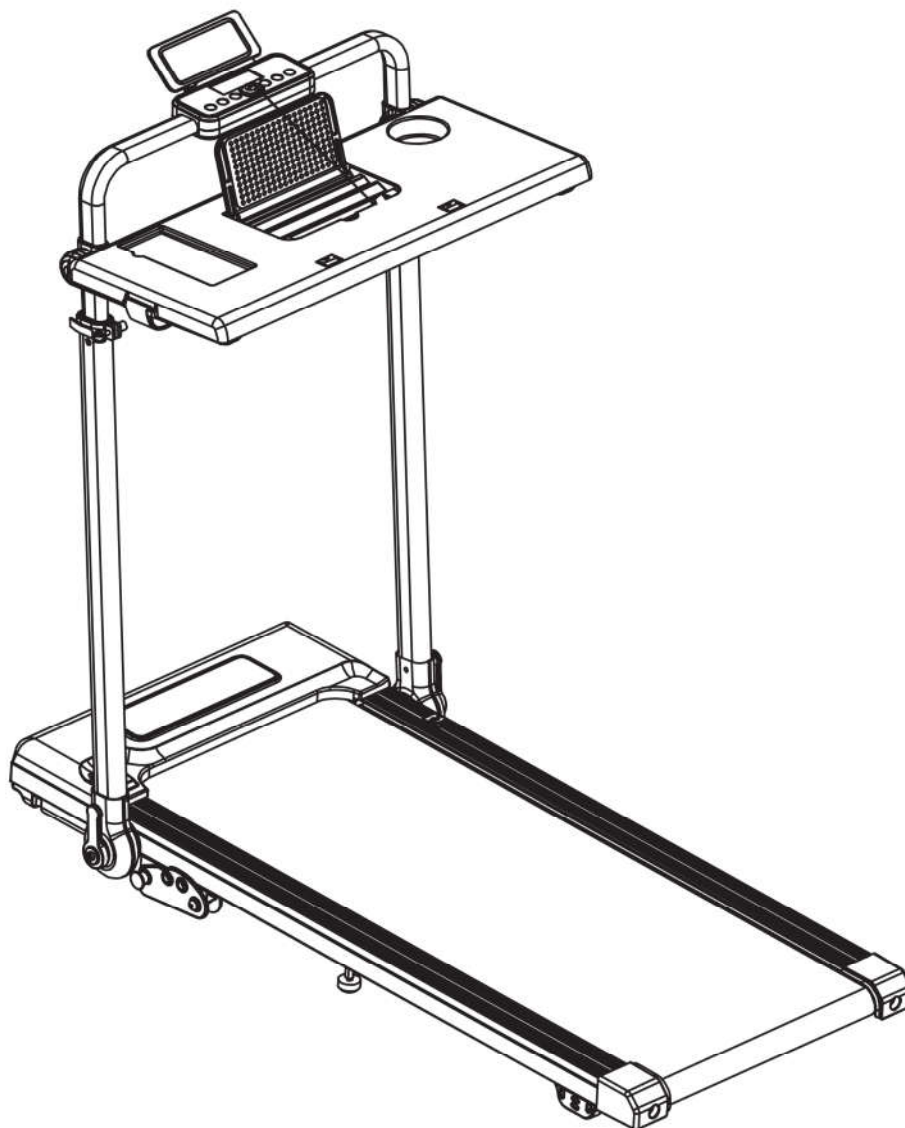


RUNimon



USER MANUAL **Model RM02**

HOME TREADMILL

US/CA: ✉ aftersales-eu@runimon.com

UK/EU: ✉ support-eu@runimon.com

LANGUAGE



English 04-23

Deutsche 24-42

Français 43-61

Italian 62-80

Espanol 81-99

Contents



1.Important Safety Guidelines -	6
2.Product Checklist-	7
3.Product Introduction -	8
4.Assembly Steps -	9
5.Incline Adjustment Instructions -	12
6.Folding Installation Guide -	13
7.Remote Control Features -	15
8.Remote Control Usage-	16
9.Product Operation Instructions -	17
10.Exercise Recommendations-	19
11.Product Maintenance -	20
12.Troubleshooting Guide -	22

FITSHOW Installation Procedure

1. Scan the QR code on the right



2. <http://fitshow.com/qr>

3. Jump to the App Store to download and install Open the App, allow permission based on the system prompt

4. Connect to RM02

5. Login to the App, please use the mobile number or email to register for the new user

6. Start Using FITSHOW

This treadmill is also suitable for "Kinomap", "ZWIFT" Sports APP.



Attentions:

Please fill in the correct email or mobile phone number to make sure you can retrieve your password and username via them.

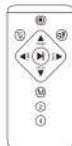
1.Important Safety Guidelines

▲ Before use, please read this manual carefully to ensure your safety and avoid accidents!

- This product is home fitness equipment. Do not use it for other purposes or outdoors.
- Place the treadmill on a clean, flat surface—not on thick carpets or near water. Leave 1-2 meters of clear space behind it.
- This product is for adults. Minors must use it under adult supervision. Do not use if you are unwell, have intellectual disabilities, or lack common sense. Such individuals may use it only under the supervision of a responsible person.
- Damaged power cords must be replaced by the manufacturer or a professional technician to avoid hazards.
- Always use a properly grounded power outlet. The grounding plug must be installed and grounded according to local standards. If the plug does not match the socket, consult a qualified electrician or after-sales service.
- Before use, check all parts and ensure screws and nuts are tightened.
- Wear tight-fitting clothing to avoid getting caught in the machine. Keep children and pets away to prevent accidents.
- Avoid touching moving parts. Do not place hands or feet under the running belt.
- This product is for home use, not professional training, testing, or medical purposes.
- Only one person may use the product at a time.
- Before cleaning or maintenance, turn off and unplug the machine.
- Always unplug the machine when leaving.
- Use only original accessories. Unauthorized replacements are prohibited.
- This product is pre-lubricated. Add 15ml of lubricant every 3 months or after 100KM of use.

2.Product Checklist

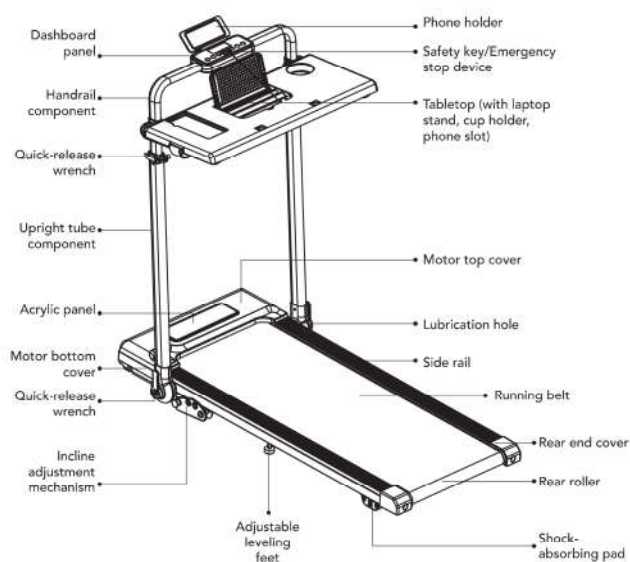
Packing List

		
Desktop (with phoneholder) ×1	Hex key ×1	Remote control ×1
		
Silicone oil ×1	Safety key ×1	Power cord ×1
		
User manual ×1	CR2025 battery ×1	Mobile phone holder ×1

Technical Specifications

No.	Parameter	Description
1	Input voltage	EU/UK: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Control method	Remote control + Mobile APP + Dashboard buttons
3	Speed	EU/UK: 1-12 KM/H; US: 0.6 MPH-7.5 MPH
4	Net weight	24.2 KG / 53.35 LB
5	Gross weight	29 KG / 63.93 LB
6	Programs	Speed, Time, Distance, Calories, P1-P12, Mode H1-H3
7	Unfolded dimensions	1206×700×1090 (+65) mm / 47.48×27.56×42.91 (+2.56) inches
8	Folded dimensions	1250×700×130 mm / 49.21×27.56×5.12 inches

3.Product Introduction

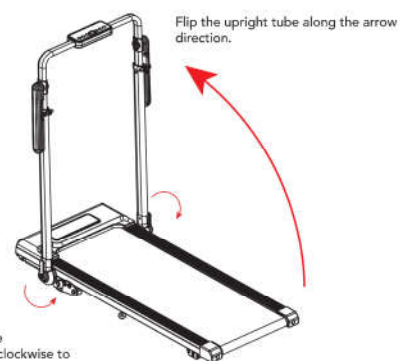


4.Assembly Steps

Step 1: Remove the product from the packaging box, take off the PE protective bag, and place it on a flat surface. (Note: Ensure carpets or other objects do not block the ventilation holes.)



Step 2: Rotate the quick-release wrenches counterclockwise to loosen them. Hold the upright tube and flip it up along the arrow direction until it locks into position, then tighten the quick-release wrenches.



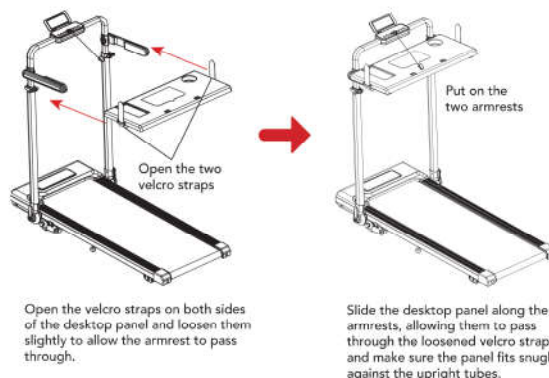
Step 3: Flip the handrails along the arrow direction until they lock into position, then attach the phone holder.



Step 4: Place the safety key on the magnetic area of the dashboard. Then, open the two quick-release wrenches under the handrails. Adjust the height of both handrails and the dashboard simultaneously with both hands. Once adjusted, secure the quick-release wrenches.

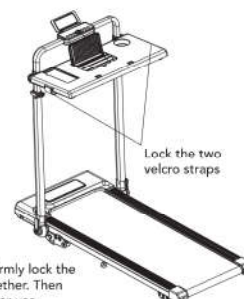


Step 5: Desktop Panel Installation Example



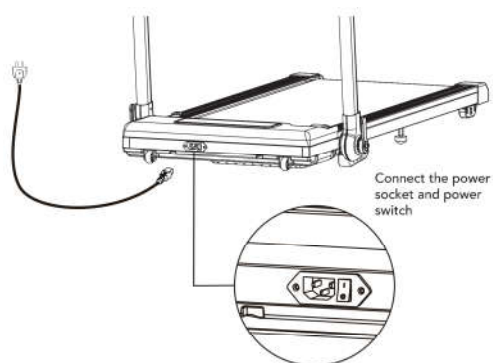
Open the velcro straps on both sides of the desktop panel and loosen them slightly to allow the armrest to pass through.

Slide the desktop panel along the armrests, allowing them to pass through the loosened velcro straps, and make sure the panel fits snugly against the upright tubes.



Finally, tighten the velcro straps to firmly lock the desktop panel and the armrests together. Then you can flip open the phone holder for use.

Step 6: Power Connection Example



Take the power cord out of the ziplock bag, insert it into a UK/EU 220V(U5/CA 110V) power strip socket, and switch the nearby power button to the "I" position. Once the light turns on, the product is ready for use.

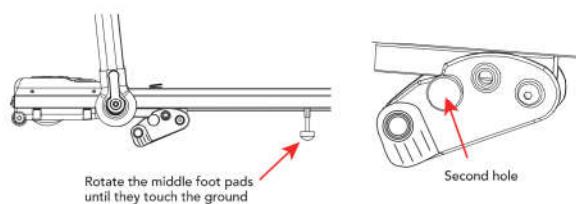
5. Incline Adjustment Instructions

1. When the pins of the incline adjustment blocks on both the left and right sides are inserted into the first hole, the treadmill incline is approximately 2.0 degrees.

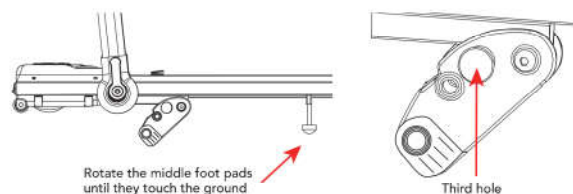


2. First lift the front of the treadmill, pull out the pin and insert it into the second hole. Repeat the above operation on the other side to adjust the incline adjustment block pin, keeping the treadmill balanced. At this point, the incline of the treadmill is approximately 4.0 degrees. After adjustment, be sure to adjust the two middle foot pads by rotating them until they touch the ground. This increases the stability of the machine and extends its lifespan.

EN 12

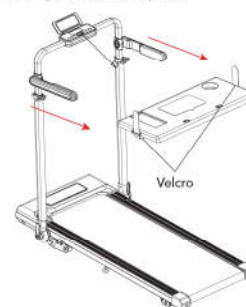


3. Pull out the incline adjustment block pins on both sides again and insert them into the third hole. At this point, the treadmill incline is approximately 6.0 degrees. Once again, adjust the two middle foot pads by rotating them until they touch the ground to increase the machine's stability.



6. Folding Installation Guide

1. In the unfolded state of the product, open the velcro in the direction shown in the diagram and remove the desktop panel. The safety lock remains in place.



EN 13

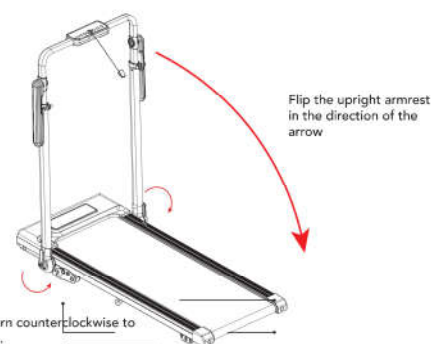
2. Open the quick-release levers on both sides at the top of the upright tubes. Use both hands to gently press down on both armrests to lower the console, then lock both quick-release levers.



3. Flip the armrests in the direction of the arrows to the fixed position.



4. Turn the quick-release levers on both lower sides of the upright tubes counterclockwise to open. Hold the upright tube and slowly lower it in the direction of the arrow, then lock the levers by turning them clockwise.

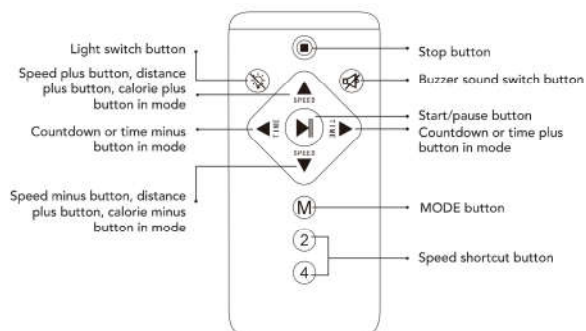


Quick-release levers: turn counterclockwise to open, clockwise to lock.

Instructions for Use:

This state is for low-speed office mode and can be placed in front of a desk. Minimum speed is 1 km/h (0.6MPH), maximum speed is 8km/h (5mph). Before use, stand on the running belt and start at low speed using the remote control. Do not step onto the belt while it is already running to avoid physical injury.

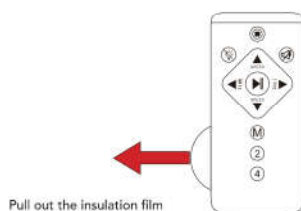
7.Remote Control Features



- Ⓢ Press this button to stop the machine safely, the machine stops slowly, and all data are reset to zero.
- Ⓜ Press this button to switch H1-H3 countdown.
- Ⓢ Press this button to switch buzzer sound on and off sound.
- ⏪ Press this button to set the countdown or time decrease in the mode.
- ⏩ Press this button to set the countdown or time increase in the mode.
- ▶ When the power is on, press this button to start the machine. Press it again to save the running data and pause the machine. Press it again to continue the previous data and start the treadmill.
- ▲ Press this button to set the speed increase key, the distance and calories increase in the mode.
- ▼ Press this button to set the speed decrease key, the distance and calories decrease in the mode.
- Ⓛ Press this button to control the switch of the running lights on both sides of the running belt.
- ② ④ Press this button to adjust to the corresponding speed.

8.Remote Control Usage

Pull out the insulation film on the left side of the remote control from the gap as shown, and the remote control will be powered and ready to use.



Pull out the insulation film

The remote control comes with a battery. When replacing the battery, be sure to use a CR2025 3V battery. As shown in Figure 1, push up the locking tab, then pull out the battery compartment as shown in Figure 2 to install the battery.

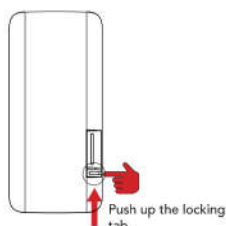


Figure 1

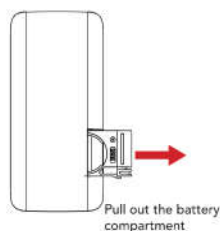


Figure 2

9.Product Operation Instructions

1.Specifications

Power Supply Voltage: EU/UK 220-240V/50-60Hz; US/CA: 110-120V/60Hz.

Minimum Speed: 1 km/h.

Maximum Speed: 12 km/h.

Auto Mode Time Range: Min. 5 minutes, Max. 99 minutes.

Manual Mode Distance Range: Min. 1 km, Max. 99 km.

Manual Mode Calories Range: Min. 20 kcal, Max. 990 kcal.

2. Exercise Functions (Remote Control Operation)

Before exercise, verify power cord connection and power switch status.

Standby mode: Display shows "0000".

- Press ▶ || START button → countdown begins after 3 seconds → Speed displays 1 km/h → Speed/Time/Distance/Calories cycle on screen.
- Press ▲ / ▼ on remote to adjust speed (1-12 km/h).
- Press ▶ again: Machine gradually pauses (speed resets to 0). Other data freezes. Screen remains lit.
- Press ▶ again: Machine resumes at 1 km/h.
- Press Ⓢ : Machine gradually stops. All data resets to zero.

Manual Mode (Remote Control Operation)

- Remote Control M button: Mode function only (H-1; H-2; H-3). (Armrest M/P button includes P mode - see armrest button guide).

H-1 Mode:

- Standby (display "0:00") → Press M → "H-1" appears. "30 min" flashes.
- Press ▲ / ▼ to adjust time (5-99 min).
- Press ▶ → 3-second countdown begins → Mode H-1 activates.

H-2 Mode:

Standby (display "0:00"):

- Press M 2 times → "H-2" appears. "1 km" flashes.
- Press ▲ / ▼ to adjust distance (1-99 km).
- Press ▶ → 3-second countdown → Mode activates.

H-3 Mode:

Standby (display "0:00"):

- Press M 3 times → "H-3" appears. "50 kcal" flashes.
- Press ▲ / ▼ to adjust calories (20-990 kcal).
- Press ▶ → 3-second countdown → Mode activates.

Standby (display "0:00"): Press M 4 times → Returns to H-1.

Remote Shortcut: At any speed, press shortcut button → instantly adjusts to preset target speed.

3. Button Operation Instructions on the Handle



1. **—** :
 - Decreases speed during operation.
 - Decreases time/distance/calories in MODE (H1-H3) while in standby.
2. **MODE** :

Pressing MODE in standby activates H1-H3 (countdown) and P1-P12 (program) modes.

 - H1-H3: User-defined time/distance/calorie goals (customizable).
 - P1-P12: Factory-preset programs (unmodifiable).

Press MODE once for H-1, twice for H-2, 3 times for H-3, 4 times for P1, cycling through H-P modes.

 - In P-mode, press M on the remote to quickly return to H1-H3 mode.
3. **START/PAUSE** :
 - Press to start the treadmill.
 - Press again to pause (data retained).
4. **○** :
 - Please put the safety lock in the specified position, otherwise the treadmill will beep and will not start.
5. **STOP** :
 - Press to gradually stop the treadmill during operation.
6. **LIGHTS ON/OFF** :
 - Press to turn on/off the LED lights on both sides of the running belt.
7. **+** :
 - Increases speed during operation.
 - Increases time/distance/calories in MODE (H1-H3) mode while in standby.

10.Exercise Recommendations

Warm-up

A 5-10 minute warm-up exercise is required before each operation.

Breathing

Do not hold your breath during operation. Usually, when preparing for the restoration action, inhale through the nose and exhale forcefully through the mouth.

Breathing and action should be coordinated. If breathing is too rapid, the exercise should be stopped immediately.

Frequency

The same muscle should be rested for 48 hours after training, that is, the same part can be trained every other day.

Load

Determine the amount of training according to your personal physical condition, and then practice according to the principle of progressive load. Muscle soreness is normal during initial training, and the soreness will disappear as long as you continue to practice.

Relaxation

After each exercise, you should do a 5-minute restoration action, especially stretching and relaxing the foot muscles, to prevent the muscles from coagulating for a long time and maintain muscle elasticity.

Diet

To protect the digestive system, exercise should be done one hour after a meal, and food should be eaten at least half an hour after training. Drink less water during exercise, especially avoid drinking large amounts of water, so as not to increase the burden on the heart and kidneys

Stretching Exercises

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



1.Stretch Downwards

Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2.Sit

On a stretching mat that stretches your legs and muscles, straighten one leg. Pull the other leg inward so that it is close to the inside of the straightened leg.

Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3.Calf and Achilles Tendon Stretch

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

4.Quadriceps Stretch

Use your left hand to hold the wall or table to maintain balance, then reach your right hand back, grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh are very tense. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5.Sartorius Muscle (muscles on the inner thigh) Stretch

Sit down with your soles facing each other and your knees facing outward. Grab your feet with both hands and pull them toward your groin. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

11.Product Maintenance

1.Lubrication

After the running belt has been used for a period of time, it must be lubricated with specially configured methyl silicone oil.

Recommendations:

- If the running belt is used for less than 3 hours per week, lubricate it once every 5 months.
- If the running belt is used for 4 to 7 hours per week, lubricate it once every 2 months.
- If the running belt is used for more than 7 hours per week, lubricate it once every month.

Please do not over-lubricate. Excessive lubricant can cause issues.

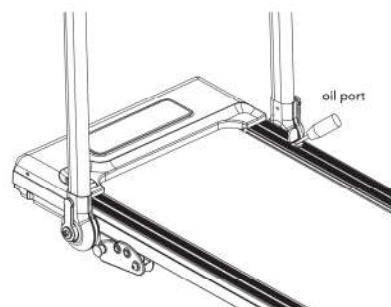
Remember: Reasonable lubrication is an important factor in increasing the service life of the treadmill.

Checking for lubrication needs:

- Grab the running belt and touch your hand to the center of the back of the running belt as much as possible.
- If your hand is stained with silicone (slightly damp), it means that no lubricant is needed.
- If the running board is dry and there is no methyl silicone oil in your hand, you need to add lubricant.

Correct Procedure to add lubrication:

- Open the oil port cover.
- Add approximately 15ml of silicone oil into the port, then close the cover.
- Run the treadmill at low speed (with no user or light jogging) for about 10 minutes.
- → This allows the oil to evenly soak into the running belt, preventing drips onto the floor.



2.Running Belt Adjustment

a. Belt Tension Adjustment

- All treadmills are calibrated before shipment and after installation, but irregularities may develop over time.

Loose Belt:

- May cause slipping or hesitation.
- → Adjustment: Turn both rear adjustment bolts clockwise simultaneously in 3 turns increments. Then fine-tune in half-turn increments until properly tensioned.

Over-Tightened Belt:

- Increases motor load and risks damaging the motor, belt, or rollers.
- → Adjustment: Turn both bolts counter-clockwise in 3 turns increments. Then fine-tune in half-turn increments until properly tensioned.

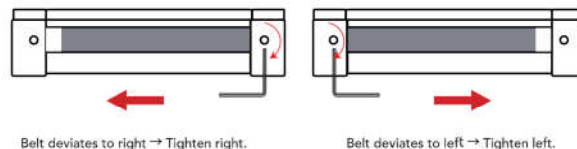
b. Belt Tension Adjustment

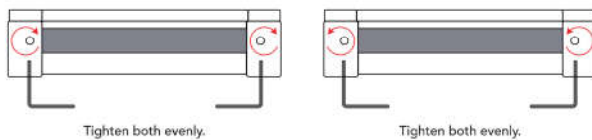
Belt misalignment may occur despite factory calibration. Common causes include:

- Uneven floor surface
- Uneven force distribution on both feet during use

Solution:

- Let the treadmill run unloaded for 3-5 minutes. Most belts self-center.
- If misalignment persists, manually adjust using the included 6mm hex wrench in ¼-turn increments (refer to diagrams):





⚠ CRITICAL NOTES:

Belt misalignment IS NOT covered under warranty – users must maintain per manual.
Uncorrected misalignment causes severe belt damage. Immediate correction is essential.

12.Troubleshooting Guide

Display Error Code	Fault	Fault Diagnosis	Solutions & Self-Checks
E01	Communication failure in electronic control system	- Console communication cable loose/broken/poor contact - No signal output from console - No signal output from lower control board	Contact customer support
E02	Abnormal voltage between lower control board and motor	- Motor wiring loose or motor malfunction - No voltage output or abnormal voltage output	Contact customer support
E03	Lower control board detects abnormal speed	PWM drive circuit failure in lower control board	Contact customer support
E04	Motor over-voltage protection	- Treadmill overload exceeds motor's rated voltage - Motor malfunction - Over-voltage detection circuit failure in lower control board	- Check if input voltage is abnormally high - Discontinue use if voltage exceeds limits - Remove and reinsert safety key for temporary reset - Contact customer support
E05	Motor over-current protection	- Treadmill load exceeds motor's rated current - Motor assembly structural issues - Current-limiting system failure in lower control board	- Check for overloading (exceeds max user weight) - Inspect for foreign objects trapped in running belt - Remove safety key or power cycle for temporary reset - Contact customer support
E06	Low voltage anomaly	- Insufficient power supply voltage - Lower control board circuit failure	- Check if input voltage is abnormally low - Discontinue use if voltage is insufficient - Remove and reinsert safety key for temporary reset - Contact customer support
E07	Failure to power on	- Safety key disengaged or missing - Console safety key system failure	- Verify proper safety key placement - Contact customer support

Other Issues & Troubleshooting:

No display on console

- Check power cable connection, power switch status, and controller fuse.
- Verify console-to-controller wiring connections.
- Inspect controller-to-transformer connection.

Motor fails to start

- Check all wiring connections.
- Observe error codes on console.

Unresponsive touchscreen

- Check for moisture on touchscreen surface.
- Ensure hands are completely dry before operation.

Inhaltsverzeichnis



1. Wichtige Sicherheitshinweise	-25
2. Produktliste & Technische Daten	-26
3. Produktübersicht	-27
4. Montageschritte	-28
5. Anleitung zur Steigungsverstellung	-31
6. Anleitung Zur Faltmontage	-32
7. Funktionen der Fernbedienung	-34
8. Anleitung zur Verwendung der Fernbedienung	-35
9. Bedienungsanleitung	-36
10. Trainingsempfehlungen	-38
11. Product Maintenance	-39
12. Häufige Fehlerbehebungsmethoden	-41

1. Wichtige Sicherheitshinweise

▲ Bitte lesen Sie vor der Nutzung diese Anleitung sorgfältig, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden !

- Dieses Produkt ist ein Heimfitnessgerät. Verwenden Sie es nicht für andere Zwecke oder im Freien.
- Stellen Sie das Laufband auf einen sauberen, ebenen Untergrund – nicht auf dicke Teppiche oder in der Nähe von Wasser. Hinter dem Gerät sollte ein freier Bereich von 1-2 Metern bleiben.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene. Minderjährige müssen es unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, geistigen Behinderungen oder mangelndem Allgemeinwissen dürfen es nicht verwenden. Sie können es nur unter Aufsicht einer verantwortlichen Person nutzen.
- Beschädigte Stromkabel müssen vom Hersteller oder Fachpersonal ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Verwenden Sie stets eine geerdete Steckdose. Der Erdungsstecker muss nach lokalen Standards installiert und angeschlossen sein. Bei Inkompatibilität wenden Sie sich an einen Elektriker oder den Kundendienst.
- Überprüfen Sie vor Gebrauch alle Teile und ziehen Sie Schrauben und Muttern fest.
- Tragen Sie eng anliegende Kleidung, um ein Einklemmen zu vermeiden. Halten Sie Kinder und Haustiere fern.
- Berühren Sie keine beweglichen Teile. Führen Sie Hände oder Füße nicht unter das Laufband.
- Dieses Produkt ist für den Hausgebrauch, nicht für professionelles Training, Tests oder medizinische Zwecke.
- Nur eine Person darf das Gerät gleichzeitig nutzen.
- Vor Reinigung oder Wartung ausschalten und den Stecker ziehen.
- Ziehen Sie den Stecker, wenn Sie das Gerät verlassen.
- Verwenden Sie nur Originalzubehör. Unautorisierte Änderungen sind verboten.
- Das Produkt ist werksseitig geschmiert. Alle 3 Monate oder nach 100KM 15ml Schmiermittel nachfüllen.

2.Produktliste & Technische Daten

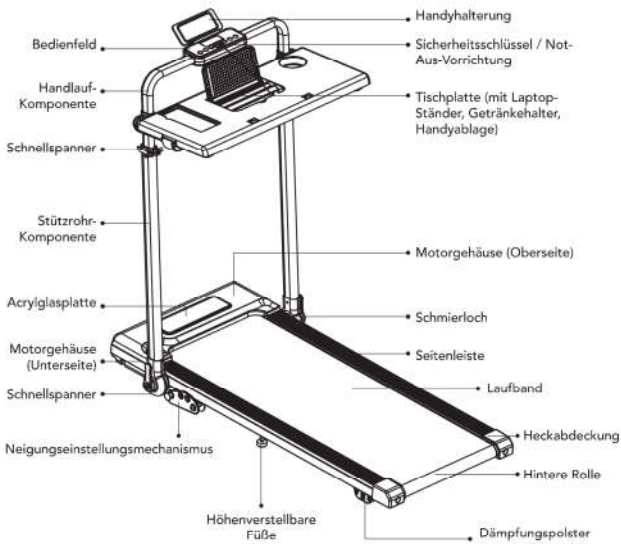
Produktliste

		
Desktop (mit Telefonhalterung) ×1	Inbusschlüssel ×1	Fernbedienung ×1
		
Silikonöl ×1	Sicherheitsschlüssel ×1	Stromkabel ×1
		
Bedienungsanleitung ×1	CR2025 Batterie ×1	Handyhalter ×1

Technische Daten

Nr.	Parameter	Beschreibung
1	Eingangsspannung	EU/UK: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Bedienungsart	Fernbedienung + Handy-App + Bedienfeldtasten
3	Geschwindigkeit	EU/UK: 1-12 KM/H; US: 0,6 MPH 7,5 MPH
4	Nettogewicht	24,2 KG / 53,35 LB
5	Bruttogewicht	29 KG / 63.93 LB
6	Programme	Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien, P1-P12, Modus H1-H3
7	Maße (aufgeklappt)	1206×700×1090 (+65) mm / 47,48×27,56×42,91 (+2,56) Zoll
8	Maße (zusammengeklappt)	1250×700×130 mm / 49,21×27,56×5,12 ZollIFR

3.Produktübersicht

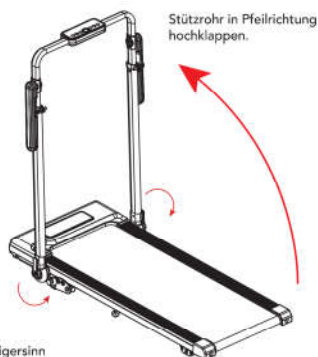


4. Montageschritte

Schritt 1: Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackung, entfernen Sie den PE-Schutzbeutel und stellen Sie es auf eine ebene Fläche. (Hinweis: Achten Sie darauf, dass Teppiche oder andere Gegenstände die Lüftungsschlitze nicht blockieren.)



Schritt 2: Drehen Sie die Schnellspanner gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu lösen. Halten Sie das Stützrohr und klappen Sie es in Pfeilrichtung hoch, bis es einrastet. Ziehen Sie dann die Schnellspanner fest.



Schnellspanner: Gegen den Uhrzeigersinn lösen, im Uhrzeigersinn festziehen.

DE 28

Schritt 3: Klappen Sie die Handläufe in Pfeilrichtung hoch, bis sie einrasten, und befestigen Sie die Handyhalterung.



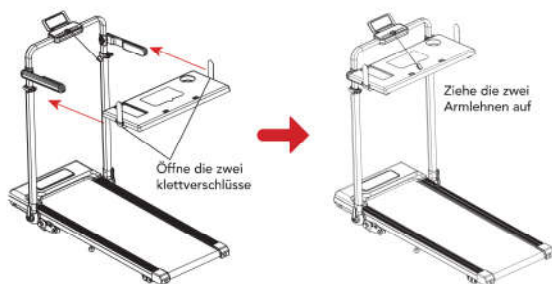
Schritt 4: Legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf den magnetischen Bereich des Bedienfelds. Öffnen Sie dann die beiden Schnellspanner unter den Handläufen. Passen Sie die Höhe der Handläufe und des Bedienfelds gleichzeitig mit beiden Händen an. Ziehen Sie anschließend die Schnellspanner fest.



Schnellspanner nach außen ziehen zum Lösen, nach innen drücken zum Festziehen.

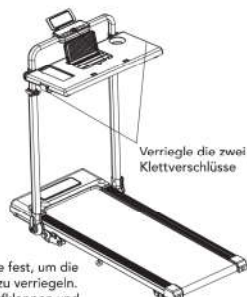
DE 29

Schritt 5: Beispiel für die Installation der Tischplatte



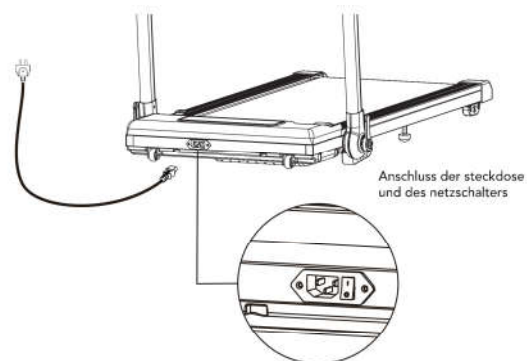
Öffne die klettverschlüsse an beiden seiten der tischplatte und lockere sie leicht, damit die armlehne hindurchgeführt werden kann.

Schiebe die tischplatte entlang der armlehnen, sodass sie durch die gelockerten klettverschlüsse geführt werden, und stelle sicher, dass die platte fest an den standrohren anliegt.



Ziehe zum schluss die klettverschlüsse fest, um die tischplatte und die armlehnen sicher zu verriegeln. Danach kannst du den handyhalter aufklappen und benutzen.

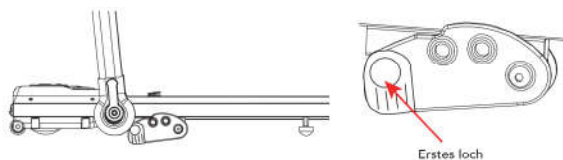
Step 6: Schritt 6: Beispiel für die Stromversorgung



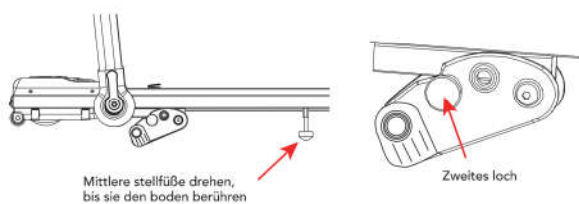
Nimm das netzkabel aus dem druckverschlussbeutel, stecke es in eine 220V-steckdosenleiste und stelle den netzschalter daneben auf die position " — ". Wenn die kontrollleuchte leuchtet, kann das gerät verwendet werden.

5. Anleitung zur Steigungsverstellung

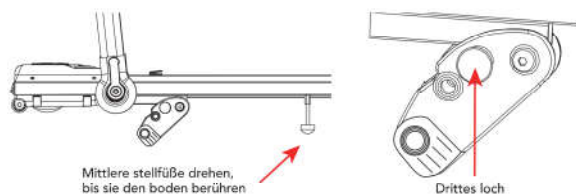
1. Wenn die stifte der steigungsverstellblöcke auf beiden seiten im ersten loch stecken, beträgt die steigung des laufbands etwa 2 grad.



2. Hebe zuerst die vorderseite des laufbands an, ziehe den stift heraus und stecke ihn in das zweite loch. Wiederhole diesen vorgang auf der anderen seite, um die steigungsverstellung auszugleichen und das laufband im gleichgewicht zu halten. In diesem zustand beträgt die steigung etwa 4 grad. Nach dem verstellen unbedingt die beiden mittleren stellfüße justieren, indem du sie drehst, bis sie den boden berühren. Dies erhöht die stabilität des geräts und verlängert seine lebensdauer.

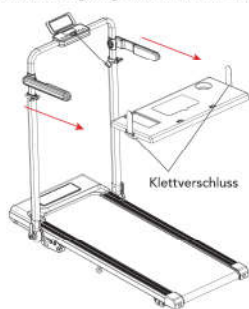


3. Ziehe erneut die stifte der steigungsverstellblöcke auf beiden seiten heraus und stecke sie in das dritte Loch. In diesem zustand beträgt die steigung des laufbands etwa 6 grad. Stelle erneut die beiden mittleren stellfüße ein, indem du sie drehst, bis sie den boden berühren, um die stabilität des geräts zu erhöhen.



6. Anleitung Zur Faltmontage

1. Im ausgeklappten zustand des produkts den klettverschluss gemäß der abbildung öffnen und die tischplatte abnehmen. Die sicherheitsverriegelung bleibt an ort und stelle.



DE 32

2. Öffne die schnellspannhebel an beiden seiten der oberen standrohre. Drücke mit beiden händen gleichzeitig auf die armlehnen, um das bedienfeld abzusenken, und sichere anschließend die schnellspannhebel wieder.



3. Klappe die Armlehnen in Pfeilrichtung in die feste Position.



4. Drehe die schnellspannhebel an beiden unteren seiten der standrohre gegen den uhrzeigersinn, um sie zu öffnen. Halte das standrohr fest und senke es langsam in pfeilrichtung ab, dann verriegle die hebel durch drehen im uhrzeigersinn.

DE 33

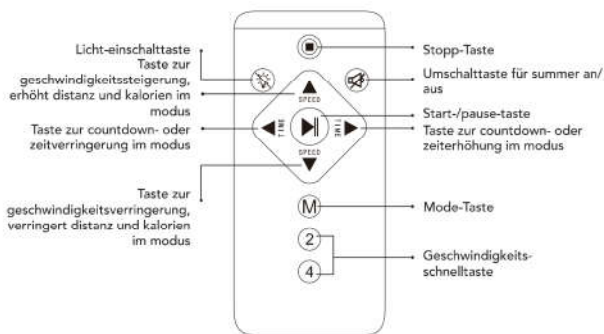


Schnellspannhebel: gegen den uhrzeigersinn öffnen, im uhrzeigersinn verriegeln.

Hinweise zur Nutzung:

Dieser modus ist für den bürogebrauch bei niedriger geschwindigkeit geeignet und kann vor einem schreibtisch platziert werden. Mindestgeschwindigkeit: 1 km/h(0.6MPH), höchstgeschwindigkeit: 8km/h;0.6-5mph. Vor der benutzung auf das laufband stellen und mit der fernbedienung langsam starten. Nicht auf das bereits laufende band treten, um verletzungen zu vermeiden.

7.Funktionen der Fernbedienung

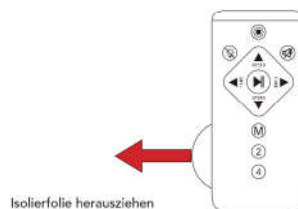


DE 34

- ⏻ Diese taste dient zum sicheren stoppen, das gerät stoppt langsam, und alle daten werden zurückgesetzt.
- ⏸ Diese taste schaltet zwischen countdown H1-H3.
- ⏹ Diese taste schaltet den summerton ein oder aus.
- ⏴ Diese taste reduziert die zeit im countdown oder modus.
- ⏵ Diese taste erhöht die zeit im countdown oder modus.
- ⏺ Drücken sie diese taste nach dem einschalten, um das gerät zu starten. drücken sie erneut, um zu pausieren und daten zu speichern. nochmals drücken, um fortzusetzen.
- ⏶ Diese taste erhöht geschwindigkeit, distanz oder kalorien im modus.
- ⏷ Diese taste verringert geschwindigkeit, distanz oder kalorien im modus.
- 💡 Diese taste schaltet die led-lichter an den seiten ein oder aus.
- ⏸ ⏹ Mit dieser taste können sie schnell auf eine bestimmte geschwindigkeit umschalten.

8.Anleitung zur Verwendung der Fernbedienung

Ziehe die isolierfolie auf der linken seite der fernbedienung durch den im bild gezeigten spalt heraus – die fernbedienung wird dann mit strom versorgt und ist einsatzbereit.



Die fernbedienung wird mit einer batterie geliefert. beim batteriewechsel muss eine cr2025 3v-batterie verwendet werden. wie in abbildung 1 gezeigt, die verriegelung nach oben schieben, dann wie in abbildung 2 den batteriefachdeckel herausziehen und die batterie einsetzen.

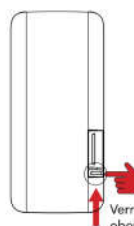


Abbildung 1

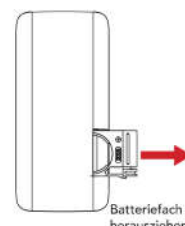


Abbildung 2

DE 35

9. Bedienungsanleitung

1. Spezifikationen

Versorgungsspannung: EU/UK 220-240V/50-60Hz; US/CA: 110-120V/60Hz

Mindestgeschwindigkeit: 1 km/h (0.6MPH)

Höchstgeschwindigkeit: 12 km/h(7.5MPH)

Zeitbereich Automatikmodus: Min. 5 Minuten, Max. 99 Minuten

Streckenbereich Handmodus: Min. 1 km(0.6MPH), Max. 99 km(61.5MPH)

Kalorienbereich Handmodus: Min. 20 kcal, Max. 990 kcal

2. Trainingsfunktionen (Fernbedienung)

Vor dem Training Netzsteckerverbindung und Netzschalterstatus prüfen.

Standby-Modus: Anzeige zeigt "0000".

- ▶ **START-Taste drücken** → Countdown beginnt nach 3 Sekunden → Geschwindigkeit zeigt 1 km/h (0.6MPH) → Geschwindigkeit/Zeit/Strecke/Kalorien wechseln auf dem Display.
- ▶ **▲/▼ an Fernbedienung drücken:** Geschwindigkeit anpassen (1-12 km/h (0.6-7.5MPH)).
- ▶ **erneut drücken:** Gerät hält allmählich an (Geschwindigkeit auf 0). Andere Daten eingefroren. Display bleibt aktiv.
- ▶ **erneut drücken:** Gerät startet bei 1 km/h (0.6MPH) neu.
- ▶ **○ drücken:** Gerät stoppt allmählich. Alle Daten auf Null zurückgesetzt.

Handmodus (Fernbedienung)

- M-Taste der Fernbedienung: Nur Modusfunktion (H-1; H-2; H-3). (Armlehnen-M/P-Taste enthält P-Modus - siehe Armlehnen-Bedienungsanleitung)

H-1-Modus:

- Standby (Anzeige "0:00") → M drücken → "H-1" erscheint. "30 min" blinkt.
- **▲/▼ drücken:** Zeit anpassen (5-99 min).
- **▶ drücken** → 3-Sekunden-Countdown → Modus H-1 aktiviert.

H-2-Modus:

Standby (Anzeige "0:00"):

- M 2x drücken → "H-2" erscheint. "1 km(0.6MPH)" blinkt.
- **▲/▼ drücken:** Strecke anpassen (1-99 km(0.6-61.5MPH)).
- **▶ drücken** → 3-Sekunden-Countdown → Modus aktiviert.

H-3-Modus:

Standby (Anzeige "0:00"):

- M 3x drücken → "H-3" erscheint. "50 kcal" blinkt.
- **▲/▼ drücken:** Kalorien anpassen (20-990 kcal).
- **▶ drücken** → 3-Sekunden-Countdown → Modus aktiviert.

Standby (Anzeige "0:00"): M 4x drücken → Rückkehr zu H-1.

Schnelltaste Fernbedienung: Bei beliebiger Geschwindigkeit Schnelltaste drücken → passt sofort auf voreingestellte Zielgeschwindigkeit an.

3. Tastenbedienungshinweise am Griff



1. — :

- Verringert die Geschwindigkeit während des Betriebs.
- Verringert Zeit/Entfernung/Kalorien im MODE (H1-H3) im Standby-Modus.

2. MODE :

Drücken von MODE im Standby aktiviert H1-H3 (Countdown) und P1-P12 (Programm)-Modi.

- H1-H3: Benutzerdefinierte Zeit/Entfernung/Kalorien-Ziele (anpassbar).
- P1-P12: Werksseitige Programme (nicht änderbar).
- 1x MODE für H-1, 2x für H-2, 3x für H-3, 4x für P1 – schaltet zyklisch durch H/P-Modi.
- Im P-Modus: M-Taste der Fernbedienung drücken, um schnell zu H1-H3 zurückzukehren.

3. START PAUSE :

- Drücken zum Starten des Laufbands;
- Erneut drücken zum Pausieren (Daten bleiben erhalten).

4. ○ :

- Sicherheitsclip bitte ordnungsgemäß anbringen – andernfalls piept das Gerät und startet nicht.

5. STOP :

- Drücken zum schrittweisen Stoppen des Laufbands während des Betriebs.

6. LIGHTS ON/OFF :

- Drücken zum Ein-/Ausschalten der LED-Lichter an beiden Laufbandseiten.

7. + :

- Erhöht die Geschwindigkeit während des Betriebs.
- Erhöht Zeit/Entfernung/Kalorien im MODE (H1-H3) im Standby-Modus.

10. Trainingsempfehlungen

Heiß

Vor jeder Operation ist eine Aufwärmübung von 5-10 Minuten erforderlich.

Atmen

Halten Sie während der Operation nicht den Atem an. Wenn Sie sich auf die Wiederherstellung der Wirkung vorbereiten, atmen Sie normalerweise durch die Nase ein und spucken Sie die Luft kräftig aus. Atmung und Bewegungen sollten koordiniert werden. Wenn die Atmung zu schnell ist, brechen Sie das Training sofort ab.

Frequenz

Zwischen den Übungen für denselben Muskelteil sollte eine Ruhezeit von 48 Stunden liegen, d. h., derselbe Teil kann jeden zweiten Tag trainiert werden.

Laden

Bestimmen Sie den Trainingsumfang entsprechend der persönlichen körperlichen Verfassung und üben Sie dann während des anfänglichen Trainings nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung.

Muskelkater ist normal und kann beseitigt werden, solange Sie weiter üben.

Entspannen

Nach jeder Übung sollten Sie 5 Minuten lang erholsame Bewegungen ausführen, insbesondere die Dehnung und Entspannung der Fußmuskulatur, um eine langfristige Muskelkoagulation zu vermeiden und die Muskelastizität aufrechtzuerhalten.

Trinken

Um das Verdauungssystem zu schützen, sollten Sie nach dem Training eine Stunde und nach dem Training mindestens eine halbe Stunde mit dem Essen warten. Trinken Sie während des Trainings weniger Wasser und vermeiden Sie das Trinken großer Mengen Wasser, um eine erhöhte Belastung für Herz und Herz zu vermeiden Nieren.

Dehnübung

Egal wie schnell Sie gehen, es ist eine gute Idee, sich zuerst zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Warten Sie daher 5 bis 10 Minuten, um sich aufzuwärmen. Halten Sie dann an und dehnen Sie sich wie folgt: 5 Mal, 10 Sekunden oder länger an jedem Bein; wiederholen Sie die Übung am Ende der Übung.



1. Strecken Sie sich nach unten

Beuge deine Knie leicht, beuge deinen Körper langsam nach vorne, entspanne deinen Rücken und deine Schultern und versuche, deine Zehen mit deinen Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass es nahe an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

3. Waden- und Achillessehnen-Dehnung

Stellen Sie sich mit den Händen an eine Wand oder einen Baum, einen Fuß hinter sich. Halten Sie Ihr Hinterbein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

4. Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder am Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann Ihre rechte Hand nach hinten, greifen Sie Ihren rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels angespannt sind. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen einander zugewandt und den Knien nach außen. Fassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leistengegend. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 5).

11. Product Maintenance

1. Schmierung

Nach einer gewissen Nutzungsdauer muss das Laufband mit speziellem Methylsilikonöl geschmiert werden.

Empfehlungen:

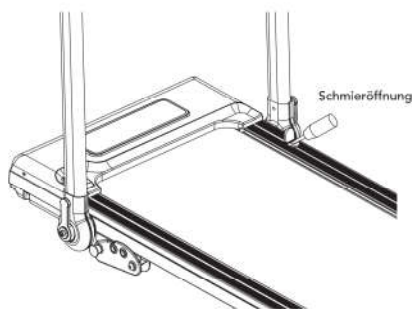
- Bei wöchentlicher Nutzung unter 3 Stunden: Schmierung alle 5 Monate.
- Bei wöchentlicher Nutzung von 4-7 Stunden: Schmierung alle 2 Monate.
- Bei wöchentlicher Nutzung über 7 Stunden: Schmierung monatlich.
- Vermeiden Sie Übermäßiges Schmieren. Zu viel Schmiermittel kann Probleme verursachen.
- Hinweis: Richtige Schmierung verlängert die Lebensdauer des Laufbands.

Prüfung des Schmierbedarfs:

- Heben Sie das Laufband an und berühren Sie mit der Hand möglichst die Mitte der Unterseite.
- Öliges Feuchtigkeitsfilm an der Hand: Keine Schmierung nötig.
- Trockenes Laufbrett/kein Öl an der Hand: Schmierung erforderlich.

Korrekte Schmierung:

- Öffnen Sie die Lubrikationsöffnung.
- Geben Sie ca. 15 ml Silikonöl ein und schließen Sie die Öffnung.
- Lassen Sie das Laufband 10 Minuten bei langsamer Geschwindigkeit (ohne Benutzer oder im Leerlauf) laufen.
- → Dadurch verteilt sich das Öl gleichmäßig und Tropfen auf den Boden werden vermieden.



2. Laufriemen-Einstellung

a. Riemenspannungsanpassung

- Alle Laufbänder werden vor Auslieferung und nach Installation kalibriert, können aber mit der Zeit unregelmäßig laufen.

Zu lockerer Riemen:

- Kann Rutschen oder Stocken verursachen.
- Einstellung: Beide hinteren Spannschrauben gleichzeitig im Uhrzeigersinn in 3-Umdrehungs-Schritten.
- Nehmen Sie dann in Halbdrehungsschritten eine Feineinstellung vor, bis die richtige Spannung erreicht ist.

Zu strammer Riemen:

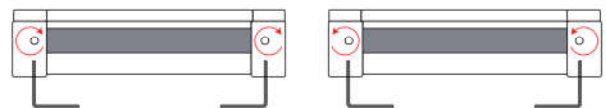
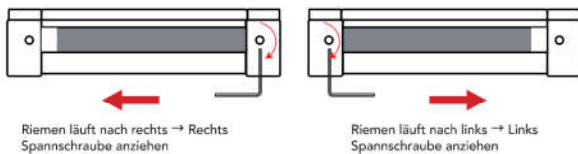
- Erhöht die Motorlast und riskiert Schäden an Motor, Riemen oder Rollen.
- Einstellung: Schrauben gegen Uhrzeigersinn in 3-Umdrehungs-Schritten.
- Nehmen Sie dann in Halbdrehungsschritten eine Feineinstellung vor, bis die richtige Spannung erreicht ist.

b. Riemenzentrierung

- Ungleiche Bodenfläche
- Ungleichmäßige Gewichtsverteilung beim Laufen

Lösungsverfahren:

- Laufband 3-5 Minuten im Leerlauf betreiben (ca. 3 km/h). Meist zentriert sich der Riemen selbst.
- Bei anhaltender Dejustierung mit dem beiliegenden 6mm Inbusschlüssel in ¼-Dreh-Schritten anpassen (siehe Abbildungen):



Feinjustierung: Beide Schrauben gleichmäßig anziehen

⚠ KRITISCHE HINWEISE:

Riemendejustierung ist keine Garantieleistung – Wartung obliegt dem Nutzer.

Unkorrigierte Fehlstellung verursacht schwere Riemenschäden. Sofortige Korrektur ist zwingend!

12. Häufige Fehlerbehebungsmethoden

Angezeigter Fehlercode	Fehler	Fehlerdiagnose	Lösungen & Selbstchecks
E01	Kommunikationsstörung im elektronischen Steuerungssystem	- Kommunikationskabel der Konsole lose/beschädigt/schlechter Kontakt - Kein Signalausgang von der Konsole - Kein Signalausgang von der Untersteuerung	Kundendienst kontaktieren
E02	Anormale Spannung zwischen Untersteuerung und Motor	- Motorverkabelung lose oder Motordefekt - Kein Spannungsausgang oder anormaler Spannungsausgang	Kundendienst kontaktieren
E03	Untersteuerung erkennt anormale Geschwindigkeit	PWM-Antriebsschaltkreisausfall in der Untersteuerung	Kundendienst kontaktieren
E04	Motor-Überspannungsschutz	- Laufbandüberlast überschreitet Nennspannung des Motors - Motordefekt - Überspannungserkennungsschaltkreis ausfall in der Untersteuerung	- Prüfen, ob Eingangsspannung ungewöhnlich hoch ist - Betrieb sofort einstellen bei Überschreitung der Spannungsgrenzen - Sicherheitsschlüssel entfernen und wieder einsetzen für temporären Reset - Kundendienst kontaktieren
E05	Motor-Überstromschutz	- Laufbandlast überschreitet Nennstrom des Motors - Strukturprobleme der Motorbaugruppe - Strombegrenzungssystemausfall in der Untersteuerung	- Überlastung prüfen (max. Nutzergewicht überschritten) - Auf Fremdkörper im Laufband untersuchen - Sicherheitsschlüssel entfernen oder Neustart für temporären Reset - Kundendienst kontaktieren

Angezeigter Fehlercode	Fehler	Fehlerdiagnose	Lösungen & Selbstchecks
E06	Niederspannungsanomalie	- Unzureichende Versorgungsspannung - Schaltkreisausfall der Untersteuerung	- Prüfen, ob Eingangsspannung ungewöhnlich niedrig ist - Betrieb einstellen bei unzureichender Spannung - Sicherheitsschlüssel entfernen und wieder einsetzen für temporären Reset - Kundendienst kontaktieren
E07	Einschaltfehler	- Sicherheitsschlüssel nicht verbunden oder fehlend - Sicherheitsschlüsselsystemfehler der Konsole	- Richtige Position des Sicherheitsschlüssels überprüfen - Kundendienst kontaktieren

Andere Probleme & Fehlerbehebung:

Keine Anzeige auf der Konsole

- Netzwerkabelverbindung, Netzschalterstatus und Sicherung des Controllers prüfen.
- Verdrahtungsverbindungen zwischen Konsole und Controller prüfen.
- Verbindung zwischen Controller und Transformator prüfen.

Motor startet nicht

- Alle Kabelverbindungen prüfen.
- Fehlercodes auf der Konsole beobachten.

Nicht reagierender Touchscreen

- Auf Feuchtigkeit auf der Touchscreen-Oberfläche prüfen.
- Vor Bedienung Hände vollständig trocknen.

Table des matières



1. Consignes de sécurité importantes	-44
2. Liste des produits	-45
3. Présentation du produit	-46
4. Étapes d'assemblage	-47
5. Instructions d'ajustement de l'inclinaison	-50
6. Notice de pliage et d'installation	-51
7. Fonctions de la télécommande	-53
8. Utilisation de la télécommande	-54
9. Mode d'emploi du produit	-55
10. Conseils d'exercice	-57
11. Entretien du Produit	-58
12. Solutions aux problèmes courants	-60

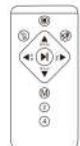
1. Consignes de sécurité importantes

⚠ Avant utilisation, lisez attentivement ce manuel pour assurer votre sécurité et éviter les accidents !

- Ce produit est un équipement de fitness domestique. Ne l'utilisez pas à d'autres fins ou en extérieur.
- Placez le tapis roulant sur une surface propre et plane – pas sur des tapis épais ou près de l'eau. Laissez 1-2 mètres d'espace libre derrière.
- Ce produit est destiné aux adultes. Les mineurs doivent l'utiliser sous surveillance adulte. Les personnes souffrantes, handicapées mentales ou manquant de bon sens ne doivent pas l'utiliser. Elles peuvent l'utiliser sous la supervision d'une personne responsable.
- Les câbles endommagés doivent être remplacés par le fabricant ou un technicien pour éviter les dangers.
- Utilisez toujours une prise murale correctement mise à la terre. La prise doit être installée selon les normes locales. En cas d'incompatibilité, consultez un électricien qualifié.
- Vérifiez tous les composants avant utilisation et serrez les vis et écrous.
- Portez des vêtements ajustés pour éviter qu'ils ne se coincent. Éloignez les enfants et les animaux.
- Évitez de toucher les pièces mobiles. Ne placez pas vos mains ou pieds sous la bande de roulement.
- Ce produit est pour un usage domestique, pas pour un entraînement professionnel ou médical.
- Une seule personne à la fois peut l'utiliser.
- Avant le nettoyage ou la maintenance, éteignez et débranchez.
- Débranchez l'appareil en cas d'absence.
- N'utilisez que des accessoires d'origine. Les modifications non autorisées sont interdites.
- Le produit est pré-lubrifié. Ajoutez 15ml de lubrifiant tous les 3 mois ou après 100KM d'utilisation.

2. Liste des produits

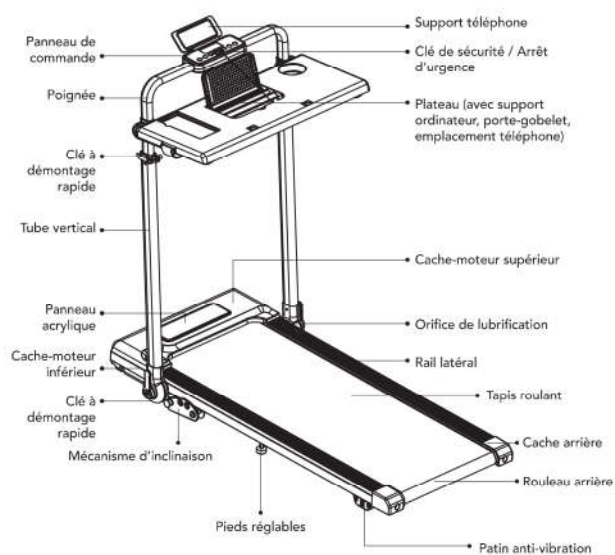
Liste des produits

 Ordinateur de bureau (avec support de téléphone) x1	 Clé Allen x1	 Télécommande x1
 Huile silicone x1	 Clé de sécurité x1	 Cordon d'alimentation x1
 Manuel d'utilisation x1	 Pile CR2025 x1	 Support de téléphone portable x1

Spécifications techniques

N°	Paramètre	Description
1	Tension d'entrée	UE/RU : 220V~240V 50/60Hz ; US/CA : 110V-120V 60Hz
2	Méthode de contrôle	Télécommande + Application mobile + Boutons du panneau
3	Vitesse	UE/RU : 1-12 KM/H ; US : 0,6 MPH-7,5 MPH
4	Poids net	24,2 KG / 53,35 LB
5	Poids brut	29 KG / 63,93 LB
6	Programmes	Vitesse, Temps, Distance, Calories, P1-P12, Mode H1-H3
7	Dimensions déplié	1206x700x1090 (+65) mm / 47,48x27,56x42,91 (+2,56) pouces
8	Dimensions plié	1250x700x130 mm / 49,21x27,56x5,12 pouces

3.Présentation du produit

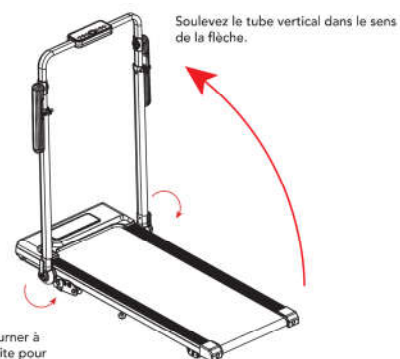


4.Étapes d'assemblage

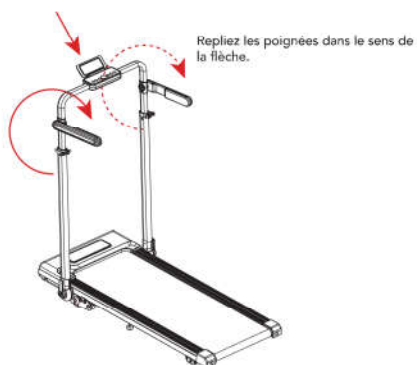
Étape 1: Retirez le produit de l'emballage, enlevez le sac PE de protection et placez-le sur une surface plane. (Remarque : Veillez à ce que les tapis ou autres objets ne bloquent pas les trous de ventilation.)



Étape 2: Tournez les clés à démontage rapide dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les desserrer. Saisissez le tube vertical et soulevez-le dans le sens de la flèche jusqu'à ce qu'il se verrouille, puis serrez les clés.



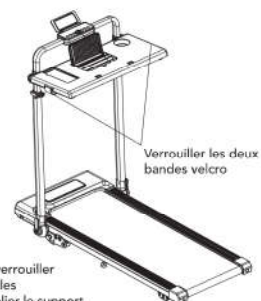
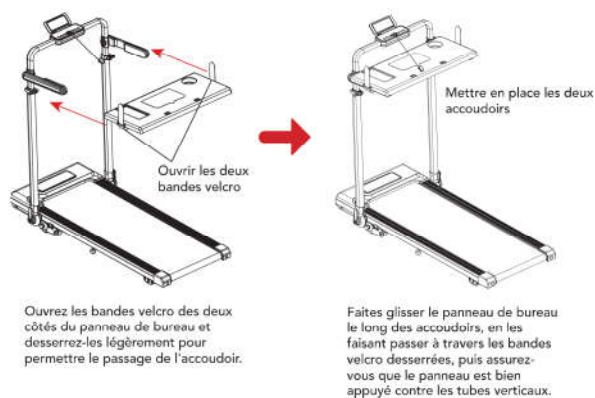
Étape 3: Repliez les poignées dans le sens de la flèche jusqu'à verrouillage, puis fixez le support téléphone.



Étape 4: Placez la clé de sécurité sur la zone magnétique du tableau de bord. Ouvrez ensuite les deux clés sous les poignées. Ajustez la hauteur des poignées et du tableau de bord avec les deux mains, puis serrez les clés.

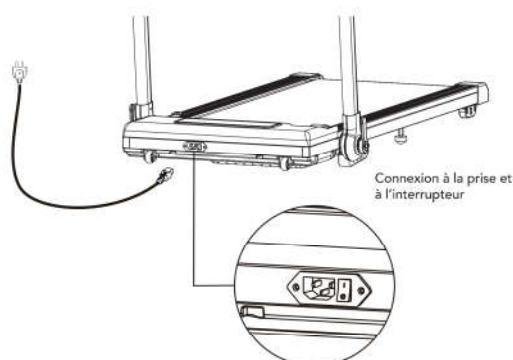


Étape 5: Exemple d'installation du Panneau de Bureau



Serrez enfin les bandes velcro pour verrouiller fermement le panneau de bureau et les accoudoirs. Vous pouvez ensuite déplier le support pour téléphone.

Étape 6: Exemple de Branchement Électrique



Sortez le câble d'alimentation du sachet refermable, branchez-le sur une multiprise de UK/EU 220V(US/CA 110V), puis basculez l'interrupteur à proximité sur la position " — ". Une fois que la lumière s'allume, le produit est prêt à être utilisé.

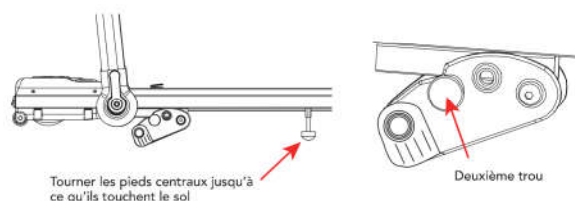
5. Instructions d'ajustement de l'inclinaison

1. Lorsque les goupilles des blocs de réglage de l'inclinaison des côtés gauche et droit sont insérées dans le premier trou, l'inclinaison du tapis de course est d'environ 2,0 degré.

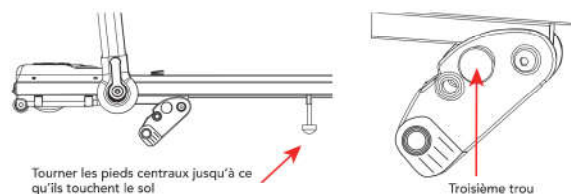


2. Soulevez d'abord l'avant du tapis de course, retirez la goupille et insérez-la dans le deuxième trou. Répétez cette opération de l'autre côté pour équilibrer l'inclinaison. À ce stade, l'inclinaison est d'environ 4,0 degrés. Après le réglage, n'oubliez pas d'ajuster les deux pieds centraux en les tournant jusqu'à ce qu'ils touchent le sol. Cela améliore la stabilité de l'appareil et prolonge sa durée de vie.

FR 50

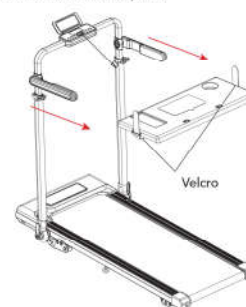


3. Retirez à nouveau les goupilles des blocs de réglage de l'inclinaison des deux côtés et insérez-les dans le troisième trou. L'inclinaison du tapis de course est alors d'environ 6,0 degrés. Réglez à nouveau les deux pieds centraux en les tournant jusqu'à ce qu'ils touchent le sol afin d'augmenter la stabilité de l'appareil.



6. Notice de pliage et d'installation

1. En position dépliée, ouvrez les bandes velcro selon le sens indiqué sur le schéma et retirez le panneau de bureau. Le verrou de sécurité reste en place.



FR 51

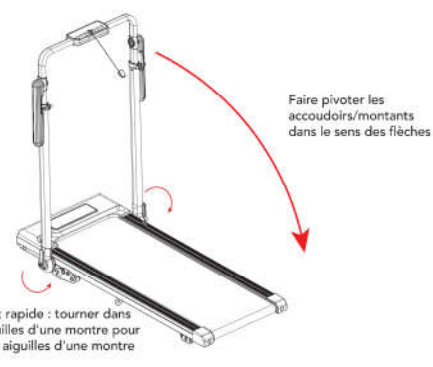
2. Ouvrez les leviers de dégagement rapide des deux côtés en haut des montants. Appuyez doucement avec les deux mains sur les accoudoirs pour abaisser la console, puis verrouillez à nouveau les leviers.



3. Faites pivoter les accoudoirs dans le sens des flèches jusqu'à la position fixe.



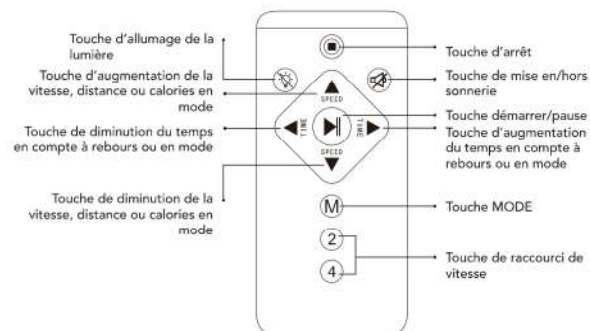
4. Tournez les leviers de dégagement rapide situés en bas des montants gauche et droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour les ouvrir. Tenez les montants et abaissez-les lentement dans la direction de la flèche, puis verrouillez-les en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.



Instructions d'utilisation :

Ce mode est destiné à une utilisation en mode bureau à faible vitesse et peut être placé devant un bureau. Vitesse minimale : 8km/h(5MPH), vitesse maximale : 8km/h;0.6 5mph. Avant utilisation, tenez-vous sur le tapis de course et démarrez lentement à l'aide de la télécommande. Ne montez pas sur le tapis lorsqu'il est déjà en fonctionnement pour éviter tout risque de blessure.

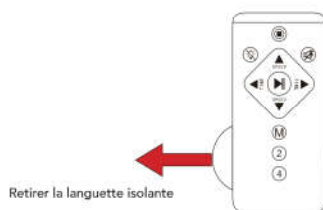
7.Fonctions de la télécommande



- ⊞ Appuyez sur ce bouton pour arrêter la machine en toute sécurité. Elle s'arrêtera lentement et les données seront remises à zéro.
- Ⓜ Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les comptes à rebours H1-H3.
- ⊞ Appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver le bip sonore.
- ⏪ Appuyez sur ce bouton pour diminuer le temps du compte à rebours ou du mode.
- ⏩ Appuyez sur ce bouton pour augmenter le temps du compte à rebours ou du mode.
- ⏸ Lorsque l'alimentation est branchée, appuyez sur ce bouton pour démarrer. Appuyez à nouveau pour mettre en pause en conservant les données. Appuyez encore pour reprendre.
- ▲ Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse, la distance ou les calories en mode.
- ▼ Appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse, la distance ou les calories en mode.
- Ⓛ Appuyez sur ce bouton pour activer ou désactiver les lumières LED latérales.
- ② ④ Appuyez sur ce bouton pour accéder rapidement à une vitesse définie.

8.Utilisation de la télécommande

Retirez la languette isolante située sur le côté gauche de la télécommande à travers la fente illustrée. La télécommande sera alors alimentée et prête à l'emploi.



Retirer la languette isolante

La télécommande est équipée d'une pile. Lorsque vous devez la remplacer, utilisez impérativement une pile CR2025 3V. Comme montré sur l'image 1, poussez vers le haut le verrou, puis ouvrez le compartiment à pile comme indiqué sur l'image 2 pour installer la nouvelle pile.



Figure 1

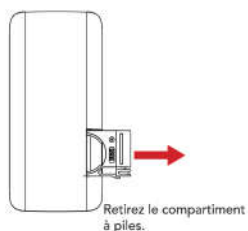


Figure 2

9.Mode d'emploi du produit

1.Spécifications

Tension d'alimentation : EU/UK 220-240V/50-60Hz; US/CA: 110-120V/60Hz

Vitesse minimale : 1 km/h (0.6MPH)

Vitesse maximale : 12 km/h(7.5MPH)

Plage de durée (mode automatique) : Min. 5 minutes, Max. 99 minutes

Plage de distance (mode manuel) : Min. 1 km(0.6MPH), Max. 99 km(61.5MPH)

Plage de calories (mode manuel) : Min. 20 kcal, Max. 990 kcal

2.Fonctions d'entraînement (Télécommande)

Avant l'exercice, vérifiez la connexion du câble d'alimentation et l'état de l'interrupteur.

Mode veille : L'affichage montre « 0000 ».

- Appuyer sur ► || DÉMARRER → Décompte de 3 secondes → Vitesse affichée : 1 km/h (0.6MPH) → Vitesse/Temps/Distance/Calories alternent à l'écran.
- ▲ / ▼ sur la télécommande : Ajuster la vitesse (1-12 km/h (0.6-7.5MPH)).
- ► à nouveau : Arrêt progressif (vitesse à 0). Autres données figées. Écran allumé.
- ► à nouveau : Redémarrage à 1 km/h (0.6MPH).
- ⊞ : Arrêt progressif. Toutes données réinitialisées.

Mode Manuel (Télécommande)

- Bouton M : Fonction Mode uniquement (H-1 ; H-2 ; H-3). (Bouton M/P du bras inclut le mode P - voir guide)

Mode H-1 :

- Veille (affichage « 0:00 ») → Appuyer sur M → « H-1 » s'affiche. « 30 min » clignote.
- ▲ / ▼ : Régler la durée (5-99 min).
- Appuyer sur ► → Décompte de 3 secondes → Activation du mode H-1.

Mode H-2 :

Veille (affichage « 0:00 ») :

- Appuyer 2 fois sur M → « H-2 » s'affiche. « 1 km(0.6MPH) » clignote.
- ▲ / ▼ : Régler la distance (1-99 km(0.6-61.5MPH)).
- Appuyer sur ► → Décompte de 3 secondes → Activation du mode.

Mode H-3 :

Veille (affichage « 0:00 ») :

- Appuyer 3 fois sur M → « H-3 » s'affiche. « 50 kcal » clignote.
- ▲ / ▼ : Régler les calories (20-990 kcal).
- Appuyer sur ► → Décompte de 3 secondes → Activation du mode.

Veille (affichage « 0:00 ») : Appuyer 4 fois sur M → Retour à H-1.

Raccourci télécommande : À toute vitesse, appuyer sur le bouton → Ajustement instantané à la vitesse prédéfinie.

3. Instructions d'utilisation des boutons sur la poignée



1. — :

- Diminue la vitesse pendant le fonctionnement.
- Diminue le temps/la distance/les calories en mode MODE (H1-H3) en veille.

2. MODE :

Appuyer sur MODE en veille active les modes H1-H3 (compte à rebours) et P1-P12 (programme).

- H1-H3 : Objectifs personnalisés de temps/distance/calories (modifiables).
- P1-P12 : Programmes prédéfinis en usine (non modifiables).
- Appuyez 1 fois sur MODE pour H-1, 2 fois pour H-2, 3 fois pour H-3, 4 fois pour P1 – cycle à travers les modes H/R.
- En mode P : appuyez sur M de la télécommande pour revenir rapidement au mode H1-H3.

3. START/PAUSE :

- Appuyez pour démarrer le tapis roulant :
- Appuyez à nouveau pour mettre en pause (données conservées).

4. :

- Placez le verrou de sécurité à l'emplacement prévu – sinon le tapis roulant émettra un bip et ne démarrera pas.

5. STOP :

- Appuyez pour arrêter progressivement le tapis roulant pendant le fonctionnement.

6. LIGHTS ON/OFF :

- Appuyez pour activer/désactiver les lumières LED sur les côtés de la bande de course.

7. + :

- Augmente la vitesse pendant le fonctionnement.
- Augmente le temps/la distance/les calories en mode MODE (H1-H3) en veille.

10. Conseils d'exercice

Respirer

Il faut 5 à 10 minutes d'exercice d'échauffage avant chaque opération.

Exercice d'étirement

Ne retenez pas votre souffle lorsque vous inspirez. Habituellement, lorsque vous vous préparez à reprendre l'action, expirez avec force par la bouche. Si la respiration est trop rapide, arrêtez immédiatement l'exercice.

Il doit y avoir une période de repos de 48 heures entre les exercices pour la même partie du muscle, c'est-à-dire que la même partie peut être entraînée tous les deux jours.

Charger

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique personnelle, puis pratiquez selon le principe de la charge asymptotique. Les douleurs musculaires lors de l'entraînement initial sont normales. Tant que vous continuez à pratiquer, les douleurs peuvent être éliminées.

Se détendre

Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

Régime

Pour protéger le système digestif, l'exercice doit être pratiqué une heure après un repas et au moins une demi-heure après l'entraînement. Boire moins d'eau pendant l'exercice, et surtout éviter de boire de grandes quantités d'eau pour éviter d'alourdir la charge sur le cœur et les reins.

Exercice d'étirement

Quel que soit le rythme auquel vous courez, c'est une bonne idée de vous étirer d'abord. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, alors échauffez-vous d'abord en faisant cela pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et étirez-vous comme suit : 5 fois, 10 secondes ou plus sur chaque jambe, répétez l'opération à la fin de l'entraînement.



1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les deux mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 1).

2. Asseyez-vous sur un siège propre et redressez une jambe

Tirez l'autre jambe vers l'intérieur afin qu'elle soit contre l'intérieur de la jambe droite.

Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 2).

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière vous. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 3).

4. Étirement des quadriceps

Tenez votre main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre, puis étirez votre pied droit vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont tendus. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 4).

5. Étirement du Sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 5).

11. Entretien du Produit

1. Lubrification

Après une période d'utilisation, la bande de roulement doit être lubrifiée avec de l'huile de silicone méthyl spéciale.

Recommandations:

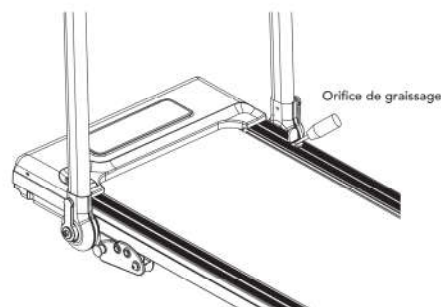
- Moins de 3h/semaine : lubrifier tous les 5 mois.
- 4 à 7h/semaine : lubrifier tous les 2 mois.
- Plus de 7h/semaine : lubrifier mensuellement.
- Évitez la sur-lubrification. Un excès d'huile peut causer des dysfonctionnements.
- Important : Une lubrification raisonnable prolonge la durée de vie du tapis.

Vérification du besoin de lubrification:

- Soulevez la bande de roulement et touchez sa face inférieure au centre.
- Main légèrement huileuse/humide : Aucune lubrification nécessaire.
- Plateforme sèche/aucune trace d'huile : Lubrification requise.

Procédure correcte:

- Ouvrez le bouchon de lubrification.
- Versez environ 15 ml d'huile silicone puis refermez.
- Faites fonctionner le tapis à vitesse réduite (sans utilisateur ou marche lente) pendant 10 minutes.
- → Permet une répartition uniforme et évite les fuites au sol.



2. Réglage de la Bande de Roulement

a. Ajustement de la Tension

- Tous les tapis de course sont calibrés avant expédition et après installation, mais des irrégularités peuvent apparaître avec le temps.

Bande trop lâche:

- Risque de patinage ou de saccades.
- → Réglage : Tourner simultanément les vis de réglage arrière dans le sens horaire par incréments de 3 tours.
- Ensuite, effectuez un réglage fin par incréments d'un demi-tour jusqu'à ce que la tension soit correctement obtenue.

Bande trop tendue:

- Augmente la charge du moteur et risque d'endommager le moteur, la bande ou les rouleaux.
- → Réglage : Dévisser les deux vis dans le sens anti-horaire par incréments de 3 tours.
- Ensuite, effectuez un réglage fin par incréments d'un demi-tour jusqu'à ce que la bande soit correctement obtenue.

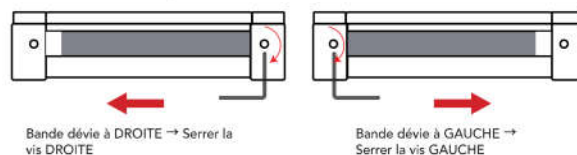
b. Centrage de la Bande

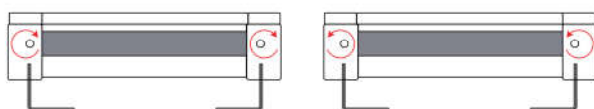
Un décentrage peut survenir malgré le calibrage d'usine. Causes fréquentes :

- Surface inégale.
- Répartition inégale du poids sur les pieds pendant l'utilisation. Lösungsvorhaben:

Procédure de Correction:

- Faire fonctionner le tapis à vide pendant 3-5 minutes (vitesse ~3 km/h). La bande se recentre généralement seule.
- Si le désalignement persiste, réglez manuellement à l'aide de la clé hexagonale de 6 mm fournie par incréments de 1/4 de tour (reportez-vous aux schémas).





Réglage symétrique : Serrer les deux vis également

⚠ AVIS CRITIQUES:

Le décentrage n'est PAS couvert par la garantie – l'entretien incombe à l'utilisateur.

Un décentrage non corrigé provoque une usure accélérée de la bande. Une correction immédiate est impérative.

12.Solutions aux problèmes courants

Code d'Erreur Affiché	Défaut	Diagnostic du Défaut	Solutions & Autocontrôles
E01	Échec de communication du système de contrôle électronique	- Câble de communication de la console desserré/coupé/mauvais contact - Aucun signal sortant de la console - Aucun signal sortant de la carte de contrôle inférieure	Contactez le support client
E02	Tension anormale entre la carte de contrôle inférieure et le moteur	- âblage du moteur desserré ou défaillance du moteur - Aucune sortie de tension ou sortie de tension anormale	Contactez le support client
E03	La carte de contrôle inférieure détecte une vitesse anormale	Défaillance du circuit d'entraînement PWM dans la carte de contrôle inférieure	Contactez le support client
E04	Protection contre la surtension du moteur	- Surcharge du tapis roulant dépassant la tension nominale du moteur - Défaillance du moteur - Défaillance du circuit de détection de surtension dans la carte de contrôle inférieure	- Vérifier si la tension d'entrée est anormalement élevée - Cesser l'utilisation si la tension dépasse les limites - Retirer et réinsérer la clé de sécurité pour une réinitialisation temporaire - Contactez le support client
E05	Protection contre le surintensité du moteur	- Charge du tapis roulant dépassant le courant nominal du moteur - Problèmes structurels de l'assemblage du moteur - Défaillance du système de limitation de courant dans la carte de contrôle inférieure	- Vérifier la surcharge (dépassé le poids utilisateur max) - Inspecter la présence de corps étrangers coincés dans la bande de roulement - Retirer la clé de sécurité ou redémarrer pour une réinitialisation temporaire - Contactez le support client

Code d'Erreur Affiché	Défaut	Diagnostic du Défaut	Solutions & Autocontrôles
E06	Anomalie de basse tension	- Tension d'alimentation insuffisante - Défaillance du circuit de la carte de contrôle inférieure	- Vérifier si la tension d'entrée est anormalement basse - Cesser l'utilisation si la tension est insuffisante - Retirer et réinsérer la clé de sécurité pour une réinitialisation temporaire - Contactez le support client
E07	Échec de mise sous tension	- Clé de sécurité débranchée ou manquante - Défaillance du système de clé de sécurité de la console	- Vérifier le positionnement correct de la clé de sécurité - Contactez le support client

Autres Problèmes & Dépannage:

Aucun affichage sur la console

- Vérifier la connexion du câble d'alimentation, l'état de l'interrupteur et le fusible du contrôleur.
- Vérifier les connexions de câblage entre la console et le contrôleur.
- Inspecter la connexion entre le contrôleur et le transformateur.

Le moteur ne démarre pas

- Vérifier toutes les connexions de câblage.
- Observer les codes d'erreur sur la console.

Écran tactile non réactif

- Vérifier la présence d'humidité sur la surface de l'écran tactile.
- S'assurer que les mains sont complètement sèches avant utilisation.

Indice



1.Importanti Linee Guida per la Sicurezza - - - - -	-63
2.Lista Srodotti & Specifiche Tecniche - - - - -	-64
3.Introduzione al Prodotto- - - - -	-65
4.Passaggi di Montaggio- - - - -	-66
5.Istruzioni per la Regolazione dell'inclinazione - - - - -	-69
6.Istruzioni Per L'installazione In Modalità Pieghevole- - - - -	-70
7.Funzioni del Telecomando - - - - -	-72
8.Istruzioni per l'uso del Telecomando- - - - -	-73
9.Istruzioni per l'uso - - - - -	-74
10.Suggerimenti per l'esercizio - - - - -	-76
11.Manutenzione del Prodotto - - - - -	-77
12.Metodi Comuni di Gestione dei Guasti - - - - -	-79

1.Importanti Linee Guida per la Sicurezza

⚠ Prima dell'uso, leggere attentamente il manuale per garantire la sicurezza ed evitare incidenti !

- Questo prodotto è un attrezzo fitness domestico. Non utilizzarlo per altri scopi o all'aperto.
- Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e piana – non su tappeti spessi o vicino all'acqua. Lasciare 1-2 metri di spazio libero dietro.
- Questo prodotto è per adulti. I minori devono usarlo sotto supervisione. Non usarlo se si è malati, disabili mentali o privi di buonsenso. Tali persone possono usarlo solo sotto controllo.
- I cavi danneggiati devono essere sostituiti dal produttore o da un tecnico per evitare pericoli.
- Utilizzare sempre una presa a terra conforme agli standard locali. In caso di incompatibilità, consultare un elettricista qualificato.
- Controllare tutti i componenti prima dell'uso e serrare viti e dadi.
- Indossare abiti aderenti per evitare intrappolamenti. Tenere lontani bambini e animali.
- Evitare di toccare parti in movimento. Non mettere mani o piedi sotto il nastro.
- Prodotto per uso domestico, non per allenamento professionale o medico.
- Solo una persona alla volta può usarlo.
- Prima della pulizia o manutenzione, spegnere e scollegare.
- Scollegare l'apparecchio quando non in uso.
- Utilizzare solo accessori originali. Modifiche non autorizzate sono vietate.
- Il prodotto è pre-lubrificato. Aggiungere 15ml di lubrificante ogni 3 mesi o dopo 100KM.

2.Lista Srodotti & Specifiche Tecniche

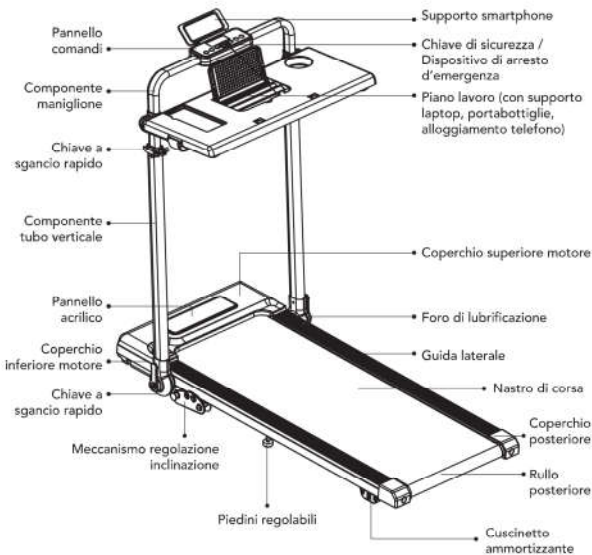
Lista prodotti

 Desktop (con supporto per telefono) x1	 Chiave esagonale x1	 Telecomando x1
 Olio silconico x1	 Chiave di sicurezza x1	 Cavo di alimentazione x1
 Manuale d'uso x1	 Batteria CR2025 x1	 Supporto per telefono mobile x1

Specifiche tecniche

N°	Parametro	Descrizione
1	Tensione di ingresso	UE/UK: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Metodo di controllo	Telecomando + App mobile + Pulsanti del cruscotto
3	Velocità	UE/UK: 1-12 KM/H; US: 0,6 MPH 7,5 MPH
4	Peso netto	24,2 KG / 53,35 LB
5	Peso lordo	29 KG / 63.93 LB
6	Programmi	Velocità, Tempo, Distanza, Calorie, P1-P12, Modalità H1-H3
7	Dimensioni aperte	1206×700×1090 (+65) mm / 47,48×27,56×42,91 (+2,56) pollici
8	Dimensioni chiuse	1250×700×130 mm / 49,21×27,56×5,12 pollici

3.Introduzione al Prodotto

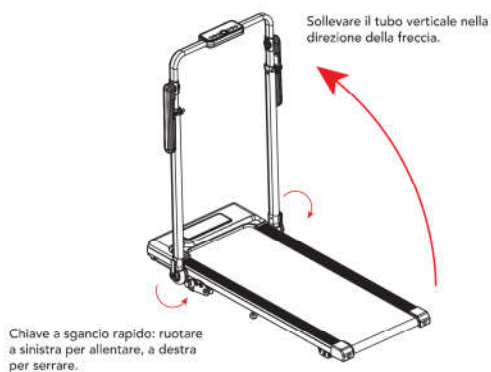


4. Passaggi di Montaggio

Passaggio 1: Rimuovere il prodotto dalla confezione, togliere il sacchetto protettivo in PE e posizionarlo su una superficie piana. (Nota: assicurarsi che tappeti o altri oggetti non ostruiscano le prese d'aria.)



Passaggio 2: Ruotare le chiavi a sgancio rapido in senso antiorario per allentarle. Sollevare il tubo verticale nella direzione della freccia fino al bloccaggio, quindi serrare le chiavi.



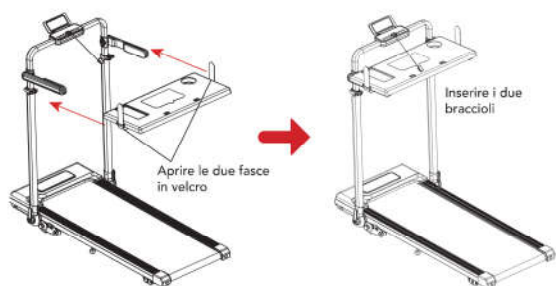
Passaggio 3: Ribalzare i mancorrenti nella direzione della freccia fino al bloccaggio, quindi fissare il supporto per telefono.



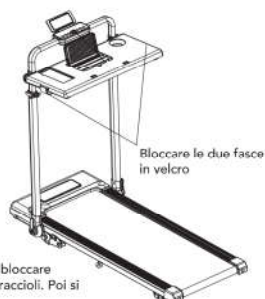
Passaggio 4: Posizionare la chiave di sicurezza sull'area magnetica del cruscotto. Allentare le due chiavi sotto i mancorrenti, regolare l'altezza dei mancorrenti e del cruscotto con entrambe le mani, quindi serrare le chiavi.



Fase 5: Esempio di Installazione del Pannello da Tavolo

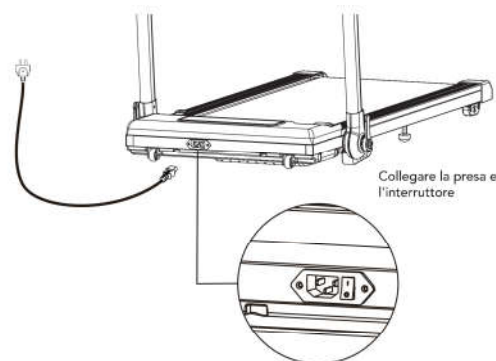


Aprire le fasce in velcro su entrambi i lati del pannello da tavolo e allentarle leggermente per consentire il passaggio del bracciolo.



Infine, stringere le fasce in velcro per bloccare saldamente il pannello da tavolo e i braccioli. Poi si può aprire il supporto per cellulare.

Fase 6: Esempio di Collegamento all'alimentazione



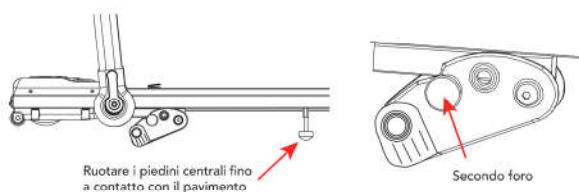
Estrarre il cavo di alimentazione dal sacchetto con chiusura ermetica, inserirlo in una presa multipla da UK/EU 220V(US/CA 110V) e spostare l'interruttore accanto sulla posizione " — ". Quando la spia si accende, il prodotto è pronto per l'uso.

5.Istruzioni per la Regolazione dell'inclinazione

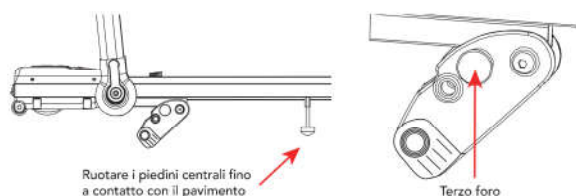
1. Quando i perni dei blocchi di regolazione dell'inclinazione su entrambi i lati sono inseriti nel primo foro, l'inclinazione del tapis roulant è di circa 2,0 gradi.



2. Sollevare innanzitutto la parte anteriore del tapis roulant, estrarre il perno e inserirlo nel secondo foro. Ripetere la stessa operazione sull'altro lato per regolare il blocco d'inclinazione e mantenere l'equilibrio del tapis roulant. In questa posizione, l'inclinazione è di circa 4,0 gradi. Dopo la regolazione, ricordarsi di regolare i due piedini centrali ruotandoli fino a quando non toccano il pavimento, per aumentare la stabilità e prolungare la durata della macchina.

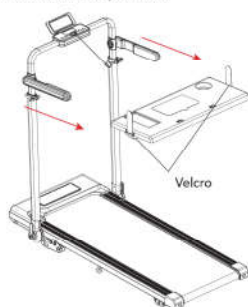


3. Estrarre nuovamente i perni dei blocchi di regolazione dell'inclinazione su entrambi i lati e inserirli nel terzo foro. In questa posizione, l'inclinazione del tapis roulant è di circa 6,0 gradi. Regolare nuovamente i due piedini centrali ruotandoli fino a quando non toccano il pavimento per aumentare la stabilità del dispositivo.



6. Istruzioni Per L'installazione In Modalità Pieghevole

1. Con il prodotto aperto, aprire il velcro nella direzione indicata nell'immagine e rimuovere il pannello da tavolo. Il blocco di sicurezza rimane nella sua posizione.



IT 70

2. Aprire le leve di sgancio rapido su entrambi i lati superiori dei montanti. Con entrambe le mani, premere leggermente sui braccioli per abbassare la console, quindi bloccare nuovamente le leve.

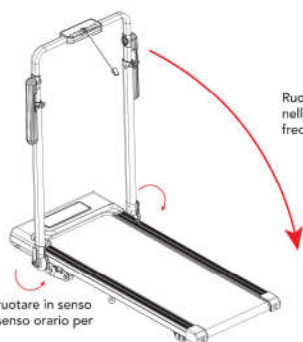


3. Ruotare i braccioli nella direzione indicata dalla freccia fino alla posizione fissa.



4. Ruotare in senso antiorario le leve di sgancio rapido su entrambi i lati inferiori dei montanti per aprirle. Tenere il montante e abbassarlo lentamente nella direzione della freccia, quindi bloccare le leve ruotandole in senso orario.

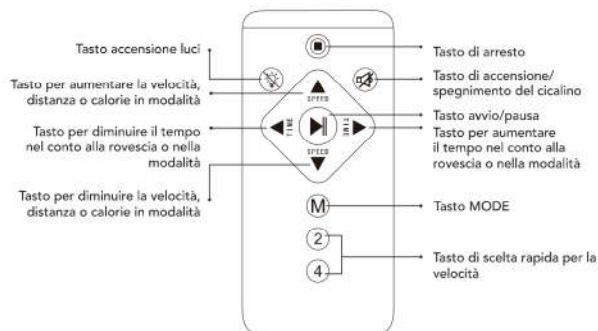
IT 71



Istruzioni per l'uso:

Questa modalità è adatta all'uso in ufficio a bassa velocità e può essere posizionata davanti a una scrivania. Velocità minima: 1 km/h(0.6MPH), velocità massima: 8km/h(5MPH). Prima dell'uso, salire sul nastro e avviare lentamente con il telecomando. È vietato salire sulla macchina mentre il nastro è già in movimento per evitare lesioni.

7.Funzioni del Telecomando



IT 72

- ⏻ Premere questo tasto per arrestare la macchina in sicurezza. Si fermerà lentamente e i dati saranno azzerati.
- ⏸ Premere questo tasto per passare tra i conteggi H1-H3.
- 🔊 Premere questo tasto per attivare o disattivare il suono del cicalino.
- ⏪ Premere questo tasto per ridurre il tempo nel conto alla rovescia o nella modalità.
- ⏩ Premere questo tasto per aumentare il tempo nel conto alla rovescia o nella modalità.
- ▶ Dopo aver collegato l'alimentazione, premere questo tasto per avviare la macchina. Premere di nuovo per metterla in pausa conservando i dati. Premere ancora per continuare.
- ▲ Premere questo tasto per aumentare velocità, distanza o calorie in modalità.
- ▼ Premere questo tasto per diminuire velocità, distanza o calorie in modalità.
- 💡 Premere questo tasto per accendere o spegnere le luci LED laterali.
- ② ④ Premere questo tasto per selezionare rapidamente la velocità desiderata.

8.Istruzioni per l'uso del Telecomando

Estrarre la linguetta isolante sul lato sinistro del telecomando attraverso la fessura come mostrato, e il telecomando sarà pronto all'uso.



Il telecomando è dotato di una batteria. Quando è necessario sostituirla, deve essere utilizzata una batteria modello CR2025 3V. Come mostrato nella figura 1, spingere verso l'alto il blocco, quindi aprire il vano batteria come indicato nella figura 2 per installarla.



Figura 1

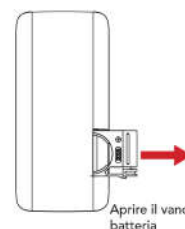


Figura 2

IT 73

9. Istruzioni per l'uso

1. Specifiche

Tensione di alimentazione: UE/UK 220-240V/50-60Hz; USA/CA: 110-120V/60Hz

Velocità minima: 1 km/h (0.6MPH)

Velocità massima: 12 km/h (7.5MPH)

Intervallo tempo (modalità automatica): Min. 5 minuti, Max. 99 minuti

Intervallo distanza (modalità manuale): Min. 1 km (0.6MPH), Max. 99 km (61.5MPH)

Intervallo calorie (modalità manuale): Min. 20 kcal, Max. 990 kcal

2. Funzioni di allenamento (Telecomando)

Prima dell'uso, verificare connessione cavo alimentazione e stato interruttore.

Modalità standby: Display mostra "0000".

- Premere ► || AVVIO → Dopo 3 secondi inizia conteggio → Velocità mostra 1 km/h (0.6MPH) → Velocità/Tempo/Distanza/Calorie si alternano sul display.
- Premere ▲ / ▼ sul telecomando: regolare velocità (1-12 km/h (0.6-7.5MPH)).
- Premere ► nuovamente: Arresto graduale (velocità a 0). Altri dati bloccati. Display acceso.
- Premere ► nuovamente: Ripartenza a 1 km/h (0.6MPH).
- Premere ☉ : Arresto graduale. Tutti i dati si azzerano.

Modalità Manuale (Telecomando)

- Pulsante M: Solo funzione Modalità (H-1; H-2; H-3). (Pulsante M/P bracciolo include modalità P - vedi guida)

Modalità H-1:

- Standby (display "0:00") → Premere M → Compare "H-1". "30 min" lampeggia.
- Premere ▲ / ▼ : regolare tempo (5-99 min).
- Premere ► → Conteggio alla rovescia di 3 secondi → Attivazione modalità H-1.

Modalità H-2:

Standby (display "0:00"):

- Premere M 2 volte → Compare "H-2". "1 km(0.6MPH)" lampeggia.
- Premere ▲ / ▼ : regolare distanza (1-99 km(0.6-61.5MPH)).
- Premere ► → Conteggio alla rovescia di 3 secondi → Attivazione modalità.

Modalità H-3:

Standby (display "0:00"):

- Premere M 3 volte → Compare "H-3". "50 kcal" lampeggia.
- Premere ▲ / ▼ : regolare calorie (20-990 kcal).
- Premere ► → Conteggio alla rovescia di 3 secondi → Attivazione modalità.

Standby (display "0:00"): Premere M 4 volte → Ritorno a H-1.

Tasto rapido telecomando: A qualsiasi velocità, premere il tasto → regolazione istantanea alla velocità preimpostata.

3. Istruzioni per i Pulsanti sul Manubrio



1. — :

- Riduce la velocità durante il funzionamento.
- Riduce tempo/distanza/calorie in modalità MODE (H1-H3) in standby.

2. MODE :

- Premendo MODE in standby si attivano le modalità H1-H3 (conteggio alla rovescia) e P1-P12 (programma).
- H1-H3: Obiettivi personalizzati di tempo/distanza/calorie (modificabili).
- P1-P12: Programmi preimpostati in fabbrica (non modificabili).
- Premere MODE 1 volta per H-1, 2 volte per H-2, 3 volte per H-3, 4 volte per P1 – scorre ciclicamente tra le modalità H/P.
- In modalità P: premere M sul telecomando per tornare rapidamente alla modalità H1-H3.

3. START PAUSE :

- Premere per avviare il tapis roulant;
- Premere di nuovo per mettere in pausa (dati conservati).

4. ☉ :

- Posizionare il blocco di sicurezza nella sede indicata – altrimenti il tapis roulant emetterà un segnale acustico e non si avvierà.

5. STOP :

- Premere per arrestare gradualmente il tapis roulant durante il funzionamento.

6. LIGHTS ON/OFF :

- Premere per attivare/disattivare le luci LED ai lati del nastro di corsa.

7. + :

- Aumenta la velocità durante il funzionamento.
- b. Aumenta tempo/distanza/calorie in modalità MODE (H1-H3) in standby.

10. Suggestioni per l'esercizio

respirer

Il faut 5 à 10 minutes d'exercice d'échauffage avant chaque opération.

Exercice d'étirement

Ne retenez pas votre souffle lorsque vous inspirez. Habituellement, lorsque vous vous préparez à reprendre l'action, expirez avec force par la bouche. Si la respiration est trop rapide, arrêtez immédiatement l'exercice.

Il doit y avoir une période de repos de 48 heures entre les exercices pour la même partie du muscle, c'est-à-dire que la même partie peut être entraînée tous les deux jours.

Charger

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique personnelle, puis pratiquez selon le principe de la charge asymptotique. Les douleurs musculaires lors de l'entraînement initial sont normales. Tant que vous continuez à pratiquer, les douleurs peuvent être éliminées.

Se détendre

Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

Régime

Pour protéger le système digestif, l'exercice doit être pratiqué une heure après un repas et au moins une demi-heure après l'entraînement. Boire moins d'eau pendant l'exercice, et surtout éviter de boire de grandes quantités d'eau pour éviter d'alourdir la charge sur le cœur et les reins.

Exercice d'étirement

Quel que soit le rythme auquel vous courez, c'est une bonne idée de vous étirer d'abord. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, alors échauffez-vous d'abord en faisant cela pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et étirez-vous comme suit : 5 fois, 10 secondes ou plus sur chaque jambe, répétez l'opération à la fin de l'entraînement.



1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les deux mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 1).

2. Asseyez-vous sur un siège propre et redressez une jambe

Tirez l'autre jambe vers l'intérieur afin qu'elle soit contre l'intérieur de la jambe droite.

Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 2).

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière vous. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 3).

4. Étirement des quadriceps

Tenez votre main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre, puis étirez votre pied droit vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont tendus. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 4).

5. Étirement du Sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 5).

11. Manutenzione del Prodotto

1. Lubrificazione

Dopo un periodo di utilizzo, è necessario lubrificare il nastro di corsa con olio di silicone metilico specifico.

Raccomandazioni:

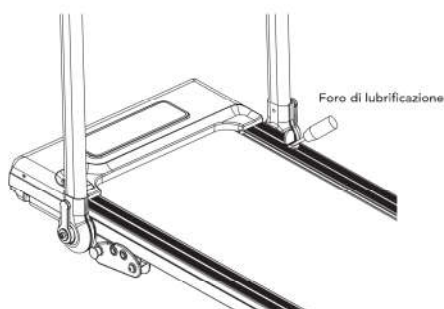
- Utilizzo < 3 ore/settimana: Lubrificare ogni 5 mesi.
- Utilizzo 4-7 ore/settimana: Lubrificare ogni 2 mesi.
- Utilizzo > 7 ore/settimana: Lubrificare mensilmente.
- Evitare la sovr lubrificazione. L'eccesso di lubrificante può causare malfunzionamenti.
- Importante: Una lubrificazione corretta prolunga la vita utile del tapis roulant.

Verifica della necessità di lubrificazione:

- Sollevare il nastro di corsa e toccarne il centro della superficie inferiore.
- Mano leggermente untuosa/umida: Non è necessaria lubrificazione.
- Tavola di corsa asciutta/assenza di olio sulla mano: Lubrificazione richiesta.

Procedura corretta:

- Aprire il tappo di lubrificazione.
- Introdurre circa 15 ml di olio siliconico, poi richiudere.
- Far funzionare il tapis roulant a velocità ridotta (senza utente o passo lento) per 10 minuti.
- → L'olio si distribuisce uniformemente evitando gocciolamenti a terra.



2. Regolazione della Cinghia di Corsa

a. Regolazione della Tensione

Tutti i tapis roulants sono calibrati prima della spedizione e dopo l'installazione, ma potrebbero svilupparsi irregolarità nel tempo.

Cinghia allentata:

- Può causare slittamenti o esitazioni.
- → Regolazione: Ruotare simultaneamente le viti di regolazione posteriori in senso orario a incrementi di 3 giri.
- Quindi regolare con incrementi di mezzo giro fino a ottenere la tensione corretta.

Cinghia troppo tesa:

- Aumenta il carico del motore e rischia di danneggiare motore, cinghia o rulli.
- → Regolazione: Ruotare entrambe le viti in senso antiorario a incrementi di 3 giri.
- Quindi regolare con incrementi di mezzo giro fino a ottenere la tensione corretta.

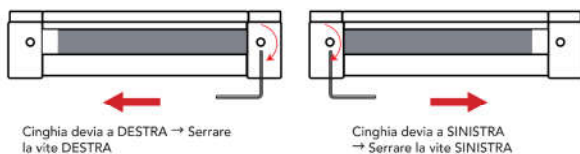
b. Centraggio della Cinghia

Il disallineamento può verificarsi nonostante la calibrazione di fabbrica. Cause comuni:

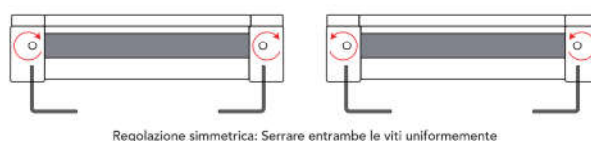
- Superficie irregolare
- Distribuzione non uniforme del peso sui piedi durante l'uso

Procedure di Correzione:

- Far funzionare il tapis roulant a vuoto per 3-5 minuti (velocità ~3 km/h). La maggior parte delle cinghie si centra autonomamente.
- Se il disallineamento persiste, regolare manualmente utilizzando la chiave esagonale da 6 mm inclusa con incrementi di ¼ di giro (fare riferimento ai diagrammi):



IT 78



⚠ NOTE CRITICHE:

Il disallineamento NON è coperto dalla garanzia – la manutenzione è a carico dell'utente.

Un disallineamento non corretto causa danni gravi alla cinghia. È essenziale correggerlo immediatamente.

12. Metodi Comuni di Gestione dei Guasti

Codice Errore Visualizzato	Guasto	Diagnosi del Guasto	Soluzioni & Autoverifiche
E01	Guasto di comunicazione nel sistema di controllo elettronico	• Cavo di comunicazione della console allentato/rotto/contatto scarso • Nessun segnale in uscita dalla console • Nessun segnale in uscita dalla scheda di controllo inferiore	Contattare l'assistenza clienti
E02	Tensione anomala tra scheda di controllo inferiore e motore	• Cablaggio motore allentato o malfunzionamento motore • Nessuna uscita di tensione o uscita di tensione anomala	Contattare l'assistenza clienti
E03	La scheda di controllo inferiore rileva velocità anomala	Guasto circuito di pilotaggio PWM nella scheda di controllo inferiore	Contattare l'assistenza clienti
E04	Protezione da sovratensione del motore	• Sovraccarico tapis roulant supera la tensione nominale del motore • Malfunzionamento motore • Guasto circuito rilevamento sovratensione nella scheda di controllo inferiore	• Verificare se la tensione di ingresso è anormalmente alta • Interrompere l'uso se la tensione supera i limiti • Rimuovere e reinserire la chiave di sicurezza per reset temporaneo • Contattare l'assistenza clienti
E05	Protezione da sovracorrente del motore	• Carico tapis roulant supera la corrente nominale del motore • Problemi strutturali assemblaggio motore • Guasto sistema limitazione corrente nella scheda di controllo inferiore	• Verificare sovraccarico (supera peso utente massimo) • Ispezionare presenza corpi estranei nella cinghia di corsa • Rimuovere chiave sicurezza o riavviare alimentazione per reset temporaneo • Contattare l'assistenza clienti

IT 79

Codice Errore Visualizzato	Guasto	Diagnosi del Guasto	Soluzioni & Autoverifiche
E06	Anomalia bassa tensione	- Tensione di alimentazione insufficiente - Guasto circuito scheda di controllo inferiore	- Verificare se la tensione di ingresso è anormalmente bassa - Interrompere l'uso se la tensione è insufficiente - Rimuovere e reinserire la chiave di sicurezza per reset temporaneo - Contattare l'assistenza clienti
E07	Impossibilità di accensione	- Chiave di sicurezza scollegata o mancante - Guasto sistema chiave di sicurezza della console	- Verificare corretta posizione della chiave di sicurezza - Contattare l'assistenza clienti

Altri Problemi & Risoluzione:

Nessun display sulla console

- Verificare connessione cavo alimentazione, stato interruttore e fusibile controller.
- Verificare connessioni cablaggio console-controller.
- Ispezionare connessione controller-trasformatore.

Motore non si avvia

- Verificare tutte le connessioni cablate.
- Osservare codici errore sulla console.

Touchscreen non risponde

- Verificare presenza umidità sulla superficie touchscreen.
- Assicurarsi che le mani siano completamente asciutte prima dell'uso.

Índice

>>>

1.Instrucciones importantes de seguridad -	-82
2.Lista de productos & Especificaciones técnicas -	-83
3.Introducción del producto -	-84
4.Pasos de Ensamblaje -	-85
5.Instrucciones para el Ajuste de la Inclinação -	-88
6.Instrucciones De Instalación En Modo Plegado -	-89
7.Funciones del Control Remoto -	-91
8.Instrucciones de Uso del Control Remoto -	-92
9.Instrucciones de uso -	-93
10.Recomendaciones de ejercicio -	-95
11.Mantenimiento del producto -	-96
12.Métodos comunes de manejo de fallos -	-98

1.Instrucciones importantes de seguridad

⚠ Antes de usar, lea atentamente este manual para garantizar su seguridad y evitar accidentes !

- Este producto es un equipo de fitness doméstico. No lo use para otros fines o en exteriores.
- Coloque la cinta de correr en una superficie limpia y plana – no sobre alfombras gruesas o cerca del agua. Deje 1-2 metros de espacio libre detrás.
- Este producto es para adultos. Los menores deben usarlo bajo supervisión. No lo usen personas enfermas, con discapacidad intelectual o sin sentido común. Pueden usarlo solo bajo supervisión responsable.
- Los cables dañados deben ser reemplazados por el fabricante o un técnico para evitar riesgos.
- Use siempre un enchufe con conexión a tierra. El enchufe debe instalarse según normas locales. Si no es compatible, consulte a un electricista.
- Revise todas las piezas antes de usar y apriete tornillos y tuercas.
- Use ropa ajustada para evitar atrapamientos. Mantenga alejados a niños y mascotas.
- Evite tocar partes móviles. No coloque manos o pies bajo la cinta.
- Este producto es para uso doméstico, no para entrenamiento profesional o médico.
- Solo una persona puede usarlo a la vez.
- Antes de limpiar o mantener, apague y desenchufe.
- Desconecte el aparato al salir.
- Use solo accesorios originales. No realice modificaciones no autorizadas.
- El producto viene lubricado. Añada 15ml de lubricante cada 3 meses o tras 100KM de uso.

2.Lista de productos & Especificaciones técnicas

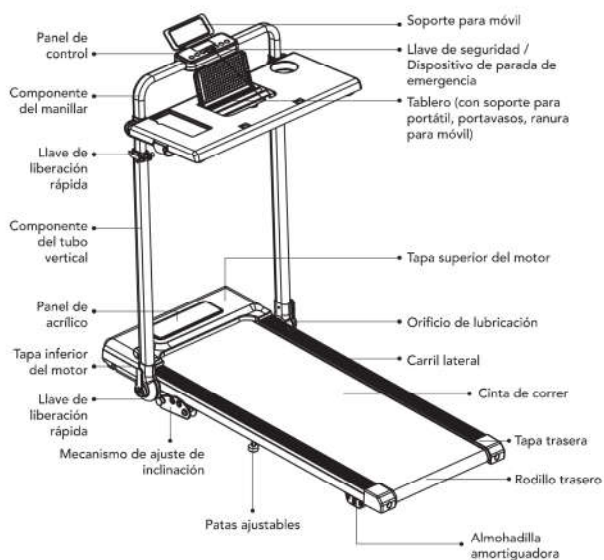
Lista de productos

 Escritorio (con soporte para teléfono) x1	 Llave Allen x1	 Control remoto x1
 Aceite de silicona x1	 Llave de seguridad x1	 Cable de alimentación x1
 Manual de usuario x1	 Batería CR2025 x1	 Soporte para teléfono móvil x1

Especificaciones técnicas

N°	Parámetro	Descripción
1	Voltaje de entrada	UE/UK: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Método de control	Control remoto + App móvil + Botones del panel
3	Velocidad	UE/UK: 1-12 KM/H; US: 0,6 MPH-7,5 MPH
4	Peso neto	24,2 KG / 53,35 LB
5	Peso bruto	29 KG / 63,93 LB
6	Programas	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, P1-P12, Modo H1-H3
7	Dimensiones abierto	1206×700×1090 (+65) mm / 47,48×27,56×42,91 (+2,56) pulgadas
8	Dimensiones plegado	1250×700×130 mm / 49,21×27,56×5,12 pulgadas

3.Introducción del producto

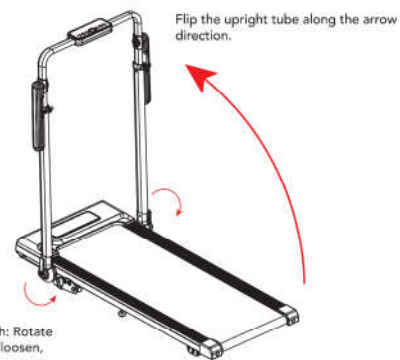


4.Pasos de Ensamblaje

Paso 1: Remove the product from the packaging box, take off the PE protective bag, and place it on a flat surface. (Note: Ensure carpets or other objects do not block the ventilation holes.)



Paso 2: Gire las llaves de liberación rápida en sentido contrario a las agujas del reloj para aflojarlas. Sostenga el tubo vertical y levántelo en la dirección de la flecha hasta que encaje en su posición, luego apriete las llaves de liberación rápida.



Paso 3: Levante los apoyabrazos en la dirección de la flecha hasta que encajen en su posición, luego coloque el soporte para teléfono.

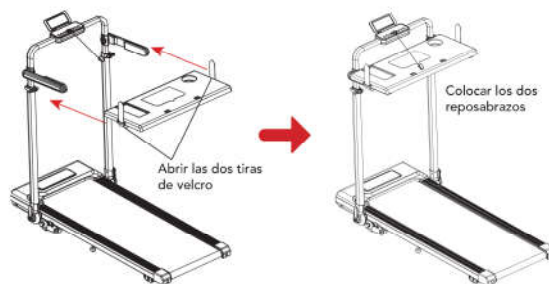


Paso 4: Coloque la llave de seguridad en el área magnética del panel de control. Luego, abra las dos llaves de liberación rápida debajo de los apoyabrazos. Ajuste la altura de ambos apoyabrazos y del panel de control simultáneamente con ambas manos. Una vez ajustado, asegure las llaves de liberación rápida.

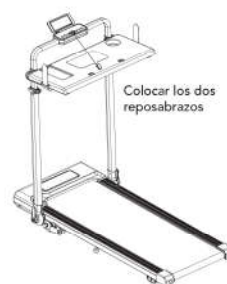


ES 86

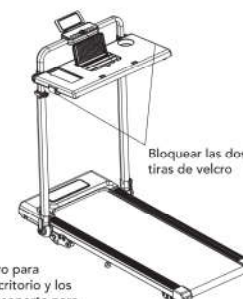
Paso 5: Ejemplo de Instalación del Panel de Escritorio



Abra las tiras de velcro a ambos lados del panel de escritorio y aflojelas ligeramente para permitir el paso del reposabrazos.



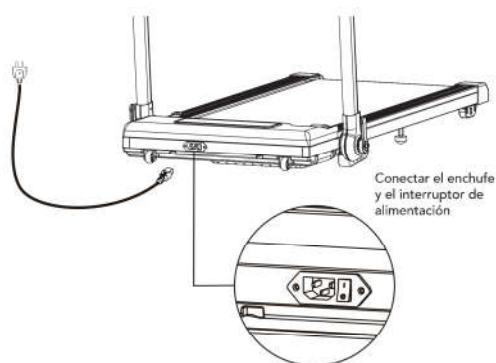
Deslice el panel de escritorio a lo largo de los reposabrazos, haciendo que pasen por las tiras de velcro alojadas, y asegúrese de que el panel quede ajustado contra los tubos verticales.



Finalmente, apriete las tiras de velcro para bloquear firmemente el panel de escritorio y los reposabrazos. Luego puede abrir el soporte para teléfono.

ES 87

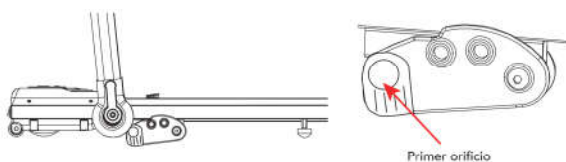
Paso 6: Ejemplo de Conexión Eléctrica



Saque el cable de alimentación de la bolsa con cierre hermético, conéctelo a una regleta de UK/EU 220V/US/CA 110V y ponga el interruptor cercano en la posición "I". Cuando la luz se encienda, el producto estará listo para su uso.

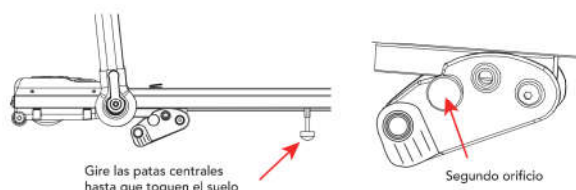
5. Instrucciones para el Ajuste de la Inclinación

1. Cuando los pasadores de los bloques de ajuste de inclinación en ambos lados están colocados en el primer orificio, la inclinación de la cinta es de aproximadamente 2,0 grados.

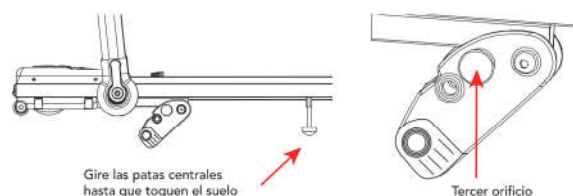


2. Primero, levante la parte delantera de la cinta de correr, retire el pasador e insértelo en el segundo orificio. Repita el mismo procedimiento en el otro lado para ajustar el bloque de inclinación y mantener la cinta equilibrada. En este punto, la inclinación es de aproximadamente 4,0 grados. Después del ajuste, asegúrese de ajustar las dos patas centrales girándolas hasta que toquen el suelo. Esto mejora la estabilidad y alarga la vida útil de la máquina.

ES 88

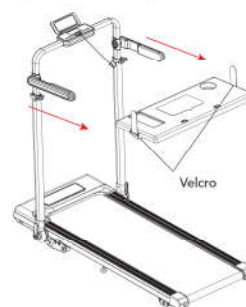


3. Vuelva a sacar los pasadores de los bloques de ajuste de inclinación en ambos lados e insértelos en el tercer orificio. En este punto, la inclinación de la cinta es de aproximadamente 6,0 grados. Ajuste nuevamente las dos patas centrales girándolas hasta que toquen el suelo para mejorar la estabilidad del equipo.



6. Instrucciones De Instalación En Modo Plegado

1. Con el producto desplegado, abra el velcro en la dirección indicada en la imagen y retire el panel de escritorio. El seguro de seguridad permanece en su lugar.



ES 89

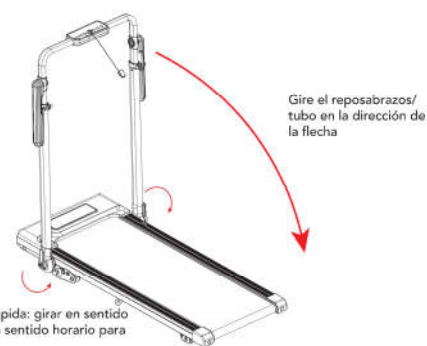
2. Abra las palancas de liberación rápida a ambos lados de la parte superior de los tubos verticales. Con ambas manos, presione ligeramente sobre los reposabrazos para bajar la consola y luego vuelva a bloquear las palancas.



3. Gire los reposabrazos en la dirección de la flecha hasta la posición fija.



4. Gire las palancas de liberación rápida en la parte inferior de los tubos verticales hacia la izquierda (sentido antihorario) para abrir. Sujete el tubo y bájele lentamente en la dirección de la flecha, luego gire las palancas hacia la derecha (sentido horario) para bloquear.

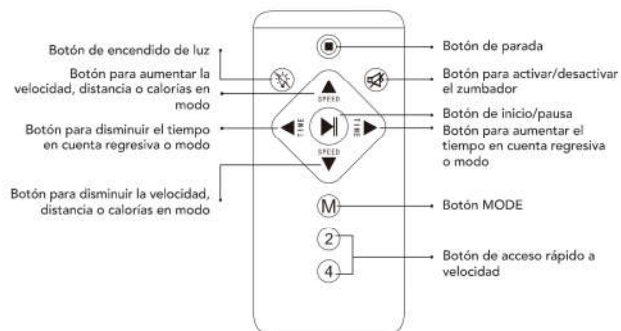


Palancas de liberación rápida: girar en sentido antihorario para abrir, en sentido horario para bloquear.

Instrucciones de uso:

Este modo es adecuado para trabajar a baja velocidad y puede colocarse frente a un escritorio. Velocidad mínima: 1 km/h(0.6MPH), velocidad máxima: 8km/h(5MPH). Antes de usar, párese sobre la cinta y arranque lentamente con el control remoto. Está prohibido subirse a la cinta cuando ya está en marcha para evitar lesiones.

7.Funciones del Control Remoto



- Ⓢ Presione este botón para detener la máquina de forma segura. Se detendrá lentamente y los datos se reiniciarán.
- Ⓜ Presione este botón para cambiar entre cuenta regresiva H1-H3.
- Ⓢ Presione este botón para activar o desactivar el sonido del zumbador.
- ⏪ Presione este botón para disminuir el tiempo en cuenta regresiva o modo.
- ⏩ Presione este botón para aumentar el tiempo en cuenta regresiva o modo.
- Ⓢ Con la alimentación conectada, presione este botón para iniciar la máquina. Presione de nuevo para pausar y conservar los datos. Presione una vez más para reanudar.
- ▲ Presione este botón para aumentar velocidad, distancia o calorías en modo.
- ▼ Presione este botón para disminuir velocidad, distancia o calorías en modo.
- Ⓢ Presione este botón para encender o apagar las luces LED laterales.
- ② ④ Presione este botón para cambiar rápidamente a la velocidad deseada.

8. Instrucciones de Uso del Control Remoto

Saque la lámina aislante del lado izquierdo del control remoto desde la ranura como se muestra. El control remoto se activará y podrá usarse.



El control remoto viene con una pila. Cuando necesite reemplazarla, debe usar una pila modelo CR2025 3V. Como se muestra en la figura 1, empuje hacia arriba el seguro, luego abra el compartimento de la batería como se indica en la figura 2 para instalarla.



Figura 1

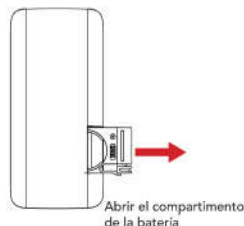


Figura 2

9. Instrucciones de uso

1. Especificaciones

Tensión de alimentación: EU/UK 220-240V/50-60Hz; US/CA: 110-120V/60Hz

Velocidad mínima: 1 km/h (0.6MPH)

Velocidad máxima: 12 km/h(7.5MPH)

Rango de tiempo (modo automático): Min. 5 minutos, Máx. 99 minutos

Rango de distancia (modo manual): Min. 1 km(0.6MPH), Máx. 99 km(61.5MPH)

Rango de calorías (modo manual): Min. 20 kcal, Máx. 990 kcal

2. Funciones de ejercicio (Mando a distancia)

Antes de usar, verifique conexión del cable y estado del interruptor.

Modo espera: Pantalla muestra "0000".

- Presione ► INICIO → Tras 3 segundos inicia cuenta regresiva → Velocidad muestra 1 km/h (0.6MPH) → Velocidad/Tiempo/Distancia/Calorías alternan en pantalla.
- Presione ▲ / ▼ en mando: ajustar velocidad (1-12 km/h (0.6-7.5MPH)).
- Presione ► nuevamente: Equipo se detiene gradualmente (velocidad a 0). Datos congelados Pantalla activa.
- Presione ► nuevamente: Equipo reinicia a 1 km/h (0.6MPH).
- Presione ⏸: Detención gradual. Todos los datos se reinician a cero.

Modo Manual (Mando a distancia)

- Botón M: Solo función Modo (H-1; H-2; H-3). (Botón M/P del brazo incluye modo P - consulte guía)

Modo H-1:

- Espera (pantalla "0:00") → Presione M → Aparece "H-1". "30 min" parpadea.
- Presione ▲ / ▼: ajustar tiempo (5-99 min).
- Presione ► → Cuenta regresiva de 3 segundos → Modo H-1 activado.

Modo H-2:

Espera (pantalla "0:00");

- Presione M 2 veces → Aparece "H-2". "1 km(0.6MPH)" parpadea.
- Presione ▲ / ▼: ajustar distancia (1-99 km(0.6-61.5MPH)).
- Presione ► → Cuenta regresiva de 3 segundos → Modo activado.

Modo H-3:

Espera (pantalla "0:00");

- Presione M 3 veces → Aparece "H-3". "50 kcal" parpadea.
- Presione ▲ / ▼: ajustar calorías (20-990 kcal).
- Presione ► → Cuenta regresiva de 3 segundos → Modo activado.

Espera (pantalla "0:00"): Presione M 4 veces → Vuelve a H-1.

Función rápida: A cualquier velocidad, presione botón → ajuste instantáneo a velocidad preestablecida.

3.Instrucciones de Botones en el Manillar



1. — :

- Reduce la velocidad durante el funcionamiento.
- Reduce tiempo/distancia/calorías en MODE (H1-H3) en standby.

2. MODE :

- Presionar MODE en standby activa los modos H1-H3 (cuenta atrás) y P1-P12 (programa).
- H1-H3: Objetivos personalizados de tiempo/distancia/calorías (modificables).
- P1-P12: Programas predefinidos de fábrica (no modificables).
- Presione MODE 1 vez para H-1, 2 veces para H-2, 3 veces para H-3, 4 veces para P1 – ciclo entre modos H/P.
- En modo P: presione M en el mando para volver rápidamente al modo H1-H3.

3. START/PAUSE :

- Presione para iniciar la cinta de correr;
- Presione nuevamente para pausar (datos conservados).

4. □ :

- Coloque el seguro de seguridad en la posición indicada – de lo contrario, la cinta emitirá un pitido y no arrancará.

5. STOP :

- Presione para detener gradualmente la cinta durante el funcionamiento.

6. LIGHTS ON/OFF :

- Presione para encender/apagar las luces LED a ambos lados de la banda de carrera.

7. + :

- Aumenta la velocidad durante el funcionamiento.
- Aumenta tiempo/distancia/calorías en MODE (H1-H3) en standby.

10.Recomendaciones de ejercicio

Calentamiento

Antes de cada operación es necesario realizar un ejercicio de calentamiento de 5 a 10 minutos.

Respiración

No contenga la respiración durante la operación. Por lo general, al prepararse para la acción de recuperación, inhale por la nariz y exhale con fuerza por la boca. La respiración y la acción deben estar coordinadas. Si la respiración es demasiado rápida, se debe detener el ejercicio de inmediato.

Frecuencia

El mismo entrenamiento muscular debe tener un período de descanso de 48 horas, es decir, se puede entrenar la misma parte cada dos días.

Carga

Determine la cantidad de entrenamiento de acuerdo con la condición física personal y luego practique de acuerdo con el principio de carga gradual. El dolor muscular es normal durante el entrenamiento inicial. Mientras continúe practicando, el dolor desaparecerá.

Relajación

Después de cada ejercicio, debe realizar una acción de recuperación de 5 minutos, especialmente estirando y relajando los músculos del pie, para evitar que los músculos se coagulen durante mucho tiempo y mantener la elasticidad muscular.

Dieta

Para proteger el sistema digestivo, el ejercicio debe realizarse una hora después de una comida y la comida debe ingerirse al menos media hora después del entrenamiento. Beba menos agua durante el ejercicio, especialmente evite beber grandes cantidades de agua, para no aumentar la carga sobre el corazón y los riñones.

Estiramiento

No importa lo rápido que camines, es buena idea estirarte primero. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que camina de 5 a 10 minutos para entrar en calor. Luego, detente y estírate de la siguiente manera: hazlo 5 veces, durante 10 segundos o más con cada pierna; hazlo nuevamente al final de tu entrenamiento.



1.Estírate hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Figura 1).

2. Siéntate

Sobre una colchoneta que estire las piernas y los músculos, estira una pierna. Tira de la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca de la parte interna de la pierna estirada.

Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 2).

3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

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

4. Estiramiento de cuádriceps

Utilice la mano izquierda para sostenerse de la pared o de la mesa y mantener el equilibrio. Luego, estire la mano derecha hacia atrás, agarre el tobillo derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo están muy tensos. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos de la parte interna del muslo)

Siéntese con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces (consulte la Figura 5).

11. Mantenimiento del producto

1. Lubricación

Tras un período de uso, es necesario lubricar la cinta de correr con aceite de silicona metílico especialmente formulado.

Recomendaciones:

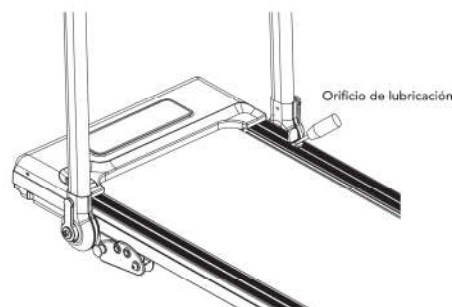
- Uso < 3 horas/semana: Lubrique cada 5 meses
- Uso 4-7 horas/semana: Lubrique cada 2 meses
- Uso > 7 horas/semana: Lubrique mensualmente
- Evite la sobrelubricación. El exceso de lubricante puede causar problemas.
- Importante: Una lubricación adecuada prolonga la vida útil de la caminadora.

Verificación de necesidad de lubricación:

- Levante la cinta y toque con la mano el centro de su parte inferior.
- Mano con residuos aceitosos (ligeramente húmeda): No requiere lubricación.
- Base seca/sin aceite en la mano: Necesita lubricante.

Procedimiento correcto:

- Abra la tapa del puerto de lubricación.
- Añada aprox. 15 ml de aceite de silicona y cierre la tapa.
- Haga funcionar la caminadora a baja velocidad (sin usuario o trote suave) durante 10 minutos.
- → Esto distribuye el aceite uniformemente y evita derrames.



2. Ajuste de la Cinta de Correr

a. Ajuste de Tensión

Todas las caminadoras son calibradas antes del envío e instalación, pero pueden surgir irregularidades con el uso.

Cinta floja:

- Puede causar deslizamientos o vacilaciones.
- → Ajuste: Gire simultáneamente los tornillos traseros de ajuste en sentido horario en incrementos de 3 vueltas.
- Luego, ajústelo en incrementos de media vuelta hasta que la tensión esté adecuada.

Cinta demasiado tensa:

- Aumenta la carga del motor y puede dañar motor, cinta o rodillos.
- → Ajuste: Gire ambos tornillos en sentido antihorario en incrementos de 3 vueltas. Luego, ajústelo en incrementos de media vuelta hasta que la tensión esté adecuada.

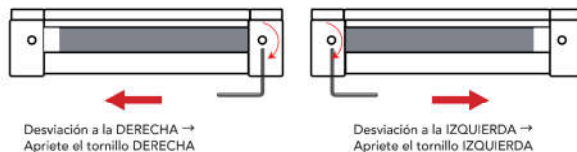
b. Centrado de la Cinta

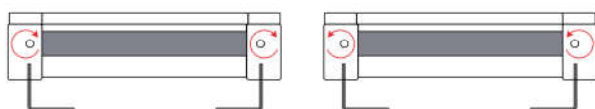
El desalineamiento puede ocurrir pese a la calibración de fábrica. Causas comunes:

- Superficie desigual
- Distribución desigual del peso en los pies durante el uso

Solución:

- Haga funcionar la caminadora en vacío 3-5 minutos (velocidad ~3 km/h). La mayoría de cintas se autocentran.
- Si la desalineación persiste, ajuste manualmente utilizando la llave hexagonal de 6 mm incluida en incrementos de ¼ de vuelta (consulte los diagramas):





Ajuste simétrico: Apriete ambos tornillos uniformemente.

⚠ NOTAS CRÍTICAS:

El desalineamiento NO está cubierto por la garantía - el mantenimiento es responsabilidad del usuario.
Un desalineamiento no corregido causa daños graves en la cinta. ¡La corrección inmediata es esencial!

12.Métodos comunes de manejo de fallos

Código de Error Mostrado	Fallo	Diagnóstico del Fallo	Soluciones y Autocomprobaciones
E01	Fallo de comunicación en el sistema de control electrónico	- Cable de comunicación de la consola suelto/roto/mal contacto - Sin señal de salida de la consola - Sin señal de salida de la placa de control inferior	Contactar con soporte al cliente
E02	Voltaje anormal entre placa de control inferior y motor	- Cableado del motor suelto o mal funcionamiento del motor - Sin salida de voltaje o salida de voltaje anormal	Contactar con soporte al cliente
E03	La placa de control inferior detecta velocidad anormal	Fallo del circuito de control PWM en placa de control inferior	Contactar con soporte al cliente
E04	Protección por sobretensión del motor	- Sobrecarga de la caminadora supera voltaje nominal del motor - Mal funcionamiento del motor - Fallo del circuito de detección de sobretensión en placa de control inferior	- Verificar si el voltaje de entrada es anormalmente alto - Suspender uso si el voltaje excede límites - Retirar y reinsertar llave de seguridad para reinicio temporal - Contactar con soporte al cliente
E05	Protección por sobrecorriente del motor	- Carga de la caminadora supera corriente nominal del motor - Problemas estructurales del ensamblaje del motor - Fallo del sistema limitador de corriente en placa de control inferior	- Verificar sobrecarga (excede peso máximo de usuario) - Inspeccionar objetos extraños atrapados en la cinta - Retirar llave de seguridad o reiniciar alimentación para reinicio temporal - Contactar con soporte al cliente

Código de Error Mostrado	Fallo	Diagnóstico del Fallo	Soluciones y Autocomprobaciones
E06	Anomalia de bajo voltaje	- Voltaje de alimentación insuficiente - Fallo del circuito de placa de control inferior	- Verificar si el voltaje de entrada es anormalmente bajo - Suspender uso si el voltaje es insuficiente - Retirar y reinsertar llave de seguridad para reinicio temporal - Contactar con soporte al cliente
E07	Fallo de encendido	- Llave de seguridad desconectada o faltante - Fallo del sistema de llave de seguridad de la consola	- Verificar colocación correcta de llave de seguridad - Contactar con soporte al cliente

Otros Problemas y Soluciones:

Sin pantalla en consola

- Verificar conexión del cable de alimentación, estado del interruptor y fusible del controlador.
- Comprobar conexiones de cableado consola-controlador.
- Inspeccionar conexión controlador-transformador.

Motor no arranca

- Verificar todas las conexiones de cableado.
- Observar códigos de error en la consola.

Pantalla táctil no responde

- Verificar humedad en la superficie táctil.
- Asegurar manos completamente secas antes de operar.

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

- Reorient or relocate the receiving antenna.
 - Increase the separation between the equipment and receiver.
 - Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
 - Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help
- Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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

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

This equipment should be installed and operated with minimum distance 0cm between the radiator & your body

Correct disposal of this product



This marking indicates that this product must not be disposed of with other household waste throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where you purchased the product. They can take this product to an environmentally safe recycling.

Declaration of Conformity

We (EU based importer is responsible for this declaration)

GAVIMOSA CONSULTORIA, SOCIEDAD LIMITADA (Company name)

CASTELLANA 9144, 28046 Madrid (Company address)

declare under our sole responsibility that the product

Trade name: RUNIMON

Equipment: TREADMILL

Model No. : RM02

to which this declaration relates is in conformity with the essential requirement set out in the Council Directive on the Approximation of the laws of the Member States relating to RED Directive(2014/53/EU) & RoHS(2011/65/EU) product is responsible to affix CE marking, the following standards were applied:

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62479:2010

EN 50663:2017

EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)

EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

IEC62321-3-1:2013

IEC62321-4:2013

IEC62321-5:2013

IEC62321-6:2015

IEC62321-7-1:2015

IEC62321-7-2:2017

IEC62321-8:2017

We hereby declare that the equipment named above has been designed to comply with the relevant sections of the above referenced requirements. The model complies with all applicable Essential Requirements of the Directives stated above.

Full Name: George.wang

Position: Approbation Manager

Signature:

Place/Date: Shenzhen, China/Mar.8-2024

ISED Statement

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

(1) This device may not cause interference.

(2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

- French: Cet appareil contient des émetteurs/récepteurs exempts de licence qui sont conformes aux CNR exempts de licence d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences.

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

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

This equipment should be installed and operated with minimum distance 0cm between the radiator & your body.

Cet équipement est conforme Canada limites d'exposition aux radiations dans un environnement non contrôlé.

Cet équipement doit être installé et utilisé avec une distance minimale de 0 cm entre le radiateur et votre corps.



US/CA: ✉ aftersales-eu@runimon.com

UK/EU: ✉ support-eu@runimon.com