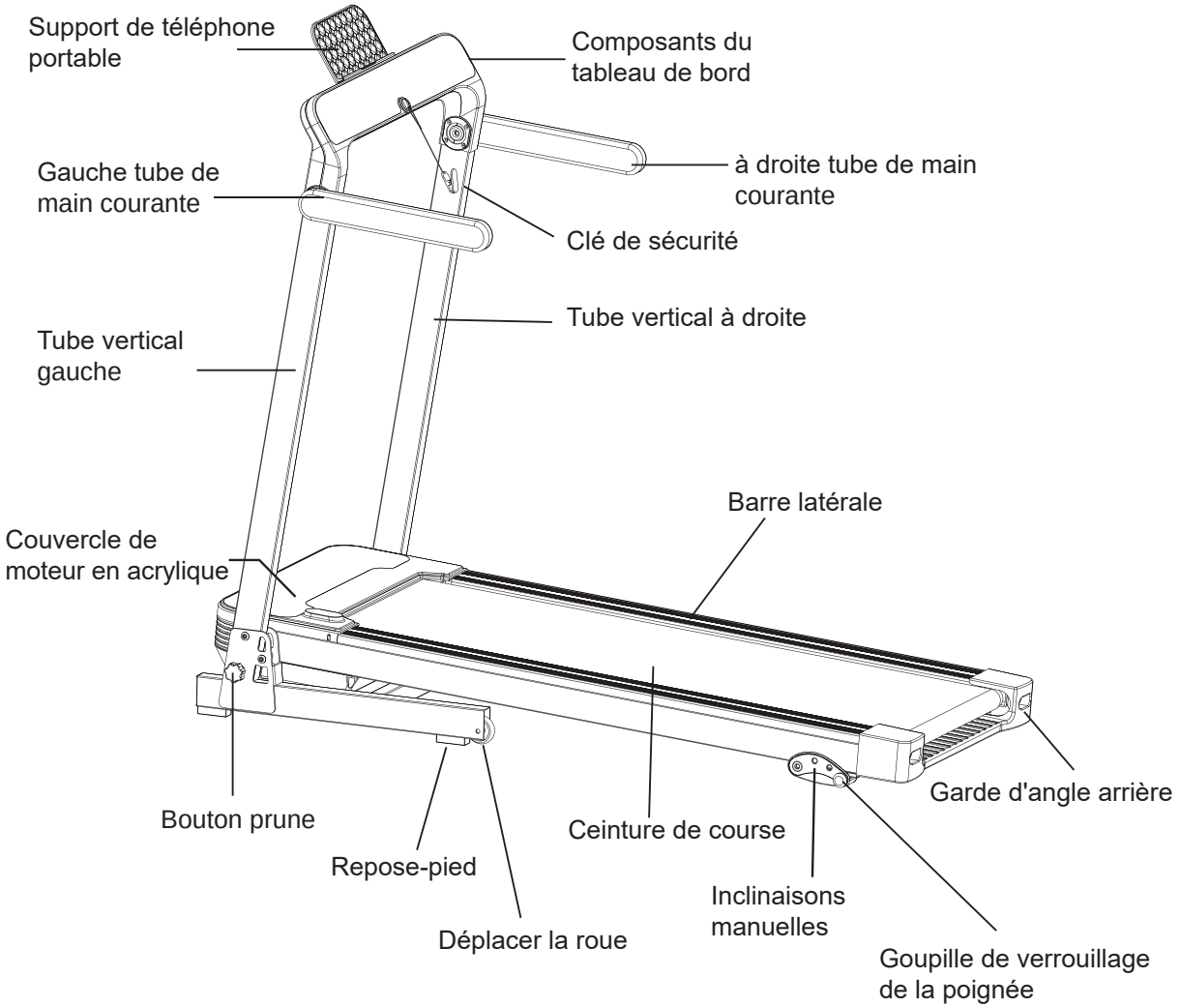
CATALOGARE

Présentation de la produit ····· 38
Precauzioni di sicurezza e istruzioni di avvertenza ····· 39
Paramètres principaux et liste de configuration ····· 40
Instructions d'installation du produit ····· 41
Instructions de pliage et de réglage des inclinaisons ····· 42
Conseils de remise en forme ····· 43
Mode d'emploi du produit ····· 44
Entretien du produit ····· 46
Méthodes de Dépannage Courantes ····· 48

Présentation de la produit

Modèle de produit: **JF-H-42H**



Precauzioni di sicurezza e istruzioni di avvertenza

Veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes

■ Veuillez placer le tapis roulant à l'intérieur pour éviter l'humidité, ne pas éclabousser d'eau sur le tapis roulant et ne pas placer d'objets étrangers.
■ Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Il est strictement interdit de faire de l'exercice sur le tapis roulant sans porter de chaussures, et il est préférable d'étirer tout le corps avant l'exercice.
■ La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit avoir une boucle dédiée pour éviter de la partager avec d'autres équipements électriques.
■ Les enfants doivent rester à l'écart de la machine pour éviter les accidents.
■ Devrait éviter un fonctionnement en surcharge de longue durée, sinon cela endommagerait le moteur et le contrôleur, accélérerait le vieillissement du roulement, de la bande de roulement et du marchepied. Veuillez entretenir le tapis de course régulièrement.
■ Réduire la poussière intérieure, maintenir une certaine humidité intérieure. et évitez une forte électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur.
■ Veuillez éteindre le tapis roulant après l'exercice.
■ Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lorsque vous utilisez le tapis roulant.
■ Veuillez attacher la clé de sécurité à la doublure du vêtement pendant l'exercice, afin d'arrêter la machine en toute sécurité et rapidement en cas d'urgence.
■ Si vous ne vous sentez pas bien ou avez des anomalies pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et consultez un médecin.
■ Après utilisation de l'huile de silicone, celle-ci doit être placée hors de portée des enfants pour éviter des conséquences graves en cas d'ingestion accidentelle.

Interdite!

■ N'utilisez pas le produit dans un état où l'extérieur du produit est fissuré, endommagé ou décollé (la structure interne est exposée) ou lorsque la partie soudée est décollée., Afin d'éviter les accidents ou les blessures.
■ Ne sautez pas de haut en bas pendant l'exercice. Sinon, vous risquez de tomber et de vous blesser.
■ N'utilisez pas et ne rangez pas la machine dans des endroits humides comme à l'extérieur. à proximité des salles de bains et des endroits exposés aux gouttelettes d'eau.
■ Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil. endroits à haute température comme autour des poêles ou sur des appareils de chauffage comme les tapis chauffants électriques. Sinon, cela pourrait provoquer une fuite électrique ou un incendie.
■ Ne l'utilisez pas si le cordon d'alimentation ou la fiche d'alimentation est endommagé ou si la prise de la prise est desserrée. Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
■ Ne pas endommager, plier ou tordre de force le cordon d'alimentation. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne laissez pas la ligne être pincée. Afin de ne pas provoquer d'incendie ou d'électrocution.
■N'utilisez pas l'appareil avec deux personnes ou plus en même temps. Lors de son utilisation, veillez à ne pas laisser les personnes autour de vous s'approcher de l'appareil. Sinon, un accident ou une blessure peut résulter d'une chute.
■ Les personnes sans conscience de soi et sans capacité de contrôle ne doivent pas utiliser le tapis roulant pour éviter les accidents ou les blessures.
■ Evitez le contact avec l'eau et les liquides ! N'exposez pas le corps principal ou les pièces de fonctionnement à l'eau ou aux liquides. Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique ou un incendie.
■ Les personnes qui ne font habituellement pas d'exercice ne devraient pas faire d'exercice vigoureux soudainement.
■ N'utilisez pas ce produit après avoir mangé, après vous être senti fatigué, juste après avoir fait de l'exercice ou lorsque votre force physique est anormale. Sinon, cela peut nuire à votre santé,
■ Ce produit est adapté à un usage familial, ne convient pas aux écoles, gvmnasiums et autres lieux avec un grand nombre de personnes. Sinon, il y a un risque de blessure.
■ Ne l'utilisez pas en mangeant ou en faisant d'autres activités.
■ Ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool ou lorsque vous sentez que votre comportement est devenu terne, afin de ne pas provoquer d'accident ou de blessure.
■ Ne mettez pas d'objets durs dans les poches de vos vêtements. Veuillez enlever les objets de valeur tels que les montres, les bracelets, les téléphones portables et les objets tranchants tels que les kevys et les couteaux avant utilisation pour éviter d'endommager les objets ou de causer des blessures physiques.
■ Avant utilisation, veuillez vérifier si des objets étrangers tels que des aiguilles, des déchets ou de l'eau sont attachés à la fiche d'alimentation. Afin de ne pas provoquer d'électrocution, de court-circuit ou d'incendie.
■ Ne l'utilisez pas avec les mains mouillées ! Ne débranchez pas ou n'insérez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées. Afin de ne pas provoquer d'électrocution ou de blessure.
■ Débranchez la fiche secteur ! Lorsqu'il n'est pas utilisé, débranchez la fiche d'alimentation de la prise. Afin d'éviter la détérioration de l'isolation due à la poussière et à l'humidité, ce qui peut entraîner des fuites électriques et des incendies.

Paramètres principaux et liste de configuration

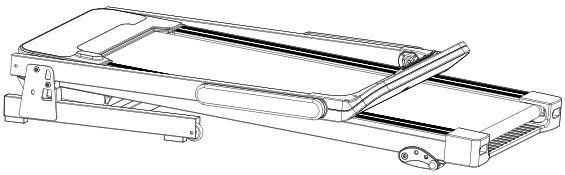
Les principaux paramètres techniques		
Numéro de série	La description	Le nom du paramètre
1	Tension nominale	220-240V/50-60Hz
2	Méthode de contrôle	Type de compteur tactile, APP
3	Méthode d'affichage	LED, APP
4	Inclinaison	inclinaison manuelle à 3 niveaux
5	Plage de vitesse	1-16km/h
6	Taille de la courroie de course	430*1100mm (L.*W.)
7	Taille dépliée du produit	1375*750*1250mm(L.*W.*H.)
8	Poids du produit	N.W:39kg G.W.:45kg
9	Taille du colis	1470*800*280mm(L.*W.*H.)
10	FCC ID	2A48IJF-H-42H

Liste des matériaux d'emballage		
Numéro de série	Nom	Quantité
1	Moteur principa	1PCS
2	Accessoires paquet	1PCS

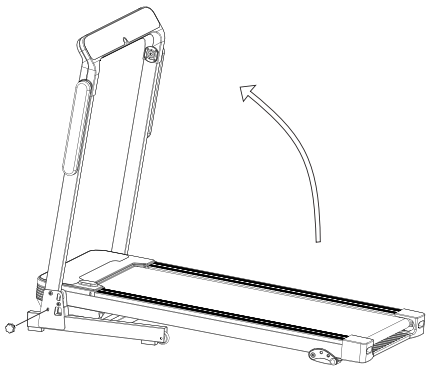
Liste des accessoires paquet		
Numéro de série	Nom	Quantité
1	Clé de sécurité	1
2	Outil en forme de L (6mm)	1
3	Cordon d'alimentation	1
4	Manuel d'utilisation	1
5	Support de téléphone portable	1
6	Bouton prune	2

Instructions d'installation du produit

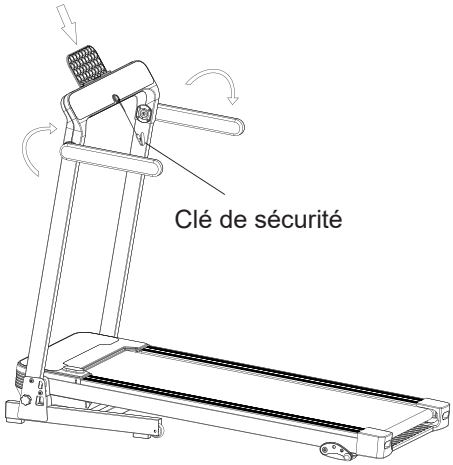
Étape 1. Sortez le produit de la boîte, retirez le sac extérieur en PE et placez-le sur un sol plat.



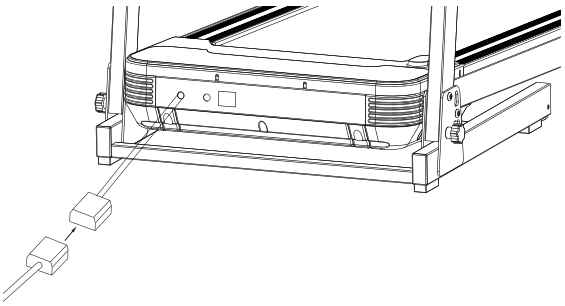
Étape 2. Sortez le bouton torx dans le sac d'accessoires. Saisissez le tuyau vertical par la main et tournez-le dans le sens de la flèche. Après avoir atteint la position désignée, utilisez le bouton Torx et alignez-le avec le trou de vis pour le serrer dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le tuyau vertical ne tremble pas. (La même méthode de l'autre côté)



Étape 3. Sortez le support de téléphone portable et le verrou de sécurité du sac d'accessoires. Faites pivoter les accoudoirs gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre pour les mettre à niveau dans le sens de la flèche. Alignez le support de téléphone portable avec le tableau de bord et insérez-le dans la fente rectangulaire pour carte. Placez le verrou de sécurité au centre de la position jaune.



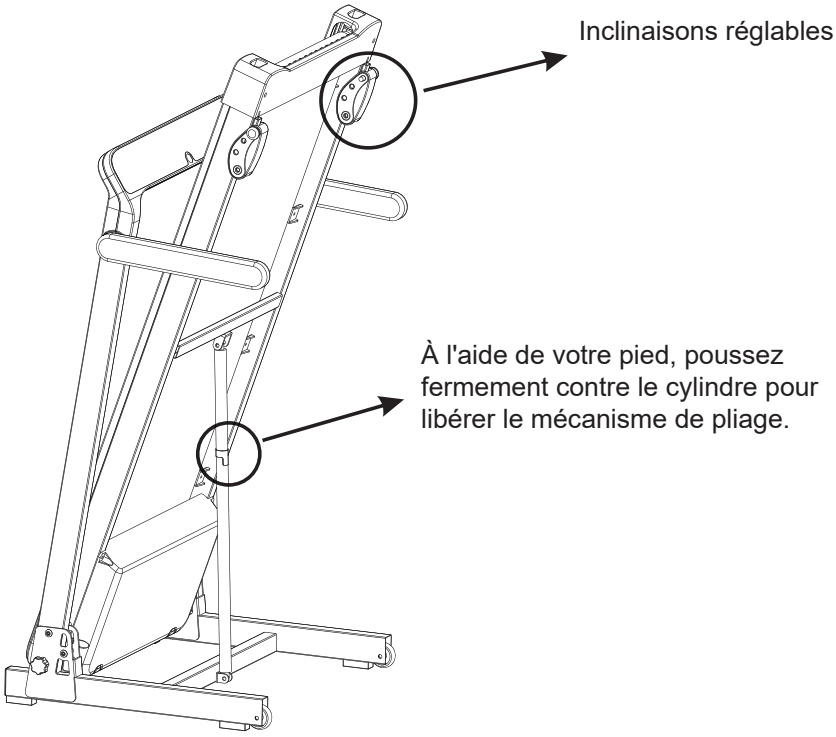
Étape 4. Insérez-le dans la prise du tube du cadre selon la direction, branchez-le fermement, insérez l'autre extrémité dans la prise 120V et tournez l'interrupteur d'alimentation sur la position du symbole "-". Une fois que la lumière est allumée, vous pouvez commencer à utiliser le produit.



Instructions de pliage et de réglage des inclinaisons

1. Lorsque le produit n'est pas utilisé, il peut être rangé. Une fois plié, soutenez le capot arrière avec votre main et soulevez-le jusqu'à ce que la tige de support soit soutenue. Lors du dépliage, appuyez sur la connexion centrale de la tige de support avec votre pied et la pédale s'aplatira lentement. (Lorsque vous posez le tapis de course, veillez à ne rien avoir autour, les personnes doivent être à 1,5 mètre du tapis de course pour éviter les blessures)

2. Saisissez la position du protège-coin arrière avec vos mains et soulevez-le dans un état rangé, tirez le loquet avec la poignée, tirez l'inclinaison réglable vers l'extérieur, ajustez à la hauteur souhaitée du tapis roulant, puis utilisez le loquet pour boucler dans le trou pour le fixer ne tremble pas (idem gauche et droite).



Conseils de remise en forme

Echauffement	5 à 10 minutes d'exercice d'échauffement avant chaque utilisation de la machine.
Respiration	La respiration ne doit pas être interrompue pendant l'exercice. En général, inspirez par le nez et expirez par la bouche lorsque vous vous préparez à rétablir le mouvement. La respiration et le mouvement doivent être coordonnés. Si vous vous sentez essoufflé, arrêtez immédiatement l'exercice.
Fréquence	Il devrait y avoir un repos musculaire de 48 heures après l'exercice. Et il est préférable de faire le même entraînement à des intervalles d'une journée.
Intensité	Le contenu de l'entraînement est déterminé en fonction de la condition physique de l'individu, puis pratique avec le principe de chargement progressif. La douleur disparaîtra lentement pendant l'exercice.
Alimentation	Afin de protéger le système digestif, après avoir mangé, vous devez attendre plus d'une heure avant de pouvoir faire de l'exercice. Après l'entraînement, vous devez attendre plus d'une demi-heure avant de manger. Buvez moins d'eau pendant l'exercice, surtout évitez de boire beaucoup d'eau, afin de ne pas alourdir la charge cardiaque et rénale.

Des exercices d'étirement:

Peu importe la vitesse à laquelle vous courez. il est préférable de faire d'abord des exercices d'étirement pour réchauffer votre corps et étirer vos muscles plus facilement. Marchez donc 5 à 10 minutes pour vous échauffer. puis arrêtez-vous et faites des exercices d'étirement 5 fois comme suit, chaque jambe le faisant pendant 10 secondes ou plus à chaque fois. Faites un autre étirement après l'exercice.

1. Étirez-vous

Pliez légèrement les genoux et pliez votre corps lentement, en laissant votre dos et vos épaules se détendre, et répétez 3 fois. (Voir photo 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, redressez une jambe et rétractez l'autre jambe de manière à ce qu'elle soit proche du côté intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher les orteils avec vos mains, maintenez pendant 10 à 15 secondes. Ensuite, détendez-vous, chaque jambe répète cela trois fois. (Voir photo 2)

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout avec les deux mains soutenant le mur ou la table, avec un pied derrière, gardez vos pattes arrière droites et vos talons au sol, inclinez-vous vers le mur ou la table, maintenez pendant 10-15 secondes. Ensuite, détendez-vous, chaque jambe répète cela trois fois. (Voir photo 3)

4. Extension de la cheville

Tenez le support fixe avec votre main droite pour saisir l'équilibre, puis étirez votre main gauche vers votre dos, saisissez votre cheville gauche et tirez lentement jusqu'à la position de la hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles devant vos cuisses sont tendus, maintenez pendant 10- 15 secondes. Ensuite, détendez-vous, chaque jambe répète cela trois fois. (Voir photo 4)

5. Étirement des muscles intérieurs de la cuisse

Asseyez-vous avec le bas des jambes face à face, les genoux vers l'extérieur, saisissez les pieds avec les deux mains et tirez-les vers l'aine, maintenez pendant 10 à 15 secondes. Ensuite, détendez-vous et répétez la procédure 3 fois. (Voir photo 5)

Mode d'emploi du produit

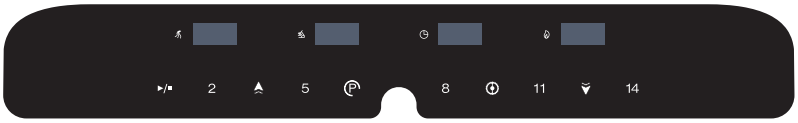
a. Brève description

Ce compteur électronique est simple d'utilisation et possède peu de paramètres de réglage.
Paramètres du tapis roulant : valeur de la vitesse.
Paramètres sportifs : valeur de la distance, valeur des calories, valeur du temps.
Mode sport : mode par défaut, mode programme, mode manuel.
Mode par défaut : personnalisez la quantité d'exercice
Mode programme : quantité d'exercice fixe
Classer le mode compte à rebours : valeur unique pour définir la quantité d'exercice

b.Affichage numérique LED

1. Affichage de la distance
2. Affichage de la vitesse
3. Affichage de l'heure
4. Affichage des calories

c.Bouton intelligent



La conception du bouton du produit est la suivante:
1. Bouton Marche/Arrêt: ▸/▪
2. Bouton programme: Ⓟ
3. Bouton vitesse moins: ⌄
4. Bouton vitesse plus: ⌃
5. Bouton mode: ⊕
6. Bouton de raccourci de vitesse: 2, 5, 8, 11, 14

d. Paramètres de fonctionnement

1. Tension d'alimentation : 220-240 V/50-60 Hz ;
2. La vitesse minimale : 1km/h ;
3. La vitesse maximale : 16 km/h ;
4. Plage de temps d'exercice en mode manuel : 5 à 99 minutes ;
5. En mode automatique, la durée d'exercice maximale est de 99 minutes ;
6. En mode automatique, la consommation de calories la plus élevée est de 990 kcal ;

e. Mode sportif

1. Mode par défaut:

Avant de faire fonctionner le produit, vérifiez si la fiche d'alimentation est bien en contact avec la prise, si le verrou de sécurité est en place et si l'interrupteur principal est allumé. Lorsque le produit est en état de veille, la fenêtre affiche 0:00, appuyez sur le bouton de l'interrupteur, le produit commence à décompter pendant 3 secondes, la fenêtre de vitesse affiche 1km, la fenêtre de temps affiche 0:00 par défaut, appuyez sur la vitesse touches de raccourci (2, 5, 8, 11, 14), la fenêtre affichera la vitesse numérique correspondante et la valeur calorique augmentera de manière cumulative.

2. Mode programme:

En état de veille, la fenêtre affiche 0:00, appuyez sur la touche PR0G du panneau, la fenêtre affiche le mode P-01; appuyez sur le panneau en continu pour faire clignoter le mode P-02-P-12; appuyez à nouveau pour réinitialiser 0:00. Sous le programme de P-01 - PT-12, la fenêtre de temps clignotera 30 minutes, et l'addition et la soustraction de temps peuvent être ajustées avant de commencer. La plage de temps est de 5 à 99 minutes. Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton marche/arrêt du panneau pour lancer un compte à rebours de 3 secondes.

3. Classer le mode compte à rebours:

La fenêtre affiche 0:00 en état de veille.
(1) Appuyez sur le bouton MODE sur le panneau, la fenêtre affiche H-01 et la durée de la fenêtre clignote 30 minutes. Appuyez sur le bouton de vitesse plus et moins sur le panneau pour régler l'addition et la soustraction du temps. La plage de temps est de 5 à 99 minutes.
(2) Appuyez à nouveau sur le bouton MODE, la fenêtre affiche H-02, la distance de la fenêtre clignote 1 miles, appuyez sur le bouton de vitesse plus et moins sur le panneau pour régler la distance, la plage de distance est de 1 à 99 miles.
(3) Appuyez à nouveau sur le bouton MODE, la fenêtre affiche H-03, la calorie de la fenêtre clignote 50 kcal, appuyez sur les touches plus et moins du panneau pour régler la calorie, la plage de calories est de 20 à 990 kcal.

Une fois le réglage terminé, appuyez sur le bouton marche/arrêt du panneau pour lancer un compte à rebours de 3 secondes.

Lubrification du tapis roulant

Une fois que la bande de course a été utilisée pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec de l'huile lubrifiante pour tapis de course 100 % silicone.

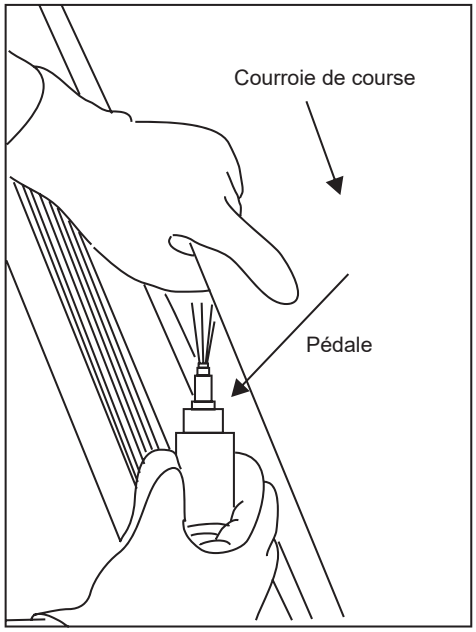
1.Recommandations:

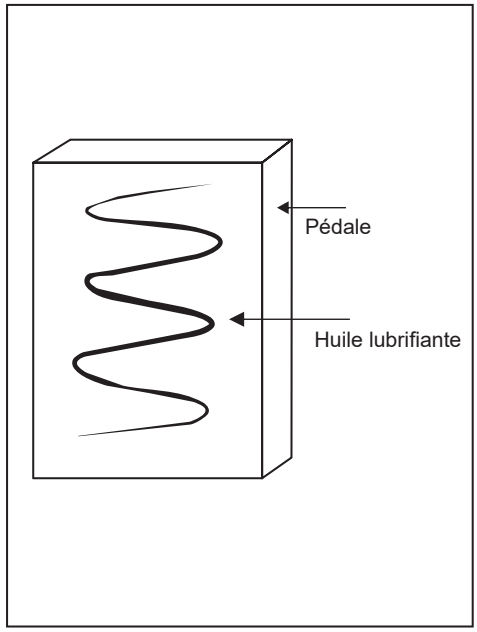
--Utilisez moins de 3 heures par semaine, lubrifiez une fois tous les 5 mois.
--Utiliser 4 à 7 heures par semaine, lubrifier une fois tous les 2 mois
--Utiliser plus de 7 heures par semaine, lubrifier une fois par mois
N'utilisez pas une quantité excessive d'agent lubrifiant. Ce n'est pas que plus il y a de lubrifiant, meilleur est l'effet. Une lubrification raisonnable est un facteur important pour augmenter la durée de vie du tapis roulant.

2. Méthode de lubrification

La façon de vérifier si vous avez besoin d'ajouter du lubrifiant est de saisir la bande de course et de toucher le centre de l'arrière de la bande de course avec vos mains autant que possible. Si la ceinture de course a de l'huile de silicone (une légère sensation d'humidité), cela signifie qu'aucun lubrifiant n'est nécessaire. Si la ceinture de course est sèche, vous devrez ajouter du lubrifiant.

(1). Les étapes d'application de lubrifiant sur le marchepied ; (comme indiqué sur l'image)
(2). Arrêtez le tapis roulant et pliez la machine ;
(3). Soulevez la bande de course à l'arrière du châssis principal, étendez le bidon d'huile dans la position de mouvement de la bande de course autant que possible. Vaporisez de l'huile de silicone à l'intérieur du tapis de course et appliquez de l'huile de silicone des deux côtés de la bande de course, puis démarrez le tapis de course à une vitesse de 0,6 mph pour répartir uniformément le lubrifiant. Marchez légèrement sur la bande de course de gauche à droite, le lubrifiant peut être complètement absorbé par la bande de course après quelques minutes.





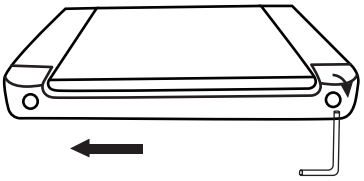
4. Réglage de la déviation de la courroie de course

Tous les tapis de course doivent être ajustés avant d'être expédiés de l'usine et après leur installation. Cependant, après un certain temps, ils peuvent toujours sortir de la piste. Il peut y avoir plusieurs raisons à ce phénomène :

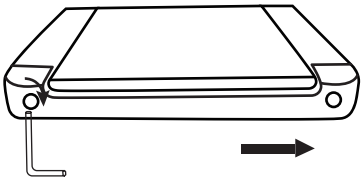
1). L'hôte n'est pas placé à plat ;

2). Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre de la bande de course pendant l'exercice ;

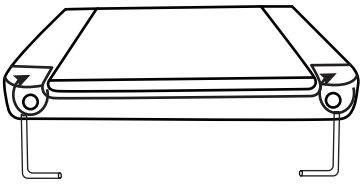
3). Lorsque l'utilisateur s'exerce, les pieds ne sont pas uniformément sollicités, ce qui provoquera artificiellement une déviation de la bande de roulement. Il peut être restauré à un état normal après quelques minutes de fonctionnement à vide. Pour la déviation de la bande de roulement qui ne peut pas être restaurée automatiquement, vous pouvez utiliser la clé de 6 mm du kit d'accessoires pour l'ajuster progressivement en quarts de cercle comme l'unité. La déviation de la bande de course n'appartient pas à la plage de garantie, et il appartient principalement à l'utilisateur de l'entretenir et de l'entretenir conformément aux instructions. Une déviation endommagera sérieusement la bande de course, et elle doit être détectée et corrigée à temps.



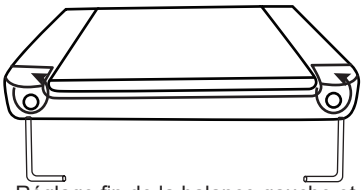
La bande de course se déplace vers la droite, serrez le côté droit



La bande de course se déplace vers la gauche, serrez le côté gauche



Réglage fin de la balance gauche et droite



Réglage fin de la balance gauche et droite

a. Dérapage de la courroie de course : lorsqu'une personne court, la courroie de course présente un phénomène de glissement ou de pause momentanée ;

b. Réglage de la bande de course : serrez les vis sur les côtés gauche et droit de la bande de course, tournez-la trois fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis ajustez en fonction de la direction de déviation du pari de course. S'il se déplace vers la droite, réglez le côté droit ; s'il se déplace vers la gauche, ajustez vers la gauche jusqu'à ce que la bande de course soit centrée.

Méthodes de Dépannage Courantes

Afficher le code d'erreur	La faute	Jugement de faute	Solution
E02	Protection contre les surtensions du moteur	1. La tension du réseau de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée; 2. Mauvais réglage de la valeur du diamètre de la roue; 3. Le contrôleur est endommagé;	1. Besoin d'ajouter un stabilisateur de tension de filtre externe; 2. Réinitialisez la valeur du diamètre de la roue, essayez de ne pas dépasser la tension nominale du moteur; 3. Remplacez le contrôleur;
E03	Protection contre les surintensités	1. Charge excessive; 2. Un corps étranger est coincé dans le moteur ou le rouleau; 3. Le rouleau n'est pas suffisamment lubrifié et la résistance augmente; 4. Le contrôleur est endommagé; 5. Le moteur est endommagé et la résistance augmente;	1. Réduisez la charge, essayez de ne pas dépasser la charge nominale; 2. Retirez les objets étrangers coincés; 3. Augmentez le lubrifiant; 4. Remplacez le contrôleur; 5. Remplacez le moteur;
E04	Le moteur principal est en circuit ouvert	1. Le moteur principal n'est pas connecté ou desserré; 2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé; 3. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé;	1. Renforcez la ligne de connexion du moteur; 2. Remplacez le moteur; 3. Remplacez le contrôleur;
E06	Erreur de communication	1. L'interface de ligne de connexion principale des commandes supérieure et inférieure est lâche; 2. L'interface de ligne de connexion principale des commandes supérieure et inférieure est endommagée; 3. La montre électronique est endommagée; 4. Le contrôleur est endommagé;	1. Renforcez l'interface de ligne de connexion; 2. Remplacez l'interface de ligne de connexion principale des commandes supérieure et inférieure; 3. Remplacez la montre électronique; 4. Remplacez le contrôleur;
E07/---	L'interrupteur de sécurité est désactivé	1. L'interrupteur de sécurité n'est pas installé; 2. Le fil d'induction de l'interrupteur de sécurité est endommagé; 3. L'interface de l'interrupteur de sécurité du compteur électronique est endommagée;	1. Installez l'interrupteur de sécurité; 2. Remplacez le fil d'induction de l'interrupteur de sécurité; 3. Remplacez la montre électronique;
E0C	Le tube d'alimentation a traversé la protection antidéflagrante	1. Le transistor de puissance est en panne et le contrôleur est endommagé;	1. Remplacez le contrôleur;

Autres problèmes et méthodes de dépannage:

1. La montre électronique n'a pas d'affichage

a: Vérifiez si le cordon d'alimentation est correctement branché, si l'interrupteur d'alimentation est allumé et si le fusible du contrôleur est grillé;

b: Si le fil à 4 conducteurs de la montre électronique et du contrôleur est bien connecté;

c: Si le contrôleur et le transformateur sont bien connectés;

2. Le moteur ne peut pas démarrer

a: Veuillez vérifier si tous les fils de connexion sont correctement connectés;

b: Veuillez observer le signal d'erreur apparaissant sur le panneau électronique;

3. L'écran tactile n'est pas sensible

a: Veuillez vérifier si l'écran tactile est mouillé;

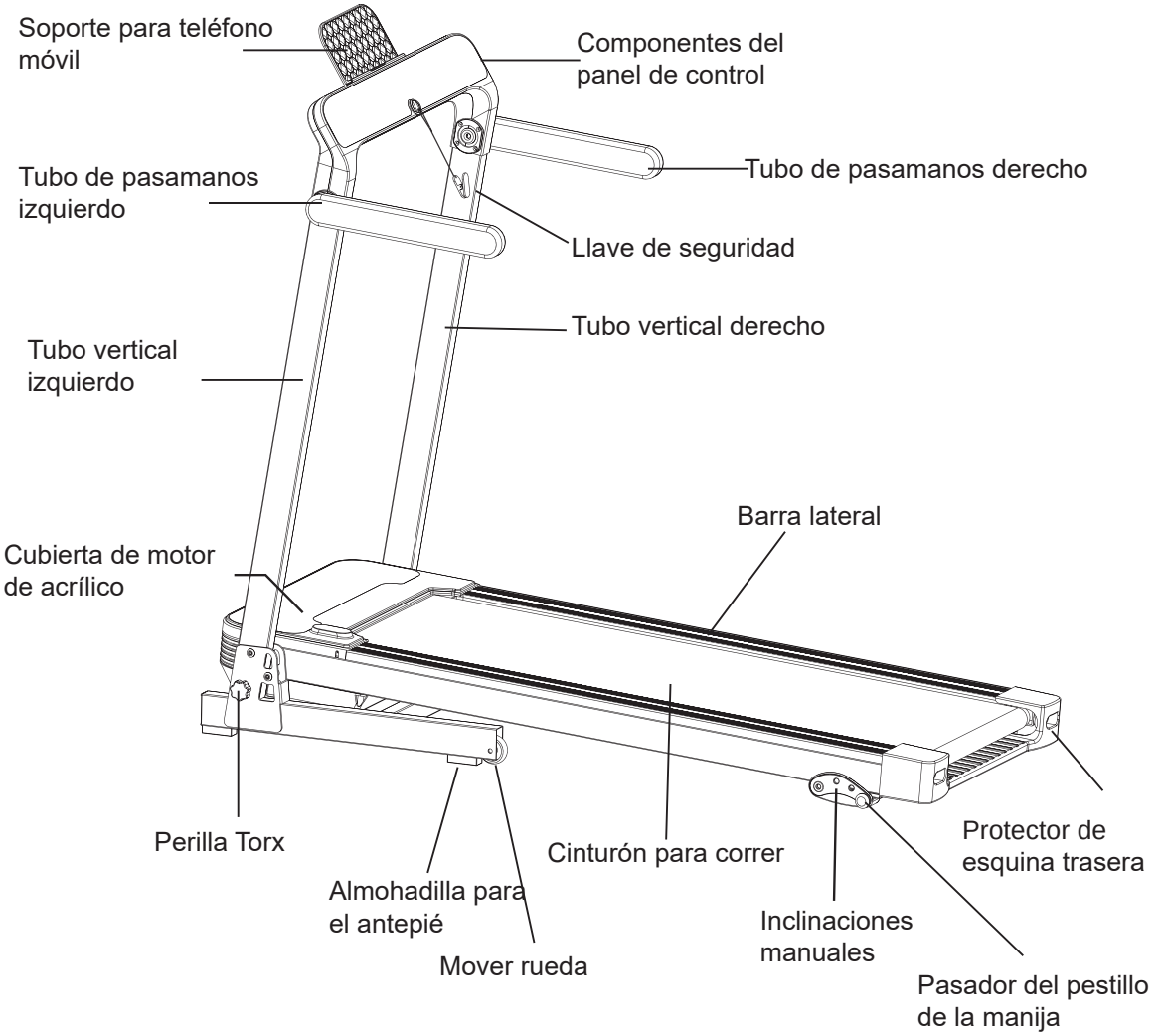
b: S'il y a de la sueur sur vos mains;

CATALOGAR

Breve introducción del producto ····· 50
Precauciones de seguridad e instrucciones de advertencia ····· 51
Principales parámetros y lista de configuración ····· 52
Instrucciones de instalación del producto ····· 53
Instrucciones de ajuste de inclinación y plegado ····· 54
Consejos y pautas de acondicionamiento físico ····· 55
Instrucciones del producto ····· 56
Mantenimiento del producto ····· 58
Métodos Comunes de Resolución de Problemas ····· 60

Breve introducción del producto

Modelo del producto: **JF-H-42H**



Precauciones de seguridad e instrucciones de advertencia

Lea atentamente las instrucciones antes de usar y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

■ La máquina para correr es adecuada para colocarla en interiores para evitar la humedad, no salpique agua sobre la máquina para correr y no coloque objetos extraños.
■ Antes de hacer ejercicio, use ropa deportiva adecuada y calzado deportivo. Está terminantemente prohibido hacer ejercicio en la caminadora sin usar zapatos, y es mejor estirar todo el cuerpo antes del ejercicio.
■ El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y el enchufe debe tener un circuito dedicado para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.
■ Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
■ Debe evitar la operación de sobrecarga durante mucho tiempo, de lo contrario, causará daños al motor y al controlador, acelerará el envejecimiento del cojinete, la correa y el estribo. Realice el mantenimiento de esta máquina con regularidad.
■ Reduzca el polvo interior y mantenga cierta humedad en la habitación para evitar el fortalecimiento de la electricidad estática, de lo contrario, puede interferir con el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador.
■ Apague la corriente de la máquina para correr después del ejercicio.
■ Mantenga la circulación de aire interior cuando utilice la máquina para correr.
■ Sujete la llave de seguridad al forro de la prenda durante el ejercicio para detener la máquina de forma segura y rápida en caso de emergencia.
■ Si no se siente bien si tiene anomalías durante el uso, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
■ Después de usar aceite de silicona, debe colocarse fuera del alcance de los niños para evitar consecuencias graves por ingestión accidental.

¡Prohibida!

■ No utilice el producto en un estado en el que el exterior del producto esté agrietado, dañado o despegado (la estructura interna esté expuesta), o cuando la parte soldada esté despegada. Para evitar accidentes o lesiones.
■ No salte arriba y abajo durante el ejercicio. De lo contrario, puede caerse y lesionarse.
■ No utilice ni almacene la máquina en lugares húmedos, como al aire libre. cerca de baños y lugares expuestos a gotas de agua.
■ No lo use ni lo almacene en lugares expuestos a la luz solar directa. lugares de alta temperatura como alrededor de estufas o en aparatos de calefacción como alfombras de calefacción eléctrica. De lo contrario, podría provocar una fuga eléctrica o un incendio.
■ No lo utilice cuando el cable de alimentación o el enchufe estén dañados o el conector del enchufe esté flojo. De lo contrario, podría provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
■ No dañe ni doble o retuerza a la fuerza el cable de alimentación. Al mismo tiempo, no coloque objetos pesados sobre él y no permita que la línea se pellizque. Para no provocar un incendio o una descarga eléctrica.
■ No utilicen esta máquina dos o más personas al mismo tiempo, y tenga cuidado de no dejar que las personas a su alrededor se acerquen a la máquina durante el uso. De lo contrario, puede causar accidentes o lesiones por caídas.
■ No lo use si no puede expresar su conciencia u operarlo usted mismo, para evitar accidentes o lesiones.
■ ¡Evite el contacto con agua y líquidos! No exponga el cuerpo principal o las piezas operativas al agua o líquidos. De lo contrario, podría provocar una descarga eléctrica o un incendio.
■ Las personas que no suelen hacer ejercicio no deben hacer ejercicio vigoroso de repente.
■ No use este producto después de comer, sentirse cansado, justo después de hacer ejercicio o cuando su fuerza física sea anormal. De lo contrario, puede dañar su salud,
■ Este producto es adecuado para uso familiar, no apto para escuelas, gimnasios y otros lugares con un gran número de personas. De lo contrario, existe el riesgo de lesiones.
■ No lo use mientras come o realiza otras actividades.
■ No lo use después de beber alcohol o sentirse lento para evitar accidentes o lesiones.
■ No ponga objetos duros en los bolsillos de su ropa. Quítese los objetos de valor como relojes, pulseras, teléfonos móviles y objetos afilados como cuchillos y cuchillos antes de usarlos para evitar daños a los artículos o causar lesiones físicas.
■ Antes de usar, compruebe si hay objetos extraños como agujas, basura o agua conectados al enchufe de alimentación. Para no causar descargas eléctricas, cortocircuitos o incendios.
■ ¡No lo use con las manos mojadas! No desenchufe ni inserte el enchufe de alimentación con las manos mojadas. Para no causar descargas eléctricas o lesiones.
■ ¡Desconecte el enchufe de alimentación! Cuando no esté en uso, desconecte el enchufe de la toma de corriente. Para evitar el deterioro del aislamiento debido al polvo y la humedad, que pueden provocar fugas eléctricas e incendios.

Principales parámetros y lista de configuración

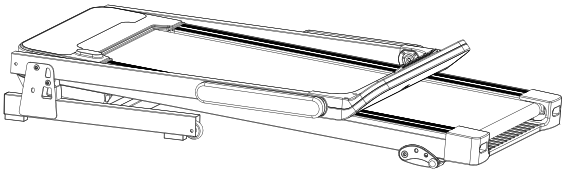
Los principales parámetros técnicos		
Número de serie	Descripción	Nombre del parámetro
1	Tensión nominal	220-240V/50-60Hz
2	Método de control	tipo táctil del medidor, aplicación
3	Método de visualización	LED, aplicación
4	Inclinación	inclinación manual de 3 niveles
5	Rango de velocidad	1-16km/h
6	Tamaño de la correa para correr	430*1100mm (L.*W.)
7	Tamaño del producto desplegado	1375*750*1250mm(L.*W.*H.)
8	Peso del producto: Peso neto	N.W:39kg G.W.:45kg
9	Tamaño del paquete	1470*800*280mm(L.*W.*H.)
10	FCC ID	2A48IJF-H-42H

Lista de materiales de embalaje		
Número de serie	Nombre	Cantidad
1	motor principal	1PCS
2	Paquete de accesorios	1PCS

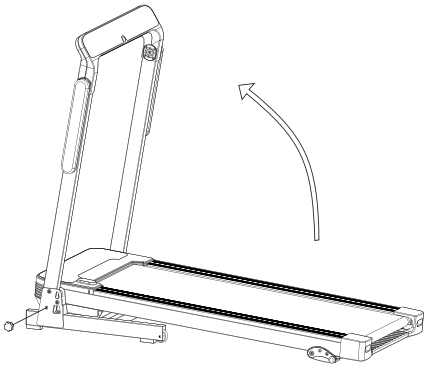
Lista de paquetes de accesorios		
Número de serie	Nombre	Cantidad
1	llave de seguridad	1
2	Llave tipo L (6 mm)	1
3	Cable de alimentación	1
4	Manual del producto	1
5	Soporte para teléfono móvil	1
6	Perilla Torx	2

Instrucciones de instalación del producto

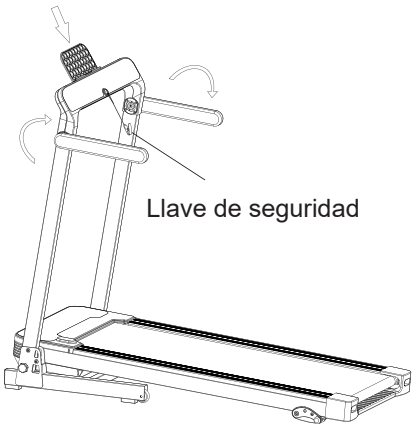
Paso 1. Saque el producto de la caja, retire la bolsa exterior de PE y colóquelo sobre un suelo plano.



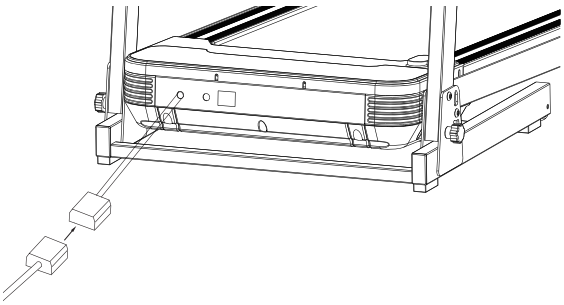
Paso 2. Saque la perilla torx en la bolsa de accesorios. Sujete el tubo vertical con la mano y gírelo hacia arriba en la dirección de la flecha. Después de alcanzar la posición designada, use la perilla torx y alinéela con el orificio del tornillo para apretarla en el sentido de las agujas del reloj hasta que el tubo vertical no se mueva. (El mismo método en el otro lado)



Paso 3. Saque el soporte para teléfono móvil y el bloqueo de seguridad de la bolsa de accesorios. Gire el reposabrazos izquierdo y derecho en el sentido de las agujas del reloj para nivelarlos en la dirección de la flecha. Alinee el soporte del teléfono móvil con el panel de instrumentos e insértelo en la ranura para tarjetas rectangular. Coloque el bloqueo de seguridad en el centro de la posición amarilla.



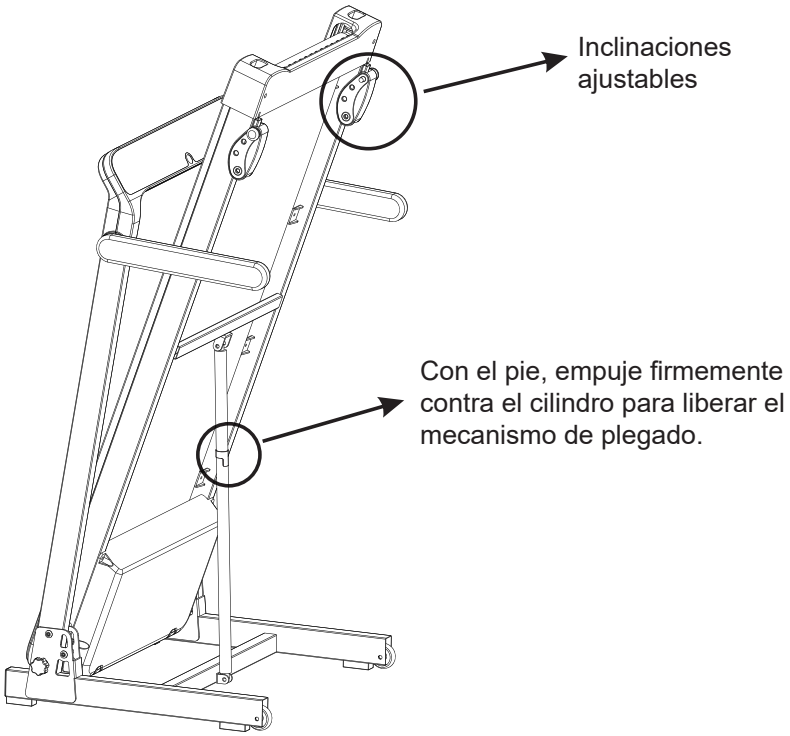
Paso 4. Insértelo en el enchufe del tubo del marco de acuerdo con la dirección, enchúfelo firmemente, inserte el otro extremo en el enchufe de 120 V y gire el interruptor de encendido a la posición del símbolo "—". Después de que la luz esté encendida, puede comenzar a usar el producto.



Instrucciones de ajuste de inclinación y plegado

1. Cuando el producto no está en uso, se puede guardar. Cuando esté plegada, sostenga la cubierta trasera trasera con la mano y levántela hasta que la barra de soporte quede apoyada. Para acostarse, toque la conexión central de la barra de soporte con la parte superior del pie y acuéstese lentamente. (Al dejar la cinta de correr, tenga cuidado de no tener nada alrededor, las personas deben estar a 1,5 metros de distancia de la cinta de correr para evitar lesiones)

2. Sujete la posición de la protección de la esquina trasera con las manos y levántela hasta que quede guardada, tire del pestillo con la manija, tire de la inclinación ajustable hacia afuera, ajústela a la altura deseada de la máquina para correr y luego use el pestillo para abrocharlo. el agujero para arreglarlo no tiembla (igual izquierda y derecha).



Consejos y pautas de acondicionamiento físico

Calentamiento	5 a 10 minutos de ejercicio de calentamiento antes de cada uso de la máquina.
Respiración	No detenga la respiración durante el ejercicio. En general, inhale por la nariz y exhale por la boca cuando se prepare para restaurar el movimiento. La respiración y el movimiento deben coordinarse. Si siente que le falta el aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
Frecuencia	Debe haber un descanso de 48 horas para los músculos después del ejercicio. Lo mejor es hacer el mismo entrenamiento cada dos días.
Intensidad	El contenido del entrenamiento se determina de acuerdo a la condición física del individuo, para luego practicar con el principio de carga gradual. El dolor desaparecerá lentamente durante el ejercicio.
Dieta	Para proteger el sistema digestivo, después de comer, debes esperar más de una hora antes de poder hacer ejercicio. Después del entrenamiento, debes esperar más de media hora antes de comer. Beba menos agua durante el ejercicio, especialmente evite beber mucha agua, para no aumentar la carga sobre el corazón y los riñones.

Ejercicios de estiramiento:

No importa a qué velocidad corras. lo mejor es hacer ejercicios de estiramiento primero para calentar el cuerpo y estirar los músculos más fácilmente. Así que camine de 5 a 10 minutos para calentar. luego deténgase y haga ejercicios de estiramiento 5 veces de la siguiente manera, cada pierna hágalo durante 10 segundos o más cada vez. Hazlo de nuevo después de que termine el ejercicio.

1. Estírate hacia abajo

Doble las rodillas ligeramente y doble el cuerpo lentamente, dejando que la espalda y los hombros se relajen, y repita 3 veces. (Ver imagen 1)

2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna y retraiga la otra pierna para que quede cerca del lado interno de la pierna recta. Trate de tocar los dedos de los pies con las manos, sostenga durante 10-15 segundos. Luego relájate, cada pierna repite esto tres veces. (Ver imagen 2)

3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

Párese con ambas manos apoyando la pared o la mesa, con un pie detrás, mantenga las patas traseras erguidas y los talones en el suelo, inclínelo hacia la pared o la mesa, sostenga durante 10-15 segundos. Luego relájate, cada pierna repite esto tres veces. (Ver Imagen 3)

4. Extensión de tobillo

Sostenga un soporte fijo con la mano derecha para agarrar el equilibrio, luego estire la mano izquierda hacia la espalda, agarre el tobillo izquierdo y levante lentamente hasta la posición de la cadera hasta que sienta que los músculos en frente de los muslos están tensos, sostenga por 10- 15 segundos. Luego relájate, cada pierna repite esto tres veces. (Ver imagen 4)

5. Estiramiento de los músculos internos del muslo

Siéntese con la parte inferior de las piernas una frente a la otra, con las rodillas hacia afuera, sujete los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle, sostenga durante 10-15 segundos. Luego relájese y repita el procedimiento 3 veces. (Ver Imagen 5)

Instrucciones del producto

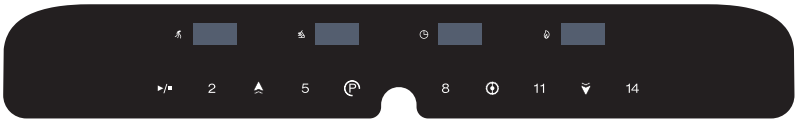
a. Breve descripción

Este medidor electrónico es fácil de usar y tiene pocos parámetros de ajuste.
Parámetros de la cinta de correr: valor de la velocidad.
Parámetros deportivos: valor de distancia, valor de calorías, valor de tiempo.
Modo deportivo: modo predeterminado, modo de programa, modo manual.
Modo predeterminado: personalizar la cantidad de ejercicio
Modo de programa: cantidad fija de ejercicio
Clasifique el modo de cuenta regresiva: valor único para establecer la cantidad de ejercicio

b.Pantalla digital LED

1. Pantalla de distancia
2. Pantalla de velocidad
3. Pantalla de tiempo
4. Pantalla de calorías

c.Botón inteligente



El diseño del botón del producto es el siguiente:
1. Botón de inicio/parada: ▶/■
2. Botón de programa: Ⓟ
3. Botón de velocidad menos: ⌄
4. Botón de velocidad más: ⌃
5. Botón de modo: ⊕
6. Botón de acceso directo de velocidad: 2, 5, 8, 11, 14

d. Parámetros de operación

1. Voltaje de la fuente de alimentación: 220-240 V/50-60 Hz;
2. La velocidad mínima: 1 km/h;
3. La velocidad máxima: 16 km/h;
4. Rango de tiempo de ejercicio en modo manual en: 5-99 minutos;
5. Modo automático, el tiempo máximo de ejercicio es de 99 minutos; 6. Modo automático, el mayor consumo de calorías es de 990 kcal;