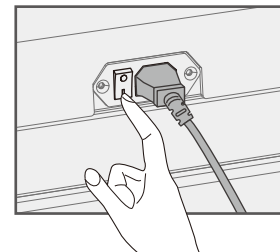
SPECYFIKACJE TECHNICZNE

Napięcie wejściowe	AC 220 V, 50 Hz
Moc silnika	3 hp
Prędkość	1–13.5 km/h
Maksymalna nośność	135 kg
Nachylenie	1%–15%
Wymiary bieżni	Rozłożona: 134 x 66.5 x 114.5 cm Złożona: 134 x 66.5 x 20 cm
Efektywna powierzchnia biegu	108 x 43 cm
Waga bieżni	41 kg

INSTRUKCJA OBSŁUGI

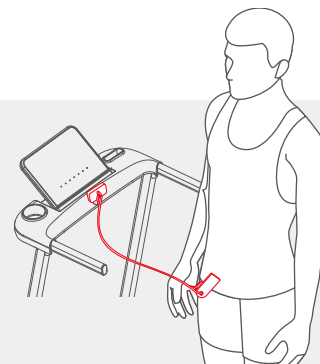
I. Włączanie:

- 1) Podłącz kabel zasilający do bieżni i gniazdka elektrycznego.
- 2) Przelącz wyłącznik zasilania w pozycję "I", aby włączyć bieżnię. Po włączeniu panel wyświetlacza zapali się automatycznie.

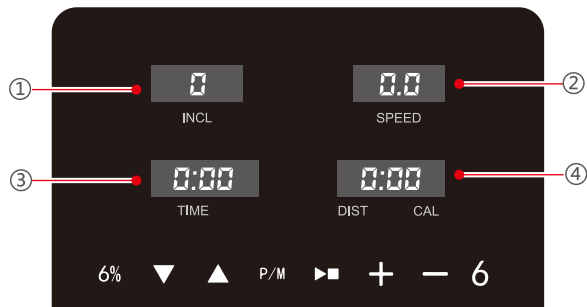


OSTRZEŻENIE:

Upewnij się, że kluczyk bezpieczeństwa jest prawidłowo włożony do gniazda i przypięty do ubrania przed uruchomieniem taśmy.



II. Wyświetlacz



- ① Wyświetla aktualne nachylenie.
- ② Wyświetla aktualną prędkość biegu.
- ③ Śledzi czas ćwiczeń lub wyświetla odliczanie.
- ④ Wyświetla całkowitą przebytą odległość lub spalone kalorie podczas ćwiczeń.

III. Przyciski sterujące

	Przycisk Start/Stop: - Gdy wyświetlacz jest włączony, naciśnij ten przycisk, aby uruchomić taśmę. (Ustawienia domyślne: Prędkość zaczyna się od 1 km/h; dystans, kalorie i czas są resetowane do 0. Jeśli czas ćwiczeń przekroczy 99:59, bieżnia automatycznie się wyłączy, a dane nie zostaną zapisane. Aby kontynuować, naciśnij przycisk ponownie, aby ponownie uruchomić, a timer zacznie odliczać od 0.) - Gdy taśma jest w ruchu, naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać taśmę.
	Przyciski Prędkość +/- : Gdy wyświetlacz jest włączony, naciśnij dwa przyciski, aby zwiększyć/zmniejszyć prędkość w zakresie 1–13.5 km/h.
	Przycisk Szybkiej Prędkości: Gdy wyświetlacz jest włączony, naciśnij ten przycisk, aby natychmiast ustawić prędkość na 6 km/h.
	Przycisk zwiększania/zmniejszania nachylenia: Gdy panel wyświetlacza jest włączony, naciśnij dwa przyciski, aby dostosować nachylenie w zakresie 1%–15%.
	Przycisk Szybkiego Nachylenia: Gdy wyświetlacz jest włączony, naciśnij ten przycisk, aby natychmiast ustawić nachylenie na 6%.
	Przycisk Program/Tryb: Gdy wyświetlacz jest włączony, naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między dostępnymi trybami treningowymi: Odliczanie czasu, Odliczanie dystansu, Odliczanie kalorii i Program automatyczny. UWAGA: Ten przycisk jest nieaktywny, gdy taśma jest w ruchu. Zatrzymaj taśmę przed użyciem tego przycisku.

IV. Ustawienia Program/Tryb

Program/Tryby	Opis
Tryb Odliczania Czasu	Gdy wyświetlacz jest włączony, ale taśma nie porusza się, naciśnij przycisk P/M, aby wybrać tryb Odliczania Czasu. Domyślne ustawienie to 30:00. Użyj przycisków +/-, aby dostosować odliczanie w zakresie 8:00–99:00. Po ustawieniu naciśnij przycisk ▶■, aby rozpocząć odliczanie.
Distance Countdown Mode	Gdy wyświetlacz jest włączony, ale taśma nie porusza się, naciśnij przycisk P/M, aby wybrać tryb Odliczania Dystansu. Domyślne ustawienie to 1 km. Użyj przycisków +/-, aby dostosować odliczanie w zakresie 1–14 km. Po ustawieniu naciśnij przycisk ▶■, aby rozpocząć odliczanie.
Tryb Odliczania Kalorii	Gdy wyświetlacz jest włączony, ale taśma nie porusza się, naciśnij przycisk P/M, aby wybrać tryb Odliczania Kalorii. Domyślne ustawienie to 50 kalorii. Użyj przycisków +/-, aby dostosować odliczanie w zakresie 20–990 kalorii. Po ustawieniu naciśnij przycisk ▶■, aby rozpocząć odliczanie.
Program Automatyczny	Gdy wyświetlacz jest włączony, ale taśma nie porusza się, naciśnij przycisk P/M, aby wybrać Program Automatyczny. Dostępnych jest 12 wstępnie ustawionych programów (P01–P12). Wybierz program, ustaw odliczanie czasu (8:00–99:00), a bieżnia będzie działać w oparciu o wybrany program i ustawienia. UWAGA: Ustawienia prędkości i nachylenia dla P01–P12 są wstępnie skonfigurowane. Więcej szczegółów można znaleźć w załączniku.

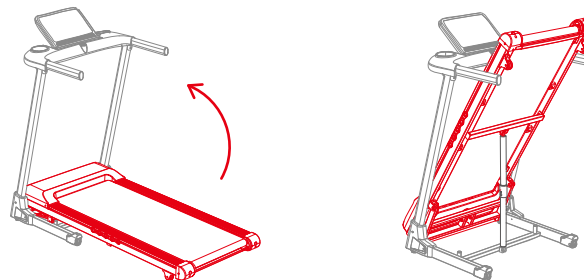
V. Automatyczny Tryb Uśpienia:

Jeśli taśma się zatrzyma i przez 10 minut nie będzie żadnej operacji, bieżnia przejdzie w tryb automatycznego uśpienia, a wyświetlacz zostanie wyłączony. Naciśnij dowolny przycisk, aby obudzić bieżnię i włączyć wyświetlacz.

VI. Składanie i Rozkładanie

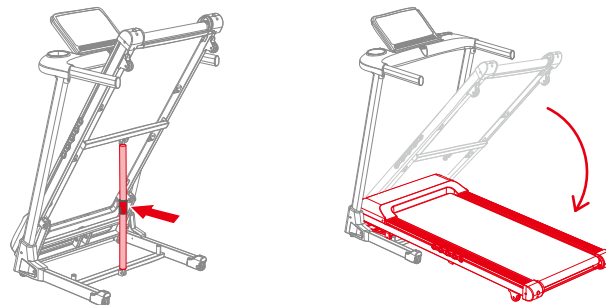
Składanie:

Gdy bieżnia nie jest używana, można podnieść platformę biegową, aby ją złożyć w celu łatwego przechowywania. Platforma biegowa jest całkowicie złożona po aktywacji systemu miękkiego opadania.



Rozkładanie:

Aby rozłożyć bieżnię, kopnij system miękkiego opadania nogą, aby go zwolnić. Platforma biegowa automatycznie opadnie na ziemię.



PORADY I PRZEWODNIK ĆWICZEŃ

Jeśli po raz pierwszy korzystasz z elektrycznego bieżni, uważnie przeczytaj poniższe wskazówki.

Przygotowanie

Przed rozpoczęciem ćwiczeń oceń swój stan zdrowia, aby stworzyć odpowiedni plan treningowy. Zaleca się konsultację z lekarzem lub specjalistą, zwłaszcza jeśli masz ponad 45 lat lub istniejące problemy zdrowotne.

Ćwiczenia

Zapoznaj się z przyciskami sterującymi, w tym jak uruchomić, zatrzymać i dostosować prędkość oraz nachylenie. Przed wejściem na taśmę stań na krawędzi bieżni, trzymaj poręczę i uruchom bieżnię z niską prędkością. Następnie:

- Stań prosto, patrz przed siebie i wejdź na taśmę.
- Rozluźnij ciało i pozwól sobie przyzwyczaić się do ruchu.
- Stopniowo zwiększaj prędkość i utrzymuj ją przez około 10 minut.
- Powoli zmniejsz prędkość i zatrzymaj taśmę.

WAŻNE:

Unikaj biegania z wysoką prędkością podczas pierwszego treningu, aby zapobiec upadkom.

Częstotliwość Ćwiczeń

Staraj się wykonywać 3–5 sesji treningowych tygodniowo, trwających 15–60 minut każda. Najlepiej jest przestrzegać strukturyzowanego harmonogramu dostosowanego do poziomu sprawności, zamiast ćwiczyć przypadkowo. Dostosuj prędkość i czas trwania, aby kontrolować intensywność ćwiczeń.

Ilość Ćwiczeń

Idealna ilość ćwiczeń zależy od celów i poziomu sprawności.

- Początkujący: Chodź przez 15–30 minut, 3–5 razy w tygodniu, w komfortowym tempie (3–6 km/h) z niewielkim lub zerowym nachyleniem.
- Utrata Wagi: Ćwicz przez 30–60 minut, 4–6 dni w tygodniu, naprzemiennie chodząc i biegając (5–10 km/h) z umiarkowanym nachyleniem.
- Zdrowie Sercowo-Naczyniowe: Chodź szybko lub biegaj przez 30 minut co najmniej 5 dni w tygodniu lub intensywnie biegaj (10+ km/h) przez 20 minut co najmniej 3 dni w tygodniu.
- Wytrzymałość & Wydajność: Biegaj przez 45–60 minut w stałym tempie lub wykonuj trening interwałowy (naprzemiennie wysoka i niska prędkość) 3–5 razy w tygodniu.

Odzież

- Noś wysokiej jakości buty do biegania lub fitness z czystymi podeszwami, aby zapobiec uszkodzeniu taśmy przez zanieczyszczenia.
- Wybierz oddychającą, wygodną odzież sportową, która pozwala na swobodne ruchy.

Ćwiczenia Rozciągające

Niezależnie od tempa, zawsze rozgrzewaj się przed ćwiczeniami. Chodź przez 5–10 minut, a następnie wykonaj następujące ćwiczenia rozciągające. Powtórz każde ćwiczenie 5 razy na nogę, utrzymując każdą pozycję przez co najmniej 10 sekund. Rozciągaj się ponownie po ćwiczeniach, aby uniknąć sztywności.

1. Rozciąganie w Przód

- Lekko ugnij kolana i powoli pochyl się do przodu, sięgając do palców stóp.
- Rozluźnij plecy i ramiona.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

2. Rozciąganie Mięśni Kulszowo-Goleniowych

- Usiądź na macie z jedną nogą wyprostowaną, a drugą zgiętą do wewnątrz.
- Sięgnij do palców stóp obiema rękami.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

3. Rozciąganie Stopy i Ścięgna Achillesa

- Stań z rękami opartymi o ścianę lub drzewo.
- Wyciągnij jedną nogę do tyłu, trzymając ją prosto z piętą na podłodze.
- Pochyl się do przodu i utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

①



②



③



④



⑤



4. Rozciąganie Mięśni Czworogłowych Uda

- Trzymaj się ściany lub stołu, aby zachować równowagę.
- Sięgnij do kostki i pociągnij ją w kierunku pośladków.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

5. Rozciąganie Mięśni Wewnętrznych Uda

- Usiądź ze złączonymi podeszwami stóp i kolanami skierowanymi na zewnątrz.
- Przyciągnij stopy do ciała, utrzymując plecy proste.
- Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie rozluźnij się.

CZĘSTE BŁĘDY & ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Kod błędu	Przyczyna	Rozwiązanie
Er01	Luźne połączenie między górnymi/dolnymi przewodami sterującymi.	Podłącz ponownie i zabezpiecz kabel.
	Uszkodzony górny/dolny przewód sterujący.	Wymień kabel.
	Wadliwy panel wyświetlacza.	Wymień panel wyświetlacza.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień kontroler.
Er02	Niestabilne napięcie sieciowe lub skoki napięcia.	Zainstaluj filtr zewnętrzny lub stabilizator napięcia.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny kontroler lub wyślij urządzenie do naprawy.
Er03	Niestabilne napięcie sieciowe lub spadki napięcia.	Zainstaluj filtr zewnętrzny lub stabilizator napięcia.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny kontroler lub wyślij urządzenie do naprawy.
Er04	Luźny lub odłączony kabel silnika głównego.	Podłącz ponownie i zabezpiecz kabel.
	Przerwa w obwodzie lub uszkodzenie silnika głównego.	Wymień silnik.
	Przerwa w obwodzie lub uszkodzenie sterownika.	Wymień kontroler.
	Zablokowany lub spalony silnik główny.	Wymień silnik.
Er05	Niestabilne napięcie sieciowe lub skoki napięcia.	Zainstaluj filtr zewnętrzny lub stabilizator napięcia.
	Nieprawidłowe ustawienie średnicy koła.	Zresetuj średnicę koła; nie przekraczaj napięcia znamionowego silnika.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny kontroler lub wyślij urządzenie do naprawy.
Er06	Niestabilne napięcie sieciowe lub skoki napięcia.	Zainstaluj filtr zewnętrzny lub stabilizator napięcia.
	Nieprawidłowe ustawienie średnicy koła.	Zresetuj średnicę koła; nie przekraczaj napięcia znamionowego silnika.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny kontroler lub wyślij urządzenie do naprawy.

Kod błędu	Przyczyna	Rozwiązanie
Er08	Uszkodzony silnik główny.	Wymień silnik.
	Wadliwy sterownik.	Wymień sterownik.
	Luźny lub słaby styk kabla.	Podłącz i zabezpiecz wszystkie kable.
Er11	Luźny lub odłączony kabel silnika głównego.	Podłącz i zabezpiecz kabel.
	Przerwa w obwodzie lub uszkodzenie silnika głównego.	Wymień silnik.
	Przerwa w obwodzie lub uszkodzenie sterownika.	Wymień sterownik.
	Zablokowany lub spalony silnik główny.	Wymień silnik.
Er13	Luźny lub odłączony kabel czujnika Halla.	Podłącz i zabezpiecz kabel.
	Nieprawidłowa sekwencja sygnału Halla.	Popraw kolejność przewodów Halla.
	Niekompatybilny silnik.	Wymień silnik.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny sterownik lub wyślij go do naprawy.
Er14	Przegrzanie sterownika.	Zatrzymaj pracę i poczekaj, aż ostygnie.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień sterownik.
Er15	Awaria tranzystora mocy lub uszkodzenie sterownika.	Wymień sterownik.
	Zwarcie silnika.	Wymień silnik bezszczotkowy.
Er17	Duża odchyłka sygnału Halla.	Wymień silnik.
	Uszkodzony sterownik.	Wymień dolny sterownik lub wyślij go do naprawy.
Er19	Wadliwy sterownik.	Wymień sterownik.
	Złe połączenie.	Podłącz i zabezpiecz wszystkie kable.
	Uszkodzony silnik podnoszenia.	Wymień silnik podnoszenia.

PIELĘGNACJA & KONSERWACJA

Aby przedłużyć żywotność bieżni, zaleca się wyłączenie jej po 2 godzinach ciągłego użytkowania i pozostawienie jej do odpoczynku na 10 minut przed ponownym użyciem.

Czyszczenie

- Regularne czyszczenie pomaga przedłużyć żywotność bieżni i utrzymać optymalną wydajność.
- Zamieć odsłonięte krawędzie taśmy, aby zminimalizować gromadzenie się zanieczyszczeń pod spodem.
- Upewnij się, że buty są czyste przed użyciem bieżni, aby zapobiec zużyciu powierzchni bieżni i taśmy przez brud i obce przedmioty.
- Wytrzyj taśmę bieżni wilgotną szmatką z mydłem, aby usunąć pot i brud.
- Unikaj rozpryskiwania wody na elementy elektryczne lub pod taśmę bieżni, aby zapobiec uszkodzeniom.

Smarowanie Taśmy Bieżni

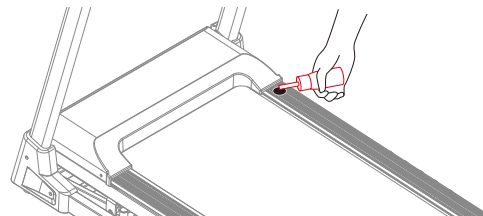
Twoja bieżnia została wstępnie nasmarowana olejem smarującym, aby zmniejszyć tarcie między taśmą a powierzchnią bieżni. Właściwe smarowanie jest niezbędne do utrzymania wydajności i trwałości, ale nadmierne smarowanie nie jest zalecane.

Kiedy Smarować:

Wyłącz bieżnię. Podnieś taśmę bieżni i sięgnij ręką pod spód w kierunku środka. Jeśli twoja ręka jest lekko tłusta, smarowanie nie jest wymagane. Jeśli powierzchnia jest sucha i nie ma śladów oleju smarującego, smarowanie jest konieczne.

Jak Smarować:

- Odkryj otwór do wtrysku oleju smarującego.
- Wlej około 10 ml oleju smarującego do otworu, a następnie zakryj otwór.
- Włącz bieżnię i uruchom taśmę z najniższą prędkością, aby równomiernie rozprowadzić olej.
- Delikatnie naciśnij przednią część taśmy od lewej do prawej, aby wspomóc wchłanianie.
- Pozwól bieżni działać przez 8–10 minut, aby upewnić się, że olej jest całkowicie wchłonięty.



Częstotliwość Smarowania:

- Lekkie użytkowanie (< 3 godzin/tydzień): Co 6 miesięcy
- Umiarkowane użytkowanie (3–5 godzin/tydzień): Co 3 miesiące
- Intensywne użytkowanie (> 5 godzin/tydzień): Co 1,5 miesiąca

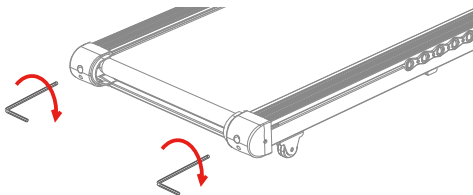
OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłącz bieżnię od zasilania przed czyszczeniem lub serwisowaniem.

Regulacja Taśmy Bieżni

Właściwe napięcie taśmy bieżni jest niezbędne do bezpiecznej i wydajnej pracy bieżni.

- Jeśli taśma bieżni jest zbyt luźna, może ślizgać się podczas biegu, co może być niebezpieczne.
- Jeśli taśma bieżni jest zbyt napięta, może obciążać silnik, zmniejszać wydajność i powodować nadmierne zużycie rolek i taśmy.



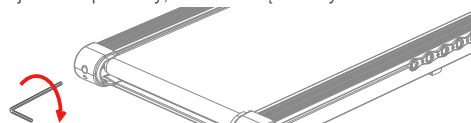
UWAGA:

Taśma bieżni została wstępnie wyregulowana przed wysyłką. Proszę sprawdzić ją po otrzymaniu bieżni.

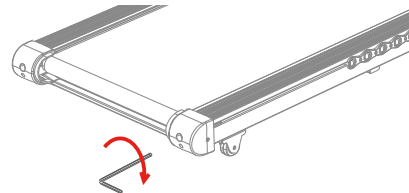
Jeśli taśma zatrzymuje się lub ślizga podczas użytkowania, stopniowo dokręć obie śruby regulacyjne zgodnie z ruchem wskazówek zegara za pomocą klucza imbusowego (6 mm), aż problem zostanie rozwiązany.

Centrowanie Taśmy Bieżni

1. Umieść bieżnię na płaskim i stabilnym podłożu.
2. Włącz ją i ustaw taśmę bieżni na niską prędkość.
3. Jeśli taśma bieżni przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu za pomocą klucza imbusowego (6 mm). Poczekać 30 sekund, aż taśma się wyrówna. Powtarzaj w razie potrzeby, aż taśma będzie wycentrowana.



4. Jeśli taśma bieżni jest zbyt blisko prawej szyny bocznej, obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Poczekać 30 sekund, a taśma bieżni automatycznie wróci do właściwej pozycji. Powtarzaj, aż taśma będzie wycentrowana.



UWAGA:

Gdy taśma bieżni odchyła się, automatycznie wycentruje się przy umiarkowanej prędkości bez obciążenia. Jeśli nie wycentruje się automatycznie, postępuj zgodnie z powyższymi krokami, aby wyregulować ją ręcznie.



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.