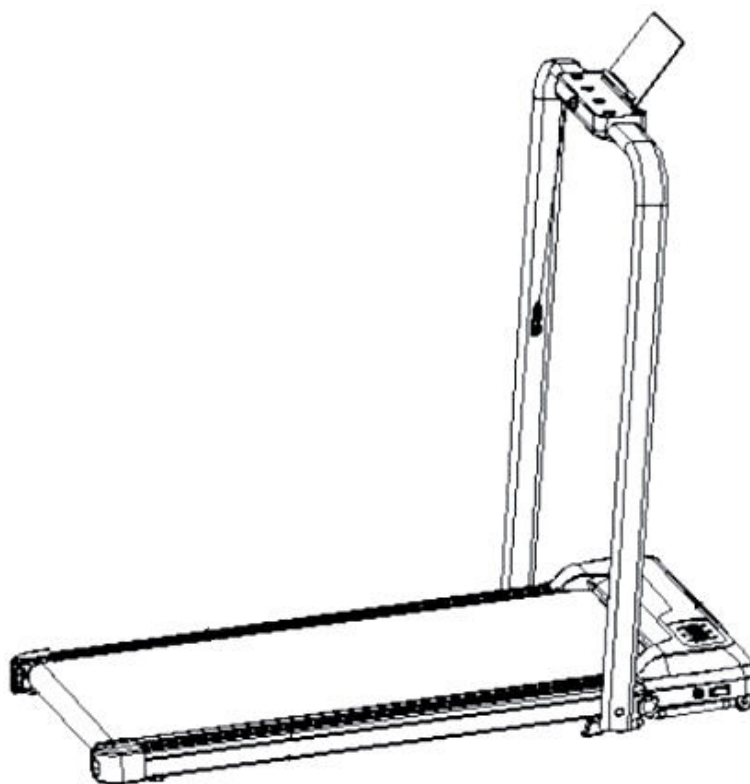


Soozier

IN250300241V02_US_CA

A90-391V80

Walking Treadmill **Tapis de marche**



INSTRUCTION MANUAL **MANUEL D'INSTRUCTIONS**

EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER
ULTERIEUREMENT.**

CONTENTS

1. Safety precautions instructions
2. Special safety instructions
3. Description of finished parts in packing list
4. Technical parameters
5. Instructions for use panel display and remote control operation instructions
6. Program diagrams and error codes
7. Routine maintenance
8. Exercise recommendations and guidelines



Safety precautions instructions and Special safety instructions

In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instruction manual carefully before use and pay attention to the following safety matters.

Safety instructions: This product is designed and manufactured with many safety concerns in mind, but please still follow the following instructions to operate, just in case. We are not responsible for any abnormal operation caused by the consequences.

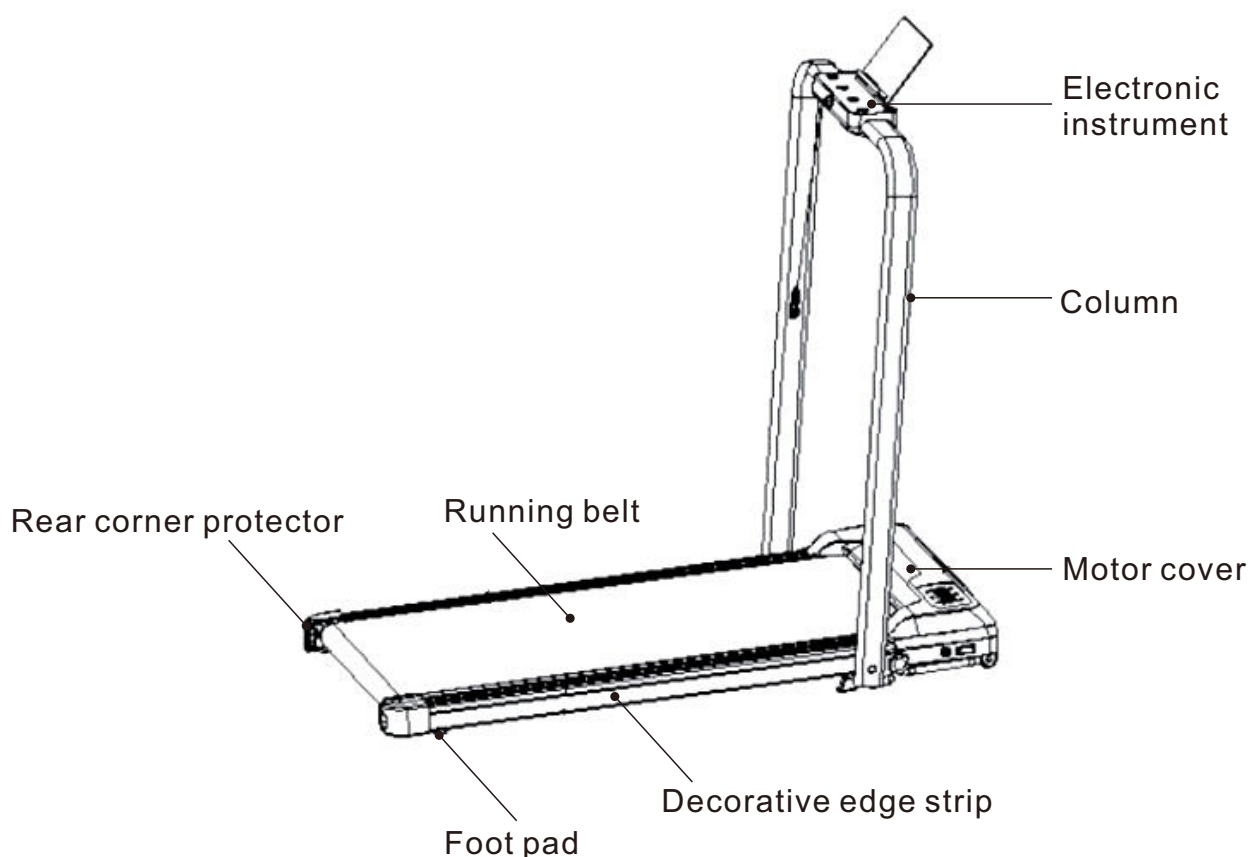
- Any adjustment device that may interfere with the user's motion shall not deviate from the design; The equipment should be installed (placed) on a stable base (surface) and the corresponding flatness; The electric walking and running machine shall be placed on the flat ground; The electric walking and running machine is suitable for indoor, to avoid moisture, can not splash water on the electric walking and running machine, do not place any foreign matter on the electric walking and running machine, the two sides and front end of the electric walking and running machine should be 1 meter (1000mm) and the back end should be 2 meters x 1 meters (2000mm*1000mm) safe use space, easy to jump away in an emergency.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a special loop to avoid sharing with other electrical equipment;
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer, its maintenance department or similar department professionals;
- If not used for a long time, please unplug the power cord;
- Keep the lube bottle of accessories bag out of reach of children. In case of accidental ingestion or eye contact, rinse with clean water and seek medical treatment in time;
- This product is not suitable for disabled persons and children; Do not use if you are physically uncomfortable or mentally disabled or lack common sense, except under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. ---- There may be a risk of injury if you do not comply.
- Do not use the electric treadmill in dusty space, and keep the room with a certain humidity to avoid strong static electricity, which may interfere with the normal operation of the electronic watch and controller; Please use the original parts, it is strictly prohibited to replace.
- Keep your hands away from all moving parts. Do not put your hands and feet in the gap below the belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; Do not use the product outdoors, in high humidity, and in sunlight.
- Unplug the electric walking and running all-in-one before moving it.
- Non-professionals shall not disassemble the machine without permission, otherwise serious consequences may occur.
- Before using the electric walking and running machine, please check whether the clothes are properly buttoned or zipped, or the clothes are too loose.
- If you feel any abnormal conditions such as discomfort during use, stop exercising and consult a doctor.
- This product should not be used for a long-time, long-time use is easy to cause electric walking machine electrical overheating and electrical failure.
- Use qualified socket to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, leave the plug alone and ask an electrician to take care of it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, and is not intended for medical use.
- Do not use the product in a cracked, cracked off state (internal structure exposed) or in a cracked weld.
- Do not jump on or off the machine during movement. ---- Injury may result from falling.

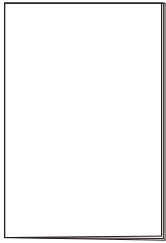
- Do not use after eating or drinking, when you are tired, or in poor physical condition.---- may cause damage to health.
- Do not attach pins, garbage, or water to the electrical plug. ----may result in electric shock, short circuit or fire. Never use with wet hands!
- Pull the power plug from the outlet when deactivating. ----Because dust and moisture can age the insulation and cause a leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of a malfunction, grounding will provide a path of least resistance for the current to reduce the danger of electric shock.
- This product is HC grade. If you have questions about whether the product is properly grounded, have it inspected by a professional electrician.

Description of finished parts in packing list

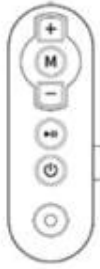
Warning: Install the product carefully and do not damage the product.

- Please read the assembly step instructions carefully before assembly.
- Take out all the packaging materials and place them on a clean floor, which will facilitate your overall check and make your installation more convenient.
- Carefully check that all components are complete according to the packing list.
- Please pay attention to safety when you use tools or handle them. Please do not forcefully install according to persona preference when assembling.
- Please confirm whether the tools and packaging materials left behind pose a danger. Plastic and foam are harmful to children.
- Assemble the product according to the instructions, please read the assembly steps and instructions carefully.
- The product must be carefully installed by an adult and, if necessary, by a professional.
- Remove all cartons and foam used to secure them.
- Check whether the following accessories are complete. Please contact the dealer if you have any questions.

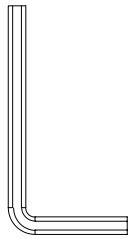




Instructions



Remote control



Multi-purpose wrench



Lubricating oil



Mobile phone support plate



Safety lock

Assembly Instructions

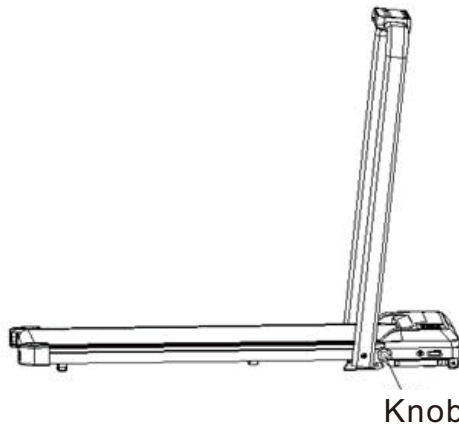
Step 1:

Take the whole machine out of the packing box, remove the foam and packing bag. As shown in the figure:



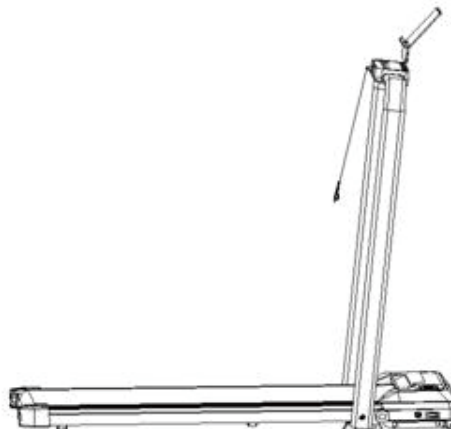
Step 2:

Lift the left and right columns upward, tighten them clockwise with the knob after lifting them to the highest position, and fix the columns on the treadmill. As shown in the figure:



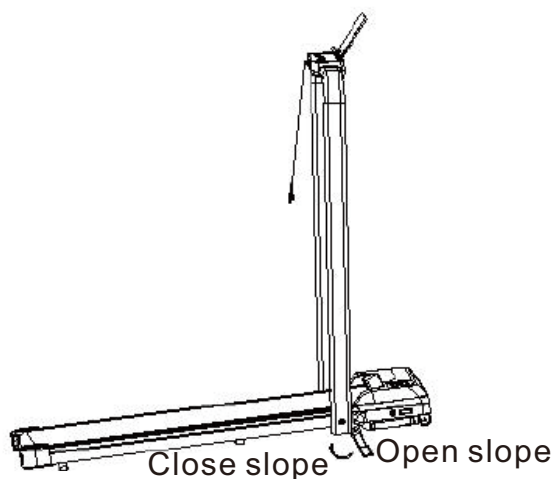
Step 3:

Insert the mobile phone support plate into the electronic instrument, put on the safety lock, connect the power cord and you can use it! As shown in the figure:



Step 4:

As shown in the figure, flip the slope bracket towards the front end of the frame to open the slope, flip the slope bracket towards the rear end of the frame to close the slope.



Folding walking instructions

Turn the knob counterclockwise to release and lower the column.



Technical Parameters

Product name	Walking Treadmill(A90-391V80)
Unfolded size	1080*545*990
Effective running area	380*930
Speed	1-10KM/h
Rated load	100Kg
Rated voltage	100-110V~/50Hz
Rated power	500W
Driving mode	Remote control
Remote control battery	Cr2032

Use Instructions

Display range of each value:

Setting parameters	Initial	Setting initial value	Setting range	Display range
Time (minute: second)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Slope (segment)	-	-	-	-
Speed (KM/H)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distance (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Heart rate(beats/minute)	-	N/A	N/A	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

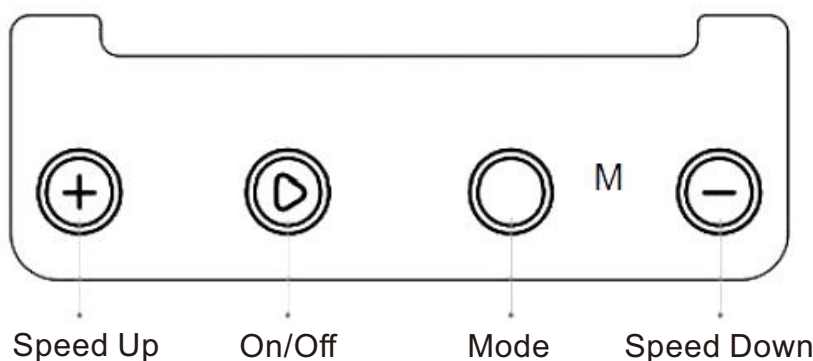
Sleep:

If you do not perform any operation for 5 minutes in the standby state, it will enter sleep mode; pressing any key after sleep will wake up.

Shutdown:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch, which will not damage the treadmill.

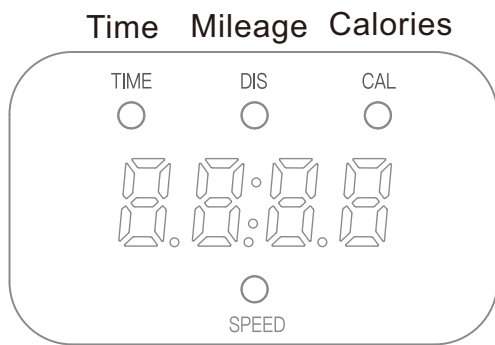
Instructions for using the key pad



1. **Speed Up:** Acceleration function during motion; in the mode selection, the time, distance, calories and program number can be set accordingly; it is consistent with the function of the plus and minus keys of the remote control.
2. **On/Off:** Start/stop the motor operation; it is consistent with the key function of the remote control;
3. **Mode:** Selection of the preset motion mode program of the treadmill, it is consistent with the function of the mode key of the remote control;
4. **Speed Down:** Deceleration function during motion; in the mode selection, the time, distance, calories and program number can be set accordingly; it is consistent with the function of the plus and minus keys of the remote control.

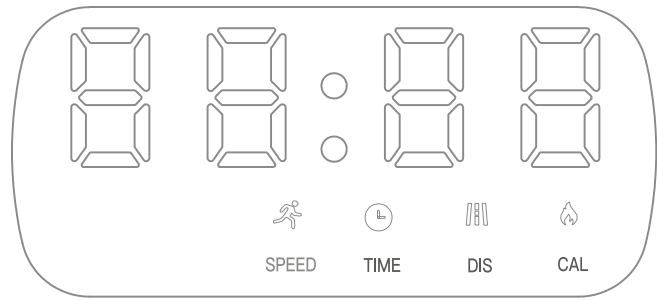
Instructions for use

1. LED Display instructions



Speed

Window one

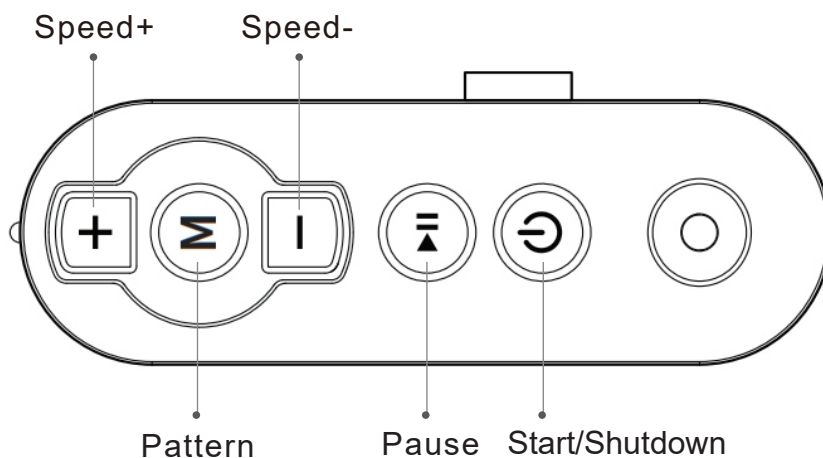


Speed Time Mileage Calorie

Window two

- 1.1. Mileage mode: Mileage range displays 0-99 MPH.
- 1.2. Speed mode: Speed range displays 1.0-6.0 MPH/H.
- 1.3. Time mode: Time range displays 0: 00-99: 00 minutes.
- 1.4. Calorie mode: Calories display 00-999 keal.

2. Instruction for the remote controller function



- 2.1. Acceleration key:-Adjust the speed acceleration during the movement; the mode selection can be matched with the setting of the time, distance, calorie, program number;
- 2.2. Pause button to pause the motor operation.
- 2.3. Deceleration key: adjust the speed reduction in the movement; the mode selection can be matched with the setting of the time, distance, calorie, program number;
- 2.4. Mode selection button: Treadmill preset exercise modes, program selection;
- 2.5. Power on and off buttons to start or stop motor operation.

Tip: ① Before using the remote controller, please pull out the battery protective film; when the key is pressed normally, the top Led indicator will light up.

3. Operating instructions

I. Window display

The Controller has only one digital tube display window, which displays “3”, “2” and “1” when the countdown is started. When the treadmill is running, the display window is automatically switched every 5 seconds (“TIME” window, “DIS” window, “CAL” window and “SPEED” window in turn).

The information for different window sizes is as follows:

1. SPEED window:

The current speed value is displayed in the running state, and the speed display range is 1.0-6.0 KM/H.

2. TIME window:

Display the exercise time. The forward timing ranges from 0:00 to 99:59. When the timing reaches 99:59, the treadmill slows down steadily and stops running. The countdown decreases from the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

3. “DIST” window:

Display the exercise distance, forward count ranges from 0.00-99.90, and restarts counting after the overflow. The reverse count decreases from the set value to zero. When the countdown reaches zero, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

4. “CAL” window:

Display the caloric consumption value. When displaying the caloric consumption value, the forward counting ranges from 0.0-999.0, and restarts counting after the overflow. When counting in the reverse direction, count down from the set value to 0. When counting down to 0, the treadmill slows down steadily and stops running. After it stops completely, it enters the standby state.

II. Remote control button function

1. “Start/Stop” is the start/stop key: When the power is turned on, press this key at any time to start the operation of the treadmill. In the process of exercise, this key can be used to stop the operation of the treadmill and reset.
2. “Speed +” is the speed acceleration key: After the treadmill is started, the speed is increased, and the adjustment range value is 0.1 km/time. When it is continuously pressed for more than 1 second, it keeps increasing continuously.
3. “Speed-” is the speed reduction key: After the treadmill is started, the speed is reduced, and the adjustment range value is 0.1 km/time. When it is continuously pressed for more than 1 second, it keeps decreasing continuously.
4. “Mode” is the mode selection key: Press this key to cyclically select “0:00”, “30:00”, “1.0” and “50.0” (“0:00” is the manual mode, “30:00” is the time countdown mode, “1.0” is the distance countdown mode, and “50.0” is a calorie countdown mode.) When selecting various modes, you can use the speed acceleration or reduction key to set the relevant countdown value. After setting, press the “Start Stop” key to start the treadmill.

When the treadmill is running, the display window is automatically switched every 5 seconds.

III. Quick start (manual mode)

1. Turn on the power switch.
2. Press the "Mode" key to select and set the preset parameters.
3. Press the "Start Stop" key, the system enters the 3-second countdown, the buzzer sounds, and the speed window displays the countdown numbers at the same time. After the 3-second countdown is completed, the treadmill starts running at a speed of 1.0 KM/H.
4. After startup, you can use the "Speed +" and "Speed-" keys to adjust the speed of the treadmill as needed.

IV. Operation during exercise

1. Press the "Speed-" key will slow down the treadmill.
2. Press the Speed + key will increase the speed of the treadmill.
3. Press the Start/Stop button will cause the treadmill to slow down until it stops running.

Fault code

Fault code	Fault	Fault judgment	The solution
E02	Motor over-voltage protection	1. The user's power grid voltage is unstable and the peak voltage is very high. 2. Wheel diameter value set incorrectly. 3. The controller is damaged.	1. It is necessary to add an external filter voltage stabilizer. 2. Set the wheel diameter value again, and try not to exceed the motor's rated voltage. 3. Replace the controller.
E03	Overcurrent protection	1. Overload; 2. The motor or roller is stuck by objects; 3. The roller is not lubricated enough, and the resistance increases; 4. The controller is damaged; 5. The motor is damaged and the resistance increases;	1. Reduce the load and try not to exceed the rated load; 2. Remove the stuck objects; 3. Adding lubricant; 4. Replace the controller; 5. Replace the motor;
E04	Open circuit of main motor	1. The main motor wire is not connected or loose; 2. The main motor is open-circuited and damaged; 3. The controller is open-circuited and damaged;	1. Re-reinforce the main motor connecting wire; 2. Replace the motor; 3. Replace the controller;
E05	Overload Protection	1. Overloaded; 2. Foreign object jammed in the motor or roller; 3. Increased resistance due to insufficient lubrication of the roller; 4. Increased resistance caused by motor damage.	1. Reduce the load and avoid exceeding the rated capacity. 2. Remove any jammed foreign objects. 3. Apply lubricant. 4. Replace the motor.
E06	Communication error	1. The main motor wire is not connected or loosened; 2. The main motor is open circuit and damaged; 3. Electronic meter damaged . 4. The controller is open circuit and damaged;	1. Re-reinforce the connecting line interface; 2. Replace the upper and lower control main connecting line; 3. Replace the electronic watch; 4. Replace the controller;
E07	Safety switch disengaged	1. The safety switch is not installed; 2. The safety switch sensor wire is faulty; 3. The electronic meter safety switch interface is damaged.	1. Install the safety switch. 2. Replace the safety switch sensor wire. 3. Replace the electronic meter.
E0C	Power tube breakdown anti explosion protection	1. The power transistor breaks down and the controller is damaged;	1. Replace the controller;

Daily maintenance

Electric treadmill maintenance:

Proper maintenance is the only way to keep your treadmill in the best condition forever. Wrong maintenance will damage or shorten the life of the treadmill.

Important reminder:

- Do not use sandpaper or solvent to clean the treadmill.
- The controller of the treadmill should not be directly exposed to sunlight or get damp to avoid damage.
- Regularly check and tighten all parts of the treadmill, and replace the damaged parts immediately.

Adjust the running belt

There are two functions for adjusting the running belt: The tension adjustment and the center position adjustment of the running belt. The running belt has been adjusted when leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position and cause the running belt to rub against the decorative strip and the rear cover and be damaged. It is normal for the running belt to be stretched during use.

Adjust the running belt

If your running belt is slippery or not smooth when you use the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it.

How to adjust the running belt

1. Insert a 6mm hex wrench into the adjusting screw on the left side of the running belt and rotate the wrench 1/4 turn clockwise to adjust the rear roller to tighten the running belt.
2. Repeat step 1 and adjust the right screw. It must be ensured that the adjustment screw is turned the same distance so that the rear roller is adjusted parallel to the frame.
3. Repeat steps 1 and 2 until the belt does not slip.
4. Note that the running belt should not be too tight. This will damage the running belt, increase the pressure of the front/rear roller, cause damage to the roller bearing, and cause abnormal sound or other problems.

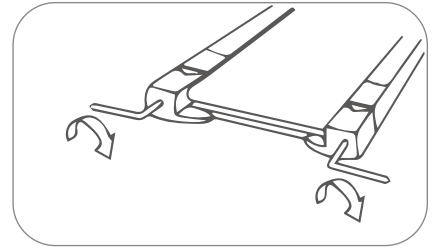
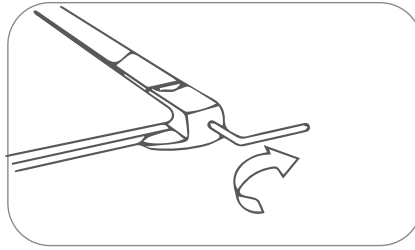
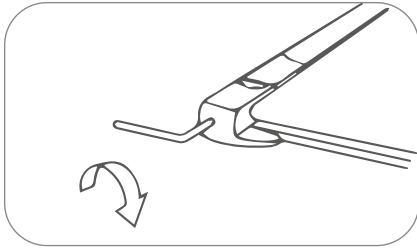
If you want to reduce the tension of the running belt, please rotate the wrench counter clockwise. Note that both sides should be rotated the same distance.

Turn the running belt to the center.

When you use the treadmill, because the two feet use different forces when running, the pressure on the running belt is unbalanced, causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, and when no one is running on the running belt, it will return to the center. If it doesn't get back to the center, you need to adjust the running belt back to the center.

1. Run the treadmill with no load and adjust the speed to 3MPH/H.
2. Observe the distance from the running belt to the left and right side strips.
 - If it is to the left, use a hex wrench to rotate the left screw 1/4 turn clockwise.
 - If it is to the right, use a hex wrench to rotate the right screw 1/4 turn clockwise.
 - If the running belt is still not in the center, repeat the above action until it is adjusted to the center.
3. After adjusting the running belt to the center, adjust the speed to 4MPH/H, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of running. If there is any deviation, repeat the adjustment steps.
4. Warning! Do not over tighten the roller! This will result in permanent bearing damage to the bearings!

If the above steps don't achieve the effect, you need to tighten the running belt again.



Lubricating oil

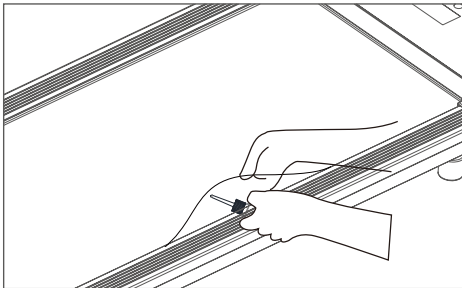
The treadmill is lubricated when it leaves the factory. However, the lubricity of the treadmill should be checked frequently to help keep the treadmill in optimal condition. Treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After every 30 hours or 30 days of use, pull the running belt from the side and reach out to touch the surface of the treadmill as far as possible. If you feel silicone oil when touching, you do not need to lubricate it. If you feel a strong sense of dryness when touching the surface, please follow the instructions below to refuel.

Please use non-petroleum based silicone oil.

How to inject oil on the treadmill:

- Cut a small opening in the mouth of the oil bottle, which should not be too large and can be injected. Uncover the oil filling hole cover, aim at the oil pipe and inject the running belt oil. The oil will flow into the middle of the running belt along the oil pipe. Turn on the machine at low speed, and wait for one minute to let the oil spread evenly, and then use the treadmill.



Clean

Clean frequently to ensure the service life of the treadmill.

- Warning: When cleaning the treadmill, the power supply must be cut off and the power cord must be unplugged from the socket.
- After each use: Use a clean towel and damp cloth to wipe the instrument panel and other parts to clean the sweat and debris.
- Note: Do not use corrosive items or liquid materials so as not to damage electronic components. Do not expose electronic components to sunlight.
- Clean the floor once a week to remove dirt from shoes and other debris on the floor.

Preservation

Please put your treadmill in a clean and dry environment, make sure that the power switch is turned off and the plug is not in the power socket.

Move and folding:

Wheels are installed for the convenience of moving the treadmill. Make sure to unplug the power plug before moving.

Exercise recommendations and guidelines

If this is your first time using an electric treadmill, it is necessary for you to read the following contents:

Preparation

It is necessary for you to know your health condition before exercise, so as to make an exercise plan suitable for you. It is recommended to consult a doctor or a professional, perhaps you can get twice the result with half the effort.

Before using the electric treadmill for the first time, please stand aside to familiarize yourself with how to control its start, stop and speed adjustment, etc. before you can use it. Then stand on the plastic anti-skipping skateboard on both sides of the treadmill, grasp the armrest with both hands, drive the machine to a low speed of 1-2MPH, stand straight, look forward, follow the tentative running belt, try to relax, and finally follow the speed of the running belt. After feeling accustomed to it, slowly increase the speed to 2-2.5MPH. Keep this pace for about 10 minutes, then slowly bring the machine to a stop. Do not run at high speed for the first time to avoid falling down.

Exercise

Walk at a fixed pace for about 1 km and record the time taken. It might take 15 to 25 minutes. To walk at a speed of 3MPH, the 1 km journey takes about 20 minutes. After you can easily do this a few times, you can gradually increase the speed and get a good workout for 30 minutes. Before you start your walk, make sure you don't rush. This exercise is for your health for a lifetime, not an overnight magic trick.

Frequency of exercise

The goal is to take 15 to 60 minutes of exercise three to five times a week. It is better to make a good exercise schedule according to your physical condition, rather than according to your own preferences to exercise. You can adjust the speed and exercise time to control the intensity of exercise.

Amount of exercise

Shortcuts - 15-20 minutes of exercise is a great way to save time. At the speed of 2.5-3MPH, warm up for 5 minutes, then increase by 0.2MPH per min until you feel comfortable enough to keep your exercise time at about 45 minutes. It's going to be a great workout.

The above content is for reference only. For specific conditions, please ask to consult the professional personages.

Dress

All you need is a good pair of shoes. Running shoes or fitness shoes are recommended. At the same time, do not stick impurities in the sole, so as to avoid bringing impurities into the running belt to wear running board and running belt. Clothes should be comfortable to wear and suitable for exercise. It is recommended to use cotton breathable sportswear.

Sports Suggestions and Policies (Ergonomics)

Warm-up and relaxation exercises

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2.Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3.Calf and Foot Stretching

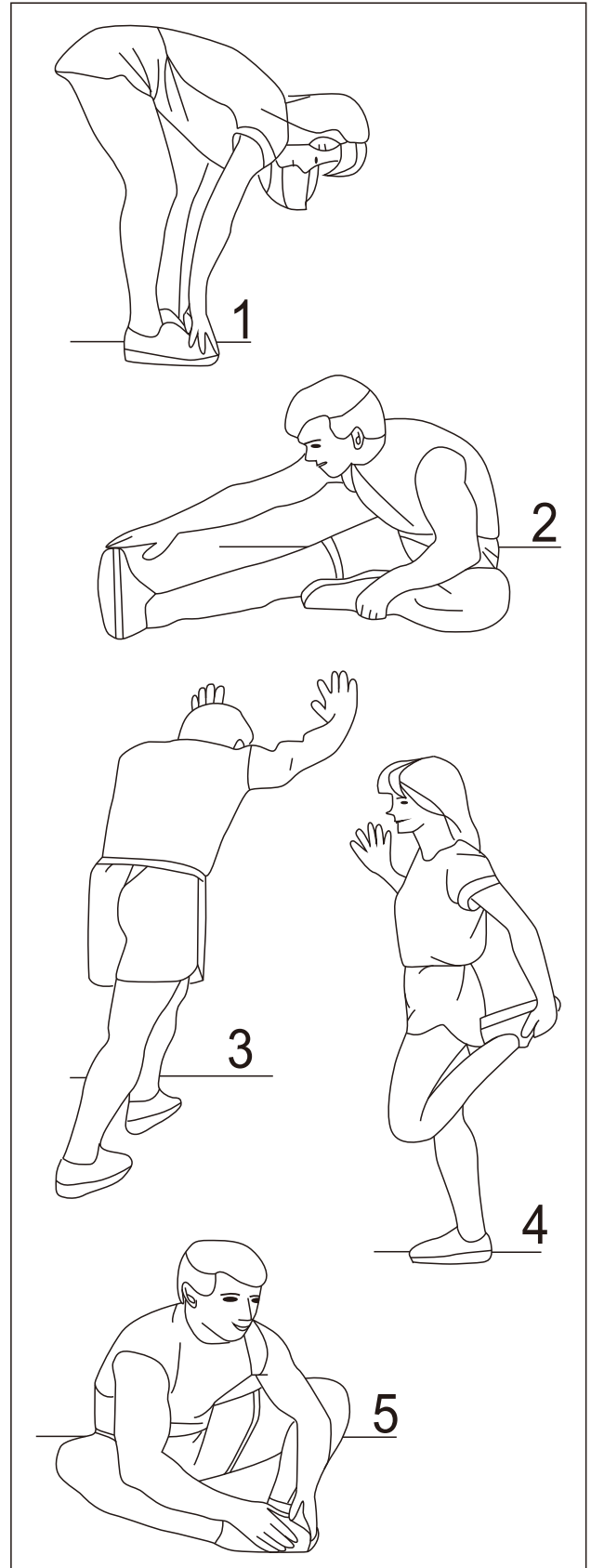
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5.Groin Stretch

Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



FCC WARNING

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

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.

Note: The Grantee is not responsible for any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance. such modifications could void the user's authority to operate the equipment.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement.
This equipment complies with FCC's RF radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This device and its antenna(s) must not be co-located or conjunction with any other antenna or transmitter.

WARNING

- **INGESTION HAZARD:** This product contains a button cell or coin battery.
- **DEATH** or serious injury can occur if ingested.
- A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as **2** hours.
- **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH of CHILDREN**
- **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.



Battery Information

- 1) Battery type: CR2032
- 2) Nominal Voltage: 3V

Warning

- a) Remove and immediately recycle or dispose of used batteries according to local regulations and keep away from children. Do NOT dispose of batteries in household trash or incinerate.
- b) Even used batteries may cause severe injury or death.
- c) Call a local poison control center for treatment information.
- d) The battery type: CR2032
- e) Nominal battery voltage: 3V
- f) Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- g) Do not force discharge, recharge, disassemble, heat above (manufacturer's specified temperature rating) or incinerate. Doing so may result in injury due to venting, leakage or explosion resulting in chemical burns."
- h) Ensure the batteries are installed correctly according to polarity (+ and -).
- i) Do not mix old and new batteries, different brands or types of batteries, such as alkaline, carbon-zinc, or rechargeable batteries.
- j) Remove and immediately recycle or dispose of batteries from equipment not used for an extended period of time according to local regulations.
- k) Always completely secure the battery compartment. If the battery compartment does not close securely, stop using the product, remove the batteries, and keep them away from children.

SOMMAIRE

1. Consignes de sécurité
2. Consignes de sécurité particulières
3. Description des pièces finies dans la liste de colisage
4. Paramètres techniques
5. Mode d'emploi du panneau d'affichage et de la télécommande
6. Diagrammes de programme et codes d'erreur
7. Entretien courant
8. Recommandations et lignes directrices en matière d'exercice



Précautions de sécurité et instructions spéciales de sécurité

Afin de garantir votre sécurité et d'éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant l'utilisation et faire attention aux questions de sécurité suivantes.

Consignes de sécurité : Ce produit a été conçu et fabriqué en tenant compte de nombreuses préoccupations en matière de sécurité, mais nous vous invitons à suivre les instructions suivantes pour le faire fonctionner, juste au cas où. Nous ne sommes pas responsables de tout fonctionnement anormal causé par les conséquences.

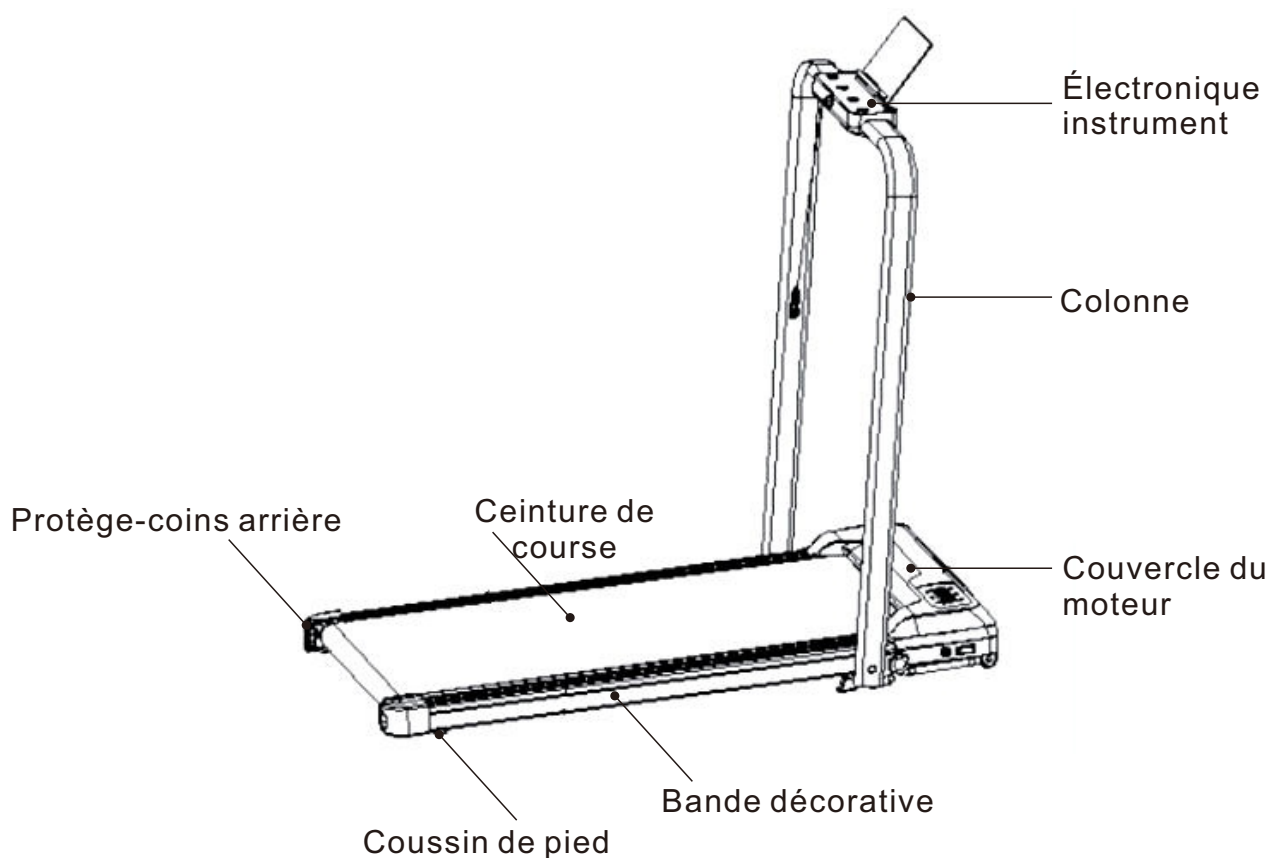
- Tout dispositif de réglage susceptible d'interférer avec le mouvement de l'utilisateur ne doit pas s'écarter de la conception ; l'équipement doit être installé (placé) sur une base (surface) stable et la flatness correspondante ; l'appareil électrique de marche et de course doit être placé sur un sol plat ; La machine de marche et de course électrique est adaptée à l'intérieur, pour éviter l'humidité, ne pas éclabousser la machine de marche et de course électrique avec de l'eau, ne pas placer de corps étrangers sur la machine de marche et de course électrique, les deux côtés et l'extrémité avant de la machine de marche et de course électrique doivent être de 1 mètre (1000mm) et l'extrémité arrière doit être de 2 mètres x 1 mètre (2000mm*1000mm) espace d'utilisation sûr, facile à sauter en cas d'urgence.
- La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit être munie d'une boucle spéciale pour éviter qu'elle ne soit partagée avec d'autres équipements électriques ;
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, afin d'éviter tout danger, il doit être remplacé par le fabricant, son service d'entretien ou des professionnels d'un service similaire ;
- En cas de non-utilisation prolongée, veuillez débrancher le cordon d'alimentation ;
- Tenir le flacon de lubrifiant du sac d'accessoires hors de portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincer à l'eau claire et consulter rapidement un médecin ;
- Ce produit ne convient pas aux personnes handicapées et aux enfants ; ne l'utilisez pas si vous êtes physiquement mal à l'aise ou mentalement handicapé ou si vous manquez de bon sens, sauf sous la surveillance ou les conseils d'une personne responsable de leur sécurité. ---- Vous risquez de vous blesser si vous ne respectez pas ces consignes.
- N'utilisez pas le tapis roulant électrique dans un espace poussiéreux, et maintenez la pièce avec une certaine humidité pour éviter une forte électricité statique, qui peut interférer avec le fonctionnement normal de la montre électronique et du contrôleur ; Veuillez utiliser les pièces d'origine, il est strictement interdit de les remplacer.
- Gardez vos mains à l'écart de toutes les pièces mobiles. Ne mettez pas vos mains et vos pieds dans l'espace situé sous la courroie.
- Ne pas placer le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement ; ne pas utiliser l'appareil à l'extérieur, dans des conditions d'humidité élevée et à la lumière du soleil.
- Débranchez la marche électrique et le tout-en-un en marche avant de le déplacer.
- Les non-professionnels ne doivent pas démonter la machine sans autorisation, sous peine de conséquences graves.
- Avant d'utiliser l'appareil de marche et de course électrique, veuillez vérifier si les vêtements sont correctement boutonnés ou fermés, ou s'ils sont trop amples.
- Si vous ressentez des conditions anormales telles qu'une gêne pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice et consultez un médecin.

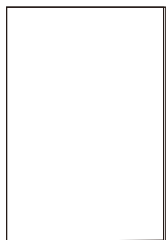
- Ce produit ne doit pas être utilisé pendant une longue période, car une utilisation prolongée peut entraîner une surchauffe électrique de la machine à marcher et une défaillance électrique.
- Utilisez une prise qualifiée pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, laissez la fiche seule et demandez à un électricien de s'en occuper.
- Ce produit est adapté à un usage domestique, non destiné à la formation et aux tests professionnels, et n'est pas destiné à un usage médical.
- Ne pas utiliser le produit dans un état fissuré, fissuré off (structure interne exposée) ou dans une soudure fissurée.
- Ne sautez pas sur ou off la machine pendant son déplacement. ----Une chute peut entraîner des blessures.
- Ne pas utiliser après avoir mangé ou bu, lorsque vous êtes fatigué ou en mauvaise condition physique. ---- peut nuire à la santé.
- Ne fixez pas d'épingles, de déchets ou d'eau sur la fiche électrique. ----peut entraîner un choc électrique, un court-circuit ou un fire. Ne jamais utiliser l'appareil avec des mains mouillées !
- Retirez la fiche d'alimentation de la prise lors de la désactivation. ----La poussière et l'humidité peuvent faire vieillir l'isolation et provoquer une fuite.
- Le produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance pour le courant afin de réduire le risque d'électrocution.
- Ce produit est de qualité HC. Si vous vous demandez si le produit est correctement mis à la terre, faites-le inspecter par un électricien professionnel.

Description des pièces finies dans la liste de colisage

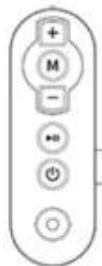
Avertissement : Installez le produit avec précaution et ne l'endommagez pas.

- Veuillez lire attentivement les instructions de montage avant de procéder à l'assemblage.
- Sortez tous les matériaux d'emballage et placez-les sur un sol propre, ce qui facilitera votre contrôle général et votre installation.
- Vérifiez soigneusement que tous les composants sont complets, conformément à la liste d'emballage.
- Veillez à la sécurité lorsque vous utilisez des outils ou que vous les manipulez. Lors de l'assemblage, ne forcez pas l'installation en fonction de vos préférences personnelles.
- Veuillez confirmer si les outils et les matériaux d'emballage laissés sur place présentent un danger. Le plastique et la mousse sont dangereux pour les enfants.
- Assemblez le produit conformément aux instructions, lisez attentivement les étapes et les instructions d'assemblage.
- Le produit doit être installé avec soin par un adulte et, si nécessaire, par un professionnel.
- Retirer tous les cartons et la mousse utilisée pour les fixer.
- Vérifiez si les accessoires suivants sont complets. Veuillez contacter le revendeur si vous avez des questions.

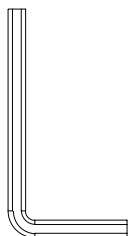




Instructions



Télécomman
de contrôle



Clé
polyvalente



Huile de
graissage



Téléphone
portable plaque
de support



Verrouill
age de
sécurité

Instructions de montage

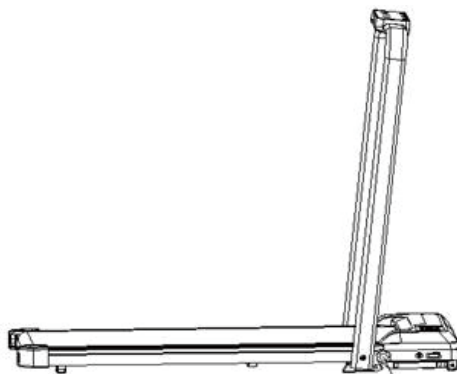
Étape 1:

Sortez l'ensemble de la machine de la boîte d'emballage, retirez la mousse et le sac d'emballage. Comme le montre la figure:



Étape 2:

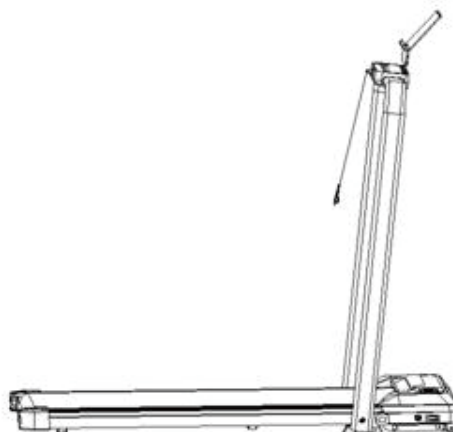
Soulevez les colonnes gauche et droite, serrez-les dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide du bouton après les avoir levées dans la position la plus haute, et fixez les colonnes sur le tapis roulant. Comme indiqué dans la figure:



Bouton

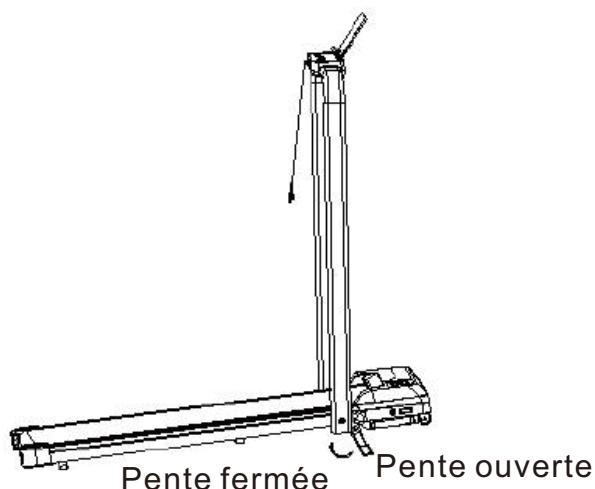
Étape 3:

Insérez la plaque de support du téléphone portable dans l'instrument électronique, mettez le verrou de sécurité, branchez le cordon d'alimentation et vous pouvez l'utiliser ! Comme indiqué dans la figure :



Étape 4:

Comme le montre la figure, flip le support de pente vers l'extrémité avant du cadre pour ouvrir la pente, flip le support de pente vers l'extrémité arrière du cadre pour fermer la pente.



Instructions pour la marche pliante

Tournez le bouton dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour libérer et abaisser la colonne.



Paramètres techniques

Nom du produit	Tapis de marche(A90-391V80)
Taille dépliée	1080*545*990
Zone de roulement	380*930
Vitesse	1-10KM/h
Charge nominale	100Kg
Tension nominale	100-110V~/50Hz
Puissance nominale	500W
Mode de conduite	Remote control
Pile de la télécommande	Cr2032

Instructions d'utilisation

Affichage de la plage de chaque valeur :

Paramètres de réglage	Initial	Réglage de la valeur	Plage de	Plage
Heure (minute: seconde)	0:00	30:00	5:00-50:00	0:00-99:59
Pente (segment)	-	-	-	-
Vitesse (KM/H)	0.0	1.0	1.0-6.0	1.0-6.0
Distance (km)	0:00	1.0	0.50-99.90	0.00-99.90
Fréquence cardiaque	-	N/A	N/A	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999.0	0.0-999.0

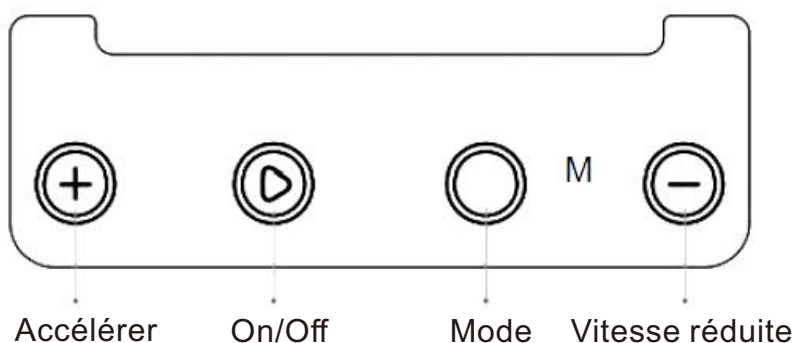
Dormir :

Si vous n'effectuez aucune opération pendant 5 minutes en état de veille, l'appareil passera en mode veille; si vous appuyez sur une touche après la mise en veille, l'appareil se réveillera.

Fermeture:

Le tapis roulant peut être mis hors tension à tout moment en tournant l'interrupteur d'alimentation, ce qui n'endommagera pas le tapis roulant.

Instructions pour l'utilisation du clavier

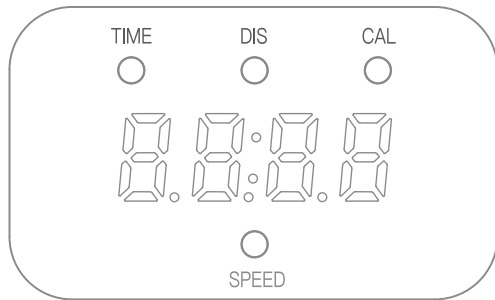


1. **Accélérer:** fonction d'accélération pendant le mouvement ; dans la sélection du mode, le temps, la distance, les calories et le numéro de programme peuvent être réglés en conséquence ; cela correspond à la fonction des touches plus et moins de la télécommande.
2. **On/Off:** Démarrer/arrêter le fonctionnement du moteur ; cette fonction correspond à la fonction clé de la télécommande;
3. **Mode:** Sélection du programme de mode de mouvement prédéfini du tapis de course, conforme à la fonction de la touche de mode de la télécommande;
4. **Vitesse réduite:** Fonction de décélération pendant le mouvement ; dans la sélection du mode, le temps, la distance, les calories et le numéro de programme peuvent être réglés en conséquence ; cela correspond à la fonction des touches plus et moins de la télécommande.

Mode d'emploi

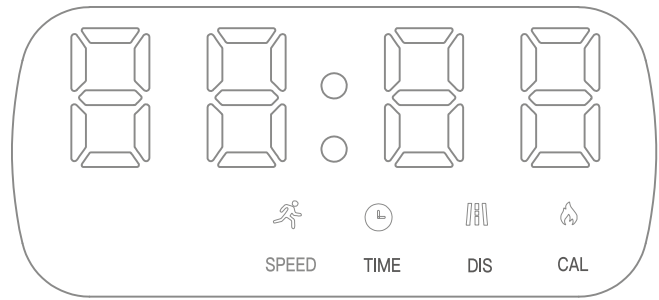
1. Instructions relatives à l'affichage LED

Temps Kilométrage Calories



Vitesse

Calorie Fenêtre un



Vitesse Temps Kilomét Calorie
rage

Fenêtre deux

1.1. Mode kilométrage : La plage de kilométrage affiche de 0 à 99 MPH.

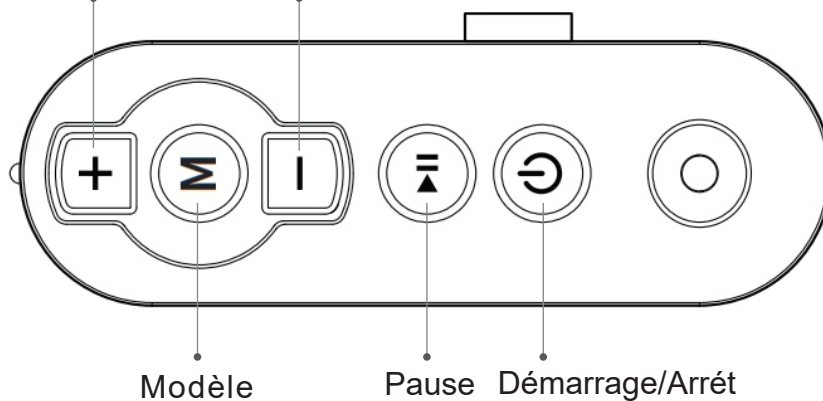
1.2. Mode vitesse : La plage de vitesse affiche 1,0-6,0 MPH/H.

1.3. Mode temps : La plage de temps affiche 0 : 00-99 : 00 minutes.

1.4. Mode calories : Affichage des calories 00-999 keal.

2. Instructions relatives à la fonction de la télécommande

Vitesse + Vitesse-



2.1. Touche d'accélération : permet de régler l'accélération de la vitesse pendant le mouvement ; la sélection du mode peut être adaptée au réglage de la durée, de la distance, des calories et du numéro de programme ;

2.2. Bouton pause pour mettre en pause le fonctionnement du moteur.

2.3. Touche de décélération : permet de régler la réduction de la vitesse du mouvement ; la sélection du mode peut être adaptée au réglage du temps, de la distance, des calories, du numéro de programme ;

2.4. Bouton de sélection de mode : Modes d'exercice pré-réglés du tapis roulant, sélection du programme ;

2.5. Boutons d'allumage et d'arrêt pour démarrer ou arrêter le fonctionnement du moteur.

Conseil : ① Avant d'utiliser la télécommande, retirez le film de protection de la pile ; lorsque la touche est pressée normalement, l'indicateur Led supérieur s'allume.

3. Mode d'emploi

I. Vitrine

Le contrôleur n'a qu'une seule fenêtre d'affichage numérique, qui affiche "3", "2" et "1" lorsque le compte à rebours est lancé. Lorsque le tapis roulant fonctionne, la fenêtre d'affichage change automatiquement toutes les 5 secondes (fenêtre "TIME", fenêtre "DIS", fenêtre "CAL" et fenêtre "SPEED" à tour de rôle).

Les informations concernant les différentes tailles de fenêtres sont les suivantes :

1. Fenêtre SPEED :

La valeur de la vitesse actuelle est affichée en cours de route, et la plage d'affichage de la vitesse est comprise entre 1,0 et 6,0 KM/H.

2. Fenêtre TIME :

Affiche la durée de l'exercice. Le temps d'avance va de 0:00 à 99:59. Lorsque le temps atteint 99:59, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Le compte à rebours diminue depuis la durée réglée jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0:00, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état de veille.

3. fenêtre "DIST" :

Affichage de la distance d'exercice, le comptage avant varie de 0,00 à 99,90 et recommence à compter après le dépassement. Le compte à rebours diminue de la valeur réglée jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état d'attente.

4. Fenêtre "CAL" :

Affichez la valeur de la consommation calorique. Lors de l'affichage de la valeur de la consommation calorique, le comptage en avant s'étend de 0,0 à 999,0 et recommence à compter après le dépassement.

Lorsque vous comptez dans le sens inverse, comptez à rebours à partir de la valeur réglée jusqu'à 0. Lorsque vous comptez à rebours jusqu'à 0, le tapis roulant ralentit régulièrement et s'arrête de fonctionner. Une fois qu'il s'est complètement arrêté, il passe à l'état d'attente.

II. Fonction des boutons de la télécommande

1. "Start/Stop" est la touche de démarrage/arrêt : Lorsque l'appareil est sous tension, appuyez sur cette touche à tout moment pour démarrer le tapis roulant. Pendant l'exercice, cette touche peut être utilisée pour arrêter le fonctionnement du tapis roulant et le réinitialiser.
2. "Speed +" est la touche d'accélération de la vitesse : Après le démarrage du tapis roulant, la vitesse augmente et la valeur de la plage de réglage est de 0,1 km/temps. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus d'une seconde, la vitesse continue d'augmenter.
3. "Speed-" est la touche de réduction de la vitesse : Après le démarrage du tapis roulant, la vitesse est réduite et la valeur de la plage de réglage est de 0,1 km/temps. Si vous appuyez sur cette touche pendant plus d'une seconde, la vitesse diminue continuellement.

4. "Mode" est la touche de sélection du mode : Appuyez sur cette touche pour sélectionner cycliquement "0:00", "30:00", "1.0" et "50.0" ("0:00" est le mode manuel, "30:00" est le mode de compte à rebours du temps, "1.0" est le mode de compte à rebours de la distance et "50.0" est un mode de compte à rebours des calories). Lors de la sélection des différents modes, vous pouvez utiliser la touche d'accélération ou de réduction de la vitesse pour régler la valeur du compte à rebours. Après le réglage, appuyez sur la touche "Start Stop" pour démarrer le tapis roulant.

Lorsque le tapis roulant fonctionne, la fenêtre d'affichage change automatiquement toutes les 5 secondes.

III. Démarrage rapide (mode manuel)

1. Allumez l'interrupteur d'alimentation.
2. La touche "Mode" permet de sélectionner et de régler les paramètres prédéfinis.
3. Appuyez sur la touche "Start Stop", le système entame le compte à rebours de 3 secondes, l'avertisseur sonore retentit et la fenêtre de vitesse affiche simultanément les chiffres du compte à rebours. Une fois le compte à rebours de 3 secondes terminé, le tapis de course commence à fonctionner à la vitesse de 1,0 KM/H.
4. Après le démarrage, vous pouvez utiliser les touches "Speed +" et "Speed-" pour régler la vitesse du tapis roulant selon vos besoins.

IV. Fonctionnement pendant l'exercice

1. Appuyer sur la touche "Speed-" ralentit le tapis roulant.
2. Appuyer sur la touche Speed+ pour augmenter la vitesse du tapis roulant.
3. Appuyez sur le bouton Start/Stop pour que le tapis roulant ralentisse jusqu'à ce qu'il s'arrête.

Code d'erreur

Code d'erreur	Défaut	Diagnostic du défaut	La solution
E02	Protection contre les surtensions du moteur	1. La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée. 2. Valeur du diamètre de la roue réglée incorrectement. 3. Le contrôleur est endommagé.	1. Il est nécessaire d'ajouter un stabilisateur de tension de filtre externe. 2. Réglez de nouveau la valeur du diamètre de la roue et essayez de ne pas dépasser la tension nominale du moteur. 3. Remplacez le contrôleur.
E03	Protection contre les surintensités	1. Surcharge ; 2. Le moteur ou le rouleau est coincé par des objets ; 3. Le rouleau n'est pas suffisamment lubrifié, ce qui augmente la résistance ; 4. Le contrôleur est endommagé ; 5. Le moteur est endommagé et la résistance augmente ;	1. Réduire la charge et essayer de ne pas dépasser la charge nominale ; 2. Retirer les objets coincés ; 3. Ajouter du lubrifiant ; 4. Remplacer le contrôleur ; 5. Remplacer le moteur ;
E04	Circuit ouvert du moteur principal	1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est lâche 2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ; 3. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;	1. Renforcer de nouveau le câble de connexion du moteur principal ; 2. Remplacer le moteur ; 3. Remplacer le contrôleur ;
E05	Protection contre les surcharges	1. Surchargé ; 2. Objet étranger coincé dans le moteur ou le rouleau ; 3. Résistance accrue due à une lubrification insuffisante du rouleau ; 4. Résistance accrue causée par une détérioration du moteur.	1. Réduire la charge et éviter de dépasser la capacité nominale. 2. Retirer tout corps étranger coincé. 3. Appliquer du lubrifiant. 4. Remplacer le moteur.
E06	Erreur de communication	1. Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est desserré ; 2. Le moteur principal est en circuit ouvert et endommagé ; 3. Le compteur électronique est endommagé. 4. Le contrôleur est en circuit ouvert et endommagé ;	1. Renforcer de nouveau l'interface de la ligne de raccordement ; 2. Remplacer la ligne principale de raccordement de commande supérieure et inférieure ; 3. Remplacer la montre électronique ; 4. Remplacer le contrôleur ;
E07	Interrupteur de sécurité déclenché	1. L'interrupteur de sécurité n'est pas installé ; 2. Le câble du capteur de l'interrupteur de sécurité est défectueux ; 3. L'interface du coupe-circuit du compteur électronique est endommagée.	1. Installer le coupe-circuit. 2. Remplacer le câble capteur du coupe-circuit. 3. Remplacer le compteur électronique.
E0C	Protection anti-explosion en cas de claquage du tube de puissance	1. Le transistor de puissance claque et le contrôleur est endommagé ;	1. Remplacer le contrôleur ;

Entretien quotidien

Entretien des tapis de course électriques :

Un bon entretien est le seul moyen de conserver votre tapis roulant dans les meilleures conditions possibles. Un mauvais entretien endommagera ou raccourcira la durée de vie du tapis roulant.

Rappel important:

- Ne pas utiliser de papier de verre ou de solvant pour nettoyer le tapis roulant.
- Le contrôleur du tapis roulant ne doit pas être directement exposé à la lumière du soleil ni être déversé pour éviter tout dommage.
- Vérifier et serrer régulièrement toutes les pièces du tapis roulant et remplacer immédiatement les pièces endommagées.

Régler la courroie de transmission

Il existe deux fonctions pour le réglage de la courroie de transmission: Le réglage de la tension et le réglage de la position centrale de la bande de roulement. La courroie de transmission a été réglée à la sortie de l'usine, mais après utilisation, la courroie de transmission s'étire, ce qui la fait dévier de sa position centrale et provoque un frottement de la courroie de transmission contre la bande décorative et le capot arrière, ce qui l'endommage. Il est normal que la bande de roulement soit étirée en cours d'utilisation.

Régler la courroie de transmission

Si votre tapis de course glisse ou n'est pas lisse lorsque vous utilisez le tapis roulant, vous pouvez ajuster la tension du tapis de course pour l'améliorer.

Comment régler la ceinture de course

1. Insérez une clé hexagonale de 6 mm dans la vis de réglage située sur le côté gauche de la courroie de transmission et tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière et tendre la courroie de transmission.
2. Répétez l'étape 1 et réglez la vis de droite. Il faut veiller à ce que la vis de réglage soit tournée de la même distance afin que le rouleau arrière soit réglé parallèlement au cadre.
3. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que la courroie ne glisse plus.
4. Notez que la courroie de transmission ne doit pas être trop tendue. Cela endommagerait la courroie de transmission, augmenterait la pression du rouleau avant/arrière, endommagerait le roulement du rouleau et provoquerait un bruit anormal ou d'autres problèmes.

Si vous souhaitez réduire la tension de la courroie, tournez la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Notez que les deux côtés doivent être tournés sur la même distance.

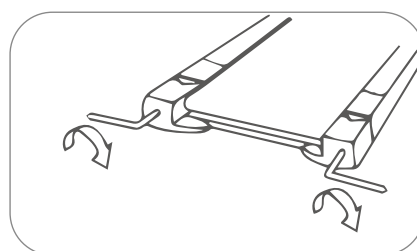
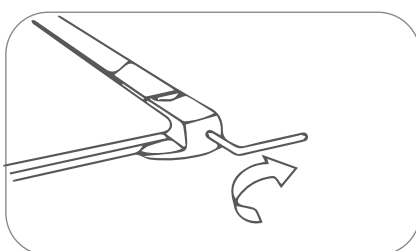
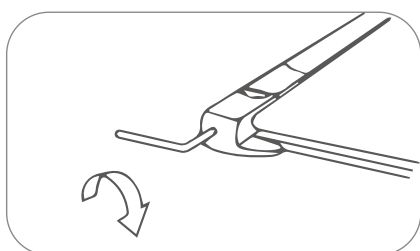
Tourner la courroie de transmission vers le centre.

Lorsque vous utilisez le tapis roulant, parce que les deux pieds utilisent des forces différentes en courant, la pression sur la bande de roulement est déséquilibrée, ce qui entraîne une déviation de la bande de roulement par rapport au centre. Cet écart est normal, et lorsque personne ne court sur la bande de course, celle-ci revient au centre. Si elle ne revient pas au centre, vous devez ajuster la bande de roulement pour qu'elle revienne au centre.

1. Faites fonctionner le tapis de course à vide et réglez la vitesse à 3MPH/H.

2. Observez la distance entre la bande de roulement et les bandes latérales gauche et droite.
 - Si c'est à gauche, utiliser une clé hexagonale pour tourner la vis gauche de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si c'est à droite, utiliser une clé hexagonale pour tourner la vis de droite de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.
 - Si la courroie de transmission n'est toujours pas centrée, répétez l'opération ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit centrée.
3. Après avoir réglé la bande de roulement au centre, réglez la vitesse à 4MPH/H, et observez la déviation de la bande de roulement et la fluidité du fonctionnement. En cas d'écart, répétez les étapes de réglage.
4. Attention ! Ne pas trop serrer le rouleau ! Cela endommagerait définitivement les roulements !

Si les étapes ci-dessus ne permettent pas d'obtenir l'effet escompté, vous devez resserrer la courroie de transmission.



Huile de lubrification

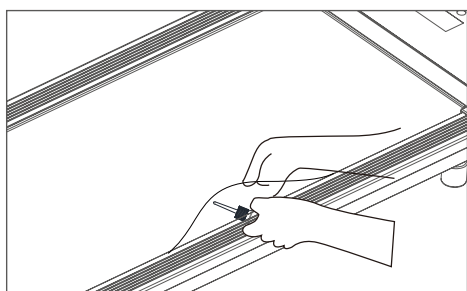
Le tapis roulant est lubrifié lorsqu'il quitte l'usine. Cependant, la lubrification du tapis roulant doit être vérifiée fréquemment afin de maintenir le tapis roulant dans des conditions optimales. Le tapis roulant doit être lubrifié après un an d'utilisation ou 100 heures de fonctionnement.

Après 30 heures ou 30 jours d'utilisation, tirer la bande de course sur le côté et toucher la surface du tapis roulant aussi loin que possible. Si vous sentez de l'huile de silicone au toucher, il n'est pas nécessaire de la lubrifier. Si vous ressentez une forte sensation de sécheresse en touchant la surface, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour faire le plein.

Veuillez utiliser une huile de silicone sans pétrole.

Comment injecter de l'huile sur le tapis roulant :

- Découpez une petite ouverture dans l'embouchure de la bouteille d'huile, qui ne doit pas être trop grande et peut être injectée. Ouvrez le couvercle du trou de remplissage d'huile, visez le tuyau d'huile et injectez l'huile de la courroie. L'huile s'écoulera au milieu de la courroie le long du tuyau d'huile. Mettez l'appareil en marche à faible vitesse et attendez une minute pour que l'huile se répande uniformément, puis utilisez le tapis roulant.



Nettoyer

Nettoyer fréquemment pour assurer la durée de vie du tapis roulant.

- Avertissement : Lors du nettoyage du tapis roulant, l'alimentation électrique doit être coupée et le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise.
- Après chaque utilisation : Utilisez une serviette propre et un chiffon humide pour essuyer le tableau de bord et les autres parties afin de nettoyer la sueur et les débris.
- Note : N'utilisez pas d'articles corrosifs ou de matériaux liquides afin de ne pas endommager les composants électroniques. Ne pas exposer les composants électroniques à la lumière du soleil.
- Nettoyez le sol une fois par semaine pour enlever la saleté des chaussures et autres débris sur le sol.

Préservation

Placez votre tapis roulant dans un environnement propre et sec, assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est éteint et que la fiche n'est pas dans la prise de courant.

Déplacer et plier:

Des roues sont installées pour faciliter le déplacement du tapis roulant. Veiller à débrancher la fiche d'alimentation avant de le déplacer.

Recommandations et lignes directrices en matière d'exercice

Si c'est la première fois que vous utilisez un tapis de course électrique, il est nécessaire que vous lisiez le contenu suivant :

Préparation

Il est nécessaire que vous connaissiez votre état de santé avant de faire de l'exercice, afin d'établir un programme d'exercices qui vous convienne. Il est recommandé de consulter un médecin ou un professionnel, car il est possible d'obtenir deux fois plus de résultats avec deux fois moins d'effort.

Avant d'utiliser le tapis roulant électrique pour la première fois, veuillez vous tenir à l'écart afin de vous familiariser avec la manière de contrôler le démarrage, l'arrêt et le réglage de la vitesse, etc. Tenez-vous ensuite sur la planche en plastique antidérapante située de part et d'autre du tapis de course, saisissez l'accoudoir à deux mains, faites rouler l'appareil à une vitesse faible de 1 à 2 km/h, tenez-vous droit, regardez vers l'avant, suivez le tapis roulant provisoire, essayez de vous détendre et suivez finalement la vitesse du tapis roulant. Après vous être habitué, augmentez lentement la vitesse jusqu'à 2-2,5 km/h. Gardez ce rythme pendant environ 10 minutes. Maintenez ce rythme pendant environ 10 minutes, puis arrêtez lentement la machine. Ne courez pas à grande vitesse pour la première fois afin d'éviter de tomber.

Exercice

Marchez à un rythme fixe pendant environ 1 km et notez le temps nécessaire. Cela peut prendre de 15 à 25 minutes. Si vous marchez à une vitesse de 3 km/h, le trajet d'un kilomètre dure environ 20 minutes. Une fois que vous aurez réussi à le faire plusieurs fois, vous pourrez augmenter progressivement la vitesse et faire un bon entraînement pendant 30 minutes. Avant de commencer votre promenade, assurez-vous de ne pas vous précipiter. Cet exercice est bénéfique pour votre santé tout au long de votre vie, il ne s'agit pas d'un tour de magie du jour au lendemain.

Fréquence de l'exercice

L'objectif est de faire 15 à 60 minutes d'exercice trois à cinq fois par semaine. Il est préférable d'établir un bon programme d'exercices en fonction de votre condition physique, plutôt qu'en fonction de vos propres préférences en matière d'exercices. Vous pouvez ajuster la vitesse et la durée de l'exercice pour contrôler l'intensité de l'exercice.

Montant de l'exercice

Raccourcis - 15 à 20 minutes d'exercice sont un excellent moyen de gagner du temps. À une vitesse de 2,5 à 3 km/h, échauffez-vous pendant 5 minutes, puis augmentez la vitesse de 0,2 km/h par minute jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment à l'aise pour maintenir votre temps d'exercice à environ 45 minutes. Ce sera une excellente séance d'entraînement.

Le contenu ci-dessus est donné à titre indicatif. Pour des conditions spécifiques, veuillez consulter les professionnels.

Robe

Tout ce dont vous avez besoin, c'est d'une bonne paire de chaussures. Les chaussures de course ou de fitness sont recommandées. En même temps, ne collez pas d'impuretés dans la semelle, afin d'éviter d'apporter des impuretés dans la ceinture de course, pour porter la planche de course et la ceinture de course. Les vêtements doivent être confortables et adaptés à l'exercice. Il est recommandé d'utiliser des vêtements de sport en coton respirant.

Suggestions et politiques sportives (ergonomie)

Exercices d'échauffement et de relaxation

PrAvant l'exercice, il est préférable de chauffer les muscles en faisant un échauffement de 5 à 10 minutes. Une fois la fin, il est recommandé de faire des exercices d'étirement. Vous pourrez vous référer aux exercices ci-dessous en les faisant 5 fois par jambe pendant 10 secondes ou plus.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement les genoux et le corps lentement, laissez votre dos et vos épaules se détendre, et essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis pliez votre pied gauche. Placez votre pied gauche contre l'intérieur de la cuisse de votre pied droit. Essayez de toucher vos orteils. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

3. Étirement du mollet et du pied

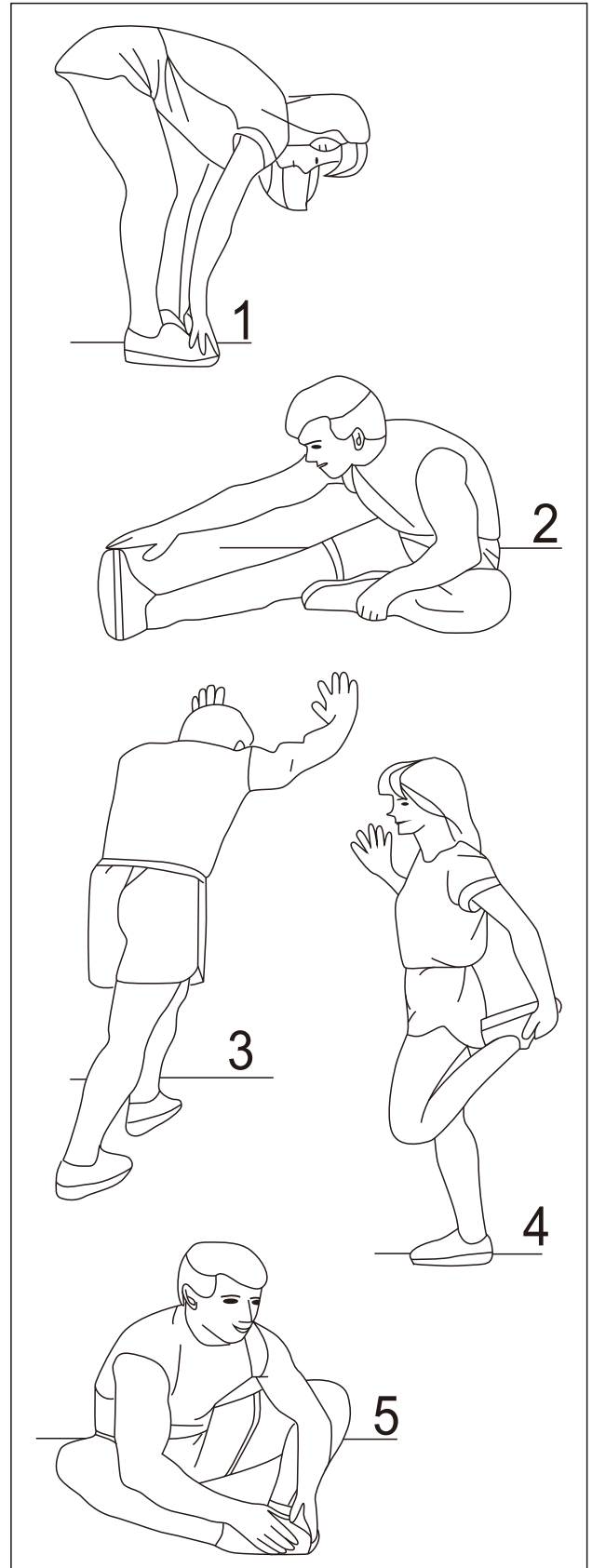
Tenez-vous debout et placez les deux mains sur un mur ou un arbre puis placez un pied derrière. Gardez le pied en arrière et le talon sur le sol, puis inclinez-vous vers le mur ou l'arbre. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

4. Étirement des quadriceps

Placez votre main droite contre un mur ou un bureau pour vous aider à garder l'équilibre. Saisissez ensuite votre cheville avec votre main gauche et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez chaque pied 3 fois.

5. Étirement de l'aîne

Asseyez-vous avec les genoux fléchis et les plantes de pieds jointes. Tenez vos chevilles et pliez vos hanches. Gardez cette position pendant 10 à 15 secondes, répétez 3 fois.



AVERTISSEMENT FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règles de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nuisibles.
- (2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Note : Cet équipement a été testé et déclaré conforme aux limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, il n'y a aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en allumant et en éteignant l'équipement, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les interférences par l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Brancher l'appareil sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel le récepteur est branché.
- Consultez le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté pour obtenir de l'aide.

Note : Le concessionnaire n'est pas responsable des changements ou modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité. De telles modifications pourraient annuler l'autorisation de l'utilisateur à faire fonctionner l'équipement.

L'appareil a été évalué pour répondre aux exigences générales en matière d'exposition aux radiofréquences.

Cet équipement est conforme aux limites d'exposition aux rayonnements RF de la FCC établies pour un environnement non contrôlé. Cet appareil et son (ses) antenne(s) ne doivent pas être colocalisés ou associés à une autre antenne ou à un autre émetteur.

US

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:



001-877-644-9366



customerservice@aosom.com

Imported by Aosom LLC
7777 Center Ave. Suite 430
Huntington Beach, CA 92647-9998 USA
MADE IN CHINA

CA

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:



416-792-6088



customerservice@aosom.ca

Imported by Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, Unit 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
MADE IN CHINA

Importé par Aosom Canada Inc.
7270 Woodbine Avenue, unité 307, Markham, Ontario Canada
L3R 4B9
FABRIQUÉ EN CHINE

