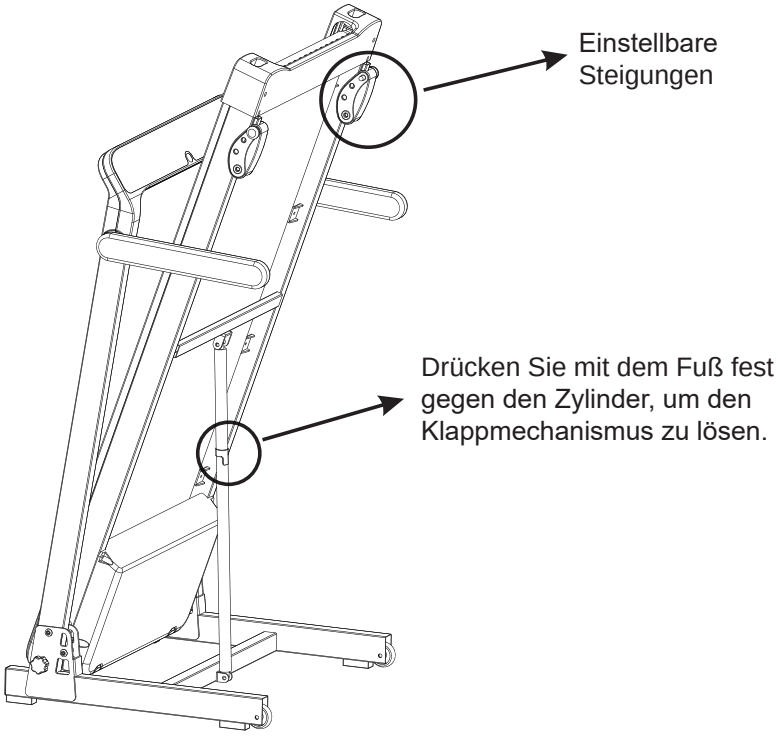
Anweisungen zur Falt- und Neigungseinstellung

1. Wenn das Produkt nicht verwendet wird, kann es weggeräumt werden. Stützen Sie die eingeklappte Heckklappe mit der Hand ab und heben Sie sie an, bis die Stützstange gestützt wird. Berühren Sie im Liegen mit der Fußspitze den mittleren Anschluss der Stützstange und legen Sie sich langsam hin. (Achten Sie beim Ablegen des Laufbands darauf, dass nichts in der Nähe ist, Personen sollten 1,5 Meter vom Laufband entfernt sein, um Verletzungen zu vermeiden.)

2. Ergreifen Sie die Position des hinteren Eckenschutzes und heben Sie ihn in den verstauten Zustand, ziehen Sie die Verriegelung mit dem Griff heraus, ziehen Sie die einstellbare Neigung nach außen, stellen Sie die Höhe des Laufbands auf die gewünschte Höhe ein und verwenden Sie dann die Verriegelung, um ihn einzusetzen ohne zu rütteln in das Befestigungsloch (links und rechts gleich).



Fitness-Ratschläge und Richtlinien

Aufwärmen	5 bis 10 Minuten Aufwärmübung vor jedem Gebrauch der Maschine.
Atmung	Die Atmung sollte während des Trainings nicht abgeschirmt werden. Im Allgemeinen atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus, wenn Sie sich darauf vorbereiten, die Bewegung wiederherzustellen. Atmung und Bewegung sollten koordiniert werden. Wenn Sie sich kurzatmig fühlen, beenden Sie das Training sofort.
Häufigkeit	Die Muskulatur sollte nach dem Training 48 Stunden Ruhe haben, am besten im Abstand von einem Tag das gleiche Training.
Intensität	Die Trainingsinhalte werden nach der individuellen körperlichen Verfassung bestimmt und dann nach dem Prinzip der stufenweisen Belastung geübt. Der Schmerz verschwindet langsam während des Trainings.
Diät	Um das Verdauungssystem zu schützen, müssen Sie nach dem Essen mehr als eine Stunde warten, bevor Sie trainieren können. Nach dem Training müssen Sie mehr als eine halbe Stunde warten, bevor Sie etwas essen. Trinken Sie während des Trainings weniger Wasser, insbesondere vermeiden Sie es, viel Wasser zu trinken, um die Belastung von Herz und Nieren nicht zu erhöhen.

Dehnübungen:

Egal mit welcher Geschwindigkeit du läufst. Am besten machen Sie zuerst Dehnungsübungen, um Ihren Körper aufzuwärmen und Ihre Muskeln leichter zu dehnen. Gehen Sie also 5 bis 10 Minuten spazieren, um sich aufzuwärmen. Halten Sie dann an und machen Sie die Dehnübungen 5 Mal wie folgt, jedes Bein macht es für 10 Sekunden oder länger jedes Mal. Wiederholen Sie dies nach Beendigung der Übung.

1. Strecken Sie sich nach unten

Beugen Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie Ihren Körper langsam, lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, und wiederholen Sie dies dreimal. (Siehe Bild 1)

2. Kniesehnendehnung

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, strecken Sie ein Bein und ziehen Sie das andere Bein zurück, so dass es nahe an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, die Zehen mit den Händen zu berühren, und halten Sie sie 10-15 Sekunden lang gedrückt. Dann entspannen, jedes Bein wiederholt dies dreimal. (Siehe Bild 2)

3. Dehnung der Wade und Achillessehne

Stehen Sie mit beiden Händen an der Wand oder dem Tisch, mit einem Fuß hinten, halten Sie Ihre Hinterbeine aufrecht und Ihre Fersen auf dem Boden, neigen Sie sich zur Wand oder zum Tisch, halten Sie für 10-15 Sekunden. Dann entspannen, jedes Bein wiederholt dies dreimal. (Siehe Bild 3)

4. Knöchelverlängerung

Halten Sie die feste Stütze mit Ihrer rechten Hand, um das Gleichgewicht zu erreichen, strecken Sie dann Ihre linke Hand nach hinten, fassen Sie Ihren linken Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in die Hüftposition, bis Sie spüren, dass die Muskeln vor Ihren Oberschenkeln angespannt sind, halten Sie für 10- 15 Sekunden. Dann entspannen, jedes Bein wiederholt dies dreimal. (Siehe Bild 4)

5. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich so hin, dass die Unterseite der Beine einander zugewandt ist, mit den Knien nach außen, fassen Sie die Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leistengegend, halten Sie sie 10-15 Sekunden lang. Entspannen Sie sich dann und wiederholen Sie den Vorgang dreimal. (Siehe Bild 5)

Produktanweisungen

a. Kurze Beschreibung

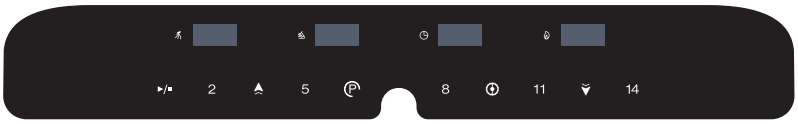
Dieses elektronische Messgerät ist einfach zu bedienen und hat nur wenige Einstellparameter.
Laufbandparameter: Geschwindigkeitswert.
Sportparameter: Entfernungswert, Kalorienwert, Zeitwert.
Sportmodus: Standardmodus, Programmmodus, manueller Modus.
Standardmodus: Trainingsumfang anpassen
Programmmodus: Fester Trainingsbetrag
Countdown-Modus klassifizieren: Einzelwert zum Einstellen der Trainingsmenge

b.LED-Digitalanzeige

1.Distanzanzeige
2.Geschwindigkeitsanzeige
3. Zeitanzeige
4. Kalorienanzeige

c.Smart-Taste

Das Design der Produktschaltflächen sieht wie folgt aus:



The product button design is as follows:
1. Start/Stop-Taste: ▶/■
2. Programmtaste: Ⓟ
3. Geschwindigkeits-Minus-Taste: ⌄
4. Speed-Plus-Taste: ⌃
5. Modus-Taste: ⊕
6. Geschwindigkeitsverknüpfungstaste: 2, 5, 8, 11, 14

d. Betriebsparameter

1. Versorgungsspannung: 220-240V/50-60Hz;
2. Die Mindestgeschwindigkeit: 1 km/h;
3. Die Höchstgeschwindigkeit: 16 km/h;
4. Trainingszeitbereich im manuellen Modus: 5-99 Minuten;
5. Im automatischen Modus beträgt die maximale Trainingszeit 99 Minuten;
6.Automatischer Modus der höchste Kalorienverbrauch beträgt 990 kcal;

e. Sportmodus

1. Standardmodus:

Bevor Sie das Produkt in Betrieb nehmen, überprüfen Sie, ob der Netzstecker in gutem Kontakt mit der Steckdose steht, ob die Sicherheitssperre vorhanden ist und ob der Hauptschalter eingeschaltet ist. Wenn sich das Produkt im Standby-Zustand befindet, zeigt das Fenster 0:00 an, drücken Sie die Umschalttaste, das Produkt beginnt 3 Sekunden lang herunterzuzählen, das Geschwindigkeitsfenster zeigt 1 km an, das Zeitfenster zeigt standardmäßig 0:00 an, drücken Sie die Geschwindigkeit Tastenkombinationen (2, 5, 8, 11, 14) Wert, das Fenster zeigt die entsprechende digitale Geschwindigkeit an und der Kalorienwert erhöht sich kumulativ.

2. Programmiermodus:

Im Standby-Zustand zeigt das Fenster 0:00 an, drücken Sie die PR0G-Taste auf dem Bedienfeld, das Fenster zeigt den P-01-Modus an, drücken Sie das Bedienfeld kontinuierlich, um den P-02-P-12-Modus zu blinken, drücken Sie erneut, um 0:00 zurückzusetzen. Unter dem Programm von P-01 - PT-12 blinkt das Zeitfenster 30 Minuten lang, und die Addition und Subtraktion der Zeit kann vor dem Start angepasst werden. Der Zeitbereich beträgt 5-99 Minuten. Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung die Start-/Stopp-Taste auf dem Bedienfeld, um die 3-Sekunden-Countdown-Bewegung zu starten.

3. Countdown-Modus klassifizieren:

Das Fenster zeigt im Standby-Zustand 0:00 an.
(1) Drücken Sie die MODE-Taste auf dem Bedienfeld, das Fenster zeigt H-01 an und die Fensterzeit blinkt 30 Minuten. Drücken Sie die Plus- und Minus-Geschwindigkeitstaste auf dem Bedienfeld, um die Addition und Subtraktion der Zeit einzustellen. Der Zeitbereich beträgt 5-99 Minuten.
(2) Drücken Sie die MODE-Taste erneut, das Fenster zeigt H-02 an, die Fensterentfernung blinkt 1 Meile, drücken Sie die Plus- und Minus-Geschwindigkeitstaste auf dem Bedienfeld, um die Entfernung einzustellen, der Entfernungsbereich beträgt 1-99 Meilen.
(3) Drücken Sie die MODE-Taste erneut, das Fenster zeigt H-03 an, das Fenster Kalorien blinkt 50 kcal, drücken Sie die Plus- und Minustasten auf dem Bedienfeld, um die Kalorien einzustellen, der Kalorienbereich liegt zwischen 20 und 990 kcal.

Drücken Sie nach Abschluss der Einstellung die Start-/Stopp-Taste auf dem Bedienfeld, um die 3-Sekunden-Countdown-Bewegung zu starten.

Schmieren

Nachdem der Laufgürtel eine Zeit lang verwendet wurde, muss er mit Laufband-Schmieröl aus 100 % Silikon geschmiert werden.

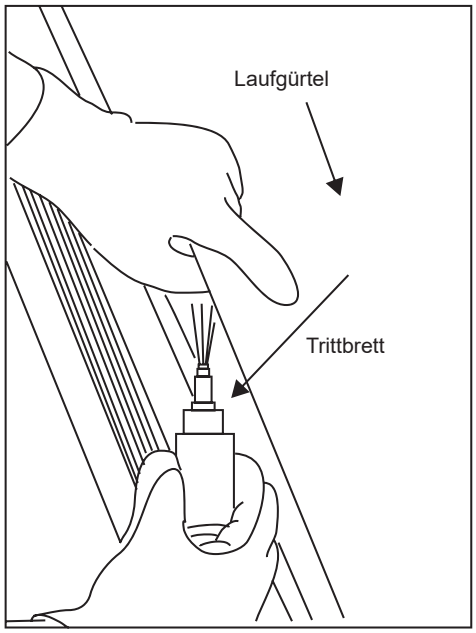
1.Empfehlungen:

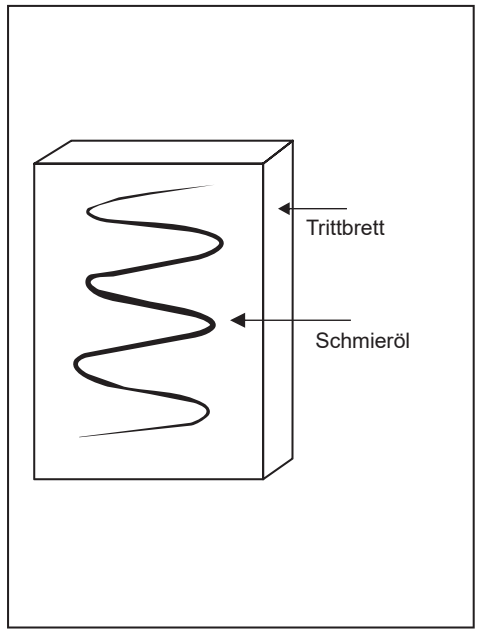
-- Weniger als 3 Stunden pro Woche verwenden, einmal alle 5 Monate schmieren.
--4-7 Stunden pro Woche verwenden, einmal alle 2 Monate schmieren
--Mehr als 7 Stunden pro Woche verwenden, einmal im Monat schmieren
Verwenden Sie nicht zu viel Gleitmittel. Es gilt nicht, dass je mehr Gleitmittel, desto besser die Wirkung ist. Eine sinnvolle Schmierung ist ein wichtiger Faktor, um die Lebensdauer des Laufbandes zu erhöhen.

2. Schmiermethode

Um zu überprüfen, ob Sie Schmiermittel hinzufügen müssen, greifen Sie den Laufgurt und berühren Sie so weit wie möglich die Mitte der Rückseite des Laufgurts mit Ihren Händen. Wenn sich Silikonöl (ein wenig feuchtes Gefühl) in der laufenden Wette befindet, bedeutet dies, dass kein Schmiermittel hinzugefügt werden muss. Wenn das Trittbrett trocken ist und kein Silikon im Laufband zu spüren ist, müssen Sie Gleitmittel hinzufügen.

(1). Die Schritte zum Auftragen von Schmiermittel auf das Trittbrett; (wie im Bild gezeigt)
(2). Halten Sie das Laufband an und klappen Sie die Maschine zusammen;
(3). Heben Sie das Laufband auf der Rückseite des Hauptrahmens an, fahren Sie die Ölkanne so weit wie möglich in die Laufbandbewegungsposition. Sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufbands und tragen Sie Silikonöl auf beide Seiten des Laufbands auf. Starten Sie dann das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,6 mph, um das Schmiermittel gleichmäßig zu verteilen. Laufband leicht von links nach rechts betreten, das Gleitmittel kann nach wenigen Minuten vollständig vom Laufband aufgenommen werden.





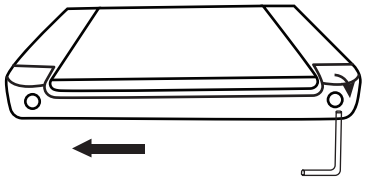
4. Anpassung der Laufbandabweichung

Alle Laufbänder müssen eingestellt werden, bevor sie aus dem Werk versandt werden und nachdem sie installiert wurden. Nach einer gewissen Zeit können sie jedoch immer noch von der Strecke ablaufen. Dieses Phänomen kann mehrere Ursachen haben:

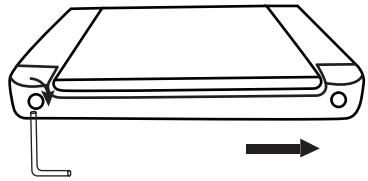
1). Der Host wird nicht flach platziert;

2). Die Füße des Benutzers befinden sich während des Trainings nicht in der Mitte des Laufbands;

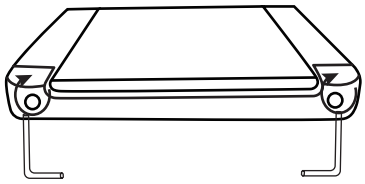
3). Wenn der Benutzer trainiert, werden die Füße nicht gleichmäßig belastet, was zu einer künstlichen Abweichung des Laufbands führt. Es kann nach einigen Minuten ohne Last in einen normalen Zustand zurückversetzt werden. Für die Abweichung des Laufbandes, die nicht automatisch wiederhergestellt werden kann, können Sie es mit dem 6-mm-Schraubenschlüssel aus dem Zubehörset schrittweise in Viertelkreisen als Einheit einstellen. Die Abweichung des Laufbandes gehört nicht zum Garantieumfang, und es ist hauptsächlich Sache des Benutzers, gemäß den Anweisungen zu warten und zu warten. Eine Abweichung wird den Laufgurt ernsthaft beschädigen und muss rechtzeitig erkannt und korrigiert werden.



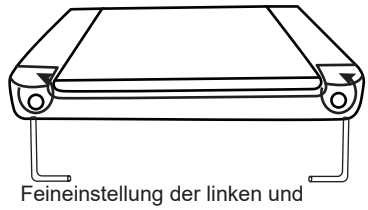
Der Laufgurt verschiebt sich nach rechts, straffen Sie die rechte Seite



Der Laufgurt verschiebt sich nach links, straffen Sie die linke Seite



Feineinstellung der linken und rechten Balance



Feineinstellung der linken und rechten Balance

a. Rutschen des Laufbandes: Wenn eine Person läuft, hat das Laufband das Phänomen des Gleitens oder der vorübergehenden Pause;

b. Einstellen des Laufbands: Ziehen Sie die Schrauben auf der linken und rechten Seite des Laufbands fest, drehen Sie es dreimal im Uhrzeigersinn und stellen Sie es dann entsprechend der Abweichungsrichtung des Laufbands ein. Wenn es sich nach rechts verschiebt, stellen Sie die rechte Seite ein; Wenn es sich nach links verschiebt, stellen Sie es auf die linke Seite ein, bis das Laufband zentriert ist.

Allgemeine Methoden zur Fehlerbehebung

Fehlercode anzeigen	Fehler	Fehlerbeurteilung	Lösung
E02	Motorüberspannungsschutz	1. Die Netzspannung des Benutzers ist instabil und die Spitzenspannung ist sehr hoch. 2. Falsche Einstellung des Raddurchmesserwerts; 3. Der Controller ist beschädigt.	1. Es muss ein externer Filterspannungsstabilisator hinzugefügt werden. 2. Setzen Sie den Raddurchmesser zurück und versuchen Sie, die Nennspannung des Motors nicht zu überschreiten. 3. Tauschen Sie den Controller aus.
E03	Überstromschutz	1. Überlast; 2. Im Motor oder in der Walze steckt ein Fremdkörper fest. 3. Die Walze ist nicht ausreichend geschmiert und der Widerstand nimmt zu. 4. Der Controller ist beschädigt. 5. Der Motor ist beschädigt und der Widerstand steigt.	1. Reduzieren Sie die Last und versuchen Sie, die Nennlast nicht zu überschreiten. 2. Entfernen Sie festsitzende Fremdkörper. 3. Schmiermittel erhöhen; 4. Tauschen Sie den Controller aus. 5. Tauschen Sie den Motor aus.
E04	Der Hauptmotor ist im Leerlauf	1. Der Hauptmotor ist nicht angeschlossen oder locker. 2. Der Hauptmotor ist offen und beschädigt. 3. Die Steuerung befindet sich im Leerlauf und ist beschädigt.	1. Verstärken Sie die Motoranschlussleitung. 2. Tauschen Sie den Motor aus. 3. Tauschen Sie den Controller aus.
E06	Kommunikationsfehler	1. Die Hauptverbindungsleitungsschnittstelle der oberen und unteren Steuerung ist lose. 2. Die Hauptverbindungsleitungsschnittstelle der oberen und unteren Steuerung ist beschädigt. 3. Die elektronische Uhr ist beschädigt. 4. Der Controller ist beschädigt.	1. Verstärken Sie die Verbindungsleitungsschnittstelle. 2. Ersetzen Sie die Hauptanschlussleitung der oberen und unteren Steuerung. 3. Tauschen Sie die elektronische Uhr aus. 4. Tauschen Sie den Controller aus.
E07/---	Der Sicherheitsschalter ist ausgeschaltet	1. Der Sicherheitsschalter ist nicht installiert. 2. Das Induktionskabel des Sicherheitsschalters ist beschädigt. 3. Die Sicherheitsschalterschnittstelle des elektronischen Messgeräts ist beschädigt.	1. Installieren Sie den Sicherheitsschalter. 2. Ersetzen Sie das Induktionskabel des Sicherheitsschalters. 3. Tauschen Sie die elektronische Uhr aus.
E0C	Die Stromröhre hat den explosionsgeschützten Schutz durchbrochen	1. Der Leistungstransistor ist defekt und der Controller ist beschädigt.	1. Tauschen Sie den Controller aus.

Andere Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung:

1. Die elektronische Uhr hat keine Anzeige

a: Überprüfen Sie, ob das Netzkabel richtig eingesteckt ist, ob der Netzschalter eingeschaltet ist und ob die Sicherung am Controller durchgebrannt ist.

b: Ist das 4-adrige Kabel der elektronischen Uhr und der Steuerung gut verbunden.

c: Sind die Steuerung und der Transformator gut verbunden.

2. Der Motor kann nicht starten

a: Bitte überprüfen Sie, ob alle Verbindungskabel richtig angeschlossen sind.

b: Bitte beachten Sie das Fehlersignal auf dem elektronischen Bedienfeld.

3. Der Touchscreen ist nicht empfindlich

a: Bitte überprüfen Sie, ob der Touchscreen nass ist.

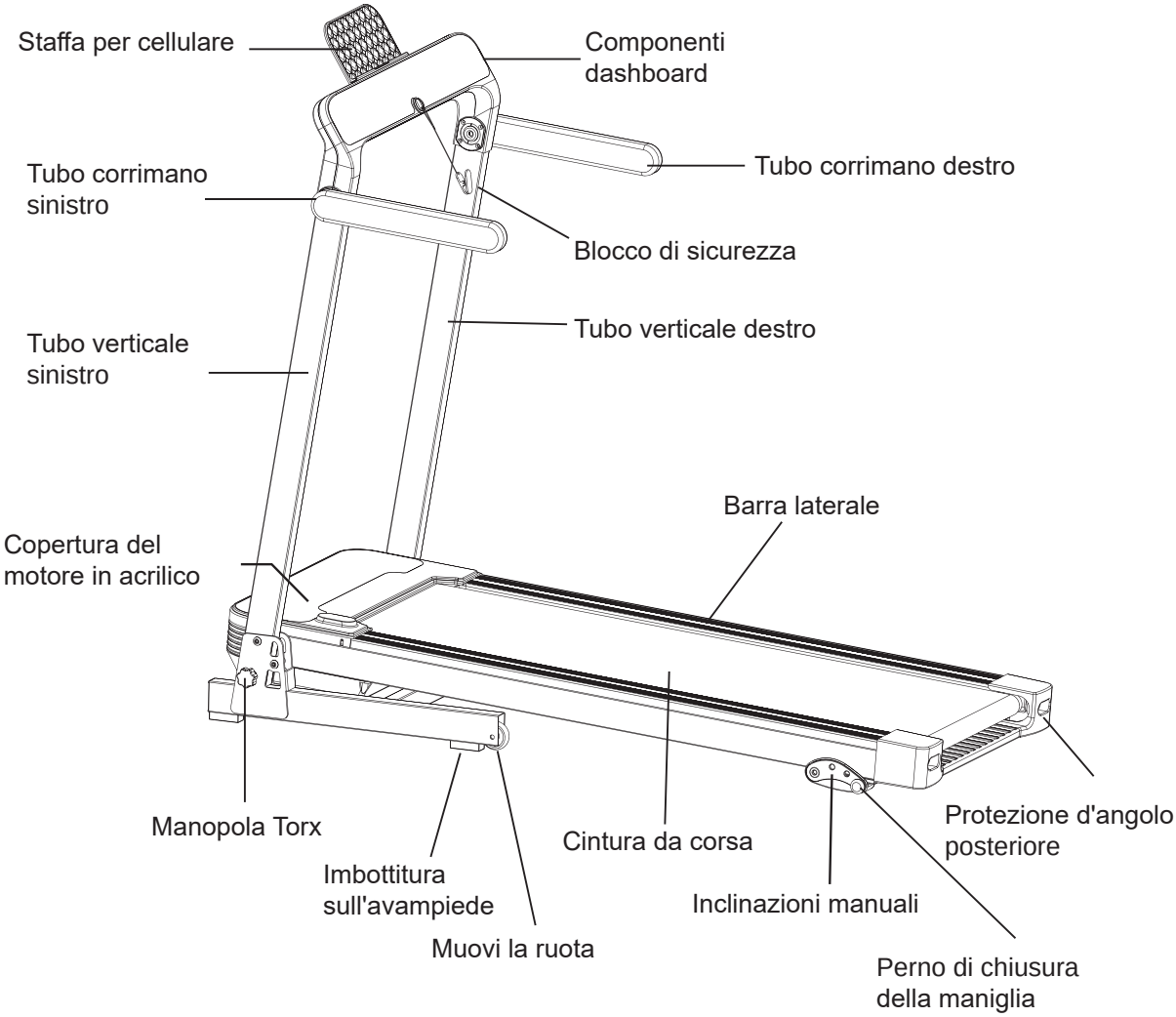
b: Ob Ihre Hände schweißgebadet sind.

CATALOGARE

Breve introduzione del prodotto ····· 26
Precauzioni di sicurezza e istruzioni di avvertenza ····· 27
Parametri principali e lista di configurazione ····· 28
Istruzioni per l'installazione del prodotto ····· 29
Istruzioni per piegare e regolare l'inclinazione ····· 30
Consigli e linee guida per il fitness ····· 31
Istruzioni sul prodotto ····· 32
Manutenzione del prodotto ····· 34
Metodi Comuni di Risoluzione dei Problemi ····· 36

Breve introduzione del prodotto

Modello del prodotto: **JF-H-42H**



Precauzioni di sicurezza e istruzioni di avvertenza

Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza:

■ Il tapis roulant è adatto per essere posizionato all'interno per evitare l'umidità, non spruzzare acqua sul tapis roulant e non posizionare oggetti estranei.
■ Prima dell'allenamento, indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive adatte. È severamente vietato allenarsi sul tapis roulant senza indossare le scarpe ed è meglio allungare tutto il corpo prima dell'esercizio.
■ La spina di alimentazione deve essere collegata a terra in modo affidabile e la presa deve avere un circuito dedicato per evitare di condividerla con altre apparecchiature elettriche.
■ I bambini dovrebbero stare lontani dalla macchina per evitare incidenti.
■ Dovrebbe evitare un funzionamento prolungato in sovraccarico, altrimenti causerà danni al motore e al controller, accelererà l'invecchiamento del cuscinetto, della cinghia di scorrimento e del predellino. Eseguire la manutenzione di questa macchina regolarmente.
■ Ridurre la polvere interna, mantenere una certa umidità interna. ed evitare una forte elettricità statica, altrimenti potrebbe interferire con il normale funzionamento dell'orologio elettronico e del controller.
■ Si prega di spegnere il tapis roulant dopo l'esercizio.
■ Si prega di mantenere la circolazione dell'aria interna quando si utilizza il tapis roulant.
■ Fissare la chiave di sicurezza alla fodera dell'indumento durante l'esercizio, in modo da fermare la macchina in modo sicuro e rapido in caso di emergenza.
■Se non si sente bene o si verificano anomalie durante l'uso, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare un medico.
■ Dopo aver utilizzato l'olio di silicone, deve essere tenuto fuori dalla portata dei bambini per evitare gravi conseguenze in caso di ingestione accidentale.

Vietato!

■ Non utilizzare il prodotto in uno stato in cui l'esterno del prodotto è incrinato, danneggiato o staccato (la struttura interna è esposta) o quando la parte saldata è staccata., per evitare incidenti o lesioni.
■ Non saltare su e giù durante l'esercizio. In caso contrario, potresti cadere e ferirti.
■ Non utilizzare o conservare la macchina in luoghi umidi come all'aperto. vicino a bagni e luoghi esposti a gocce d'acqua.
■ Non utilizzarlo né conservarlo in luoghi esposti alla luce solare diretta. luoghi a temperatura elevata come intorno a stufe o su apparecchi di riscaldamento come tappetini elettrici. In caso contrario, potrebbero verificarsi dispersioni elettriche o incendi.
■ Non utilizzarlo se il cavo di alimentazione o la spina di alimentazione sono danneggiati o se il jack della presa è allentato. In caso contrario, potrebbe causare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
■ Non danneggiare, piegare o attorcigliare con forza il cavo di alimentazione. Allo stesso tempo, non appoggiare oggetti pesanti su di esso e non lasciare che il filo venga pizzicato. Per non provocare incendi o scosse elettriche.
■ Non utilizzare questa macchina da due o più persone contemporaneamente e fare attenzione a non permettere alle persone intorno a te di avvicinarsi alla macchina durante l'uso. In caso contrario, potrebbe causare incidenti o lesioni per caduta.
■ Non usarlo se non puoi esprimere la tua coscienza o utilizzarlo da solo, al fine di evitare incidenti o lesioni.
■ Evitare il contatto con acqua e liquidi! Non esporre il corpo principale o le parti operative ad acqua o liquidi. In caso contrario, potrebbe causare scosse elettriche o incendi.
■ Le persone che di solito non fanno esercizio fisico non dovrebbero fare un esercizio vigoroso all'improvviso.
■ Non utilizzare questo prodotto dopo aver mangiato, sentirsi stanchi, subito dopo l'esercizio o quando la propria forza fisica è anormale. In caso contrario, potrebbe danneggiare la tua salute,
■ Questo prodotto è adatto per l'uso familiare, non adatto a scuole, gvmnasium e altri luoghi con un gran numero di persone. In caso contrario, c'è il rischio di lesioni.
■ Non usarlo mentre si mangia o si svolgono altre attività.
■ Non usarlo dopo aver bevuto alcolici o quando ritieni che il tuo comportamento sia diventato noioso, per non causare incidenti o lesioni.
■ Non mettere oggetti duri nelle tasche dei vestiti. Si prega di togliere oggetti di valore come orologi, bracciali, telefoni cellulari e oggetti appuntiti come kevy e coltelli prima dell'uso per evitare danni agli oggetti o causare lesioni fisiche.
■ Prima dell'uso, controllare se oggetti estranei come aghi, spazzatura o acqua sono attaccati alla spina di alimentazione. Per non provocare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
■ Non usarlo con le mani bagnate! Non scollegare o inserire la spina di alimentazione con le mani bagnate. Per non causare scosse elettriche o lesioni.
■ Estrarre la spina di alimentazione! Quando non è in uso, estrarre la spina di alimentazione dalla presa. Al fine di evitare il deterioramento dell'isolamento dovuto alla polvere e all'umidità, che possono causare dispersioni elettriche e incendi.

Parametri principali e lista di configurazione

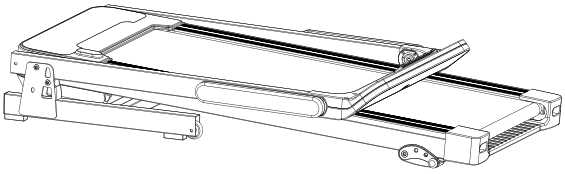
Principali parametri tecnici		
Numero di serie	Descrizione	Nome parametro
1	Voltaggio nominale	220-240V/50-60Hz
2	Metodo di controllo	Tipo di tocco del misuratore, APP
3	Metodo di visualizzazione	LED, APP
4	Inclinazione	3 Inclinazione manuale
5	Gamma di velocità	1-16km/h
6	Dimensioni della cintura da corsa	430*1100mm (L.*W.)
7	Dimensioni del prodotto aperto	1375*750*1250mm(L.*W.*H.)
8	Peso del prodotto	N.W:39kg G.W.:45kg
9	Formato del pacchetto	1470*800*280mm(L.*W.*H.)
10	FCC ID	2A48IJF-H-42H

Elenco dei materiali di imballaggio		
Numero di serie	Nome	Quantità
1	motore principale	1PCS
2	Pacchetto accessori	1PCS

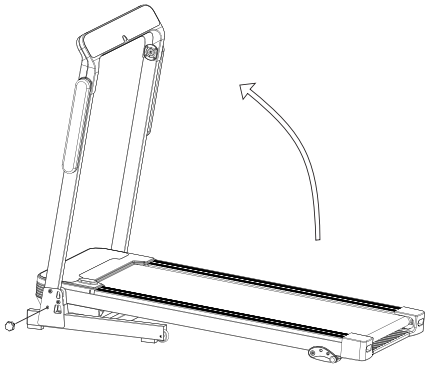
Elenco dei pacchetti di accessori		
Numero di serie	Nome	Quantità
1	Chiave di sicurezza	1
2	chiavi a L (6 mm)	1
3	Cavo di alimentazione	1
4	Manuale del prodotto	1
5	Staffa per cellulare	1
6	Manopola Torx	2

Istruzioni per l'installazione del prodotto

Passaggio 1. Estrarre il prodotto dalla scatola, estrarre il sacchetto esterno in PE e posizionarlo su un pavimento piatto.

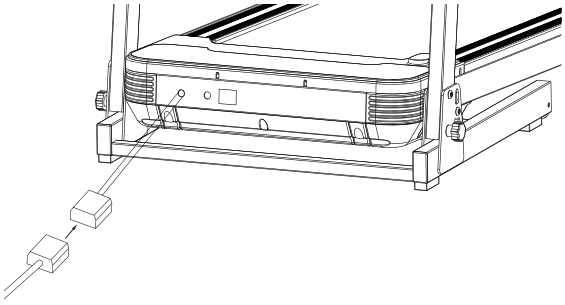


Passaggio 2. Estrarre la manopola torx dalla borsa degli accessori. Tenere il tubo verticale con la mano e ruotarlo nella direzione indicata dalla freccia, quindi allineare la manopola torx con il foro della vite e bloccarlo in senso orario per fissare il tubo verticale e non tremare. (Il metodo di installazione è lo stesso per sinistra e destra)



Passaggio 3. Estrarre il supporto del telefono cellulare e il blocco di sicurezza dalla borsa degli accessori. Ruotare il bracciolo sinistro e destro in senso orario per livellare nella direzione della freccia. Allineare il supporto del telefono cellulare con il cruscotto e inserirlo nell'alloggiamento per schede rettangolare. Posizionare il fermo di sicurezza al centro della posizione gialla.

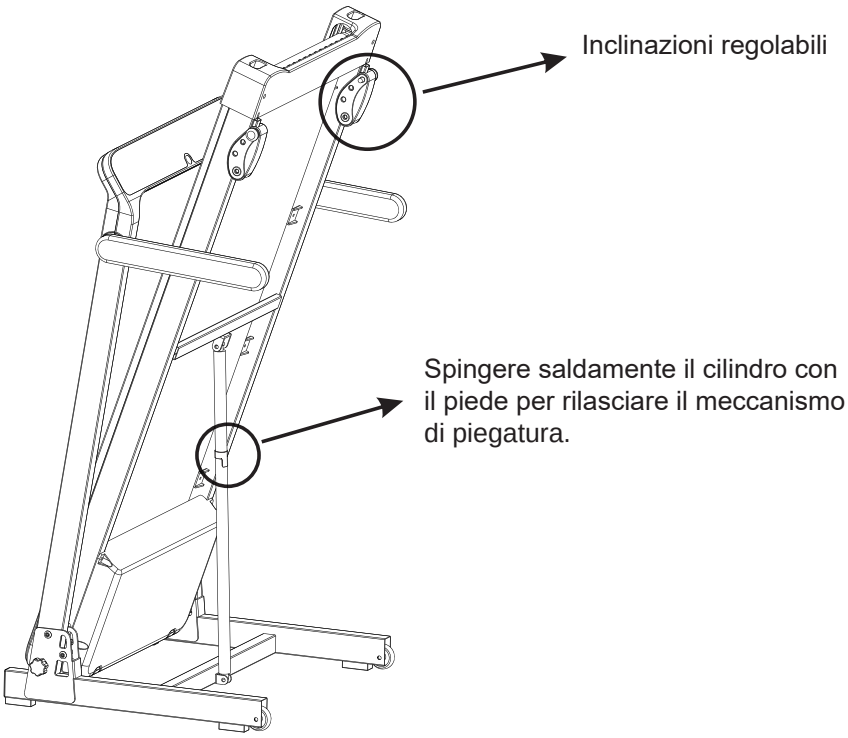
Passaggio 4. Inseriscilo nella presa del tubo del telaio secondo la direzione, collegalo saldamente, inserisci l'altra estremità nella presa da 220-240V e ruota l'interruttore di alimentazione nella posizione del simbolo "—". Dopo che la luce è accesa, puoi iniziare a utilizzare il prodotto.



Istruzioni per piegare e regolare l'inclinazione

1. Quando il prodotto non è in uso, può essere riposto. Una volta piegato, sostenere con la mano il coperchio posteriore della coda e sollevarlo fino a quando l'asta di supporto non è supportata. Per sdraiarsi, toccare la connessione centrale dell'asta di supporto con la parte superiore del piede e sdraiarsi lentamente. (Quando metti giù il tapis roulant, fai attenzione a non avere nulla in giro, le persone dovrebbero essere a 1,5 metri di distanza dal tapis roulant per evitare lesioni)

2. Afferrare la posizione della protezione dell'angolo posteriore con le mani e sollevarla in posizione riposta, estrarre il fermo con la maniglia, tirare l'inclinazione regolabile verso l'esterno, regolare l'altezza desiderata del tapis roulant, quindi utilizzare il fermo per agganciarlo il foro per ripararlo non si scuote (stessa sinistra e destra).



Consigli e linee guida per il fitness

Riscaldamento	da 5 a 10 minuti di esercizio di riscaldamento prima di ogni utilizzo della macchina.
Respirazione	la respirazione non deve essere protetta durante l'esercizio. In generale, inspira attraverso il naso ed espira attraverso la bocca quando ti prepari a ripristinare il movimento. Respirazione e movimento devono essere coordinati. Se ti senti a corto di fiato, interrompi immediatamente l'esercizio.
Frequenza	dopo l'allenamento dovrebbero esserci 48 ore di riposo per i muscoli ed è meglio fare lo stesso allenamento a intervalli di un giorno.
Intensità	il contenuto dell'allenamento è determinato in base alla condizione fisica dell'individuo, quindi pratica con il principio del carico graduale. Il dolore scomparirà lentamente durante l'esercizio.
Dieta	per proteggere l'apparato digerente, dopo aver mangiato, devi aspettare più di un'ora prima di poterti esercitare. Dopo l'allenamento, devi aspettare più di mezz'ora prima di mangiare. Bere meno acqua durante l'esercizio, in particolare evitare di bere molta acqua, per non aumentare il carico sul cuore e sui reni.

Esercizi di stretching:

Non importa a quale velocità corri. è meglio fare prima esercizi di stretching per riscaldare il corpo e allungare i muscoli più facilmente. Quindi cammina per 5-10 minuti per riscaldarti. quindi fermati e fai esercizi di stretching 5 volte come segue, ogni gamba fallo per 10 secondi o più ogni volta. Fallo di nuovo dopo che l'esercizio è finito.

1. Allungati verso il basso
Piega leggermente le ginocchia e piega lentamente il corpo, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino, e ripeti 3 volte. (Vedi immagine 1)

2. Stretching del tendine del ginocchio
Sedersi su un cuscino pulito, raddrizzare una gamba e ritrarre l'altra gamba in modo che sia vicino al lato interno della gamba dritta. Prova a toccare le dita dei piedi con le mani, tieni premuto per 10-15 secondi. Quindi rilassati, ogni gamba lo ripete tre volte. (Vedi immagine 2)

3. Allungando il polpaccio e il tendine d'Achille
Stare in piedi con entrambe le mani sostenendo il muro o il tavolo, con un piede dietro, tenere le zampe posteriori in posizione verticale e i talloni a terra, inclinarsi verso il muro o il tavolo, tenere premuto per 10-15 secondi. Quindi rilassati, ogni gamba lo ripete tre volte. (Vedi immagine 3)

4. Estensione della caviglia
Tieni il supporto fisso con la mano destra per afferrare l'equilibrio, quindi allunga la mano sinistra sulla schiena, afferra la caviglia sinistra e solleva lentamente fino alla posizione dell'anca finché non senti i muscoli davanti alle cosce tesi, tieni premuto per 10- 15 secondi. Quindi rilassati, ogni gamba lo ripete tre volte. (Vedi immagine 4)

5. Allungando i muscoli interni della coscia
Sedersi con la parte inferiore delle gambe una di fronte all'altra, con le ginocchia rivolte verso l'esterno, afferrare i piedi con entrambe le mani e tirarli verso l'inguine, tenere premuto per 10-15 secondi. Quindi rilassati e ripeti la procedura 3 volte. (Vedi immagine 5)

Istruzioni sul prodotto

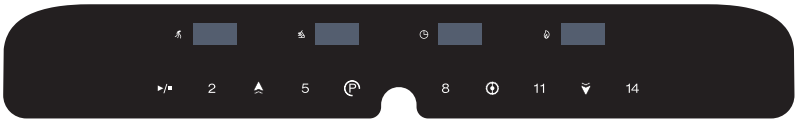
a. Breve descrizione

Questo misuratore elettronico è facile da usare e ha pochi parametri di regolazione.
Parametri del tapis roulant: valore della velocità.
Parametri sportivi: valore distanza, valore calorico, valore tempo.
Modalità sport: modalità predefinita, modalità programma, modalità manuale.
Modalità predefinita: personalizza la quantità di allenamento
Modalità programma: quantità di allenamento fissa
Classifica modalità conto alla rovescia: valore singolo per impostare la quantità di esercizio

b.Display digitale a LED

1.Display distanza
2.Display velocità
3. Visualizzazione dell'ora
4. Visualizzazione delle calorie

c.Pulsante intelligente



Il design del pulsante del prodotto è il seguente:
1. Pulsante Start/Stop: ▸/▪
2. Pulsante del programma: Ⓟ
3. Pulsante meno velocità: ⌄
4. Pulsante più velocità: ⌃
5. Pulsante modalità: ⊕
6. Pulsante di scelta rapida della velocità: 2, 5, 8, 11, 14

d. Parametri operativi

1. Tensione di alimentazione: 220-240 V/50-60 Hz;
2. La velocità minima: 1 km/h;
3. La velocità massima: 16 km/h;
4. Intervallo di tempo di esercizio in modalità manuale in: 5-99 minuti;
5. Modalità automatica il tempo massimo di allenamento è di 99 minuti;
6. Modalità automatica il massimo consumo calorico è di 990 kcal;

e. Modalità sportiva

1. Modalità predefinita:

Prima di mettere in funzione il prodotto, controllare se la spina di alimentazione è in buon contatto con la presa, se il blocco di sicurezza è in posizione e se l'interruttore di alimentazione principale è acceso. Quando il prodotto è in modalità standby, la finestra visualizza 0:00, premere il pulsante di commutazione, il prodotto inizia il conto alla rovescia per 3 secondi, la finestra della velocità visualizza 1 km, la finestra dell'ora visualizza 0:00 per impostazione predefinita, premere la velocità tasti di scelta rapida (2, 5, 8, 11, 14), la finestra visualizzerà la velocità digitale corrispondente e il valore delle calorie aumenterà cumulativamente.

2. Modalità programma:

In stato di attesa, la finestra visualizza 0:00, premere il tasto PR0G sul pannello, la finestra visualizza la modalità P-01, premere continuamente il pannello per lampeggiare in modalità P-02-P-12, premere nuovamente per ripristinare 0:00. Con il programma P-01 - PT-12, la finestra temporale lampeggerà per 30 minuti e l'addizione e la sottrazione del tempo possono essere regolate prima di iniziare. L'intervallo di tempo è di 5-99 minuti. Dopo aver terminato l'impostazione, premere il pulsante di avvio/arresto sul pannello per avviare il movimento del conto alla rovescia di 3 secondi.

3. Classifica la modalità conto alla rovescia:

La finestra visualizza 0:00 nello stato di attesa.
(1) Premere il pulsante MODE sul pannello, la finestra visualizza H-01 e il tempo della finestra lampeggia 30 minuti. Premere il pulsante di velocità più e meno sul pannello per regolare l'addizione e la sottrazione del tempo. L'intervallo di tempo è di 5-99 minuti.
(2) Premere nuovamente il pulsante MODE, la finestra visualizza H-02, la distanza della finestra lampeggia 1 miglio, premere il pulsante di velocità più e meno sul pannello per regolare la distanza, l'intervallo di distanza è 1-99 miglia.
(3) Premere nuovamente il pulsante MODE, la finestra visualizza H-03, la caloria della finestra lampeggia 50 kcal, premere i tasti più e meno sul pannello per regolare la caloria, l'intervallo calorico è 20-990 kcal.

Dopo aver terminato l'impostazione, premere il pulsante di avvio/arresto sul pannello per avviare il movimento del conto alla rovescia di 3 secondi.

Lubrificante

Dopo che il nastro scorrevole è stato utilizzato per un periodo di tempo, deve essere lubrificato con olio lubrificante per tapis roulant al silicone al 100%.

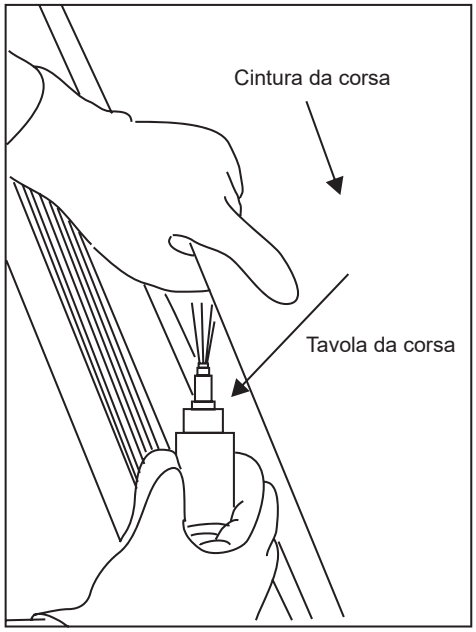
1.Raccomandazioni:

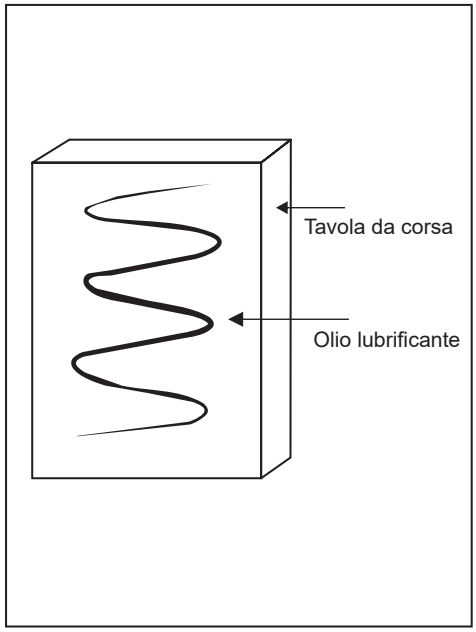
--Utilizzare meno di 3 ore a settimana, lubrificare una volta ogni 5 mesi.
--Utilizzare 4-7 ore a settimana, lubrificare una volta ogni 2 mesi
--Utilizzare più di 7 ore a settimana, lubrificare una volta al mese
Non utilizzare una quantità eccessiva di lubrificante. Non è che più lubrificante, migliore è l'effetto. Una ragionevole lubrificazione è un fattore importante per aumentare la durata del tapis roulant.

2. Metodo di lubrificazione

Il modo per verificare se è necessario aggiungere lubrificante è afferrare il nastro da corsa e toccare il centro della parte posteriore del nastro da corsa con le mani il più possibile. Se c'è olio di silicone (una leggera sensazione di umidità) all'interno della scommessa in corsa, significa che non è necessario aggiungere lubrificante. Se la pedana è asciutta e non si sente silicone nel nastro scorrevole, è necessario aggiungere lubrificante.

(1). Le fasi di applicazione del lubrificante alla pedana; (come mostrato nell'immagine)
(2). Fermare il nastro scorrevole e piegare la macchina;
(3). Sollevare il nastro scorrevole sul retro del telaio principale, estendere il più possibile la tanica dell'olio nella posizione di movimento del nastro scorrevole. Spruzzare olio di silicone all'interno del tapis roulant e applicare olio di silicone su entrambi i lati del nastro da corsa, quindi avviare il tapis roulant con una velocità di 0,6 mph per distribuire uniformemente il lubrificante. Calpestare leggermente il nastro scorrevole da sinistra verso destra, il lubrificante può essere completamente assorbito dal nastro scorrevole dopo pochi minuti.





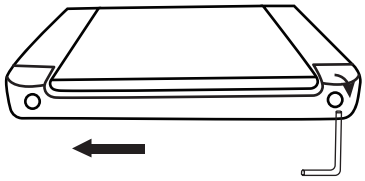
4. Regolazione della deviazione del nastro da corsa

Tutti i tapis roulant devono essere regolati prima di essere spediti dalla fabbrica e dopo essere stati installati. Tuttavia, dopo un certo periodo di tempo, potrebbero ancora uscire dai binari. Le ragioni di questo fenomeno possono essere diverse:

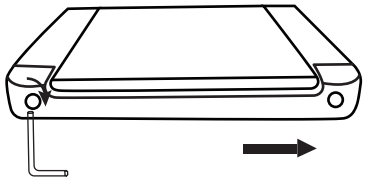
1). L'ospite non è posizionato in piano;

2). I piedi dell'utente non sono al centro del nastro da corsa durante l'esercizio;

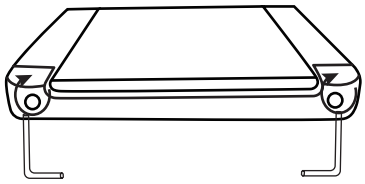
3). Quando l'utente si esercita, i piedi non vengono sollecitati in modo uniforme, il che causerà la deviazione artificiale della cintura da corsa. Può essere ripristinato allo stato normale dopo alcuni minuti di funzionamento senza carico. Per la deviazione del nastro scorrevole che non può essere ripristinata automaticamente, è possibile utilizzare la chiave da 6 mm nel kit accessori per regolarlo gradualmente in quarti di cerchio come l'unità. La deviazione del nastro da corsa non appartiene alla gamma di garanzia e spetta principalmente all'utente mantenerla e mantenerla secondo le istruzioni. La deviazione danneggerà gravemente il nastro scorrevole e deve essere rilevata e corretta in tempo.



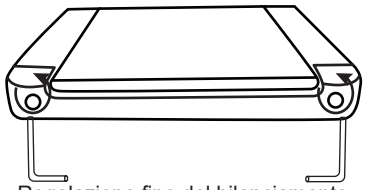
Il nastro da corsa si sposta a destra, stringere il lato destro



Il nastro da corsa si sposta a sinistra, stringere il lato sinistro



Regolazione fine del bilanciamento sinistro e destro



Regolazione fine del bilanciamento sinistro e destro

a. Slittamento della cintura da corsa: quando una persona corre, la cintura da corsa ha il fenomeno di scivolamento o pausa momentanea;

b. Regolazione del nastro da corsa: stringere le viti sui lati sinistro e destro del nastro da corsa, ruotarlo tre volte in senso orario, quindi regolare in base alla direzione di deviazione della scommessa da corsa. Se si sposta a destra, regolare il lato destro; se si sposta a sinistra, regolare sul lato sinistro, fino a centrare il nastro da corsa.

Metodi Comuni di Risoluzione dei Problemi

Visualizzazione del codice di guasto	Guasto	Giudizio guasto	Soluzione
E02	Protezione da sovratensione del motore	1. La tensione di rete dell'utente è instabile e la tensione di picco è molto alta; 2. Errata impostazione del valore del diametro della ruota; 3. Il controller è danneggiato;	1. Necessità di aggiungere uno stabilizzatore di tensione del filtro esterno; 2. Reimpostare il valore del diametro della ruota, cercare di non superare la tensione nominale del motore; 3. Sostituire il controller;
E03	Protezione da sovracorrente	1. Carico eccessivo; 2. È presente un corpo estraneo bloccato nel motore o nel rullo; 3. Il rullo non è sufficientemente lubrificato e la resistenza aumenta; 4. Il controller è danneggiato; 5. Il motore è danneggiato e la resistenza aumenta;	1. Ridurre il carico, cercare di non superare il carico nominale; 2. Rimuovere gli oggetti estranei bloccati; 3. Aumentare il lubrificante; 4. Sostituire il controller; 5. Sostituire il motore;
E04	Il motore principale è in un circuito aperto	1. Il motore principale non è collegato o è allentato; 2. Il motore principale è in un circuito aperto e danneggiato; 3. Il controller è in un circuito aperto e danneggiato;	1. Rinforzare la linea di collegamento del motore; 2. Sostituire il motore; 3. Sostituire il controller;
E06	Errore di comunicazione	1. L'interfaccia della linea di connessione principale del controllo superiore e inferiore è allentata; 2. L'interfaccia della linea di connessione principale del controllo superiore e inferiore è danneggiata; 3. L'orologio elettronico è danneggiato; 4. Il controller è danneggiato;	1. Rafforzare l'interfaccia della linea di connessione; 2. Sostituire la linea di collegamento principale del controllo superiore e inferiore; 3. Sostituire l'orologio elettronico; 4. Sostituire il controller;
E07/---	L'interruttore di sicurezza è spento	1. L'interruttore di sicurezza non è installato; 2. Il filo di induzione dell'interruttore di sicurezza è danneggiato; 3. L'interfaccia dell'interruttore di sicurezza sull'orologio elettronico è danneggiata;	1. Installare l'interruttore di sicurezza; 2. Sostituire il filo di induzione dell'interruttore di sicurezza; 3. Sostituire l'orologio elettronico;
E0C	Il tubo di potenza distrugge la protezione antideflagrante	1. Il transistor di potenza è guasto e il controller è danneggiato;	1. Sostituire il controller;

Altri problemi e metodi di risoluzione dei problemi:

1. L'orologio elettronico non ha display

a: Controllare se il cavo di alimentazione è collegato correttamente, se l'interruttore di alimentazione è acceso e se il fusibile sul controller è bruciato;

b: Se il cavo a 4 conduttori dell'orologio elettronico e il controller sono ben collegati;

c: Se il controller e il trasformatore sono ben collegati;

2. Il motore non può partire

a: Si prega di controllare se tutti i cavi di collegamento sono collegati correttamente;

b: Osservare la segnalazione di errore che appare sul pannello elettronico;

3. Il touch screen non è sensibile

a: Si prega di controllare se il touch screen è bagnato;

b: Se c'è sudore sulle tue mani;