

# YOSUDA TM2

## Treadmill



EN

## CONTENTS

Safety Instructions .....	01
Technical Details .....	03
Package Contents .....	04
Assembly Instructions.....	05
Instructions on Product Usage .....	11
Bluetooth APP Connection Guide .....	19
Warm-up .....	22
Maintenance .....	23

DE

## INHALT

Sicherheitshinweise .....	24
Technische Details .....	26
Lieferumfang .....	27
Montageanleitung.....	28
Gebrauchsanweisung .....	34
Anleitung zur Bluetooth-App-Verbindung .....	43
Aufwärmen .....	46
Wartung .....	47

FR

## CONTENU

Consignes de sécurité .....	48
Caractéristiques techniques .....	50
Contenu de l'emballage .....	51
Instructions de montage.....	52
Instructions d'utilisation du produit .....	58
Guide de connexion de l'application Bluetooth .....	67
Préparation .....	70
Entretien .....	71

ES

## CONTENIDO

Instrucciones de seguridad .....	72
Detalles técnicos .....	74
Contenido del paquete .....	75
Instrucciones de montaje .....	76
Instrucciones de uso del producto .....	82
Guía de conexión de la aplicación Bluetooth .....	91
Pre calentamiento .....	94
Mantenimiento .....	95

IT

## CONTENUTO

Istruzioni di sicurezza .....	96
Dettagli tecnici .....	98
Contenuto della confezione .....	99
Istruzioni di montaggio .....	100
Istruzioni per l'uso del prodotto .....	106
Guida alla connessione tramite APP Bluetooth .....	115
Riscaldamento .....	118
Manutenzione .....	119

Please read this manual thoroughly before assembly and use. Keep it for future reference. Your satisfaction is very important to us. For any questions, please contact us at: [support@fedfitness.com](mailto:support@fedfitness.com)

# SAFETY INSTRUCTIONS

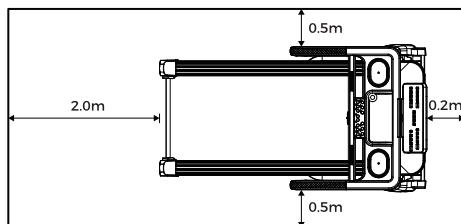
To ensure your safety and prevent accidents, please read this manual carefully before use and pay attention to the following:

## 1. Basic Safety Requirements

- The treadmill must be placed on a flat, stable, and level base. It is for indoor use only. Avoid humid environments and do not pour water on it.
- Ensure the installation location is secure to prevent the treadmill from shaking or tilting during use.
- Before use, please inspect wearable parts of the treadmill, such as cables, pulleys, and connectors. If any abnormalities are found, replace them immediately or stop using the treadmill.
- Pay special attention to wear parts, and clean and lubricate them regularly.
- Running Surface Inspection and Adjustment: The maximum allowable side slip of the running surface (tread belt) on both sides is no more than 1.5 cm. If the tread belt is offset, please use the rear adjustment screws to adjust the tension. Tighten clockwise to increase tension, and loosen counter-clockwise to decrease tension. Fine-tune the left and right adjustment screws to center the tread belt. When adjusting, run the treadmill unloaded at a speed of 1-2 km/h, ensuring the tread belt is centered, flat, and running smoothly.

## 1.2 Safe Usage Distances

- Sufficient space should be maintained around the treadmill: Do not place any foreign objects on the treadmill. Maintain at least 0.5m (1'8") on the sides, at least 0.2m (8") at the front, and at least 2m (6'7") at the rear to ensure a clear passage for emergency dismount.



## 1.3 Electrical Safety

- This product must be used with grounding. Grounding provides the path of least resistance for electric current and reduces the risk of electric shock.
- The product is equipped with a power cord with a grounding wire and a grounding plug. The plug must be inserted into a properly installed and grounded outlet that complies with local regulations.

# SAFETY INSTRUCTIONS

- Do not modify the plug. If the plug does not fit the outlet, have a qualified electrician install a proper one.
- The product is suitable for a rated 220-230V circuit. The outlet must be compatible with the plug specifications, and converters must not be used.
- If you are unsure whether the product is properly grounded, consult a qualified electrician or service technician.
- In case of an electrical fault during use, disconnect the power immediately.

## 1.4 User Restrictions

- Not suitable for unsupervised use by children, disabled persons, or frail individuals.
- Refer to the technical specifications for maximum user weight.
- Class C equipment is not suitable for high-precision testing or medical purposes.
- Incorrect or excessive exercise may cause physical injury.
- Exceeding this weight may cause damage to the treadmill or lead to safety accidents during use.

## 1.5 Folding Treadmill Safety Instructions

- Ensure the running surface has completely stopped before operating the folding mechanism and locking system.
- Folding/unfolding is only permitted for adults capable of operating it.
- Ensure the locking system is secured to prevent accidental unfolding or falling.

## 1.6 Emergency Egress and Safety Key

- The treadmill will only operate when the safety key (lanyard switch) is inserted into the yellow slot.
- In an emergency, pull out the safety key to immediately stop the motor; the display will show "OFF".
- Ensure the safety key is connected correctly and the lanyard is smooth before use.

## 1.7 Other Precautions

- Avoid placing hands or feet under the running belt or any moving parts.
- Do not use the treadmill for extended periods while it is running to prevent motor overheating.
- Do not use the treadmill if the casing is damaged or welded parts are cracked.
- Heart rate monitoring may not be accurate; if you feel dizzy, chest tightness, etc., stop using immediately.

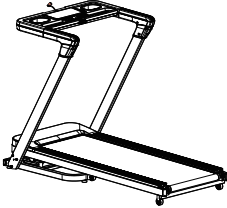
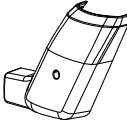

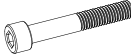




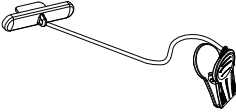
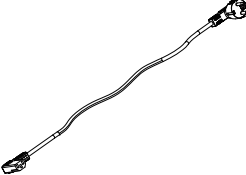
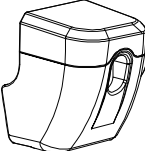
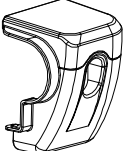

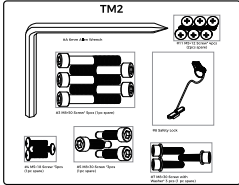
# TECHNICAL DETAILS



<b>Product Name</b>	Yosuda Treadmill
<b>Model</b>	TM2
<b>Voltage</b>	220-230V
<b>Running Area</b>	460*1200 mm/18.1*47.2 inch
<b>Speed Range</b>	1.0-14.0 KM/H
<b>Product Dimensions</b>	1450*890*1300 mm/57.1*35.0*51.2 inch
<b>Net Weight</b>	56 kg(123.46 lbs)

# PACKAGE CONTENTS

• Please verify that all parts are included before starting assembly.

 <p>#1 Main Frame</p>	 <p>#2L Left Bottom Cover</p>	 <p>#2R Right Bottom Cover</p>
 <p>#3 M8x50 Screw *5pcs (1 pc spare)</p>	 <p>#4 M5x18 Screw *3pcs (1 pc spare)</p>	 <p>#5 M8x30 Screw *3pcs (1 pc spare)</p>
 <p>#6 Display</p>	 <p>#7 M8x30 Screws with Spring Washers *3pcs (1 pc spare)</p>	 <p>#8 Safety Lock</p>
 <p>#9 Power Cord</p>	 <p>#10L Left Cover</p>	 <p>#10R Right Cover</p>
 <p>#11 M5x12 Screw *4pcs (2pcs spare)</p>	 <p>Hardware Pack</p>	

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

- Place all components in a clear workspace and remove the packaging materials. Keep all packaging until the assembly is fully completed.

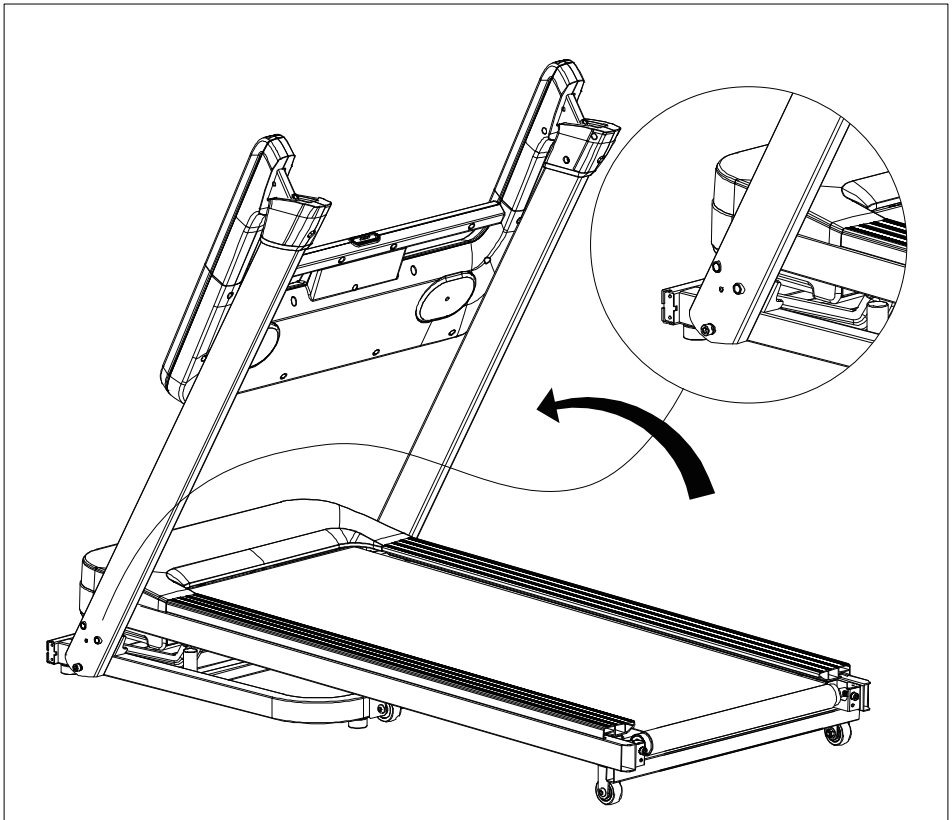
**NOTICE:**

Make sure every component is properly installed as instructed before tightening any screws. Confirm that no parts are missing prior to connecting the power cord.

This unit is equipped with four adjustable leveling pads. Adjust each pad so that they all rest evenly on the floor. Improper adjustment may cause noise or instability during operation and could lead to possible injury.

**STEP 1.**

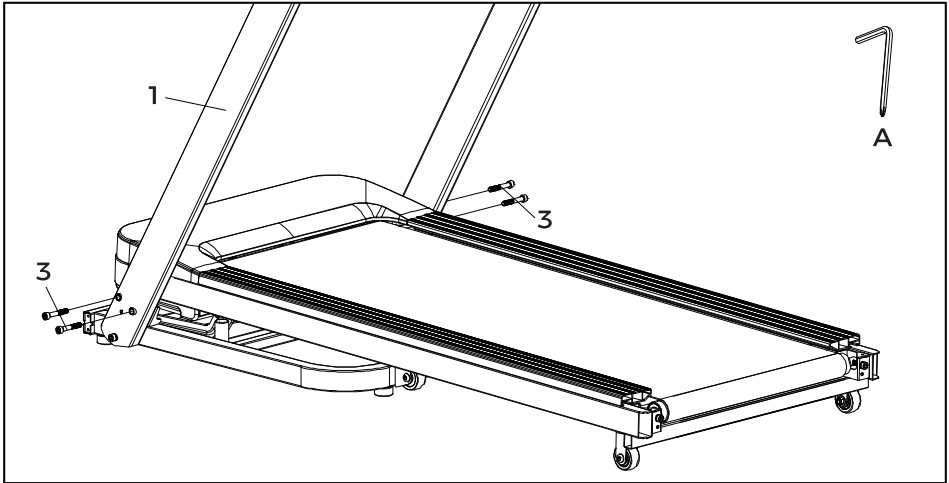
- Lift the upright tube of the treadmill and align it with the mounting holes on the base frame.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

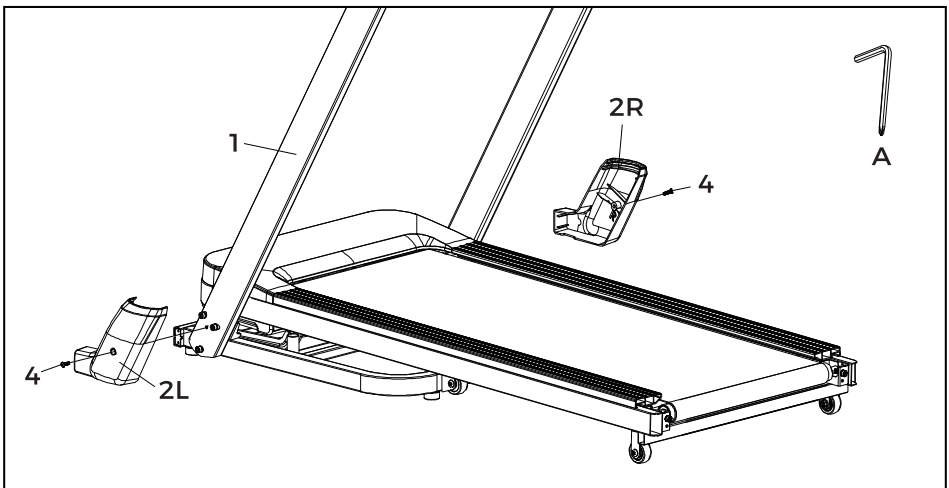
## STEP 2.

- Hand-tighten two M8x50 Screws (#3) on each side of the left and right upright tubes (4 screws total).
- Then tighten them with the Allen wrench (#A).



## STEP 3.

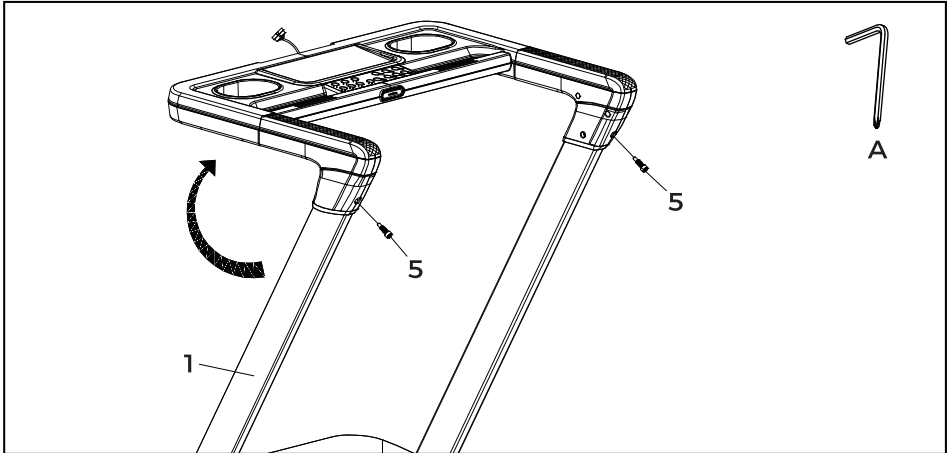
- Align the Right Bottom Cover labeled "R" (#2R) with the holes, then use the Allen Wrench (#A) to securely fasten it with one M5x18 Screw (#4).
- Repeat the same procedure for the left side.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

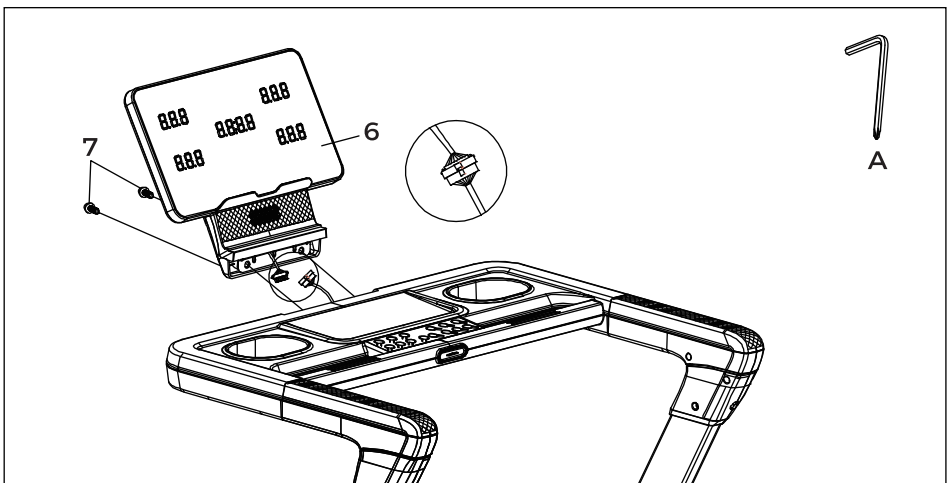
## STEP 4.

- Lift the treadmill handrail tube assembly to keep it horizontal (parallel to the floor) and aligned with the handlebar support tube.
- Align the two M8\*30 Screws (#5) with the holes, then use the Allen Wrench (#A) to fasten and tighten them firmly.



## STEP 5.

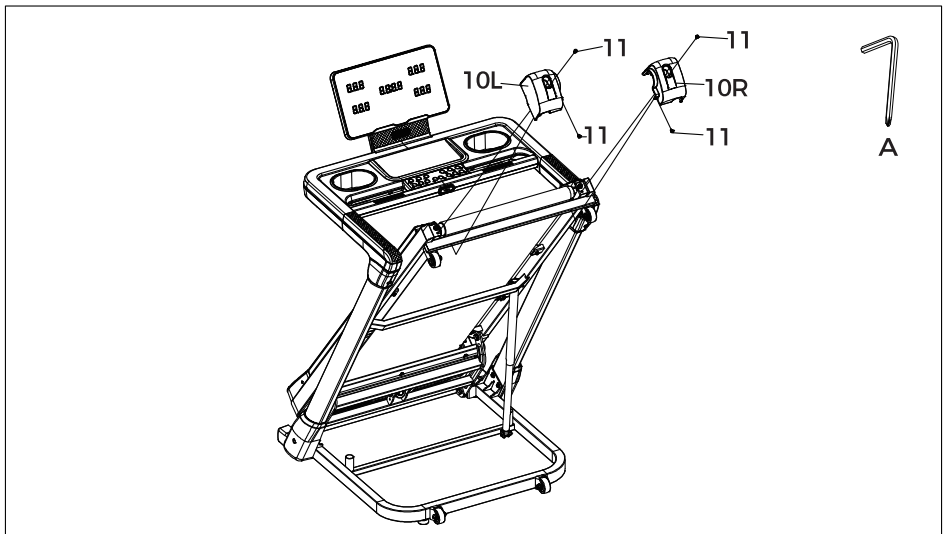
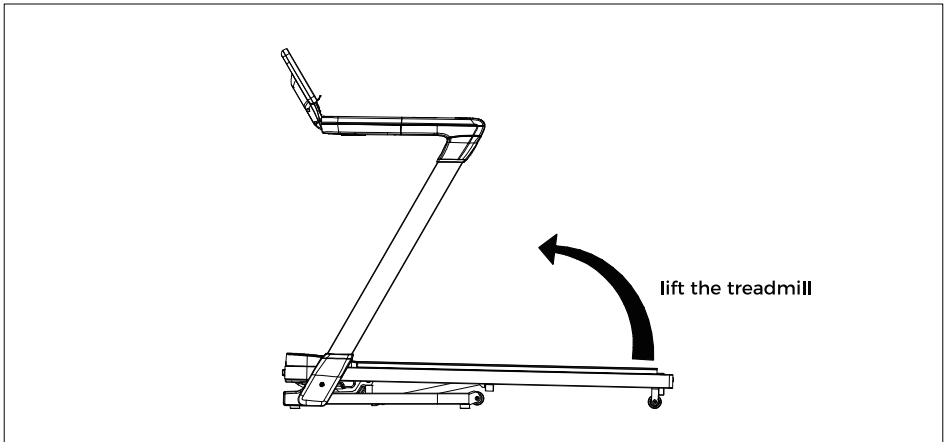
- Connect the Display (#6) to the Power Sensor Cable, ensuring the PIN connectors are properly aligned and insert them gently to avoid bending the pins.
- Mount the Display (#6) onto the Handlebar Tube, align the holes, and use the Allen Wrench (#A) to tighten the two M8x30 Screws with Spring Washers (#7).



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 6.

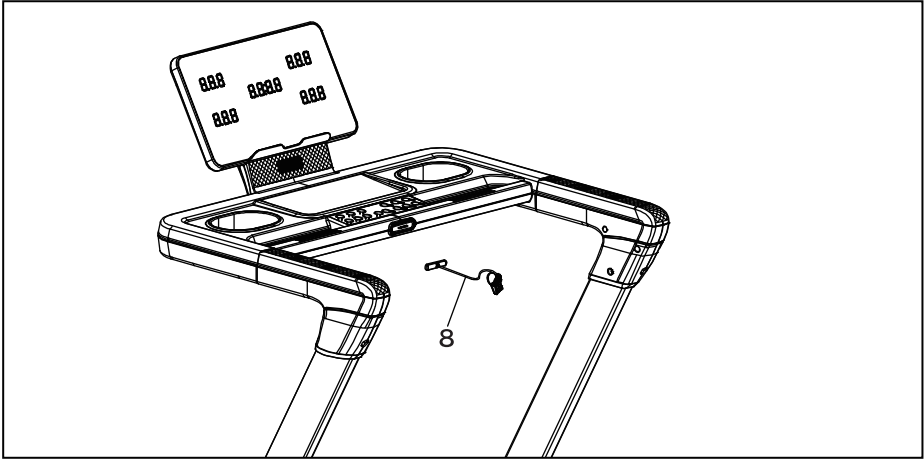
- As shown in the illustration, lift the treadmill.
- Take out the right cover (#10R) and install it onto the corresponding mounting position on the treadmill. Align the mounting holes and then use an Allen wrench (#A) to secure the two M5×12 screws (#11). Install the left cover (#10L) in the same way.
- After both the right and left covers are properly installed, gently press the hydraulic rod to lower the treadmill back to the floor.



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 7.

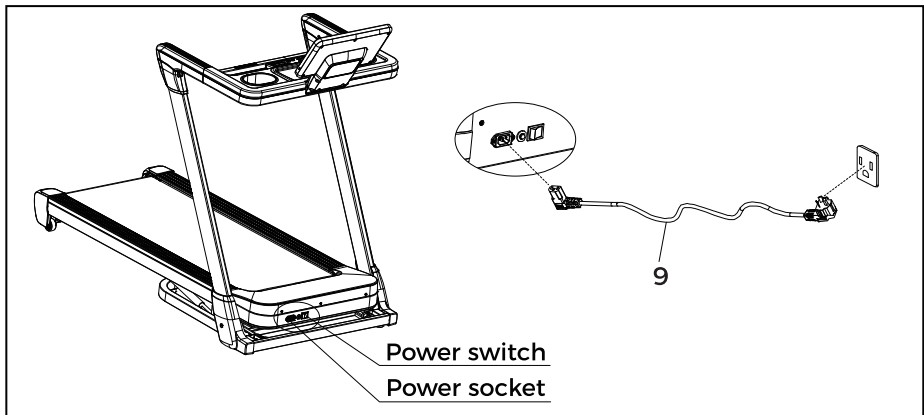
- Insert the Safety Lock (#8) into the designated slot, as shown in the illustration.  
**Reminder:** The treadmill will only operate when the Safety Key is inserted into the yellow socket under the console.



## STEP 8.

- Ensure the power switch is in the "0" (OFF) position, then plug one end of the power cord (#9) into the treadmill's power socket.
- Plug the other end of the power cord into a power outlet.
- Switch the power to "1" (ON).

Your treadmill is now ready for use!



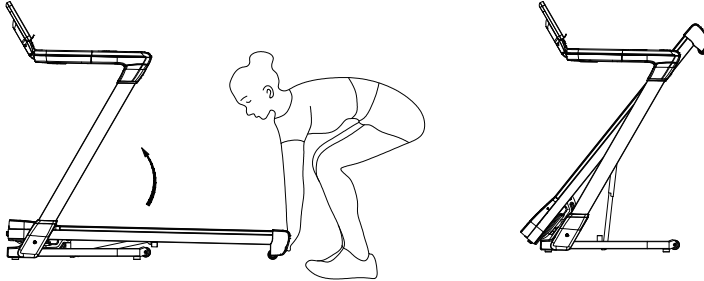
**Note:** Before turning on the power, double-check that all screws are tightened and all parts are properly installed.

# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

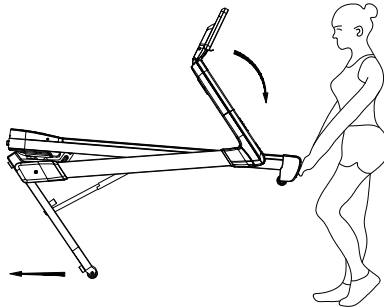
## [STORE AND MOVE THE TREADMILL]

The treadmill may be moved by one or more persons depending on their physical abilities and capacities. Make sure that you and others are all physically and able to move the machine safely.

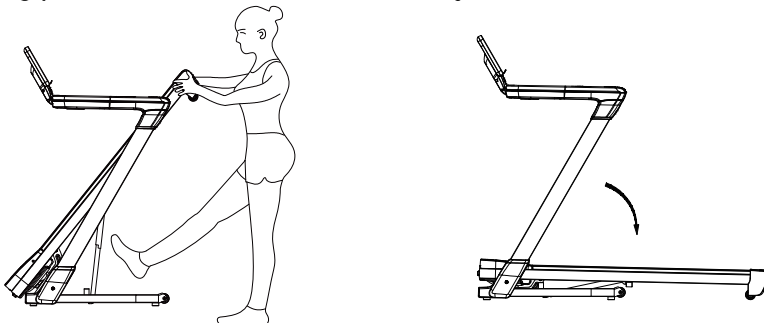
- Fold the treadmill as illustrated for convenient storage. Ensure the running deck is locked securely in the folded position before moving.



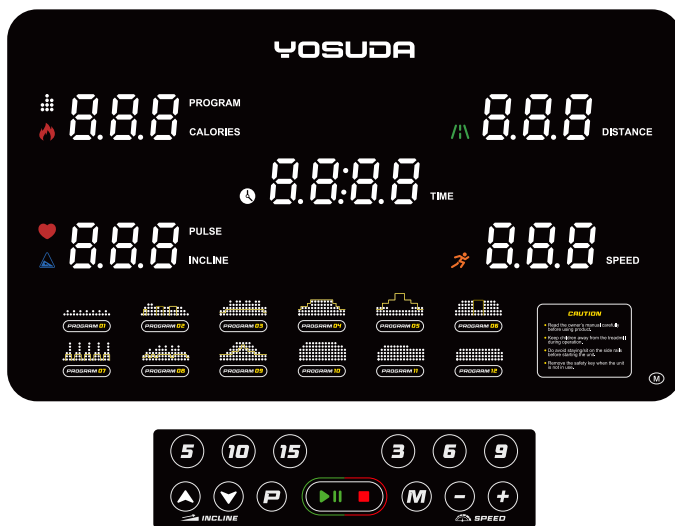
- Tilt the treadmill gently and move it in the direction shown in the illustration. Keep the unit balanced and avoid dragging it across uneven surfaces.



- Gently press the yellow plastic section of the gas spring with your foot while pushing the running deck downward with both hands to lower it into the operating position. Make sure the deck is fully lowered and stable before use.



# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE



## [DISPLAY WINDOWS]

The display panel of this controller is shown in the figure above, featuring five display windows: Window 1 is the "PROGRAM/CALORIES (Program/Calories)" window; Window 2 is the "DISTANCE (Distance)" window; Window 3 is the "TIME (Time)" window; Window 4 is the "PULSE/INCLINE (Heart Rate/Incline)" window; and Window 5 is the "SPEED (Speed)" window.

The information displayed in different windows is as follows:

### 1. "PROGRAM/CALORIES" window:

**PROGRAM:** Press the **P** button while in standby mode to enter the P program mode. The P mode displays a range from P01 to P12. Users can select their preferred option from PROGRAM01 to PROGRAM12 at the bottom of the display panel.

**CALORIES:** Displays the calories burned. During forward counting, the value ranges from 0.0 to 999 and resets upon overflow. For backward counting, it counts down from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the treadmill smoothly decelerates and stops. After complete cessation, it enters standby mode.

### 2. "DISTANCE" window:

Display the movement distance, with forward counting ranging from 0.00 to 99.9 and resetting after overflow. For reverse counting, it decreases from the set value to zero. When the countdown reaches zero, the treadmill smoothly decelerates and stops. After complete cessation, it enters standby mode.






# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

## 3. "TIME" window:

Display the exercise time, with forward timing from 00:00 to 99:59. When reaching 99:59, it overflows and resets to count again. For countdown, it decrements from the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill smoothly decelerates and stops. After complete cessation, it enters standby mode.

## 4. "PULSE/INCLINE" window:

**PULSE:** Displays the user's real-time heart rate during exercise. At this time, the user needs to place both hands on the heart rate sensor pads on the armrests.


**INCLINE:** Displays the current incline of the treadmill. Press the  and  keys to adjust, with the incline range of 0-18. In addition, the    keys on the key panel can quickly set the corresponding incline.

**WARNING! The heart rate monitoring system may not be accurate. If you feel dizzy, stop exercising immediately.**

### Notes:






#### 1. Self-check:

(1) Power on, remove the safety lock, window displays "OFF", press  and  hold the button for 5 seconds to enter the lifting self-check.


(2) When inserting the safety lock, press the " " button twice at the moment the treadmill is powered on to enter the lifting self-check.


2. When there is a heart rate, the heart rate and incline windows cycle every 3 seconds; when there is no heart rate, the incline level is displayed all the time.


## 5. "SPEED" window:


Displays the current speed value in the running state, with the speed display range of 1.0-14.0 KM/H. Press the  and  keys to adjust. In addition, the    keys on the key panel can quickly set the corresponding speed.

## [OTHER KEY FUNCTIONS]

1.  Key (Start/Pause button) --Function description: When the power is on and the safety key is connected, press this key at any time to start the treadmill. Press this key during exercise to pause the treadmill. After pausing, the incline resets to the lowest level, the speed returns to zero and retain all data to enter standby mode.











2.  Key (End key) --Function description: During exercise, this key can be used to stop the treadmill and clear all data to enter standby mode.

3.  Key (Speed plus key) --Function description: When the treadmill is running, press this key to increase the treadmill speed by 0.1 KM/H each time. Press and hold to continuously increase until the maximum speed is reached.

4.  Key (Speed reduction key) --Function description: When the treadmill is running, press this key to decrease the treadmill speed by 0.1 KM/H each time.

# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE


Press and hold to continuously decrease until the minimum speed is reached.

5.  Key (Ascension key) --Function description: While the treadmill is in operation, press this button to increase the incline level by one notch each time. Holding it down allows continuous adjustment up to the maximum of 18 notches.
6.  Key (Ascension Reduction Key) --Function description: While the treadmill is in operation, press this button to decrease the incline level by one step each time. Holding the button down allows continuous reduction until reaching level 0.
7.  Key (Countdown Mode Key)--Function description: Enter the countdown mode state.
8.  Key (Program keys)--Function description: Enter program mode state.
9.    Key(Ascension shortcut key)--Function description: During operation, pressing these ascending shortcut keys can quickly adjust to the corresponding ascending level.
10.    Key(Speed shortcut key)--Function description: Press these shortcut keys to quickly adjust to the corresponding speed gear.







## [EXERCISE MODES]

### A. Manual Mode Function


#### • Enter Manual Mode

After the electronic watch is powered on and fully displayed, it enters the full manual operation mode. At this time, press the  key to enter the operation of the manual operation mode.


Operation Instructions:

The initial running speed is 1.0 KM/H. The time, distance, and calories windows start forward counting from zero. Press the   keys to adjust the running speed; press the   keys to adjust the incline of the treadmill; press the  key to make the treadmill start to stop until it pauses. Press pause  during operation, if there is no operation for five minutes after pausing, it enters standby mode. Pull out the safety key to emergency stop the motor operation, and the window displays OFF.








#### • Enter Countdown Mode

After the electronic watch is powered on and fully displayed, press the  key to enter the countdown mode state. After the countdown ends, it will beep three times, the electronic watch displays END, and clear all data to enter standby mode after 5 seconds.


Operation Instructions:

In the standby state, press  key to enter the time, distance, and calories count-down interfaces in turn. Use the   keys to adjust the relevant data values











# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

(time countdown range: 5-99 minutes; distance countdown range: 0.5-99.9 km; calories countdown range: 10-999 kcal). After pressing the  key, except for the corresponding countdown value which performs negative counting, all other items perform forward counting. Press the   keys to adjust the running speed; **Only one target value can be set at a time. The most recent one you set is what counts.** Press the   keys to adjust the incline of the treadmill; press the  key to make the treadmill start to stop until it pauses. Press pause  during operation, if there is no operation for five minutes after pausing, it enters standby mode. Pull out the safety key to emergency stop the motor operation, and the window displays OFF.

- **Enter Program Mode:**

After the electronic watch is powered on and fully displayed, press  key to enter the program mode.

Operation Instructions:

In standby mode, press  key, P01, P02..., P12 program segments are divided into 15 segments, with each segment running for a total duration divided by 15. Before each gear shift, the buzzer will sound. The time range can be adjusted by pressing the   keys. After pressing the  key, the time will be counted negatively, and the rest will be counted positively; Press   keys to adjust the size of the running speed value; The   keys treadmill can adjust the slope size; Press the  key to stop the treadmill from running. Press pause  key during operation, and enter standby mode after five minutes of inactivity. Pulling off the safety lock can urgently stop the motor operation, and the window displays OFF.

- **Using Preset Programs:**

**Prior to Starting:** The default workout time is 30 minutes. You can adjust this duration to any value between 5-99 minutes.







**During Workout:** You may adjust the Incline (0-18) and Speed (1.0-14.0 KM/H) at any time. Please note that any adjustments you make are temporary and will only apply to the current segment.

**Starting a New Segment:** The incline and speed settings will automatically revert to their preset values.

**Upon Completion:** The system will clear all data to enter standby mode after 5 seconds. To continue your exercise, please select a new program.

# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

## [OPERATIONS DURING EXERCISE]

- Press the  key to decrease the running speed of the treadmill.
- Press the  key to increase the running speed of the treadmill.
- Press the  key to increase treadmill slope.
- Press the  key to reduce treadmill slope.
- Press the  key to pause treadmill operation.
- Press the  key to slow down the treadmill until it stops running.

## [DISPLAY RANGES OF VARIOUS VALUES]

Setting Parameters	Initial Value	Default Set Value	Setting Range	Display Range
Time (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Incline (level)	0	-	0-18	0-18
Speed (KM/H)	0.0	-	1.0-14.0	0.0-14.0
Distance (km)	0.00	1.0	0.50-99.9	0.00—99.9
Heart Rate (beats per minute)	-	-	-	50-200
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0—999

## [SLEEP MODE]

If no operation is performed for 5 consecutive minutes in standby mode, it will enter sleep mode; press any key to wake up after sleep.

## [PROGRAM SEGMENTS]

time paragraph		Set time / 15 time periods = operating time of the upper and lower time periods														
		1 paragraph	2 paragraph	3 paragraph	4 paragraph	5 paragraph	6 paragraph	7 paragraph	8 paragraph	9 paragraph	10 paragraph	11 paragraph	12 paragraph	13 paragraph	14 paragraph	15 paragraph
P01	SPEED	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P02	SPEED	2	6	8	8	6	6	4	6	6	4	4	6	6	4	2
	INCLINE	0	2	0	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0
P03	SPEED	4	6	6	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
P04	SPEED	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	6	6	4	4
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2
P05	SPEED	6	6	6	6	4	5	4	4	4	4	4	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	7	7	7	5	5	4	4	2	2
P06	SPEED	4	8	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	8	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12
	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
P08	SPEED	4	6	8	6	8	10	8	10	6	10	8	10	6	6	4
	INCLINE	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
P09	SPEED	4	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	4
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2
P10	SPEED	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## [SHUTDOWN]

The treadmill can be turned off by switching off the power switch at any time without damaging the treadmill.

# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

## [ERROR MESSAGES]

Error Code	Error Description	Error Cause	Countermeasure
E01	Prompt for communication abnormality between electronic meter and electric controller	The interface of the main connecting wire between upper and lower controllers is loose	Reinforce the connecting wire interface again
		The main connecting wire between upper and lower controllers is damaged	Replace the main connecting wire between upper and lower controllers
		Electronic meter is damaged	Replace the electronic meter
		Controller is damaged	Replace the controller
E02	Prompt for overvoltage protection information of lower controller power input	The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very high	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		Controller is damaged	Replace the lower controller and wait for maintenance
E03	Prompt for undervoltage protection information of lower controller power input	The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very low	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		Controller is damaged	Replace the lower controller and wait for maintenance
E04	Prompt for excessive three-phase current	Poor connection of the three-phase motor wiring	Reinforce the main motor connection cable
		Main motor is damaged	Replace the motor
		Controller is abnormally damaged	Replace the controller
		Main motor is stuck and cannot rotate due to foreign objects	Check if there are any foreign objects stuck inside the machine

# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

Error Code	Error Description	Error Cause	Countermeasure
E05	Prompt for current ADC abnormality	The load of the treadmill exceeds the rated operating current of the motor	It is recommended to keep the load within the rated operating current range of the motor
		There is a problem with the assembly structure of the treadmill and the motor, resulting in motor resistance or jamming	Check if the treadmill structure is normal
		Lower controller current limiting system fails	Replace the lower controller and wait for maintenance
E06	Prompt for voltage ADC abnormality	The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very high	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		Wheel diameter value is set incorrectly	Reset the wheel diameter value and try not to exceed the rated voltage of the motor
		Controller is damaged	Replace the lower controller and wait for maintenance
E08	Prompt for open circuit of main motor	The main motor wire is not connected or loose	Reinforce the main motor connecting wire again
		Main motor has an open circuit and is damaged	Replace the motor
		Controller has an open circuit and is damaged	Replace the controller
		Main motor is damaged due to jamming	Replace the motor
E09	Prompt for lift self-inspection error	Controller is abnormally damaged	Replace the controller
		Poor wire contact	Replug and reinforce the wires
		Lift motor is faulty	Replace the lift motor
E11	Prompt for exceeding the set maximum current	Instantaneous current is too high	Power on again

# INSTRUCTIONS ON PRODUCT USAGE

Error Code	Error Description	Error Cause	Countermeasure
E13	Prompt for Hall signal value or timing error	Hall line sequence fault	Poor or incorrect Hall contact of the motor
		Main motor is damaged	Replace the motor
		Controller is abnormally damaged	Replace the controller
E14	Prompt for heat sink NTC temperature exceeding 93°C	Controller temperature is too high	Stop using and cool down
		Controller is abnormally damaged	Replace the controller
E15	Prompt for abnormal voltage and current signal protection	Voltage and current abnormal protection: an error is reported when abnormal current of power devices is detected, or there is abnormal fluctuation of power supply	Check if the motor is short-circuited; if not, power on again. If the fault cannot be eliminated, replace the controller
E17	Prompt for excessive Hall signal error	Controller is abnormally damaged	Replace the controller
		Motor Hall timing error	Check if the motor Hall timing is correct and good

# BLUETOOTH APP CONNECTION GUIDE

## [CONNECT BLUETOOTH]

### Bluetooth APP Connection

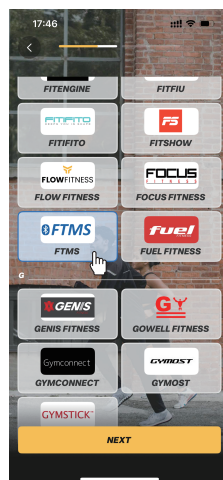
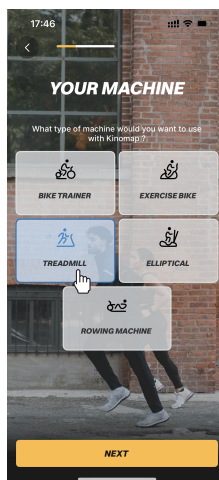
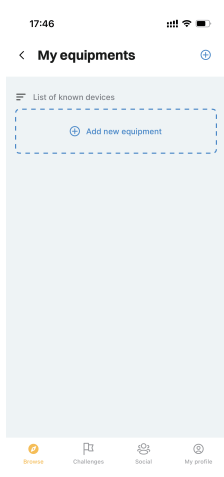
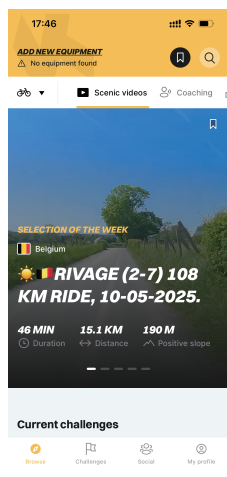
Turn on Bluetooth, open the corresponding software, search for the treadmill device name YSD-TM-XXXX, and pair it. After successful pairing, you can perform speed adjustment operations accordingly.

## [BLUETOOTH APP CONNECTION INSTRUCTIONS]

### Steps to Connect Kinomap and Zwift APP

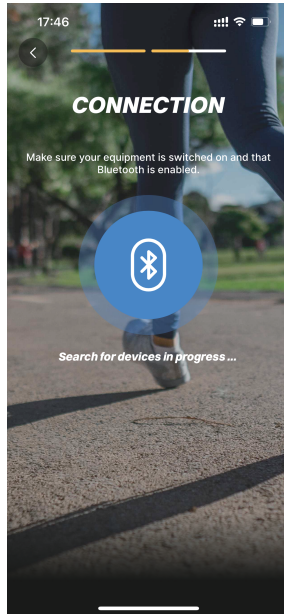
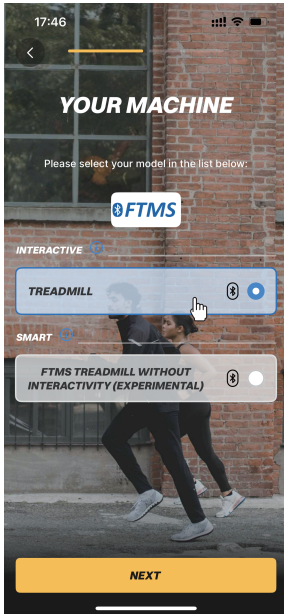
#### 1. Steps to Connect the Kinomap APP

- 1) Open the APP and enter the homepage, then select the upper left corner to add a new device
- 2) Select "Fitness Equipment Management", then choose "Add New Fitness Equipment" to add devices or click the "+" button in the upper right corner to add
- 3) Click on the treadmill graphic to proceed to the various brand connection screens
- 4) Select FTMS
- 5) Select "FTMS LOGO" and choose "TREADMILL", then select "(FTMS)YSD-TM-XXXX"



# BLUETOOTH APP CONNECTION GUIDE

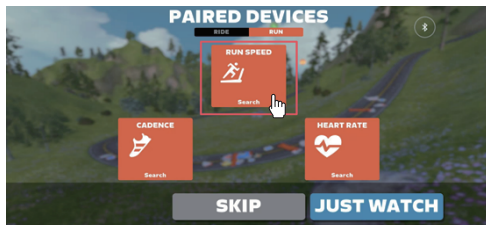
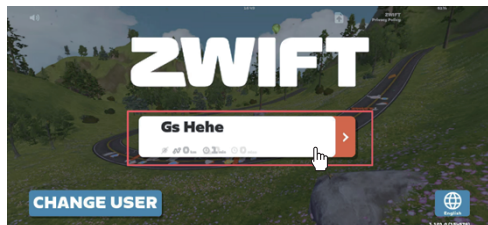
6) Enter the sports interface and press one to leave the test mode



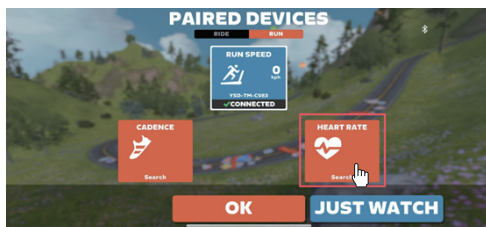
# BLUETOOTH APP CONNECTION GUIDE

## 2. Zwift APP Connection Steps

- 1) Open the Zwift app and select the user
- 2) Enter the device connection screen and select the running speed



- 3) Select Bluetooth device
- 4) Select heart rate



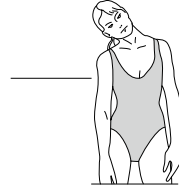
- 5) Connect Bluetooth
- 6) Heart rate connected



# WARM-UP

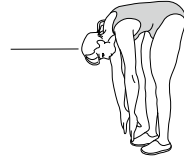
## Head Rotation

Gently tilt your head towards your right shoulder and make a slow clockwise circle. Then, tilt your head toward your left shoulder and circle counterclockwise.



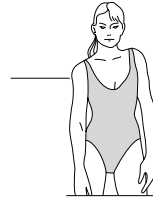
## Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



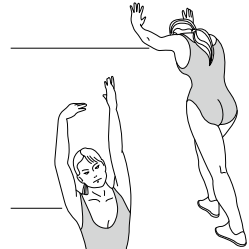
## Shoulder Lift

Lift your left shoulder towards your ear and make five forward circles, then five backward circles. Repeat the same movement with your right shoulder.



## Calf Stretch

Stand facing a wall, with your feet about two feet away from it. Lean forward and perform up-and-down walking motions to loosen your calf muscles.



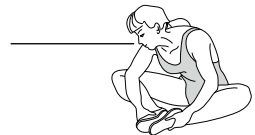
## Side Stretch

Lift both arms straight up over your head. With your left hand, grasp your right wrist and gently stretch upward for five seconds. Repeat on the other side, using your right hand to stretch your left wrist upward for five seconds.



## Inner Thigh Stretch

Sit on the floor with the soles of your feet touching. Hold your feet and gently pull them towards your body. Hold for 15 seconds.



## Foot and Calf Stretch

Extend your right leg out and tuck your left leg beneath your right thigh. Reach forward and gently pull back on your right foot. Hold for 15 seconds. Repeat on the other side with the left leg extended and the right leg tucked.



# MAINTENANCE

## Maintenance Guide

**WARNING:** Always unplug the motorized treadmill before cleaning or maintaining the product.

**CLEANING:** A thorough cleaning will extend the life of your motorized treadmill. Remove dust regularly to keep parts clean. Be sure to sweep the exposed portions of both sides of the treadmill belt, as this will minimize the buildup of impurities under the belt.

Make sure your sneakers are clean to avoid carrying foreign objects under the running belt that could wear down the running board and running belt. The surface of the running belt should be cleaned with a soapy damp cloth, please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

# SICHERHEITSHINWEISE

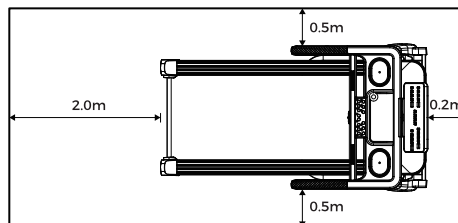
Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie diese Bedienungsanleitung bitte vor Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie Folgendes:

## 1. Grundlegende Sicherheitsanforderungen

- Das Laufband muss auf einem ebenen, stabilen und waagerechten Untergrund stehen. Es ist ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Vermeiden Sie feuchte Umgebungen und gießen Sie kein Wasser darüber.
- Stellen Sie sicher, dass der Aufstellort sicher ist, damit das Laufband während des Gebrauchs nicht wackelt oder kippt.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung die Verschleißteile des Laufbands, wie z. B. Kabel, Rollen und Anschlüsse. Sollten Sie Beschädigungen feststellen, tauschen Sie diese umgehend aus oder verwenden Sie das Laufband nicht mehr.
- Achten Sie besonders auf die Verschleißteile und reinigen und schmieren Sie diese regelmäßig.
- Überprüfung und Einstellung der Lauffläche: Die maximal zulässige seitliche Abweichung der Lauffläche (des Laufbands) beträgt auf beiden Seiten maximal 1,5 cm. Falls das Laufband nicht korrekt läuft, justieren Sie die Spannung mithilfe der hinteren Einstellschrauben. Drehen Sie die Schrauben im Uhrzeigersinn, um die Spannung zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um sie zu verringern. Zentrieren Sie das Laufband mit den linken und rechten Einstellschrauben. Beim Justieren sollte das Laufband unbelastet mit einer Geschwindigkeit von 1–2 km/h laufen. Achten Sie darauf, dass das Laufband zentriert, eben und gleichmäßig läuft.

## 1.2 Sicherheitsabstände

- Halten Sie ausreichend Platz um das Laufband herum ein: Stellen Sie keine Fremdkörper auf das Laufband. Halten Sie seitlich mindestens 0,5 m, vorne mindestens 0,2 m und hinten mindestens 2 m Abstand ein, um im Notfall ein freies Absteigen zu gewährleisten.



## 1.3 Elektrische Sicherheit

- Dieses Produkt muss geerdet verwendet werden. Die Erdung bietet den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom und reduziert das Risiko eines Stromschlags.
- Das Produkt ist mit einem Netzkabel mit Erdungsdraht und einem Schutzkontaktstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose gesteckt werden, die den örtlichen Vorschriften entspricht.

# SICHERHEITSHINWEISE

- Verändern Sie den Stecker nicht. Passt der Stecker nicht in die Steckdose, lassen Sie ihn von einem qualifizierten Elektriker installieren.
- Das Produkt ist für einen Stromkreis mit einer Nennspannung von 220-230 V geeignet. Die Steckdose muss mit den Steckerspezifikationen kompatibel sein; Adapter dürfen nicht verwendet werden.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker.
- Trennen Sie das Gerät bei einem elektrischen Defekt während des Gebrauchs sofort vom Stromnetz.

## 1.4 Benutzerbeschränkungen

- Nicht geeignet für die unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder, Menschen mit Behinderungen oder gebrechliche Personen.
- Beachten Sie die technischen Daten zum maximalen Benutzergewicht.
- Geräte der Klasse C sind nicht für hochpräzise Tests oder medizinische Zwecke geeignet.
- Falsche oder übermäßige Belastung kann zu Verletzungen führen.
- Die Überschreitung des zulässigen Benutzergewichts kann das Laufband beschädigen oder während des Gebrauchs zu Unfällen führen.

## 1.5 Sicherheitshinweise für das klappbare Laufband

- Stellen Sie sicher, dass die Lauffläche vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie den Klappmechanismus und das Verriegelungssystem betätigen.
- Das Auf- und Zuklappen ist nur Erwachsenen gestattet, die dazu in der Lage sind.
- Stellen Sie sicher, dass das Verriegelungssystem gesichert ist, um ein versehentliches Aufklappen oder Umfallen zu verhindern.

## 1.6 Notausstieg und Sicherheitsschlüssel

- Das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel (Not-Aus-Schalter) in den gelben Schlitz gesteckt ist.
- Ziehen Sie im Notfall den Sicherheitsschlüssel heraus, um den Motor sofort zu stoppen; im Display erscheint „AUS“.
- Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt angeschlossen und das Not-Aus-Kabel glatt ist.

## 1.7 Weitere Vorsichtsmaßnahmen

- Vermeiden Sie es, Hände oder Füße unter das Laufband oder bewegliche Teile zu bringen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht über längere Zeiträume im Betrieb, um eine Überhitzung des Motors zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Gehäuse beschädigt oder Schweißnähte gerissen sind.
- Die Herzfrequenzmessung ist möglicherweise ungenau. Wenn Sie Schwindel, Engegefühl in der Brust usw. verspüren, beenden Sie die Benutzung sofort.

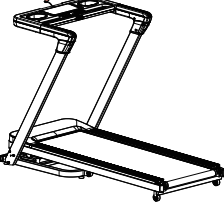
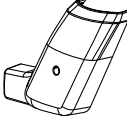



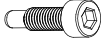



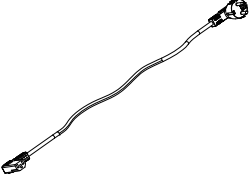
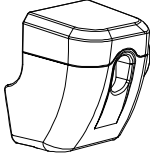
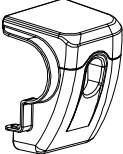

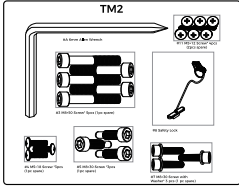
# TECHNISCHE DETAILS



<b>Produktname</b>	Yosuda Laufband
<b>Modell</b>	TM2
<b>Spannung</b>	220-230 V
<b>Einsatzbereich</b>	460*1200 mm/18.1*47.2 inch
<b>Geschwindigkeitsbereich</b>	1.0-14.0 KM/H
<b>Produktabmessungen</b>	1450 × 890 × 1300 mm
<b>Nettogewicht</b>	56 kg(123.46 lbs)

## LIEFERUMFANG

- Bitte überprüfen Sie vor Beginn der Montage, ob alle Teile vorhanden sind.

 <p>#1 Hauptrahmen</p>	 <p>#2L Linke untere Abdeckung</p>	 <p>#2R Rechte untere Abdeckung</p>
 <p>#3 M8x50 Schraube *5 Stück (1 Stück als Ersatz)</p>	 <p>#4 M5x18 Schraube *3 Stück (1 Stück als Ersatz)</p>	 <p>#5 M8x30 Schraube *3 Stück (1 Stück als Ersatz)</p>
 <p>#6 Anzeige</p>	 <p>#7 M8x30 Schrauben mit Federscheiben *3 Stück (1 Stück als Ersatz)</p>	 <p>#8 Sicherheitsschloss</p>
 <p>#9 Netzkabel</p>	 <p>#10L Linke Deckung</p>	 <p>#10R Rechte Abdeckung</p>
 <p>#11 M5x12 Schraube *4 Stück (2pcs Ersatzteil)</p>	 <p>Hardware-Paket</p>	

# MONTAGEANLEITUNG

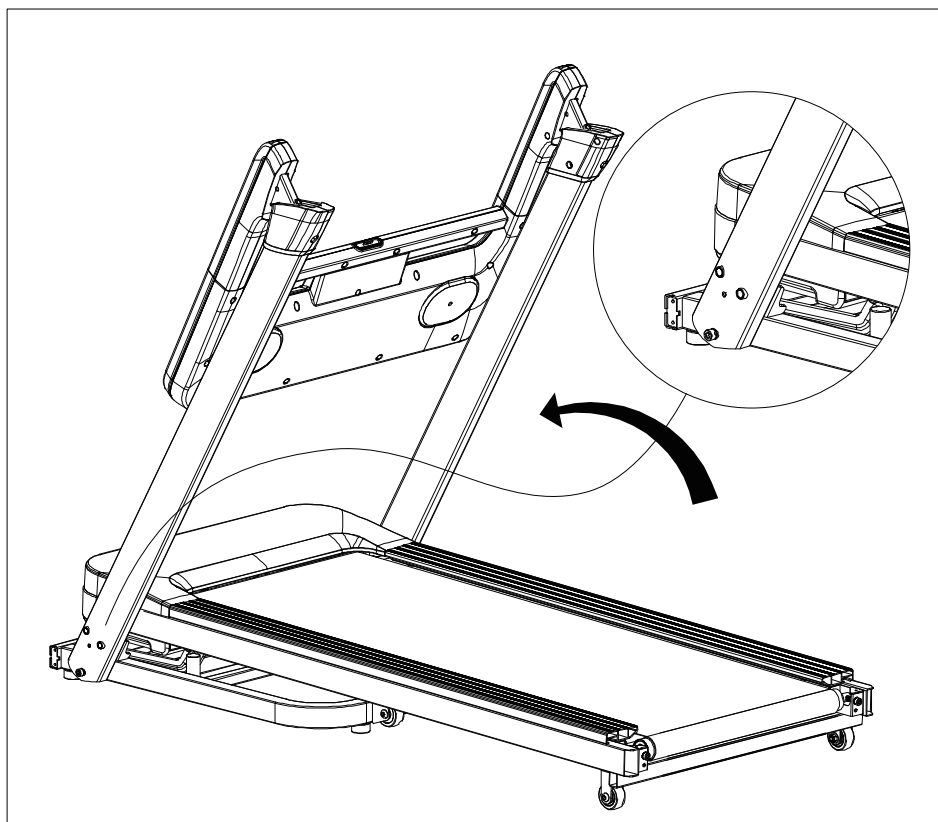
- Legen Sie alle Bauteile auf eine freie Arbeitsfläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Bewahren Sie die Verpackung bis zum vollständigen Zusammenbau auf.

**HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass alle Bauteile gemäß Anleitung korrekt installiert sind, bevor Sie Schrauben festziehen. Prüfen Sie vor dem Anschließen des Netzkabels, ob alle Teile vorhanden sind.

Dieses Gerät ist mit vier verstellbaren Nivellierfüßen ausgestattet. Stellen Sie die Füße so ein, dass sie gleichmäßig auf dem Boden aufliegen. Eine falsche Einstellung kann während des Betriebs Geräusche oder Instabilität verursachen und zu Verletzungen führen.

## SCHRITT 1.

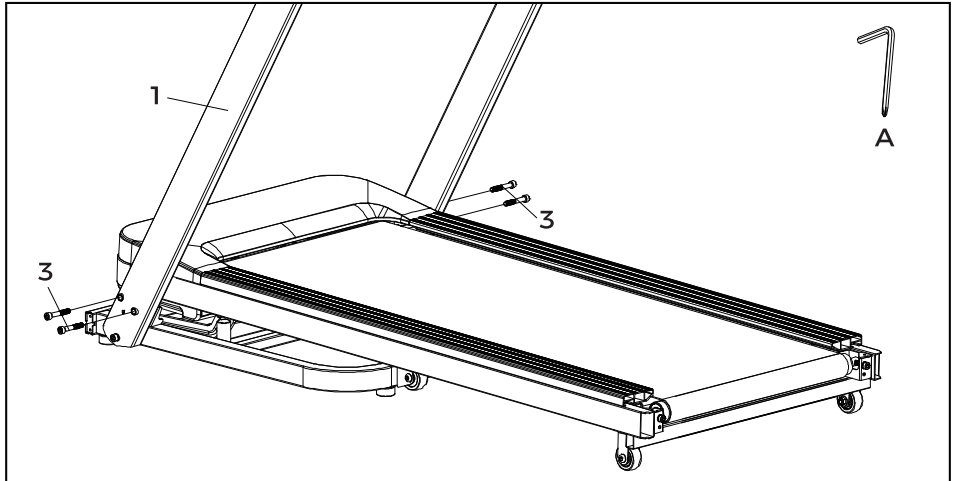
- Heben Sie das senkrechte Rohr des Laufbands an und richten Sie es an den Befestigungslöchern am Grundrahmen aus.



# MONTAGEANLEITUNG

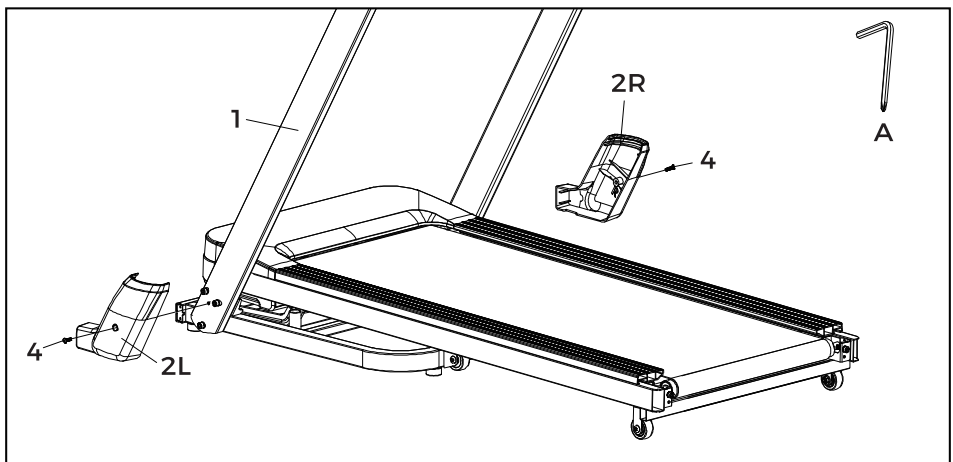
## SCHRITT 2.

- Ziehen Sie die beiden M8x50-Schrauben (#3) an jeder Seite der linken und rechten Stützrohre handfest an (insgesamt 4 Schrauben).
- Anschließend mit dem Inbusschlüssel (#A) festziehen.



## SCHRITT 3.

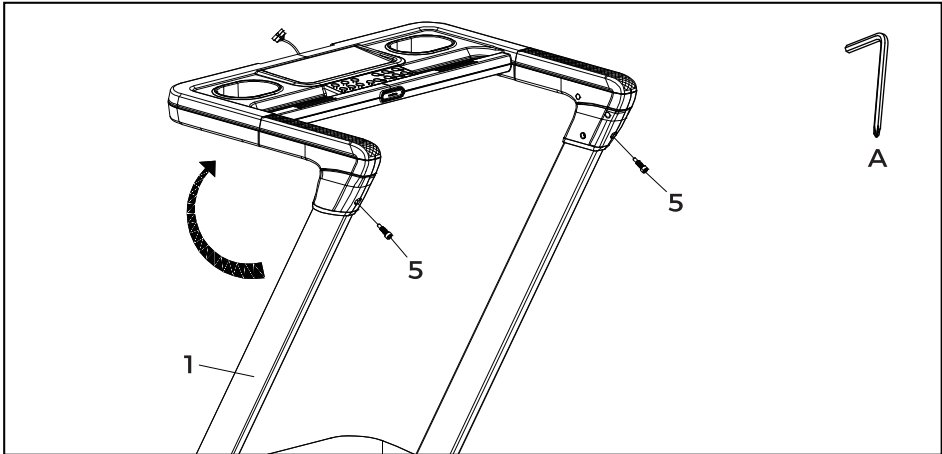
- Richten Sie die rechte untere Abdeckung mit der Bezeichnung „R“ (#2R) an den Löchern aus und befestigen Sie sie anschließend mit dem Inbusschlüssel (#A) und einer M5x18-Schraube (#4).
- Wiederholen Sie den gleichen Vorgang für die linke Seite.



# MONTAGEANLEITUNG

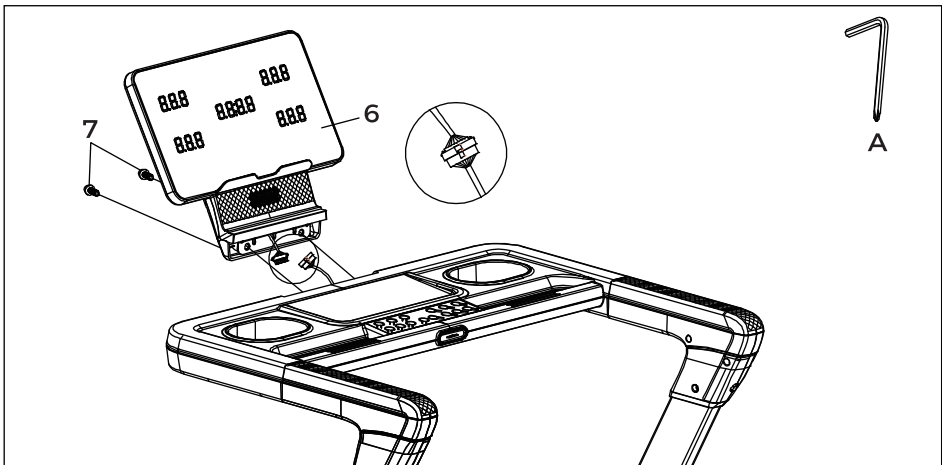
## SCHRITT 4.

- Heben Sie die Handlaufrohrbaugruppe des Laufbands an, sodass sie waagrecht (parallel zum Boden) und mit dem Lenkerstützrohr ausgerichtet ist.
- Richten Sie die beiden M8\*30-Schrauben (#5) an den Löchern aus und ziehen Sie sie anschließend mit dem Inbusschlüssel (#A) fest.



## SCHRITT 5.

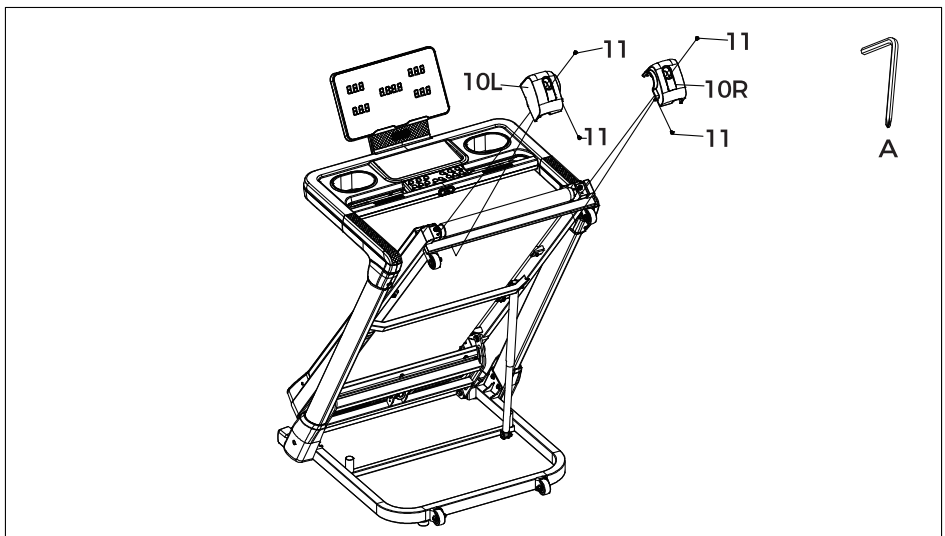
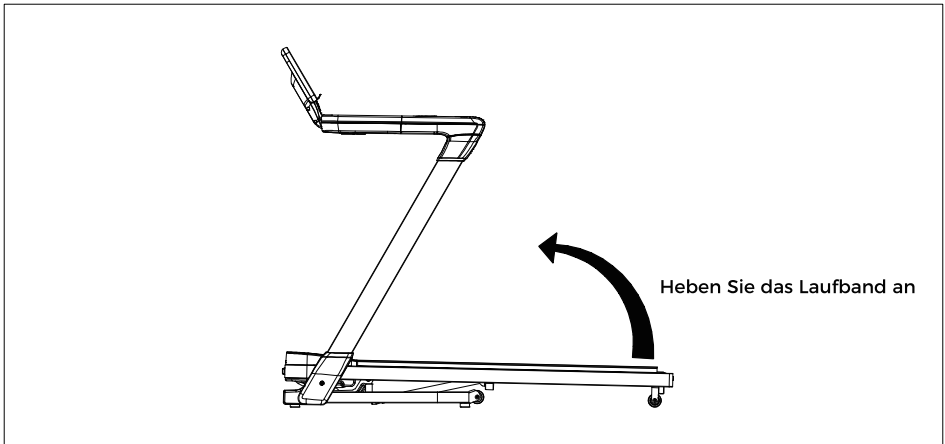
- Verbinden Sie das Display (#6) mit dem Stromsensorkabel. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Stiftkontakte und stecken Sie diese vorsichtig ein, um ein Verbiegen der Stifte zu vermeiden.
- Montieren Sie das Display (#6) am Lenkerrohr, richten Sie die Bohrungen aus und ziehen Sie die beiden M8x30-Schrauben mit Federscheiben (#7) mithilfe des Inbusschlüssels (#A) fest.



# MONTAGEANLEITUNG

## SCHRITT 6.

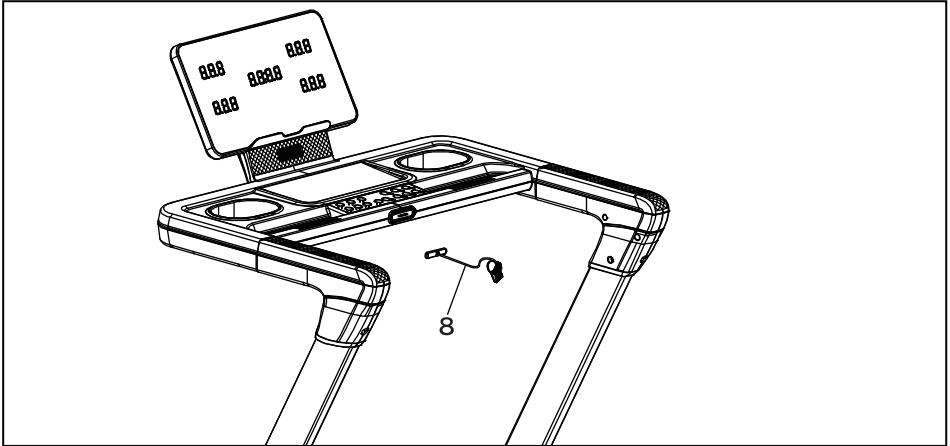
- Wie in der Abbildung gezeigt, heben Sie das Laufband an.
- Nehmen Sie die rechte Abdeckung (#10R) heraus und montieren Sie sie an der entsprechenden Befestigungsposition am Laufband. Richten Sie die Befestigungslöcher aus und ziehen Sie anschließend die beiden M5×12-Schrauben (#11) mit einem Inbusschlüssel (#A) fest. Montieren Sie die linke Abdeckung (#10L) auf die gleiche Weise.
- Nachdem beide Abdeckungen korrekt montiert sind, drücken Sie vorsichtig die Hydraulikstange, um das Laufband wieder auf den Boden abzusenken.



# MONTAGEANLEITUNG

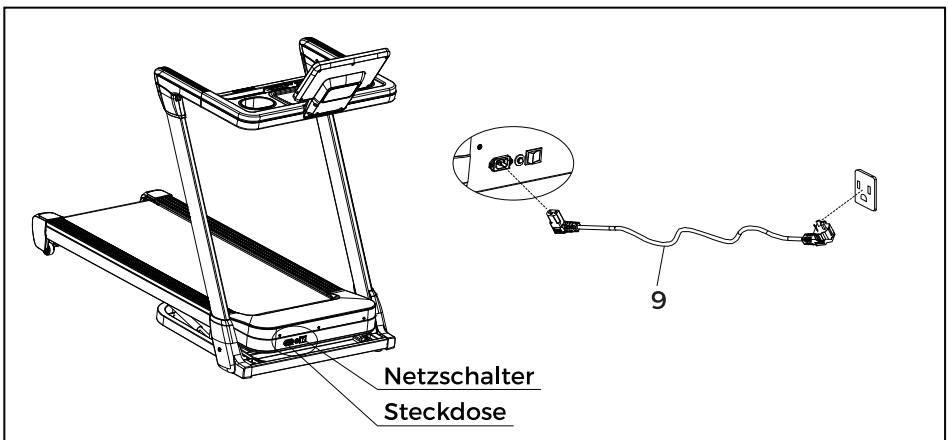
## SCHRITT 7.

- Setzen Sie die Sicherheitsverriegelung (#8) wie abgebildet in den dafür vorgesehenen Schlitz ein.  
Hinweis: Das Laufband funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel in die gelbe Buchse unter der Konsole gesteckt ist.



## SCHRITT 8.

- Stellen Sie sicher, dass sich der Netzschalter in Position „0“ (AUS) befindet. Stecken Sie dann ein Ende des Netzkabels (#9) in die Steckdose des Laufbands.
- Stecken Sie das andere Ende des Netzkabels in eine Steckdose.
- Schalten Sie den Netzschalter auf „1“ (EIN). Ihr Laufband ist nun betriebsbereit!



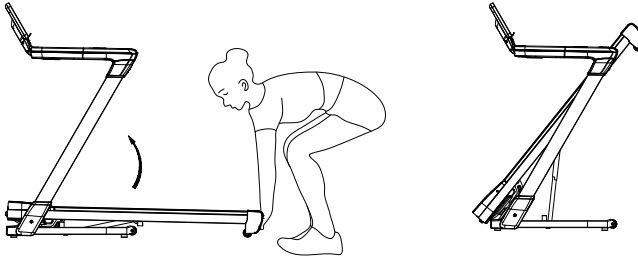
**Hinweis:** Vor dem Einschalten des Geräts unbedingt prüfen, ob alle Schrauben fest angezogen sind und alle Teile ordnungsgemäß installiert sind.

# MONTAGEANLEITUNG

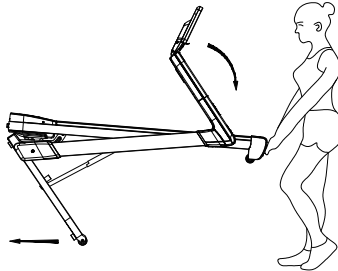
## [LAUFBAND VERSTAUEN UND TRANSPORTIEREN]

Das Laufband kann von einer oder mehreren Personen je nach deren körperlicher Fähigkeit und Leistungsfähigkeit bewegt werden. Stellen Sie sicher, dass Sie und alle anderen Personen körperlich in der Lage sind, das Gerät sicher zu bewegen.

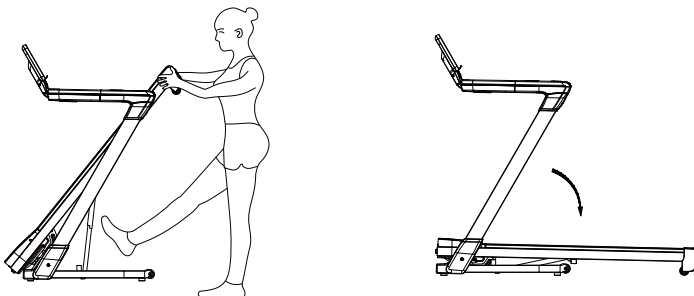
- Klappen Sie das Laufband wie abgebildet zusammen, um es platzsparend zu verstauen. Vergewissern Sie sich vor dem Transport, dass die Lauffläche im zusammengeklappten Zustand sicher eingerastet ist.



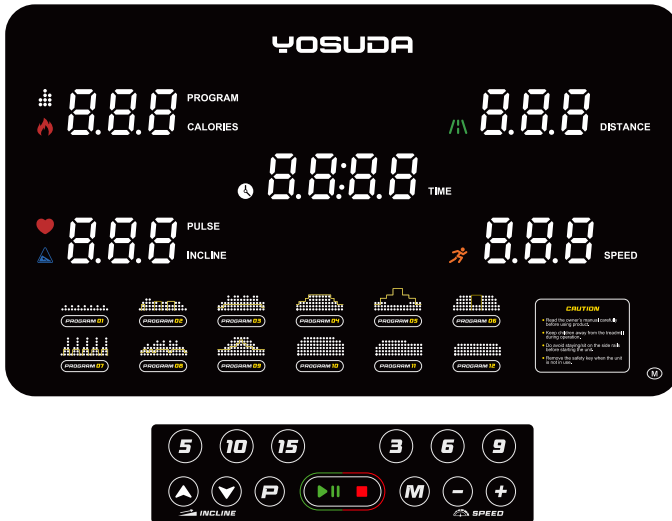
- Neigen Sie das Laufband leicht und bewegen Sie es in die in der Abbildung gezeigte Richtung. Achten Sie darauf, dass das Gerät im Gleichgewicht bleibt und vermeiden Sie es, es über unebene Oberflächen zu ziehen.



- Drücken Sie mit dem Fuß leicht auf den gelben Kunststoffteil der Gasdruckfeder, während Sie gleichzeitig das Mähdeck mit beiden Händen nach unten drücken, um es in die Betriebsposition zu bringen. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass das Mähdeck vollständig abgesenkt und stabil ist.



# GEBRAUCHSANWEISUNG



## [ANZEIGEFENSTER]

Das Display dieses Controllers ist in der obigen Abbildung dargestellt und verfügt über fünf Anzeigefenster: Fenster 1 zeigt „PROGRAMM/KALORIEN“ an; Fenster 2 zeigt „DISTANZ“ an; Fenster 3 zeigt „ZEIT“ an; Fenster 4 zeigt „PULS/STEIGUNG“ an; und Fenster 5 zeigt „GESCHWINDIGKEIT“ an.

Die in den verschiedenen Fenstern angezeigten Informationen sind wie folgt:

### 1. Fenster "PROGRAMM/KALORIEN":

**PROGRAM:** Drücken Sie im Standby-Modus die Taste „P“, um in den P-Programmmodus zu wechseln. Der P-Modus zeigt die Programme P01 bis P12 an.

Wählen Sie Ihr gewünschtes Programm (PROGRAM01 bis PROGRAM12) am unteren Rand des Displays aus.

**KALORIEN:** Zeigt den Kalorienverbrauch an. Beim Vorwärtzählen reicht der Wert von 0,0 bis 999 und wird bei Überschreitung zurückgesetzt. Beim Rückwärtzählen zählt das Gerät vom eingestellten Wert bis 0 herunter. Sobald der Countdown 0 erreicht, bremst das Laufband sanft ab und stoppt. Nach dem vollständigen Stillstand wechselt es in den Standby-Modus.

### 2. Fenster „DISTANZ“:






Die zurückgelegte Strecke wird angezeigt. Die Vorwärtzählung reicht von 0,00 bis 99,9 und startet nach Überschreiten des Zählerstands neu. Bei Rückwärtzählung wird vom eingestellten Wert bis auf Null heruntergezählt. Sobald der Countdown Null erreicht, bremst das Laufband sanft ab und stoppt. Nach dem vollständigen Stillstand wechselt es in den Standby-Modus.

# GEBRAUCHSANWEISUNG

**3. Fenster „ZEIT“:** Zeigt die Trainingszeit von 00:00 bis 99:59 an. Nach 99:59 wird der Zähler überlaufen und von Neuem gestartet. Der Countdown läuft von der eingestellten Zeit bis null herunter. Bei Erreichen von 0:00 bremst das Laufband sanft ab und stoppt. Nach dem vollständigen Stopp wechselt es in den Standby-Modus.

**4. Fenster „PULS/STEIGUNG“:**

**PULS:** Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers in Echtzeit während des Trainings an. Legen Sie dazu beide Hände auf die Herzfrequenzsensoren an den Armlehnen.



**STEIGUNG:** Zeigt die aktuelle Steigung des Laufbands an. Mit den Pfeiltasten   kann die Steigung im Bereich von 0 bis 18° eingestellt werden. Alternativ können Sie die Steigung auch schnell über die Tasten    und 2 auf dem Bedienfeld einstellen.

**WARNUNG! Das Herzfrequenzmesssystem ist möglicherweise nicht genau.**

**Sollten Sie sich schwindelig fühlen, beenden Sie das Training sofort.**






**Hinweise:**

1. Selbsttest:


(1) Schalten Sie das Gerät ein, entfernen Sie die Sicherheitsverriegelung. Im Display erscheint „AUS“. Halten Sie die Tasten  und  5 Sekunden lang gedrückt, um den Selbsttest zu starten.


(2) Wenn Sie die Sicherheitsverriegelung wieder anbringen, drücken Sie beim Einschalten des Laufbands zweimal die Taste „P“, um den Selbsttest zu starten.


2. Bei Herzfrequenzmessung wechseln sich die Anzeigen für Herzfrequenz und Steigung alle 3 Sekunden ab. Ohne Herzfrequenzmessung wird die Steigung permanent angezeigt.

5. Geschwindigkeitsanzeige: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit im Laufmodus an (1.0-14.0 KM/H). Die Geschwindigkeit kann mit den Tasten  und  eingestellt werden. Alternativ können Sie die Geschwindigkeit über die Tasten    uf dem Bedienfeld schnell einstellen.

## [WEITERE WICHTIGE FUNKTIONEN]


1.  Taste (Start/Pause) – Funktionsbeschreibung: Wenn das Gerät eingeschaltet und der Sicherheitsschlüssel angeschlossen ist, können Sie das Laufband jederzeit durch Drücken dieser Taste starten. Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um das Laufband anzuhalten. Nach dem Anhalten wird die Steigung auf den niedrigsten Wert zurückgesetzt, die Geschwindigkeit kehrt auf Null zurück und alle Daten bleiben erhalten, um in den Standby-Modus zu wechseln.


2.  Taste (Ende) – Funktionsbeschreibung: Während des Trainings kann diese Taste verwendet werden, um das Laufband zu stoppen und alle Daten zu löschen, um in den Standby-Modus zu wechseln.


3.  Taste (Geschwindigkeit erhöhen) – Funktionsbeschreibung: Während des Laufbandbetriebs können Sie die Geschwindigkeit durch Drücken dieser Taste in


# GEBRAUCHSANWEISUNG

Schritten von 0.1 KM/H erhöhen. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu erhöhen, bis die Höchstgeschwindigkeit erreicht ist.




4.  Taste (Geschwindigkeit verringern) – Funktionsbeschreibung: Während des Laufbandbetriebs können Sie die Geschwindigkeit durch Drücken dieser Taste in Schritten von 0.1 KM/H verringern. Halten Sie die Taste gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich zu verringern, bis die Mindestgeschwindigkeit erreicht ist.




5.  Taste (Steigungstaste) – Funktionsbeschreibung: Drücken Sie diese Taste während des Betriebs des Laufbands, um die Steigung schrittweise um jeweils eine Stufe zu erhöhen. Durch Gedrückthalten der Taste ist eine stufenlose Einstellung bis maximal 18 Stufen möglich.

6.  Taste (Steigungsreduzierungstaste) – Funktionsbeschreibung: Drücken Sie diese Taste während des Betriebs des Laufbands, um die Steigung schrittweise um jeweils eine Stufe zu verringern. Durch Gedrückthalten der Taste wird die Steigung stufenlos bis Stufe 0 reduziert.

7.  Taste (Countdown-Modus-Taste) – Funktionsbeschreibung: Aktiviert den Countdown-Modus.

8.  Taste (Programmtasten) – Funktionsbeschreibung: Aktiviert den Programmmodus.


9.    Taste (Steigungs-Schnellstaste) – Funktionsbeschreibung: Durch Drücken dieser Schnellstasten kann während des Betriebs die Steigung schnell auf die gewünschte Stufe eingestellt werden.

10.    Taste (Geschwindigkeits-Schnellstaste) – Funktionsbeschreibung: Durch Drücken dieser Schnellstasten kann die Geschwindigkeit schnell auf die gewünschte Stufe eingestellt werden.






## [TRAININGSMODI]

### A. Manueller Modus


#### Manueller Modus

Nachdem die elektronische Uhr eingeschaltet und vollständig angezeigt wurde, befindet sie sich im manuellen Betriebsmodus. Drücken Sie die Taste  , um in den manuellen Betriebsmodus zu wechseln.


Bedienungsanleitung:

Die anfängliche Laufgeschwindigkeit beträgt 1.0 KM/H). Zeit, Distanz und Kalorienverbrauch werden ab null angezeigt. Drücken Sie die Taste   , um die Laufgeschwindigkeit anzupassen; drücken Sie die Taste   , um die Steigung des Laufbands anzupassen; drücken Sie die Taste  , um das Laufband zu starten und zu stoppen, bis es pausiert. Drücken Sie während des Betriebs die











# GEBRAUCHSANWEISUNG

Taste  zum Pausieren. Wenn nach dem Pausieren fünf Minuten lang keine Bedienung erfolgt, wechselt das Gerät in den Standby-Modus. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um den Motor im Notfall zu stoppen. Im Display wird „AUS“ angezeigt.

- **Countdown-Modus**

Nachdem die elektronische Uhr eingeschaltet und vollständig angezeigt wurde, drücken Sie die Taste , um in den Countdown-Modus zu wechseln. Nach Ablauf des Countdowns ertönt ein dreimaliger Signalton, die elektronische Uhr zeigt „ENDE“ an und löscht nach 5 Sekunden alle Daten, um in den Standby-Modus zu wechseln.











**Bedienungsanleitung:**

Im Standby-Modus können Sie durch Drücken der Taste  nacheinander die Countdown-Anzeigen für Zeit, Distanz und Kalorien aufrufen. Mit den Tasten   stellen Sie die entsprechenden Datenwerte ein (Zeit-Countdown: 5-99 Minuten; Distanz-Countdown: 0.5-99.9 km; Kalorien-Countdown: 10-999 kcal). Nach dem Drücken der Taste  zählen alle Werte vorwärts, außer dem entsprechenden Countdown-Wert, der negativ zählt. Mit den Tasten   stellen Sie die Laufgeschwindigkeit ein. **Es kann jeweils nur ein Zielwert eingestellt werden. Der zuletzt eingestellte Wert ist maßgebend.** Mit den Tasten   stellen Sie die Steigung des Laufbands ein. Drücken Sie die Taste , um das Laufband zu starten und anzuhalten. Drücken Sie während des Betriebs die Taste „Pause“ . Nach fünf Minuten ohne Bedienung wechselt das Laufband in den Standby-Modus. Ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel heraus, um den Motor im Notfall zu stoppen. Im Display erscheint „AUS“.

- **Programmmodus aufrufen:**

Nachdem die elektronische Uhr eingeschaltet ist und alle Anzeigen vollständig angezeigt werden, drücken Sie die Taste , um in den Programmmodus zu gelangen.

**Bedienungsanleitung:**

Im Standby-Modus werden durch Drücken der Tasten , P01, P02..., P12 die Programmsegmente in 15 Abschnitte unterteilt. Jedes Segment läuft über eine Gesamtdauer, die durch 15 geteilt ist. Vor jedem Gangwechsel ertönt ein Signalton. Der Zeitbereich kann durch Drücken der Tasten   eingestellt werden. Nach dem Drücken der Taste  wird die Zeit negativ gezählt, danach positiv. Mit den Tasten   kann die Laufgeschwindigkeit angepasst werden. Mit den Tasten   kann die Steigung des Laufbands eingestellt werden. Drücken Sie die Taste , um das Laufband anzuhalten. Drücken Sie während des Betriebs die Pausetaste . Nach fünf Minuten Inaktivität wechselt das Laufband in den Stand

# GEBRAUCHSANWEISUNG

by-Modus. Durch Entfernen der Sicherheitsverriegelung kann der Motor sofort gestoppt werden; im Display wird „AUS“ angezeigt.

- **Voreingestellte Programme verwenden:**







Vor dem Start: Die Standard-Trainingszeit beträgt 30 Minuten. Sie können die Dauer auf einen beliebigen Wert zwischen 5 und 99 Minuten einstellen.

Während des Trainings: Sie können Steigung (0-18) und Geschwindigkeit (1-14 KM/H) jederzeit anpassen. Bitte beachten Sie, dass alle Änderungen nur vorübergehend sind und sich nur auf das aktuelle Segment auswirken.

Beim Start eines neuen Segments werden Steigung und Geschwindigkeit automatisch auf die voreingestellten Werte zurückgesetzt.

Nach Beendigung des Trainings: Das System löscht nach 5 Sekunden alle Daten und wechselt in den Standby-Modus. Um Ihr Training fortzusetzen, wählen Sie bitte ein neues Programm.

## [BETRIEBSABLAUF WÄHREND DER ÜBUNG]

- Drücken Sie die Taste , um die Laufgeschwindigkeit des Laufbands zu verringern.
- Drücken Sie die Taste , um die Laufgeschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste , um die Steigung des Laufbands zu erhöhen.
- Drücken Sie die Taste , um die Steigung des Laufbands zu verringern.
- Drücken Sie die Taste , um den Laufbandbetrieb anzuhalten.
- Drücken Sie die Taste , um das Laufband bis zum Stillstand abzubremesen.

## [ANZEIGEN VON WERTEN]

Einstellungen Parameter	Anfangswert	Standardwert Wert festlegen	Einstellung Bereich	Anzeige Bereich
Zeit (min.:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00 – 99:59
Steigung (Stufe)	0	-	0-18	0-18
Geschwindigkeit (KM/H)	0.0	-	1.0-14.0	0.0-14.0
Distanz (km)	0.00	1.0	0.50-99.9	0.00 – 99.9
Herzfrequenz (Schläge pro Minute)	-	-	-	50-200
Kalorien (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0 – 999

# GEBRAUCHSANWEISUNG

## [SCHLAFMODUS]

Wird im Standby-Modus 5 Minuten lang keine Bedienung durchgeführt, wechselt das Gerät in den Schlafmodus; zum Aufwachen aus dem Schlafmodus kann eine beliebige Taste gedrückt werden.

## [PROGRAMMABSCHNITTE]

time paragraph		Set time / 15 time periods = operating time of the upper and lower time periods														
		1 paragraph	2 paragraph	3 paragraph	4 paragraph	5 paragraph	6 paragraph	7 paragraph	8 paragraph	9 paragraph	10 paragraph	11 paragraph	12 paragraph	13 paragraph	14 paragraph	15 paragraph
P01	SPEED	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P02	SPEED	2	6	8	8	6	6	4	6	6	4	4	6	6	4	2
	INCLINE	0	2	0	0	0	3	3	0	3	3	0	3	0	0	0
P03	SPEED	4	6	6	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
P04	SPEED	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	6	6	4	4
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2
P05	SPEED	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	7	7	7	5	5	4	4	2	2
P06	SPEED	4	8	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	8	4	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12
	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
P08	SPEED	4	6	8	6	8	10	8	10	6	10	8	10	6	6	4
	INCLINE	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
P09	SPEED	4	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	4
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2
P10	SPEED	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## [ABSCHALTEN]

Das Laufband kann jederzeit durch Ausschalten des Netzschalters abgeschaltet werden, ohne dass das Laufband beschädigt wird.

# GEBRAUCHSANWEISUNG

## [FEHLERMELDUNGEN]

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerursache	Gegenmaßnahme
E01	Hinweis auf eine Kommunikationsstörung zwischen elektronischem Zähler und elektrischem Regler	Die Schnittstelle des Hauptverbindungskabels zwischen dem oberen und unteren Regler ist lose.	Verstärken Sie die Verbindungsdrahtschnittstelle erneut.
		Die Hauptverbindungsleitung zwischen oberem und unterem Controller ist beschädigt.	Ersetzen Sie das Hauptverbindungskabel zwischen dem oberen und dem unteren Regler.
		Der elektronische Zähler ist beschädigt.	Ersetzen Sie den elektronischen Zähler.
		Der Controller ist beschädigt.	Ersetzen Sie den Controller.
E02	Aufforderung zur Anzeige von Überspannungsschutzinformationen zum unteren Regler-Leistungseingang	Die Netzspannung des Nutzers ist instabil, und die Spitzenspannung ist sehr hoch.	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		Der Controller ist beschädigt.	Ersetzen Sie den unteren Regler und warten Sie auf die Wartung.
E03	Prompt for undervoltage protection information of lower controller power input	Die Netzspannung des Nutzers ist instabil, und die Spitzenspannung ist sehr niedrig.	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		Der Controller ist beschädigt.	Ersetzen Sie den unteren Regler und warten Sie auf die Wartung.
E04	Warnung bei übermäßigem Drehstrom	Mangelhafte Verbindung der Drehstrommotorverkabelung	Verstärken Sie das Hauptmotoranschlusskabel
		Der Hauptmotor ist beschädigt.	Tauschen Sie den Motor aus.
		Der Controller ist ungewöhnlich beschädigt.	Ersetzen Sie den Controller.
		Der Hauptmotor ist blockiert und kann sich aufgrund von Fremdkörpern nicht drehen.	Prüfen Sie, ob sich Fremdkörper im Inneren der Maschine befinden.

# GEBRAUCHSANWEISUNG

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerursache	Gegenmaßnahme
E05	Aufforderung zur Meldung aktueller ADC-Anomalien	Die Belastung des Laufbands übersteigt den Nennbetriebsstrom des Motors.	Es wird empfohlen, die Last innerhalb des Nennbetriebsstrombereichs des Motors zu halten.
		Es gibt ein Problem mit der Montagestruktur des Laufbands und des Motors, was zu einem Widerstand oder einer Blockierung des Motors führt.	Überprüfen Sie, ob die Struktur des Laufbands normal ist.
		Das System zur Begrenzung des unteren Reglerstroms fällt aus.	Ersetzen Sie den unteren Controller und warten Sie auf die Wartung.
E06	Abfrage bei abnormaler Spannung des ADC	Die Netzspannung des Benutzers ist instabil und die Spitzenspannung ist sehr hoch.	Ein externer Filter-Spannungsstabilisator muss hinzugefügt werden.
		Der Wert für den Raddurchmesser ist falsch eingestellt.	Setzen Sie den Wert für den Raddurchmesser zurück und versuchen Sie, die Nennspannung des Motors nicht zu überschreiten.
		Controller ist beschädigt	Ersetzen Sie den unteren Controller und warten Sie auf die Wartung.
E08	Aufforderung zum Öffnen des Stromkreises des Hauptmotors	Der Hauptmotorkabel ist nicht angeschlossen oder locker.	Verstärken Sie das Hauptmotor-Verbindungskabel erneut.
		Der Hauptmotor hat einen offenen Stromkreis und ist beschädigt.	Ersetzen Sie den Motor.
		Der Controller hat einen offenen Stromkreis und ist beschädigt.	Ersetzen Sie den Controller.
		Hauptmotor ist aufgrund einer Blockierung beschädigt.	Ersetzen Sie den Motor.
E09	Aufforderung zur Selbstinspektion des Aufzugs	Controller ist ungewöhnlich beschädigt	Ersetzen Sie den Controller.
		Schlechter Drahtkontakt	Die Kabel wieder einstecken und befestigen
		Der Hubmotor ist defekt.	Ersetzen Sie den Hubmotor.
E11	Warnung bei Überschreitung des eingestellten maximalen Stroms	Der Momentanstrom ist zu hoch.	Wieder einschalten

# GEBRAUCHSANWEISUNG

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerursache	Gegenmaßnahme
E13	Abfrage für Hall-Signalwert oder Zeitfehler	Fehler in der Hall-Leitungssequenz	Schlechter oder falscher Hall-Kontakt des Motors
		Hauptmotor ist beschädigt	Ersetzen Sie den Motor.
		Controller ist ungewöhnlich beschädigt	Ersetzen Sie den Controller.
E14	Warnmeldung bei Überschreiten der NTC-Temperatur des Kühlkörpers von 93 °C	Die Temperatur des Controllers ist zu hoch.	Nicht mehr verwenden und abkühlen lassen
		Controller ist ungewöhnlich beschädigt	Ersetzen Sie den Controller.
E15	Warnmeldung bei abnormalem Spannungs- und Stromschutz	Spannungs- und Stromabweichungsschutz: Ein Fehler wird gemeldet, wenn eine Stromabweichung bei Leistungsgeräten festgestellt wird oder eine ungewöhnliche Schwankung der Stromversorgung auftritt.	Überprüfen Sie, ob der Motor kurzgeschlossen ist; wenn nicht, schalten Sie ihn wieder ein. Wenn der Fehler nicht behoben werden kann, ersetzen Sie die Steuerung.
E17	Warnung bei übermäßigem Hall-Signalfehler	Controller ist ungewöhnlich beschädigt	Ersetzen Sie den Controller.
		Motor-Hall-Timing-Fehler	Überprüfen Sie, ob die Hall-Zeitsteuerung des Motors korrekt und in Ordnung ist.

# ANLEITUNG ZUR BLUETOOTH -APP-VERBINDUNG

(Hinweis: Zur Sicherstellung einer weltweit einheitlichen Benutzeroberfläche verwenden die Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung durchgängig Screenshots der App in englischer Sprache. Seien Sie versichert, dass die detaillierten Anweisungen zur Bluetooth-Verbindung vollständig in die Sprache Ihrer Bedienungsanleitung (Deutsch, Italienisch, Französisch, Spanisch oder Englisch) übersetzt und lokalisiert wurden. Folgen Sie einfach den schrittweisen Anleitungen in der entsprechenden Sprache, um die Verbindung herzustellen. Die englischen Screenshots dienen Ihnen als Referenz zur Orientierung der Bedienelemente und Optionen.)

## [BLUETOOTH VERBINDEN]

### Bluetooth-APP-Verbindung

Schalten Sie Bluetooth ein, öffnen Sie die entsprechende Software, suchen Sie nach dem Namen des Laufbandgeräts YSD-TM-XXXX und koppeln Sie es. Nach erfolgreicher Kopplung können Sie die Geschwindigkeit entsprechend einstellen.

## [ANLEITUNG ZUR BLUETOOTH-APP-VERBINDUNG]

Schritte zum Verbinden der Kinomap- und Zwift-App

### 1. Schritte zum Verbinden der Kinomap-App

(1) Öffnen Sie die App und gehen Sie zur Startseite. Wählen Sie dann die obere linke Ecke, um ein neues Gerät hinzuzufügen.

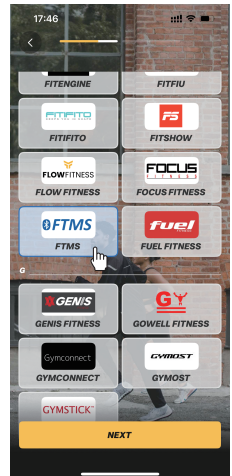
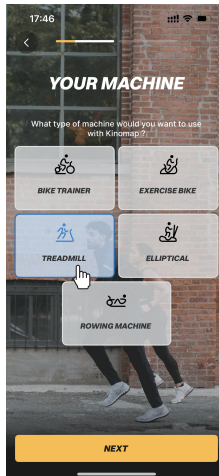
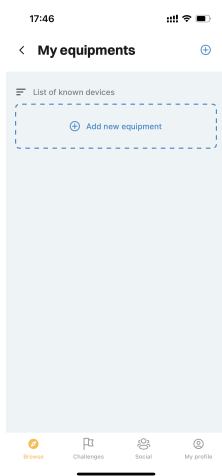
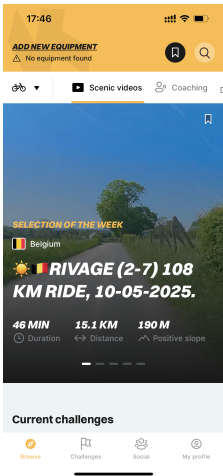
2) Wählen Sie „Fitness Equipment Management“ (Verwaltung von Fitnessgeräten) und dann „Add New Fitness Equipment“ (Neues Fitnessgerät hinzufügen), um Geräte hinzuzufügen, oder klicken Sie auf die Schaltfläche „+“ in der oberen rechten Ecke, um Geräte hinzuzufügen.

3) Klicken Sie auf die Grafik des Laufbands, um zu den verschiedenen Marken-Verbindungsbildschirmen zu gelangen.

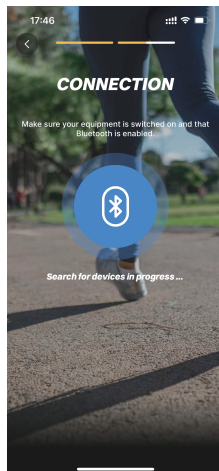
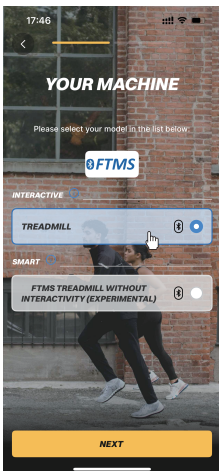
4) Wählen Sie FTMS.

5) Wählen Sie „FTMS LOGO“ und dann „TREADMILL“ (Laufband) und anschließend „(FTMS ) YSD-TM-XXXX“.

# ANLEITUNG ZUR BLUETOOTH -APP-VERBINDUNG



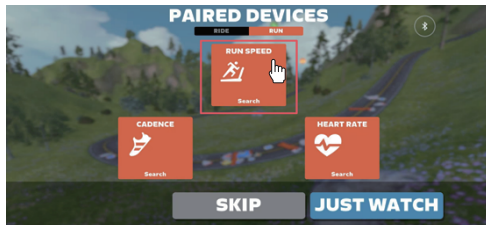
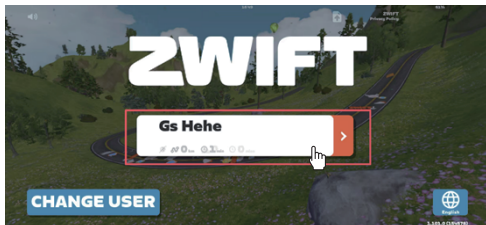
6) Rufen Sie die Sportschnittstelle auf und drücken Sie die Taste 1, um den Testmodus zu verlassen.



# ANLEITUNG ZUR BLUETOOTH -APP-VERBINDUNG

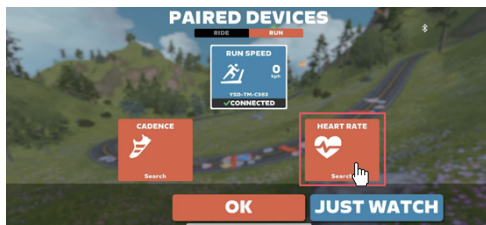
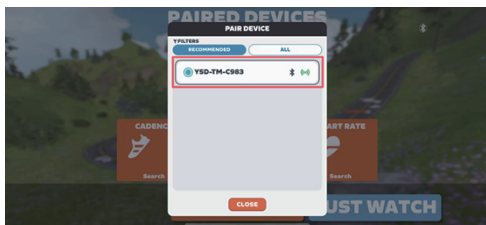
## 2. Schritte zur Verbindung mit der Zwift-App

- 1) Öffnen Sie die Zwift-App und wählen Sie den Benutzer aus.
- 2) Rufen Sie den Bildschirm für die Geräteverbindung auf und wählen Sie die Laufgeschwindigkeit aus.



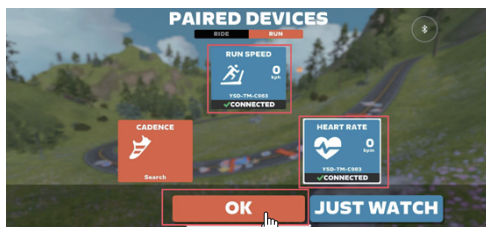
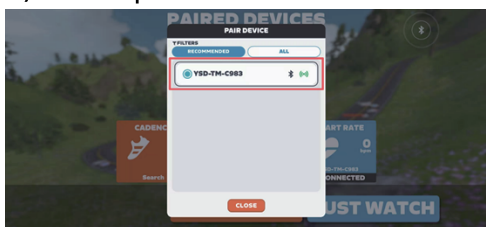
- 3) Wählen Sie das Bluetooth-Gerät aus.

- 4) Wählen Sie die Herzfrequenz aus.



- 5) Stellen Sie die Bluetooth-Verbindung her.

- 6) Herzfrequenz verbunden.



# AUFWÄRMEN

## Kopfdrehung

Neigen Sie Ihren Kopf sanft zur rechten Schulter und machen Sie eine langsame Drehung im Uhrzeigersinn. Neigen Sie dann Ihren Kopf zur linken Schulter und drehen Sie ihn gegen den Uhrzeigersinn.



## Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne und entspannen Sie dabei Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihren Oberkörper senken. Dehnen Sie sich sanft so weit wie möglich nach unten und halten Sie diese Position 10 Sekunden lang.



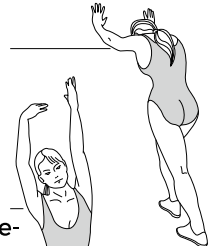
## Schulterheben

Heben Sie Ihre linke Schulter in Richtung Ohr und machen Sie fünf Kreise nach vorne und dann fünf Kreise nach hinten. Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit Ihrer rechten Schulter.



## Wadenstreckung

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Wand, die Füße etwa zwei Fuß davon entfernt. Beugen Sie sich nach vorne und führen Sie Auf- und Ab-Gehbewegungen aus, um Ihre Wadenmuskeln zu lockern.



## Seitliche Dehnung

Heben Sie beide Arme gerade über den Kopf. Fassen Sie mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk und dehnen Sie es fünf Sekunden lang sanft nach oben. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite, indem Sie mit der rechten Hand Ihr linkes Handgelenk fünf Sekunden lang nach oben dehnen.



## Dehnung der Innenseite der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf den Boden, sodass sich Ihre Fußsohlen berühren. Halten Sie Ihre Füße fest und ziehen Sie sie sanft in Richtung Ihres Körpers. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



## Dehnung der Füße und Waden

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und legen Sie Ihr linkes Bein unter Ihren rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich nach vorne und ziehen Sie Ihren rechten Fuß sanft nach hinten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite, wobei Sie das linke Bein ausstrecken und das rechte Bein unterlegen.



# WARTUNG

## Wartungsleitfaden

**WARNUNG:** Ziehen Sie vor der Reinigung oder Wartung des Laufbands immer den Netzstecker.

**REINIGUNG:** Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Wischen Sie die freiliegenden Bereiche beider Seiten des Laufbandes ab, um die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Band zu minimieren. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe sauber sind, damit keine Fremdkörper unter das Laufband gelangen und Lauffläche und Laufband beschädigen können. Reinigen Sie die Oberfläche des Laufbandes mit einem feuchten, seifigen Tuch. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Bauteile und unter das Laufband spritzt.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

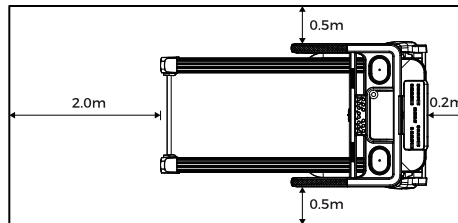
**Pour votre sécurité et afin d'éviter tout accident, veuillez lire attentivement ce manuel avant utilisation et prêter attention aux points suivants :**

## 1. Consignes de sécurité de base

- Le tapis roulant doit être placé sur une surface plane, stable et de niveau. Il est destiné à un usage intérieur uniquement. Évitez les environnements humides et ne versez pas d'eau dessus.
- Assurez-vous que le tapis roulant est solidement fixé afin d'éviter tout mouvement ou basculement pendant son utilisation.
- Avant utilisation, veuillez inspecter les pièces d'usure du tapis roulant, telles que les câbles, les poulies et les connecteurs. En cas d'anomalie, remplacez-les immédiatement ou cessez d'utiliser le tapis roulant.
- Portez une attention particulière aux pièces d'usure et nettoyez-les et lubrifiez-les régulièrement.
- Inspection et réglage de la surface de course : Le décalage latéral maximal autorisé de la surface de course (bande de roulement) ne doit pas dépasser 1,5 cm de chaque côté. Si la bande de roulement est décalée, utilisez les vis de réglage arrière pour ajuster la tension. Serrez dans le sens horaire pour augmenter la tension et desserrez dans le sens antihoraire pour la diminuer. Ajustez ensuite les vis de réglage gauche et droite pour centrer la bande de roulement. Lors du réglage, faites fonctionner le tapis roulant à vide à une vitesse de 1 à 2 km/h, en vous assurant que la bande de roulement est centrée, plane et tourne sans à-coups.

## 1.2 Distances de sécurité

- Maintenez un espace suffisant autour du tapis roulant : ne placez aucun objet dessus. Conservez un dégagement d'au moins 0,5 m sur les côtés, 0,2 m devant et 2 m derrière pour faciliter une descente d'urgence.



## 1.3 Sécurité électrique

- Ce produit doit être utilisé avec une mise à la terre. La mise à la terre offre le chemin de moindre résistance au courant électrique et réduit le risque d'électrocution.
- Le produit est équipé d'un cordon d'alimentation avec fil de terre et d'une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise de courant correctement installée et mise à la terre, conforme à la réglementation locale.

# CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Ne modifiez pas la fiche. Si la fiche ne correspond pas à la prise murale, faites-la installer par un électricien qualifié.
- Ce produit est conçu pour un circuit de 220-230 V. La prise murale doit être compatible avec les spécifications de la fiche et l'utilisation d'adaptateurs est interdite.
- En cas de doute sur la mise à la terre du produit, consultez un électricien ou un technicien qualifié.
- En cas de défaut électrique pendant l'utilisation, coupez immédiatement l'alimentation.

## 1.4 Restrictions d'utilisation

- Ne convient pas à une utilisation sans surveillance par des enfants, des personnes handicapées ou des personnes fragiles.
- Consultez les spécifications techniques pour connaître le poids maximal de l'utilisateur.
- Cet appareil de classe C n'est pas adapté aux tests de haute précision ni à un usage médical.
- Un exercice incorrect ou excessif peut entraîner des blessures.
- Le dépassement du poids maximal autorisé peut endommager le tapis de course ou provoquer des accidents pendant son utilisation.

## 1.5 Consignes de sécurité pour le tapis de course pliable

- Assurez-vous que la surface de course est complètement arrêtée avant d'actionner le mécanisme de pliage et le système de verrouillage. • Le pliage/dépliage est réservé aux adultes capables de l'utiliser.
- Assurez-vous que le système de verrouillage est bien enclenché afin d'éviter tout dépliage ou chute accidentel.

## 1.6 Sortie d'urgence et clé de sécurité

- Le tapis roulant ne fonctionne que lorsque la clé de sécurité (interrupteur à cordon) est insérée dans la fente jaune.
- En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité pour arrêter immédiatement le moteur ; l'écran affichera « OFF ».
- Avant utilisation, assurez-vous que la clé de sécurité est correctement connectée et que le cordon est bien positionné.

## 1.7 Autres précautions

- Évitez de placer vos mains ou vos pieds sous le tapis de course ou sous les pièces mobiles.
- N'utilisez pas le tapis roulant pendant une période prolongée lorsqu'il est en marche afin d'éviter la surchauffe du moteur.
- N'utilisez pas le tapis roulant si le boîtier est endommagé ou si les soudures sont fissurées.
- La surveillance de la fréquence cardiaque peut être imprécise ; si vous ressentez des vertiges, une oppression thoracique, etc., arrêtez immédiatement l'utilisation.

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



Nom du produit	Tapis de course Yosuda
Modèle	TM2
Tension	220-230 V
Surface de fonctionnement	460*1200 mm/18.1*47.2 inch
Plage de vitesses	1.0-14.0 KM/H
Dimensions du produit	1450 x 890 x 1300 mm
Poids net	56 kg(123.46 lbs)

# CONTENU DE L'EMBALLAGE

- Veuillez vérifier que toutes les pièces sont incluses avant de commencer l'assemblage.

 <p>#1 Châssis Principal</p>	 <p>#2L Couverture Inférieure Gauche</p>	 <p>#2R Couverture Inférieure Droite</p>
 <p>#3 Vis M8x50 *5 pièces (1 pièce de rechange)</p>	 <p>#4 Vis M5x18 *3 pièces (1 pièce de rechange)</p>	 <p>#5 Vis M8x30 *3 pièces (1 pièce de rechange)</p>
 <p>#6 Affichage</p>	 <p>#7 Vis M8x30 avec Rondelles Élastiques*3 pièces (1 pièce de rechange)</p>	 <p>#8 Verrou de Sécurité</p>
 <p>#9 Câble d'alimentation</p>	 <p>#10L Couverture gauche</p>	 <p>#10R Couverture droite</p>
 <p>#11 Vis M5x12 *4 pièces (2 pièce de rechange)</p>	 <p>TM2</p> <p>Pack matériel</p>	

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

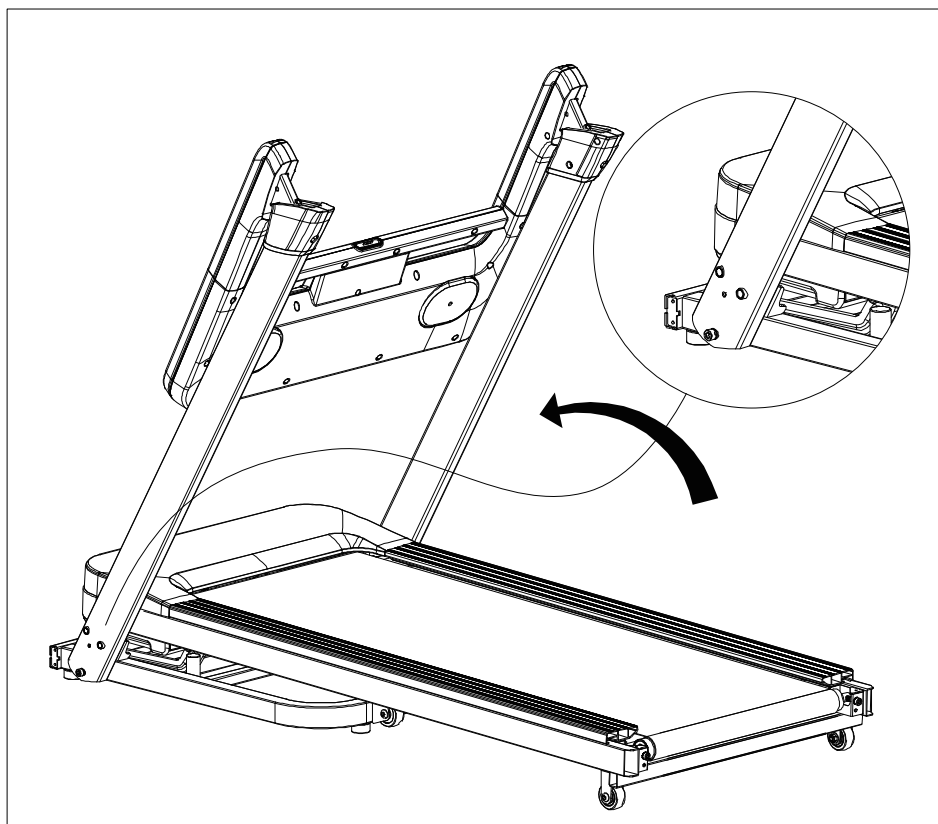
- Placez tous les composants dans un espace de travail dégagé et retirez les emballages. Conservez-les jusqu'à la fin du montage.

**REMARQUE:** Assurez-vous que chaque composant est correctement installé conformément aux instructions avant de serrer les vis. Vérifiez qu'aucune pièce ne manque avant de brancher le cordon d'alimentation.

Cet appareil est équipé de quatre pieds de nivellement réglables. Ajustez chaque pied afin qu'ils reposent tous uniformément sur le sol. Un mauvais réglage peut provoquer du bruit ou une instabilité pendant le fonctionnement et entraîner des blessures.

## ÉTAPE 1.

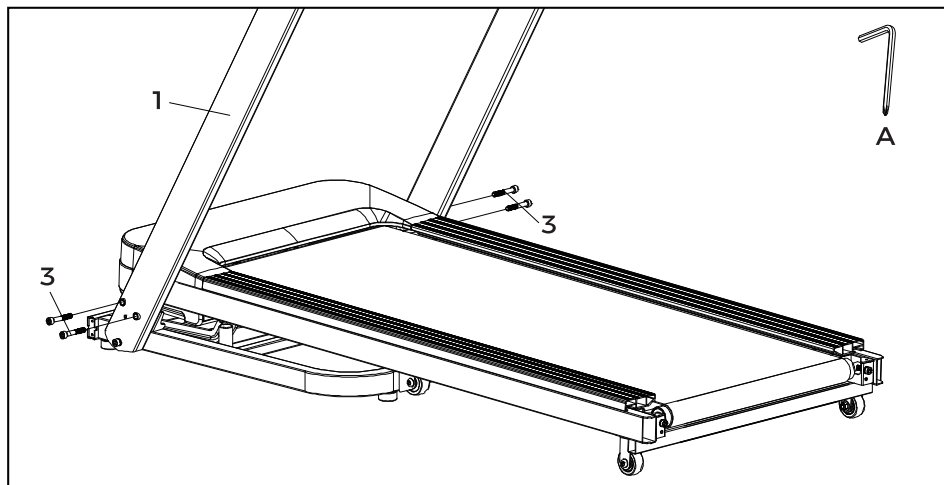
- Soulevez le tube vertical du tapis roulant et alignez-le avec les trous de fixation du cadre de base.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

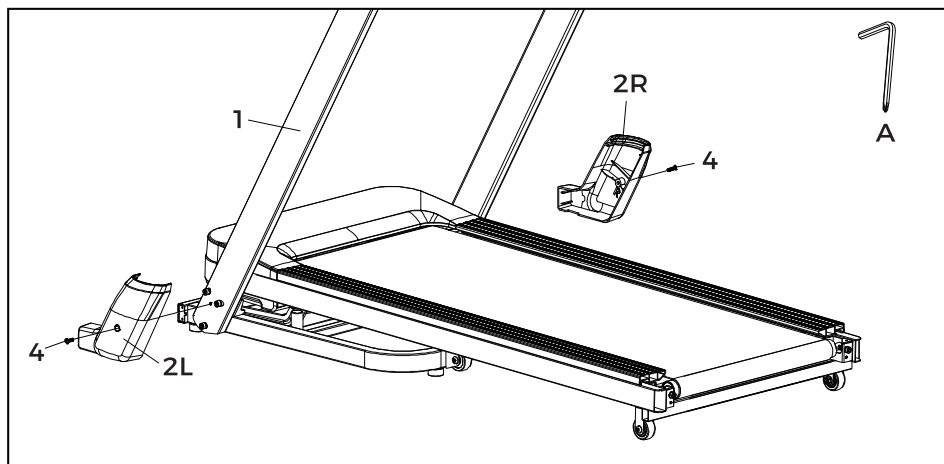
## ÉTAPE 2.

- Serrez à la main deux vis M8x50 (#3) de chaque côté des tubes verticaux gauche et droit (4 vis au total).
- Serrez-les ensuite à l'aide de la clé Allen (#A).



## ÉTAPE 3.

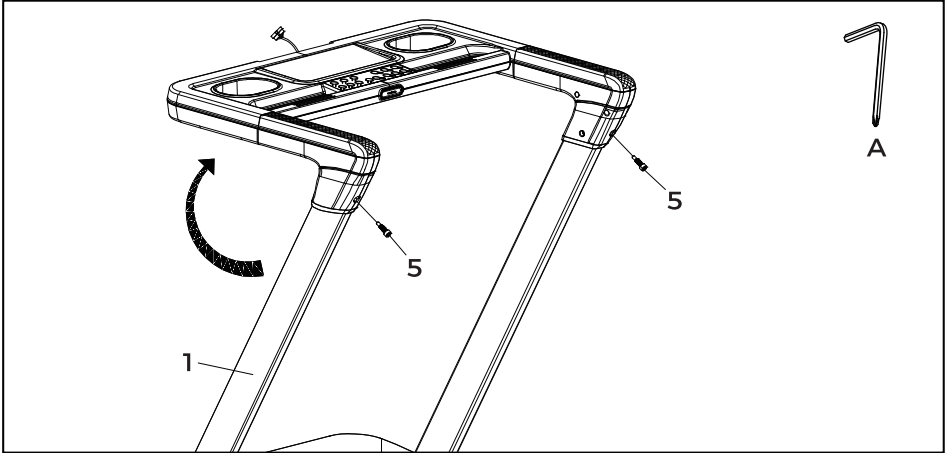
- Alignez le cache inférieur droit marqué « R » (#2R) avec les trous, puis fixez-le solidement à l'aide de la clé Allen (#A) et d'une vis M5x18 (#4).
- Répétez la même procédure pour le côté gauche.



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

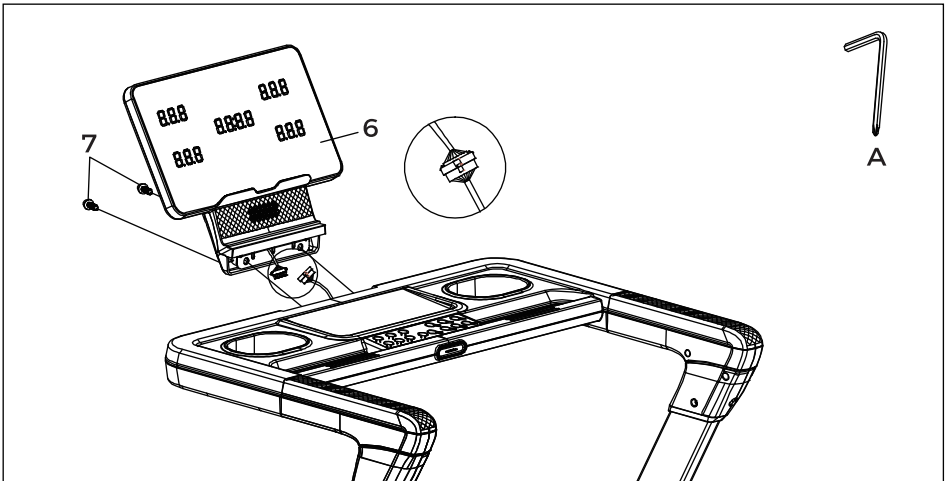
## ÉTAPE 4.

- Soulevez le tube de la barre d'appui du tapis roulant pour le maintenir horizontal (parallèle au sol) et aligné avec le tube de support du guidon.
- Alignez les deux vis M8\*30 (#5) avec les trous, puis utilisez la clé Allen (#A) pour les fixer et les serrer fermement.



## ÉTAPE 5.

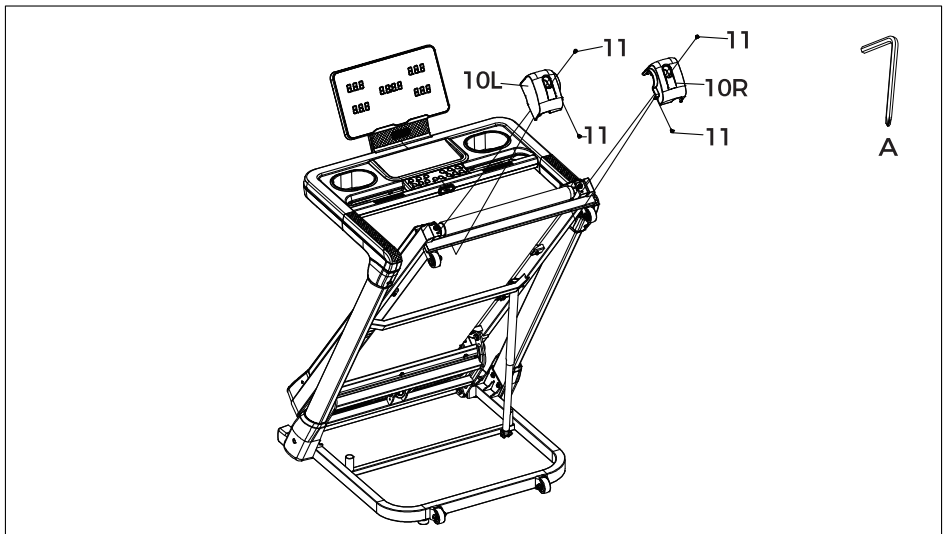
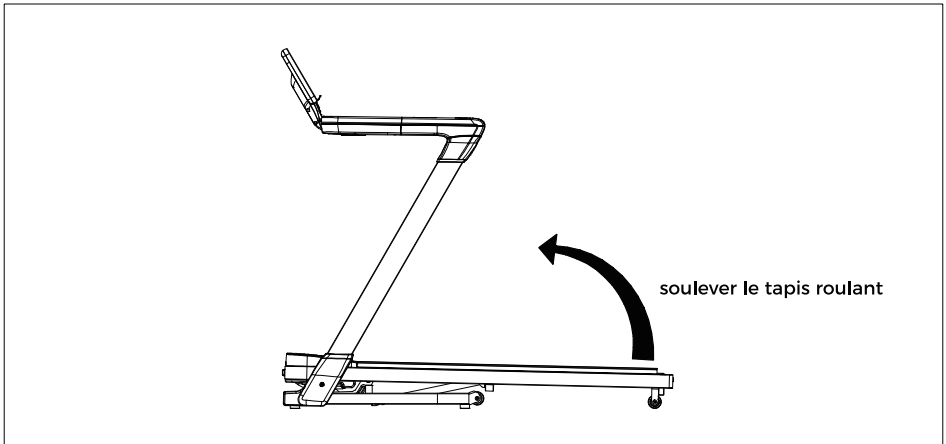
- Connectez l'écran (#6) au câble du capteur d'alimentation en veillant à ce que les connecteurs soient correctement alignés et insérez-les délicatement pour éviter de les tordre.
- Fixez l'écran (#6) sur le tube du guidon, alignez les trous et utilisez la clé Allen (#A) pour serrer les deux vis M8x30 avec les rondelles élastiques (#7).



# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 6.

- Comme indiqué sur l'illustration, soulevez le tapis de course.
- Retirez le cache droit (#10R) et installez-le à son emplacement sur le tapis de course. Alignez les trous de fixation, puis utilisez une clé Allen (#A) pour serrer les deux vis M5×12 (#11). Installez le cache gauche (#10L) de la même manière.
- Une fois les deux caches correctement installés, appuyez doucement sur la tige hydraulique pour abaisser le tapis de course au sol.

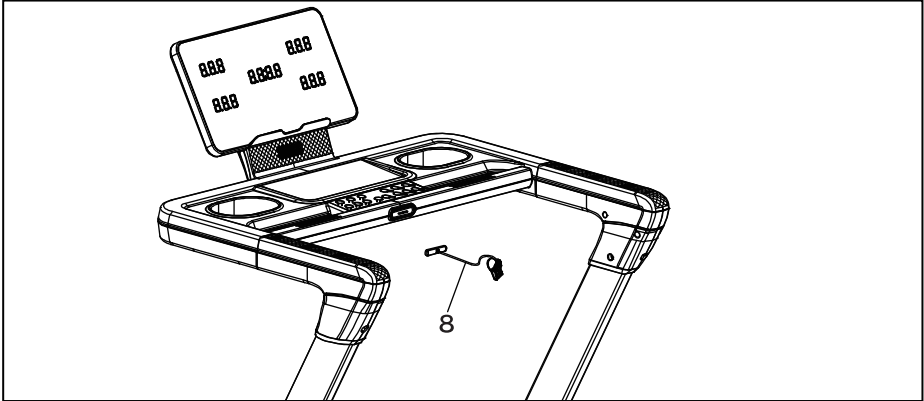


# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

## ÉTAPE 7.

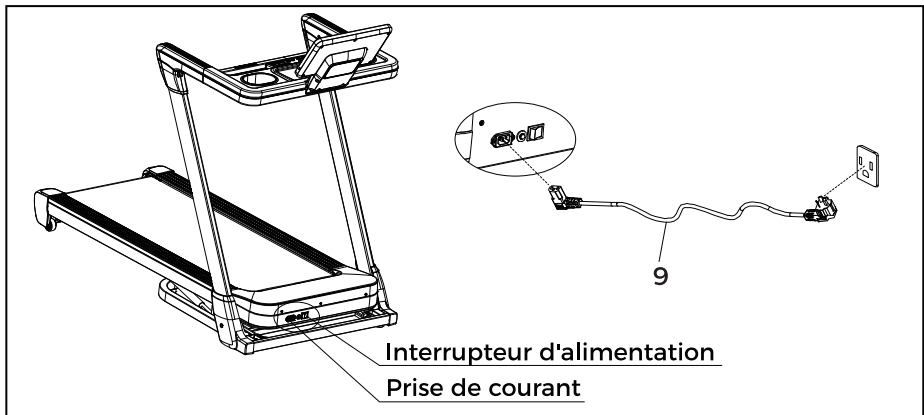
- Insérez le verrou de sécurité (#8) dans l'emplacement prévu, comme indiqué sur l'illustration.

**Rappel:** Le tapis roulant ne fonctionnera que si la clé de sécurité est insérée dans le logement jaune situé sous la console.



## ÉTAPE 8.

- Assurez-vous que l'interrupteur d'alimentation est sur la position « 0 » (ARRÊT), puis branchez une extrémité du cordon d'alimentation (#9) à la prise d'alimentation du tapis de course.
  - Branchez l'autre extrémité du cordon d'alimentation à une prise de courant.
  - Mettez l'interrupteur d'alimentation sur la position « 1 » (MARCHE).
- Votre tapis de course est maintenant prêt à l'emploi !



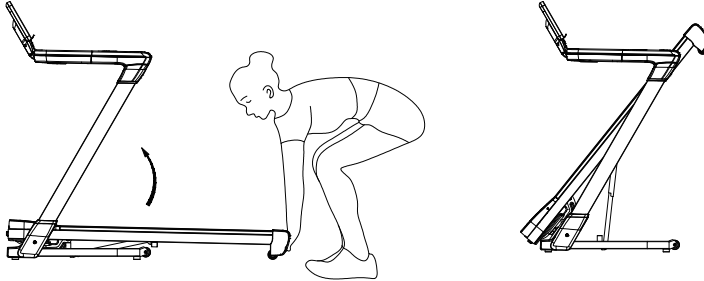
**Remarque :** Avant de mettre l'appareil sous tension, vérifiez que toutes les vis sont bien serrées et que toutes les pièces sont correctement installées.

# INSTRUCTIONS DE MONTAGE

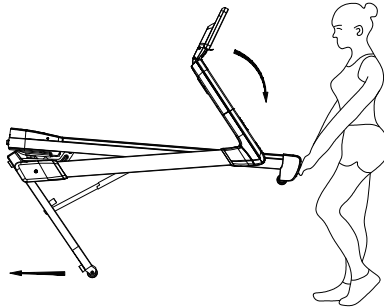
## [RANGEMENT ET DÉPLACEMENT DU TAPIS DE COURS]

Le tapis de course peut être déplacé par une ou plusieurs personnes, en fonction de leurs capacités physiques. Assurez-vous que vous et les autres personnes êtes tous en bonne condition physique et capables de déplacer la machine en toute sécurité.

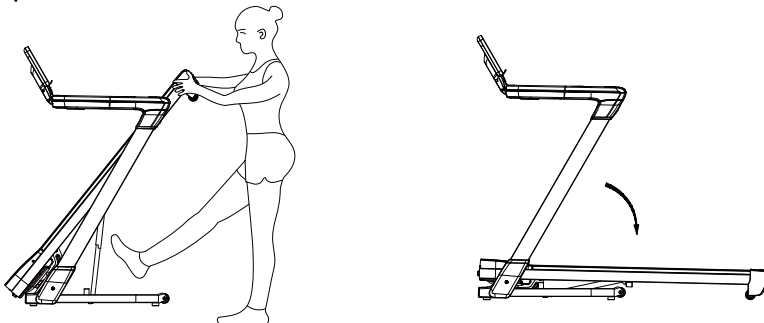
- Pliez le tapis roulant comme illustré pour un rangement pratique. Assurez-vous que la plate-forme de course est bien verrouillée en position pliée avant de la déplacer.



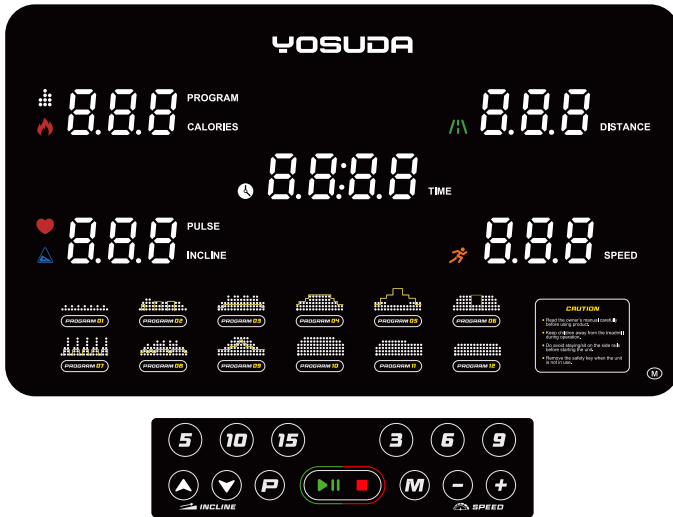
- Inclinez légèrement le tapis de course et déplacez-le dans le sens indiqué sur l'illustration. Maintenez la machine en équilibre et évitez de la traîner sur des surfaces inégales.



- Appuyez doucement avec votre pied sur la partie en plastique jaune du ressort à gaz tout en poussant la plate-forme de course vers le bas avec vos deux mains pour l'abaisser en position de fonctionnement. Assurez-vous que la plate-forme est complètement abaissée et stable avant de l'utiliser.



# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT



## [FENÊTRES D'AFFICHAGE]

Le panneau d'affichage de ce contrôleur est illustré ci-dessus et comporte cinq fenêtres : la fenêtre 1 affiche « PROGRAMME/CALORIES » ; la fenêtre 2 affiche « DISTANCE » ; la fenêtre 3 affiche « TEMPS » ; la fenêtre 4 affiche « FRÉQUENCE/INCLINAISON » ; et la fenêtre 5 affiche « VITESSE ».

Les informations affichées dans les différentes fenêtres sont les suivantes :

### 1. Fenêtre « PROGRAMME/CALORIES » :

**PROGRAMME** : En mode veille, appuyez sur la touche **P** pour accéder au mode de programme P. Ce mode affiche une plage de programmes allant de P01 à P12. Vous pouvez sélectionner votre programme préféré parmi les options PROGRAM01 à PROGRAM12 en bas du panneau d'affichage.

**CALORIES**: Affiche les calories brûlées. Pendant le comptage, la valeur est comprise entre 0,0 et 999 et se réinitialise lorsque le compteur atteint 999. Pour le comptage à rebours, le tapis de course décompte la distance parcourue à partir de la valeur définie jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, il ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet. Une fois l'arrêt complet, il passe en mode veille.

**2. Fenêtre « DISTANCE »** : Affiche la distance parcourue, avec un comptage direct allant de 0,00 à 99,9 et une remise à zéro après dépassement. Pour le comptage à rebours, la distance décompte la distance parcourue à partir de la valeur définie jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis de course ralentit progressivement jusqu'à l'arrêt complet. Une fois l'arrêt complet, il passe

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

en mode veille.

### 3. Fenêtre « TEMPS » :

Affiche la durée de l'exercice, avec un chronométrage de 00:00 à 99:59. À 99:59, le compteur se réinitialise. Pour le compte à rebours, il décrémente le temps programmé jusqu'à zéro. Lorsque le compte à rebours atteint 0:00, le tapis de course ralentit progressivement et s'arrête. Après l'arrêt complet, il passe en mode veille.

### 4. Fenêtre « FRÉQUENCE CARDIAQUE/INCLINAISON » :

**FRÉQUENCE CARDIAQUE** : Affiche la fréquence cardiaque de l'utilisateur en temps réel pendant l'exercice. Pour cela, l'utilisateur doit placer ses deux mains sur les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les accoudoirs.

**INCLINAISON** : Affiche l'inclinaison actuelle du tapis de course. Appuyez sur les touches ▲ et ▼ pour régler l'inclinaison, de 0 à 18. Les touches 5 10 15 du panneau de commande permettent également un réglage rapide de l'inclinaison.

**ATTENTION ! Le système de surveillance de la fréquence cardiaque peut ne pas être précis. Si vous avez des vertiges, arrêtez immédiatement l'exercice.**

Remarques :

#### 1. Autotest :

(1) Mettez l'appareil sous tension, retirez le verrou de sécurité ; l'écran affiche « OFF ». Appuyez sur les touches ▲ et ▼ maintenez-les enfoncées pendant 5 secondes pour lancer l'autotest de levage.

(2) Lors de la mise en place du verrou de sécurité, appuyez deux fois sur la touche « P » au moment de la mise sous tension du tapis roulant pour lancer l'autotest de levage.


2. En présence d'un capteur de fréquence cardiaque, les fenêtres de fréquence cardiaque et d'inclinaison s'affichent alternativement toutes les 3 secondes.

En l'absence de capteur de fréquence cardiaque, le niveau d'inclinaison est affiché en permanence.




### 5. Fenêtre « VITESSE » :

Affiche la vitesse actuelle en cours d'utilisation, avec une plage d'affichage de 1.0 à 14.0 KM/H. Appuyez sur les touches + et - pour régler la vitesse. De plus, les touches 3 5 9 du panneau de commande permettent de sélectionner rapidement la vitesse souhaitée.











## [AUTRES FONCTIONS CLÉS]

1.  Bouton Marche/Pause - Description du fonctionnement : Lorsque l'appareil est allumé et que la clé de sécurité est connectée, vous pouvez démarrer le tapis de course à tout moment en appuyant sur ce bouton. Appuyez sur ce bouton pendant votre entraînement pour arrêter le tapis de course. Après une pause, l'inclinaison se réinitialise au niveau le plus bas, la vitesse revient à zéro et toutes les données sont conservées pour passer en mode veille.

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

2.  Touche Arrêt – Fonction : Pendant l'exercice, cette touche permet d'arrêter le tapis de course et d'effacer toutes les données pour passer en mode veille.
3.  Touche Accélération – Fonction : Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur cette touche pour augmenter la vitesse de 0.1 KM/H par incréments. Maintenez la touche enfoncée pour une augmentation continue jusqu'à atteindre la vitesse maximale.
4.  Touche Réduction de la vitesse – Fonction : Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur cette touche pour réduire la vitesse de 0.1 KM/H par incréments.


Press and hold to continuously decrease until the minimum speed is reached.

5.  Key (Ascension key) --Function description: While the treadmill is in operation, press this button to increase the incline level by one notch each time. Holding it down allows continuous adjustment up to the maximum of 18 notches.
6.  Key (Ascension Reduction Key) --Function description: While the treadmill is in operation, press this button to decrease the incline level by one step each time. Holding the button down allows continuous reduction until reaching level 0.
7.  Key (Countdown Mode Key)--Function description: Enter the countdown mode state.
8.  Key (Program keys)--Function description: Enter program mode state.
9.    Key(Ascension shortcut key)--Function description: During operation, pressing these ascending shortcut keys can quickly adjust to the corresponding ascending level.
10.    Key(Speed shortcut key)--Function description: Press these shortcut keys to quickly adjust to the corresponding speed gear.







## [MODES D'EXERCICE]

### A. Fonctionnement en mode manuel

#### • Accès au mode manuel


Une fois la montre allumée et l'affichage complet, elle passe en mode de fonctionnement manuel. Appuyez alors sur la touche  pour accéder à ce mode.

Instructions d'utilisation :

La vitesse de course initiale est de 1.0 KM/H. Les affichages du temps, de la distance et des calories commencent à zéro. Appuyez sur les touches   pour ajuster la vitesse de course ; appuyez sur les touches   pour ajuster l'inclinaison du tapis de course ; appuyez sur la touche  pour arrêter le tapis de course. Appuyez sur la touche  pendant la course. Si aucune action n'est effectuée pendant cinq minutes après la pause, la montre passe en mode veille. Retirez la clé de sécurité pour arrêter le moteur en cas d'urgence ; l'écran affiche alors « OFF ».




# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT





## • Accès au mode compte à rebours

Une fois la montre allumée et l'affichage complet, appuyez sur la touche  pour accéder au mode compte à rebours. À la fin du compte à rebours, trois bips retentissent, l'affichage indique « END » et toutes les données sont effacées avant que la montre ne passe en mode veille après 5 secondes.

Instructions d'utilisation :











En mode veille, appuyer sur la touche  permet de passer d'un affichage à l'autre : compte à rebours, distance et calories brûlées. Utilisez les touches  et  pour ajuster les valeurs correspondantes.

(Plage de décompte du temps : 5 à 99 minutes ; plage de décompte de la distance : 0.5 à 99.9 km ; plage de décompte des calories : 10 à 999 kcal). Après avoir appuyé sur la touche , à l'exception de la valeur de décompte correspondante qui effectue un comptage négatif, toutes les autres valeurs effectuent un comptage en avant. Appuyez sur les touches   pour régler la vitesse de course.

Une seule valeur cible peut être définie à la fois. C'est la dernière valeur définie qui est prise en compte. Appuyez sur les touches   pour régler l'inclinaison du tapis roulant ; appuyez sur la touche  pour mettre le tapis roulant en marche ou l'arrêter. Appuyez sur la touche  pendant le fonctionnement. Si aucune action n'est effectuée pendant cinq minutes après la pause, l'appareil passe en mode veille. Retirez la clé de sécurité pour arrêter d'urgence le moteur ; l'écran affiche alors « OFF ».

## • Accès au mode programme :

Une fois la montre électronique allumée et l'affichage complet, appuyez sur la touche  pour accéder au mode programme.

Instructions d'utilisation : En mode veille, appuyez sur la touche . Les segments de programme P01, P02..., P12 sont divisés en 15 segments, chaque segment durant une durée égale à 15. Un signal sonore retentit avant chaque changement de vitesse. La durée peut être ajustée à l'aide des touches  . Après avoir appuyé sur une touche , le temps est décompté, et après, il est décompté. Appuyez sur les touches   pour ajuster la vitesse de course. Les touches   permettent également de régler l'inclinaison du tapis de course. Appuyez sur la touche  pour arrêter le tapis de course. Appuyez sur la touche  pause pendant le fonctionnement ; le tapis passe en mode veille après cinq minutes d'inactivité. Déverrouiller le système de sécurité arrête le moteur d'urgence ; l'écran affiche alors « OFF ».

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

- Utilisation des programmes prédéfinis :

Avant le démarrage : La durée d'entraînement par défaut est de 30 minutes.







Vous pouvez la régler entre 5 et 99 minutes. Pendant l'entraînement : Vous pouvez ajuster l'inclinaison (0-18) et la vitesse (1 à 14 KM/H) à tout moment.

Veuillez noter que ces ajustements sont temporaires et ne s'appliquent qu'au segment en cours.

Début d'un nouveau segment : Les réglages d'inclinaison et de vitesse reviendront automatiquement à leurs valeurs par défaut.

À la fin de l'entraînement : Le système effacera toutes les données et passera en mode veille après 5 secondes. Pour poursuivre votre entraînement, veuillez sélectionner un nouveau programme.

## [OPÉRATIONS PENDANT L'EXERCICE]

- Appuyez sur la touche  pour diminuer la vitesse du tapis roulant.
- Appuyez sur la touche  pour augmenter la vitesse du tapis roulant.
- Appuyez sur la touche  pour augmenter l'inclinaison du tapis roulant.
- Appuyez sur la touche  pour diminuer l'inclinaison du tapis roulant.
- Appuyez sur la touche  pour mettre le tapis roulant en pause.
- Appuyez sur la touche  pour ralentir le tapis roulant jusqu'à l'arrêt complet.

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

## [AFFICHER DES PLAGES DE VALEURS DIFFÉRENTES]

Réglages Paramètres	Valeur initiale	Valeur par défaut Définir la valeur	Réglage Plage	Affichage Plage
Temps (min:s)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Inclinaison (niveau)	0	-	0-18	0-18
Vitesse (KM/H)	0.0	-	1.0-14.0	0.0-14.0
Distance (km)	0.00	1.0	0.50-99.9	0.00—99.9
Fréquence cardiaque (battements par minute)	-	-	-	50-200
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0—999

## [MODE VEILLE]

Si aucune opération n'est effectuée pendant 5 minutes consécutives en mode veille, l'appareil passera en mode sommeil ; appuyez sur n'importe quelle touche pour le sortir de veille.

## [SEGMENTS DE PROGRAMME]

time paragraph	Set time / 15 time periods = operating time of the upper and lower time periods															
	1 paragraph	2 paragraph	3 paragraph	4 paragraph	5 paragraph	6 paragraph	7 paragraph	8 paragraph	9 paragraph	10 paragraph	11 paragraph	12 paragraph	13 paragraph	14 paragraph	15 paragraph	
P01	SPEED	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P02	SPEED	2	6	8	8	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	2
	INCLINE	0	2	0	0	0	3	0	0	3	3	0	0	0	0	0
P03	SPEED	4	6	6	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
P04	SPEED	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	6	6	4	4
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	2
P05	SPEED	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	7	7	7	5	5	4	4	2	2
P06	SPEED	4	8	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	8	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12
	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
P08	SPEED	4	6	8	6	8	10	8	10	6	10	8	10	6	6	4
	INCLINE	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
P09	SPEED	4	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	4
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2
P10	SPEED	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## [FERMER]

Le tapis roulant peut être éteint à tout moment en coupant l'alimentation électrique, sans risque de l'endommager.

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

## [MESSAGES D'ERREUR]

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause de l'erreur	Contre-mesure
E01	Message d'alerte en cas d'anomalie de communication entre le compteur électronique et le contrôleur électrique	L'interface du câble de connexion principal entre les contrôleurs supérieur et inférieur est desserrée.	Renforcez à nouveau l'interface du fil de connexion.
		Le câble principal reliant les contrôleurs supérieur et inférieur est endommagé.	Remplacer le câble de connexion principal entre les contrôleurs supérieur et inférieur.
		Le compteur électronique est endommagé.	Remplacer le compteur électronique
		Les contrôleurs sont endommagés.	Remplacer le contrôleur
E02	Demande d'informations sur la protection contre les surtensions de l'entrée d'alimentation inférieure du contrôleur	La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée.	Un stabilisateur de tension externe doit être ajouté.
		Le contrôleur est endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur et attendez la maintenance.
E03	Demande d'informations sur la protection contre les sous-tensions de l'entrée d'alimentation inférieure du contrôleur	La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très faible.	Un stabilisateur de tension externe doit être ajouté.
		Le contrôleur est endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur et attendez la maintenance.
E04	Avertissement en cas de courant triphasé excessif	Mauvaise connexion du câblage du moteur triphasé	Renforcez le câble de connexion du moteur principal.
		Le moteur principal est endommagé.	Remplacer le moteur
		Le contrôleur est anormalement endommagé.	Remplacer le contrôleur
		Main motor is stuck and cannot rotate due to foreign objects	Vérifiez s'il y a des corps étrangers coincés à l'intérieur de la machine.

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause de l'erreur	Contre-mesure
E05	Invite pour anomalie ADC actuelle	La charge du tapis roulant dépasse le courant nominal de fonctionnement du moteur.	Il est recommandé de maintenir la charge dans la plage de courant de fonctionnement nominal du moteur.
		Il y a un problème avec la structure d'assemblage du tapis roulant et du moteur, ce qui entraîne une résistance ou un blocage du moteur.	Vérifiez si la structure du tapis roulant est normale.
		Le système de limitation du courant du contrôleur inférieur tombe en panne	Remplacez le contrôleur inférieur et attendez la maintenance.
E06	Invite en cas d'anomalie de tension ADC	La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable et la tension de crête est très élevée.	Un stabilisateur de tension externe doit être ajouté.
		La valeur du diamètre de la roue est incorrecte.	Réinitialisez la valeur du diamètre de la roue et veillez à ne pas dépasser la tension nominale du moteur.
		Le contrôleur est endommagé.	Remplacez le contrôleur inférieur et attendez la maintenance.
E08	Invite pour circuit ouvert du moteur principal	Le fil du moteur principal n'est pas connecté ou est desserré.	Renforcez à nouveau le câble de connexion du moteur principal.
		Le moteur principal présente un circuit ouvert et est endommagé.	Remplacer le moteur
		Le contrôleur présente un circuit ouvert et est endommagé.	Remplacer le contrôleur
		Le moteur principal est endommagé en raison d'un blocage.	Remplacer le moteur
E09	Invite pour erreur d'auto-inspection de l'ascenseur	Le contrôleur est anormalement endommagé.	Remplacer le contrôleur
		Mauvais contact électrique	Rebranchez et renforcez les fils.
		Le moteur du lift est défectueux.	Remplacer le moteur de levage
E11	Message d'avertissement en cas de dépassement du courant maximal défini	Le courant instantané est trop élevé.	Remettre sous tension

# INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PRODUIT

Code d'erreur	Description de l'erreur	Cause de l'erreur	Contre-mesure
E13	Invite pour la valeur du signal Hall ou l'erreur de synchronisation	Défaut de séquence de ligne de hall	Mauvais ou incorrect contact Hall du moteur
		Le moteur principal est endommagé.	Remplacer le moteur
		Le contrôleur est anormalement endommagé.	Remplacer le contrôleur
E14	Avertissement lorsque la température du dissipateur thermique NTC dépasse 93 °C	La température du contrôleur est trop élevée.	Cessez l'utilisation et laissez refroidir.
		Le contrôleur est anormalement endommagé.	Remplacer le contrôleur
E15	Protection contre les signaux de tension et de courant anormaux	Protection contre les anomalies de tension et de courant : une erreur est signalée lorsqu'un courant anormal est détecté au niveau des dispositifs d'alimentation ou lorsqu'une fluctuation anormale de l'alimentation électrique est constatée.	Vérifiez si le moteur est court-circuité ; si ce n'est pas le cas, remettez-le sous tension. Si le défaut persiste remplacez le contrôleur.
E17	Message d'erreur signal Hall excessif	Le contrôleur est anormalement endommagé.	Remplacer le contrôleur
		Erreur de synchronisation du moteur Hall	Vérifiez si le calage du moteur Hall est correct et bon.

# GUIDE DE CONNEXION DE L'APPLICATION BLUETOOTH

(Remarque: Pour assurer une cohérence mondiale de l'interface utilisateur, les instructions de ce manuel utilisent exclusivement des captures d'écran de l'application en anglais. Soyez assuré(e) que toutes les instructions détaillées pour la connexion Bluetooth ont été intégralement traduites et localisées dans la langue de votre manuel (Allemand, Italien, Français, Espagnol ou Anglais). Il vous suffit de suivre les instructions étape par étape dans la langue correspondante pour établir la connexion. Les captures d'écran en anglais servent de référence pour localiser les éléments et les options de l'interface.)

## [CONNECTER BLUETOOTH]

Connexion à l'application Bluetooth

Activez le Bluetooth, ouvrez l'application correspondante, recherchez le nom du tapis de course (YSD-TM-XXXX) et appairez-le. Une fois l'appairage réussi, vous pourrez régler la vitesse.

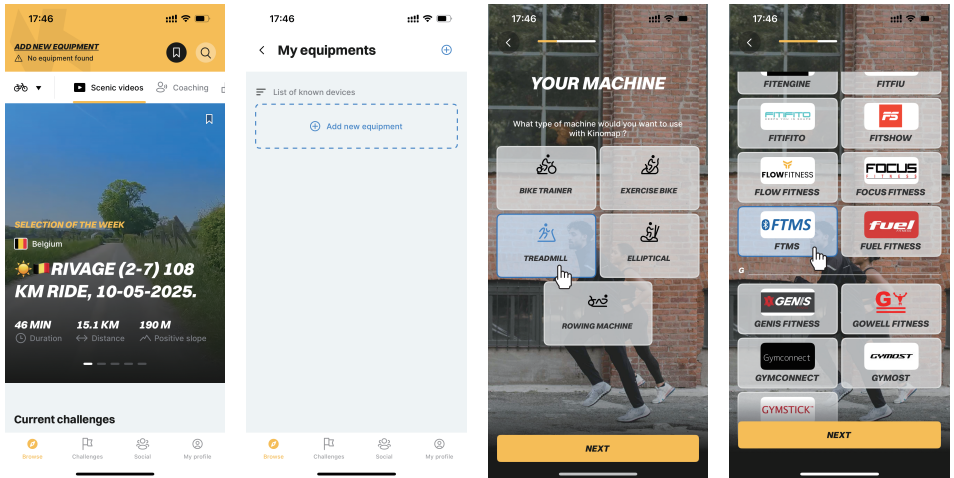
## [INSTRUCTIONS DE CONNEXION À L'APPLICATION BLUETOOTH]

Étapes pour connecter Kinomap et l'application Zwift

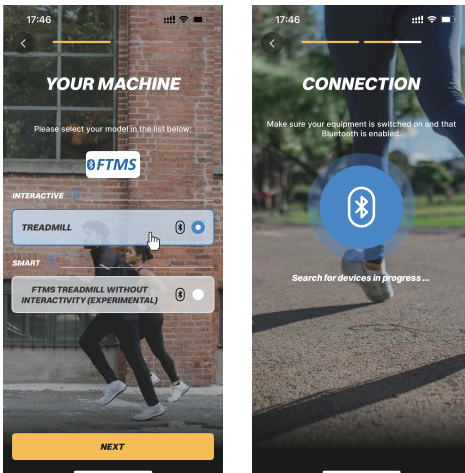
### 1. Étapes pour connecter l'application Kinomap

- 1) Ouvrez l'application et accédez à la page d'accueil, puis sélectionnez l'icône en haut à gauche pour ajouter un nouvel appareil.
- 2) Sélectionnez « Gestion du matériel de fitness », puis « Ajouter un nouvel équipement de fitness » pour ajouter des appareils ou cliquez sur le bouton « + » en haut à droite.
- 3) Cliquez sur l'icône du tapis de course pour accéder aux écrans de connexion des différentes marques.
- 4) Sélectionnez FTMS.
- 5) Sélectionnez « LOGO FTMS », puis « TAPIS DE COURSE », et enfin « (FTMS)YSD-TM-XXXX ».

# GUIDE DE CONNEXION DE L'APPLICATION BLUETOOTH



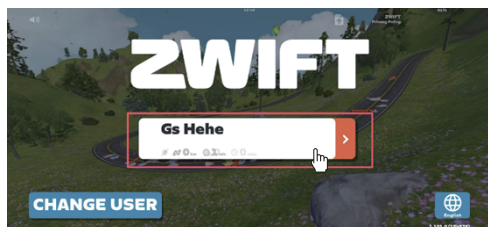
6) Accédez à l'interface sportive et appuyez sur 1 pour quitter le mode test.



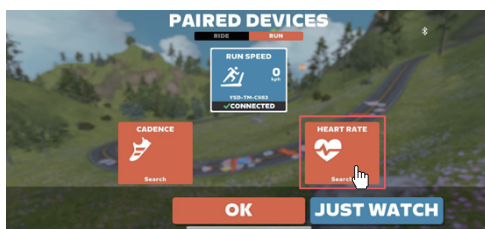
# GUIDE DE CONNEXION DE L'APPLICATION BLUETOOTH

## 2. Étapes de connexion à l'application Zwift

- 1) Ouvrez l'application Zwift et sélectionnez votre compte utilisateur.
- 2) Accédez à l'écran de connexion de l'appareil et sélectionnez votre vitesse de course.



- 3) Sélectionnez l'appareil Bluetooth
- 4) Sélectionnez la fréquence cardiaque



- 5) Connexion Bluetooth
- 6) Fréquence cardiaque connectée



# PRÉPARATION

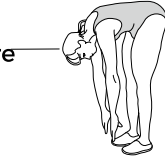
## Rotation de la tête

Inclinez doucement votre tête vers votre épaule droite et effectuez un lent mouvement circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre. Ensuite, inclinez votre tête vers votre épaule gauche et effectuez un mouvement circulaire dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.



## Toucher des orteils

Penchez-vous lentement à partir de la taille, en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous abaissez votre tronc. Étirez-vous doucement aussi loin que possible sans ressentir de gêne et maintenez la position pendant 10 secondes.



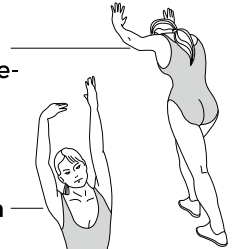
## Élévation des épaules

Levez votre épaule gauche vers votre oreille et effectuez cinq cercles vers l'avant, puis cinq cercles vers l'arrière. Répétez le même mouvement avec votre épaule droite.



## Étirement des mollets

Tenez-vous debout face à un mur, les pieds à environ 60 cm de celui-ci. Penchez-vous vers l'avant et effectuez des mouvements de marche vers le haut et vers le bas pour détendre les muscles de vos mollets.



## Étirement latéral

Levez les deux bras au-dessus de votre tête. Avec votre main gauche, saisissez votre poignet droit et étirez-le doucement vers le haut pendant cinq secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté, en utilisant votre main droite pour étirer votre poignet gauche vers le haut pendant cinq secondes.



## Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous sur le sol, les plantes des pieds se touchant. Tenez vos pieds et tirez-les doucement vers votre corps. Maintenez la position pendant 15 secondes.



## Étirement des pieds et des mollets

Tendez votre jambe droite et repliez votre jambe gauche sous votre cuisse droite. Penchez-vous en avant et tirez doucement votre pied droit vers l'arrière. Maintenez la position pendant 15 secondes. Répétez l'exercice de l'autre côté, en tendant la jambe gauche et en repliant la jambe droite.



# ENTRETIEN

## Guide d'entretien

**AVERTISSEMENT:** Débranchez toujours le tapis roulant motorisé avant de le nettoyer ou d'en assurer l'entretien.

**NETTOYAGE:** Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de votre tapis roulant motorisé.

Dépoussiérez régulièrement les pièces pour les maintenir propres. Veillez à bien balayer les parties exposées des deux côtés du tapis roulant afin de minimiser l'accumulation d'impuretés en dessous.

Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres afin d'éviter de transporter des objets étrangers sous le tapis roulant, ce qui pourrait l'endommager. Nettoyez la surface du tapis roulant avec un chiffon humide savonneux. Veillez à ne pas éclabousser d'eau les composants électriques ni le dessous du tapis roulant.

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

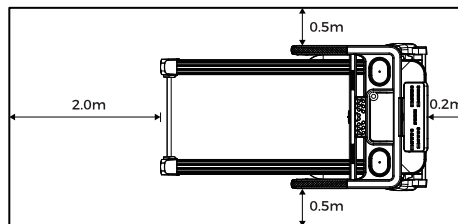
Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea atentamente este manual antes de usarlo y preste atención a lo siguiente:

## 1. Requisitos básicos de seguridad

- La cinta de correr debe colocarse sobre una base plana, estable y nivelada. Es solo para uso en interiores. Evite ambientes húmedos y no vierta agua sobre ella.
- Asegúrese de que la ubicación de instalación sea segura para evitar que la cinta se mueva o se incline durante el uso.
- Antes de usarla, inspeccione las piezas de desgaste de la cinta, como cables, poleas y conectores. Si encuentra alguna anomalía, reemplácelas inmediatamente o deje de usarla.
- Preste especial atención a las piezas de desgaste y límpielas y lubríquelas regularmente.
- Inspección y ajuste de la superficie de rodadura: El deslizamiento lateral máximo permitido de la superficie de rodadura (banda de rodadura) en ambos lados no debe superar los 1,5 cm. Si la banda de rodadura está descentrada, utilice los tornillos de ajuste traseros para ajustar la tensión. Apriete en sentido horario para aumentar la tensión y aflójelos en sentido antihorario para disminuirla. Ajuste los tornillos de ajuste izquierdo y derecho para centrar la banda de rodadura. Al ajustar la cinta, utilice la cinta sin carga a una velocidad de 1 a 2 km/h, asegurándose de que la banda de rodadura esté centrada, plana y funcionando con suavidad.

## 1.2 Distancias de uso seguro

- Se debe mantener suficiente espacio alrededor de la cinta de correr: No coloque objetos extraños sobre ella. Mantenga al menos 0,5 m (1'8") a los lados, 0,2 m (8") en la parte delantera y 2 m (6'7") en la parte trasera para garantizar un paso libre en caso de bajada de emergencia.



## 1.3 Seguridad eléctrica

- Este producto debe utilizarse con conexión a tierra. Esta proporciona la vía de menor resistencia para la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica.
- El producto incluye un cable de alimentación con cable y enchufe de tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente correctamente instalada y con conexión a tierra que cumpla con la normativa local.

# INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- No modifique el enchufe. Si el enchufe no encaja en la toma de corriente, solicite a un electricista cualificado que instale uno adecuado.
- El producto es apto para un circuito de 220-230 V. La toma de corriente debe ser compatible con las especificaciones del enchufe y no se deben utilizar convertidores.
- Si no está seguro de si el producto está correctamente conectado a tierra, consulte a un electricista cualificado o a un técnico de servicio.
- En caso de fallo eléctrico durante el uso, desconecte la alimentación inmediatamente.

## 1.4 Restricciones de uso

- No apto para el uso sin supervisión de niños, personas con discapacidad o personas frágiles.
- Consulte las especificaciones técnicas para conocer el peso máximo del usuario.
- Los equipos de clase C no son aptos para pruebas de alta precisión ni para fines médicos.
- El ejercicio incorrecto o excesivo puede causar lesiones físicas.
- Exceder este peso puede dañar la cinta de correr o provocar accidentes que afecten a la seguridad durante el uso.

## 1.5 Instrucciones de seguridad para la cinta de correr plegable

- Asegúrese de que la superficie de carrera se haya detenido por completo antes de utilizar el mecanismo de plegado y el sistema de bloqueo. • Solo adultos capaces de operarla pueden plegarla y desplegarla.
- Asegúrese de que el sistema de bloqueo esté bien asegurado para evitar que se despliegue o se caiga accidentalmente.

## 1.6 Salida de emergencia y llave de seguridad

- La cinta de correr solo funcionará cuando la llave de seguridad (interruptor de cordón) esté insertada en la ranura amarilla.
- En caso de emergencia, extraiga la llave de seguridad para detener el motor inmediatamente; la pantalla mostrará "OFF".
- Asegúrese de que la llave de seguridad esté correctamente conectada y que el cordón esté liso antes de usarla.

## 1.7 Otras precauciones

- Evite colocar las manos o los pies debajo de la banda de correr o de cualquier pieza móvil.
- No utilice la cinta de correr durante períodos prolongados mientras esté en funcionamiento para evitar el sobrecalentamiento del motor.
- No utilice la cinta de correr si la carcasa está dañada o las piezas soldadas están agrietadas.
- El control de la frecuencia cardíaca puede no ser preciso; si siente mareos, opresión en el pecho, etc., deje de usarla inmediatamente.


# DETALLES TÉCNICOS



<b>Nombre del producto</b>	Cinta de correr Yosuda
<b>Modelo</b>	TM2
<b>Voltaje</b>	220-230 V
<b>Área de carrera</b>	460*1200 mm/18.1*47.2 inch
<b>Rango de velocidad</b>	1.0-14.0 KM/H
<b>Dimensiones del producto</b>	1450 x 890 x 1300 mm/57.1 x 35.0 x 51.2 pulgadas
<b>Peso neto</b>	56 kg(123.46 lbs)

# CONTENIDO DEL PAQUETE

- Compruebe que se incluyen todas las piezas antes de comenzar el montaje.

 <p>#1 Estructura Principal.</p>	 <p>#2L Cubierta Inferior Izquierda.</p>	 <p>#2R Cubierta Inferior Derecha.</p>
 <p>#3 Tornillo M8x50 *5 unidades (1 unidad de repuesto).</p>	 <p>#4 Tornillo M8x30 *3 unidades (1 unidad de repuesto)</p>	 <p>#5 Tornillo M8x30 *3 unidades (1 unidad de repuesto)</p>
 <p>#6 Pantalla</p>	 <p>#7 Tornillos M8x30 con Arandelas Elásticas *3 unidades (1 unidad de repuesto)</p>	 <p>#8 Bloqueo de Seguridad</p>
 <p>#9 Cable de Alimentación</p>	 <p>#10L Cubierta izquierda</p>	 <p>#10R Cubierta derecha</p>
 <p>#11 Tornillo M5x12 *4 unidades (2 unidad de repuesto)</p>	 <p>Paquete de hardware</p>	

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

- Coloque todos los componentes en un espacio de trabajo despejado y retire el material de embalaje. Conserve el embalaje hasta que el montaje esté completamente terminado.

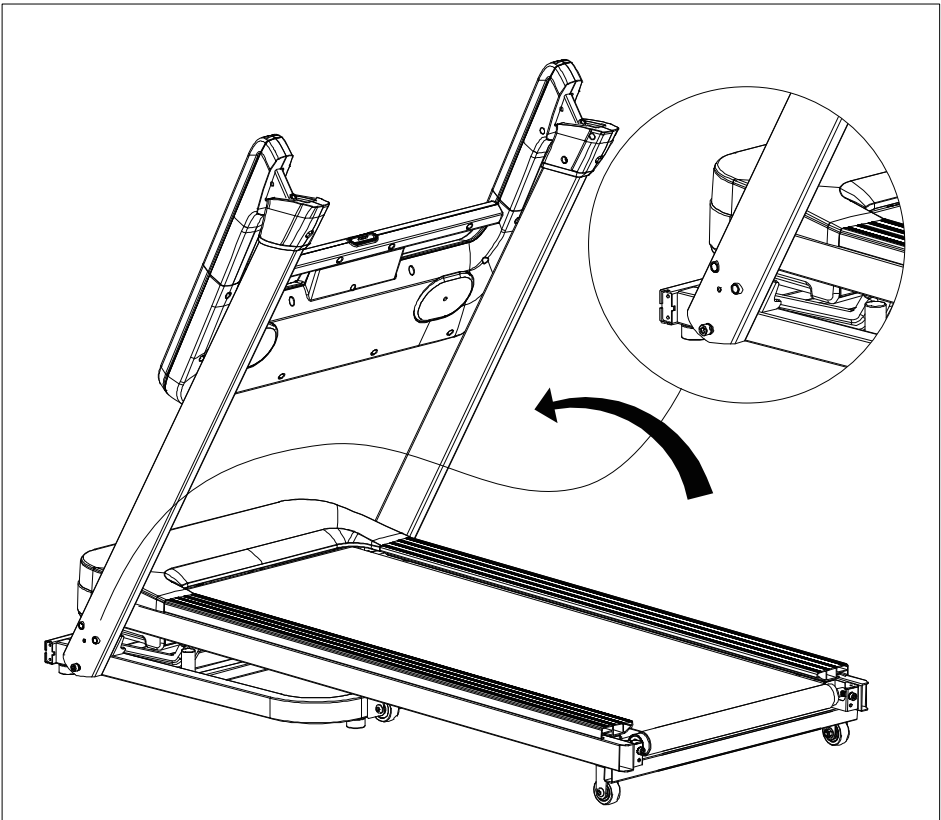
**AVISO:**

Asegúrese de que todos los componentes estén correctamente instalados según las instrucciones antes de apretar los tornillos. Confirme que no falte ninguna pieza antes de conectar el cable de alimentación.

Esta unidad está equipada con cuatro almohadillas niveladoras ajustables. Ajuste cada almohadilla para que descansen uniformemente sobre el suelo. Un ajuste incorrecto puede causar ruido o inestabilidad durante el funcionamiento y provocar lesiones.

**PASO 1.**

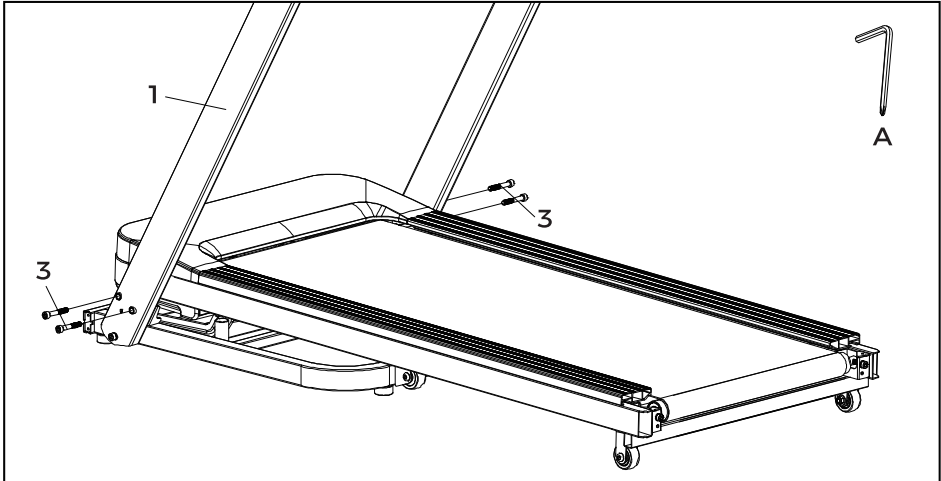
- Levante el tubo vertical de la cinta de correr y alinéelo con los orificios de montaje en el marco base.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

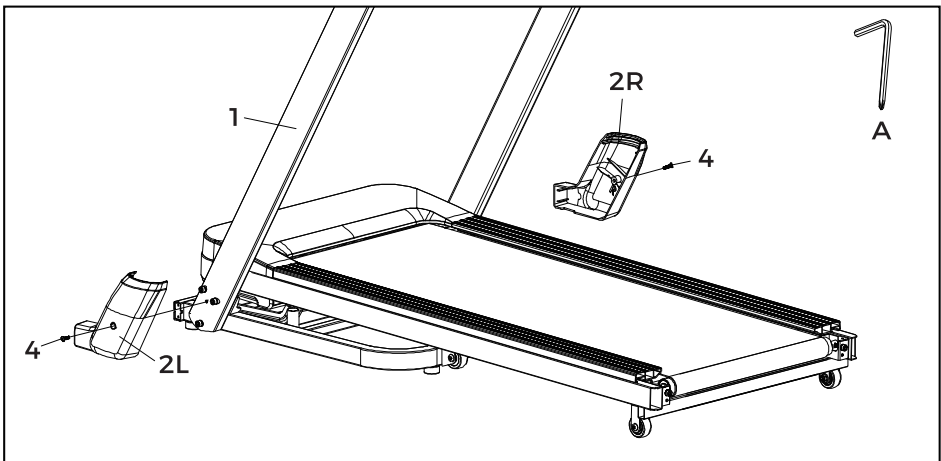
## PASO 2.

- Apriete a mano dos tornillos M8x50 (#3) a cada lado de los tubos verticales izquierdo y derecho (4 tornillos en total).
- A continuación, apriételos con la llave Allen (#A).



## PASO 3.

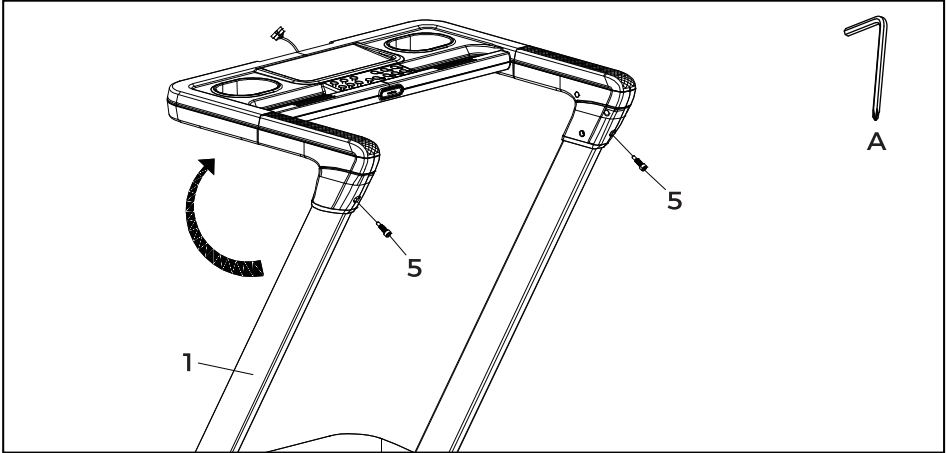
- Alinee la cubierta inferior derecha marcada como "R" (#2R) con los orificios y, a continuación, utilice la llave Allen (#A) para fijarla firmemente con un tornillo M5x18 (#4).
- Repita el mismo procedimiento para el lado izquierdo.



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

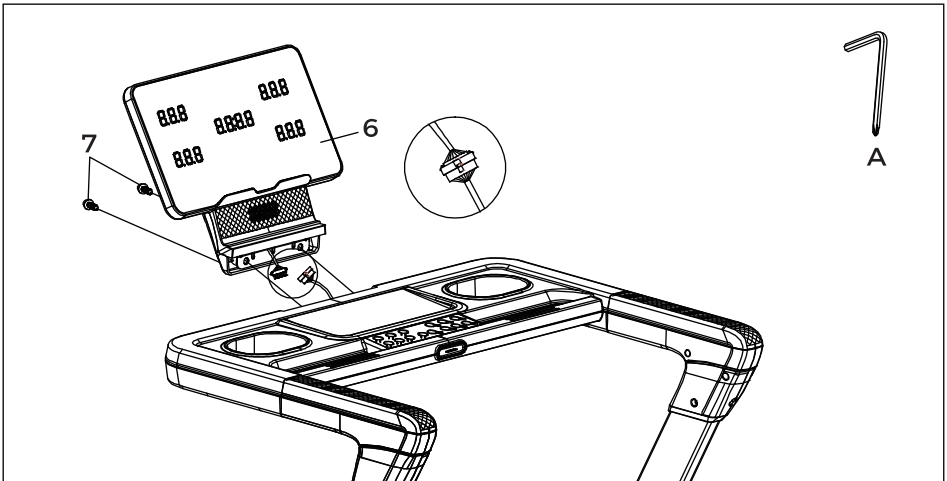
## PASO 4.

- Levante el conjunto del tubo del pasamanos de la cinta de correr para mantenerlo horizontal (paralelo al suelo) y alineado con el tubo de soporte del manillar.
- Alinee los dos tornillos M8\*30 (#5) con los orificios y, a continuación, utilice la llave Allen (#A) para apretarlos firmemente.



## PASO 5.

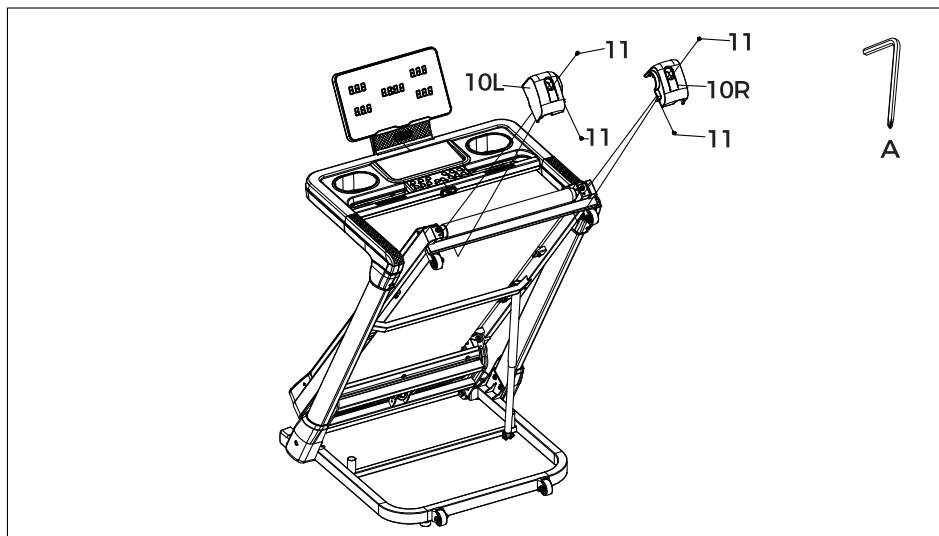
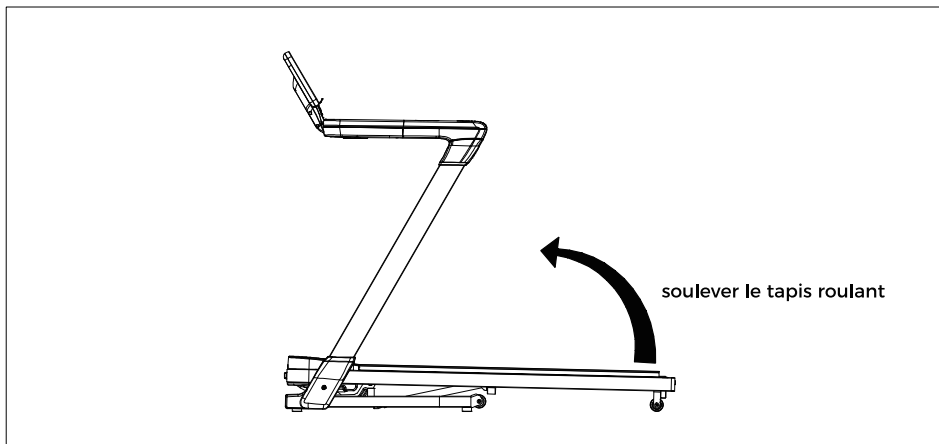
- Conecte la pantalla (#6) al cable del sensor de potencia, asegurándose de que los conectores PIN estén correctamente alineados e insértelos con cuidado para evitar doblarlos.
- Monte la pantalla (#6) en el tubo del manillar, alinee los orificios y utilice la llave Allen (#A) para apretar los dos tornillos M8x30 con arandelas elásticas (#7).



# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 6.

- Como se muestra en la ilustración, levante la cinta de correr.
- Retire la cubierta derecha (#10R) e instálela en la posición de montaje correspondiente de la cinta. Alinee los orificios de montaje y, a continuación, utilice una llave Allen (#A) para fijar los dos tornillos M5×12 (#11). Instale la cubierta izquierda (#10L) de la misma manera.
- Una vez instaladas correctamente las cubiertas derecha e izquierda, presione suavemente la varilla hidráulica para bajar la cinta de correr al suelo.

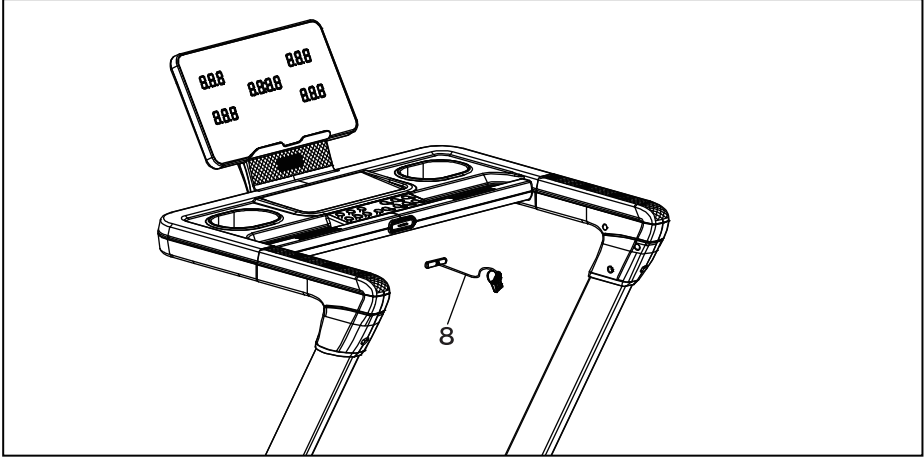


# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## PASO 7.

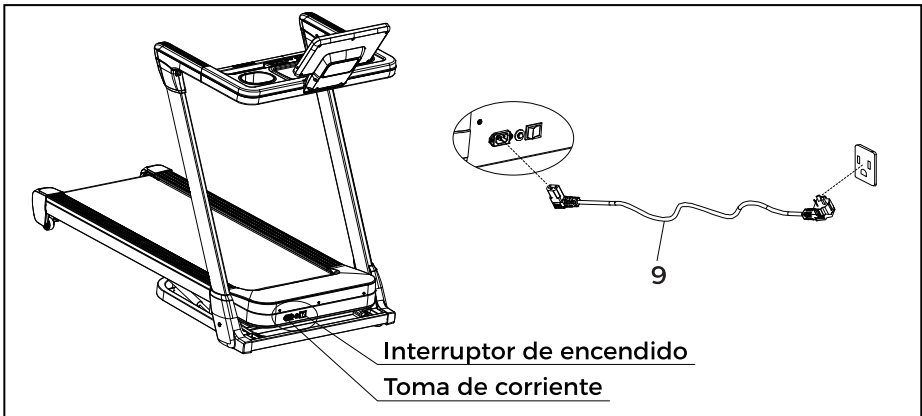
- Inserte el seguro de seguridad (#8) en la ranura designada, como se muestra en la ilustración.

**Recordatorio:** La cinta de correr solo funcionará cuando la llave de seguridad esté insertada en el receptáculo amarillo debajo de la consola.



## PASO 8.

- Asegúrese de que el interruptor de encendido esté en la posición "0" (APAGADO) y luego conecte un extremo del cable de alimentación (#9) a la toma de corriente de la cinta de correr.
- Conecte el otro extremo del cable a una toma de corriente.
- Coloque el interruptor de encendido en la posición "1" (ENCENDIDO). ¡Su cinta de correr ya está lista para usar!



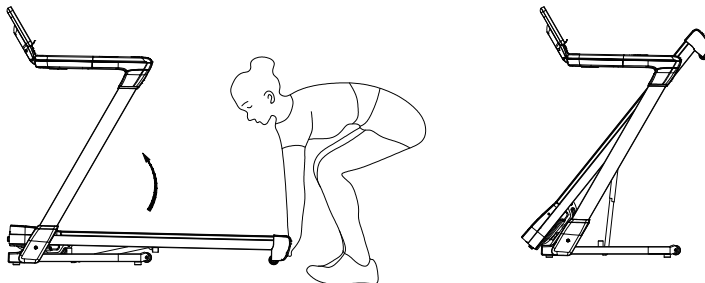
**Nota:** Antes de encender el dispositivo, verifique que todos los tornillos estén bien apretados y que todas las piezas estén correctamente instaladas.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

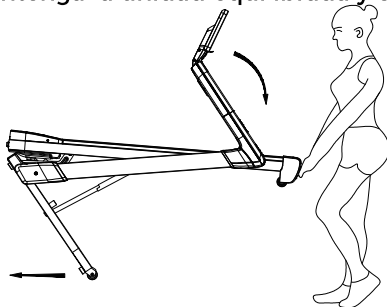
## [GUARDAR Y MOVER LA CINTA DE CORRER]

La cinta de correr puede ser movida por una o más personas, según sus capacidades físicas. Asegúrese de que usted y los demás sean físicamente capaces de mover la máquina con seguridad.

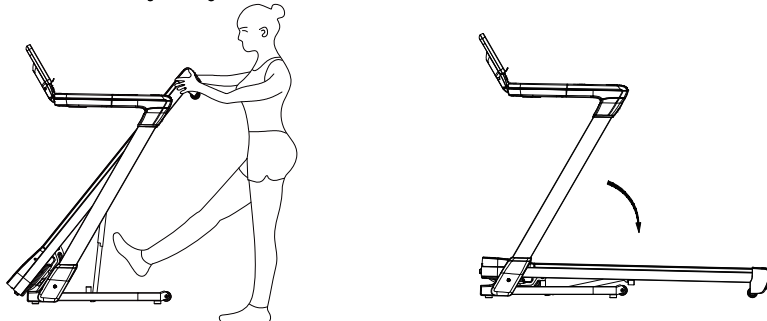
- Pliegue la cinta de correr como se muestra para guardarla cómodamente. Asegúrese de que la plataforma de carrera esté bien bloqueada en la posición plegada antes de moverla.



- Incline la cinta de correr suavemente y muévala en la dirección que se muestra en la ilustración. Mantenga la unidad equilibrada y evite arrastrarla por superficies irregulares.



- Presione suavemente la sección de plástico amarilla del resorte de gas con el pie mientras empuja la plataforma de carrera hacia abajo con ambas manos para bajarla a la posición de funcionamiento. Asegúrese de que la plataforma esté completamente bajada y estable antes de usarla.



# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO



## [VISUALIZAR VENTANAS]

El panel de visualización de este controlador se muestra en la figura anterior, con cinco ventanas: Ventana 1: "PROGRAMA/CALORÍAS"; Ventana 2: "DISTANCIA"; Ventana 3: "TIEMPO"; Ventana 4: "PULSO/INCLINACIÓN"; y Ventana 5: "VELOCIDAD".

La información mostrada en las diferentes ventanas es la siguiente:

### 1. Ventana "PROGRAM/CALORÍAS":

**PROGRAM:** Pulse el botón **P** en el modo de espera para acceder al modo de programa P. El modo P muestra un rango de P01 a P12. Los usuarios pueden seleccionar su opción preferida de PROGRAM01 a PROGRAM12 en la parte inferior del panel de visualización.

**CALORÍAS:** Muestra las calorías quemadas. Durante el conteo progresivo, el valor varía de 0.0 a 999 y se reinicia al exceder el límite. Para el conteo regresivo, la cuenta regresiva comienza desde el valor establecido hasta 0. Cuando la cuenta regresiva llega a 0, la cinta de correr desacelera suavemente y se detiene. Tras detenerse por completo, entra en modo de espera.

### 2. Ventana "DISTANCIA":

Muestra la distancia recorrida, con un conteo progresivo de 0,00 a 99,9 y restableciéndose tras un desbordamiento. Para el conteo inverso, la cuenta disminuye desde el valor establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a cero, la cinta de correr desacelera suavemente y se detiene. Tras detenerse por completo, entra en modo de espera.

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

## 3. Ventana "TIEMPO":

Muestra el tiempo de ejercicio, con un avance de 00:00 a 99:59. Al llegar a 99:59, se desborda y se reinicia. Para la cuenta regresiva, se reduce desde el tiempo establecido hasta cero. Cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la cinta de correr desacelera suavemente y se detiene. Tras detenerse por completo, entra en modo de espera.

## 4. Ventana "PULSO/INCLINACIÓN":

**PULSO:** Muestra la frecuencia cardíaca del usuario en tiempo real durante el ejercicio. En este momento, el usuario debe colocar ambas manos sobre las almohadillas del sensor de frecuencia cardíaca en los reposabrazos.

**INCLINACIÓN:** Muestra la inclinación actual de la cinta de correr. Pulse las teclas ▲ y ▼ para ajustarla, con un rango de inclinación de 0 a 18. Además, las teclas 5 10 15 del panel de teclas permiten configurar rápidamente la inclinación correspondiente.

¡ADVERTENCIA! El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca podría no ser preciso. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

### Notas:

#### 1. Auto comprobación:


(1) Encienda la máquina, retire el seguro; la ventana mostrará "OFF" (APAGADO). Mantenga pulsado el botón ▲ y ▼ durante 5 segundos para acceder a la auto comprobación de elevación.


(2) Al insertar el seguro, pulse el botón "P" dos veces al encender la cinta para acceder a la auto comprobación de elevación.

2. Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, las ventanas de frecuencia cardíaca e inclinación se muestran cada 3 segundos; cuando no se detecta la frecuencia cardíaca, el nivel de inclinación se muestra continuamente.

**5. Ventana "SPEED" (VELOCIDAD):** Muestra la velocidad actual en marcha, con un rango de 1.0-14.0 KM/H. Pulse las teclas + y - para ajustar. Además, las teclas 3 6 9 del panel de teclas permiten configurar rápidamente la velocidad correspondiente.

## [OTRAS FUNCIONES CLAVE]

1. Tecla  (Botón de Inicio/Pausa) -- Descripción de la función: Con la cinta de correr encendida y la llave de seguridad conectada, pulse esta tecla en cualquier momento para iniciarla. Pulse esta tecla durante el ejercicio para pausarla. Tras la pausa, la inclinación se restablece al nivel mínimo, la velocidad vuelve a cero y se conservan todos los datos para entrar en modo de espera.


2. Tecla  (Fin) -- Descripción de la función: Durante el ejercicio, esta tecla permite detener la cinta de correr y borrar todos los datos para entrar en modo de espera.


3. Tecla  (Velocidad +) -- Descripción de la función: Con la cinta de correr en


# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO


marcha, pulse esta tecla para aumentar la velocidad en 0.1 KM/H cada vez.

Manténgala pulsada para aumentarla continuamente hasta alcanzar la velocidad máxima.


4. Tecla  (Reducción de velocidad) -- Descripción de la función: Con la cinta de correr en marcha, pulse esta tecla para disminuir la velocidad en 0.1 KM/H cada vez. Manténgala pulsada para disminuirla continuamente hasta alcanzar la velocidad mínima.


5. Tecla  (tecla de ascenso) -- Descripción de la función: Con la cinta de correr en funcionamiento, pulse este botón para aumentar la inclinación un nivel cada vez. Manteniéndola pulsada, se puede ajustar continuamente hasta un máximo de 18 niveles.

6. Tecla  (tecla de reducción de ascenso) -- Descripción de la función: Con la cinta de correr en funcionamiento, pulse este botón para disminuir la inclinación un nivel cada vez. Manteniéndola pulsada, se puede reducir continuamente hasta llegar al nivel 0.

7. Tecla  (tecla de modo de cuenta regresiva) -- Descripción de la función: Accede al modo de cuenta regresiva.

8. Tecla  (teclas de programa) -- Descripción de la función: Accede al modo de programa.


9. Tecla  (tecla de acceso directo de ascenso) -- Descripción de la función: Durante el funcionamiento, al pulsar estas teclas de acceso directo de ascenso, se puede ajustar rápidamente al nivel ascendente correspondiente.

10. Tecla  (tecla de acceso directo de velocidad) -- Descripción de la función: Pulse estas teclas de acceso directo para ajustar rápidamente la velocidad correspondiente.







## [MODOS DE EJERCICIO]

### A. Función de modo manual

#### • Entrar en el modo manual


Una vez encendido el reloj electrónico y con la pantalla completa, este entra en modo manual. Pulse la tecla  para entrar en el modo manual.

Instrucciones de funcionamiento:




La velocidad inicial es de 1.0 KM/H. Las ventanas de tiempo, distancia y calorías empiezan a contar desde cero. Pulse las teclas   para ajustar la velocidad; las teclas   para ajustar la inclinación de la cinta; y la tecla xxx para que la cinta comience a detenerse hasta que se detenga. Pulse la tecla de pausa  durante el funcionamiento. Si no se realiza ninguna operación durante cinco minutos después de la pausa , entrará en modo de espera. Extraiga la llave de seguridad para detener el motor de emergencia; la ventana mostrará "OFF".

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO









- Entrar en modo de cuenta regresiva

Una vez encendido el reloj electrónico y con la pantalla completa, pulse la tecla  para entrar en modo de cuenta regresiva. Una vez finalizada la cuenta regresiva, emitirá tres pitidos, el reloj mostrará "END" y borrará todos los datos para entrar en modo de espera después de 5 segundos.

Instrucciones de funcionamiento:

En modo de espera, pulse la tecla  para acceder a las interfaces de tiempo, distancia y cuenta regresiva de calorías. Utilice las teclas   para ajustar los valores de los datos relevantes.











(Rango de cuenta regresiva de tiempo: 5-99 minutos; rango de cuenta regresiva de distancia: 0.5-99.9 km; rango de cuenta regresiva de calorías: 10-999 kcal).

Después de presionar la tecla , excepto el valor de cuenta regresiva correspondiente, que realiza un conteo negativo, todos los demás elementos realizan un conteo hacia adelante. Presione las teclas   para ajustar la velocidad de carrera; solo se puede establecer un valor objetivo a la vez. El más reciente que configure es el que cuenta. Presione las teclas   para ajustar la inclinación de la cinta de correr; presione la tecla  para que la cinta de correr comience a detenerse hasta que se detenga. Presione la tecla de pausa  durante el funcionamiento; si no se realiza ninguna operación durante cinco minutos después de la pausa , entra en modo de espera. Retire la llave de seguridad para detener el funcionamiento del motor de emergencia; la pantalla mostrará OFF.

- Entrar al modo de programación:

Después de encender el reloj electrónico y ver la pantalla completa, pulse la tecla  para entrar en el modo de programación.

Instrucciones de funcionamiento:

En el modo de espera, pulse la tecla . Los segmentos del programa P01, P02..., P12 se dividen en 15 segmentos, cada uno con una duración total dividida entre 15. Antes de cada cambio de marcha, sonará un zumbido. El intervalo de tiempo se puede ajustar pulsando la tecla  . Tras pulsar la tecla , el tiempo se contabilizará en negativo y el resto en positivo. Pulse la tecla   para ajustar la velocidad de carrera. Con la tecla   de la cinta de correr, puede ajustar la pendiente. Pulse la tecla  para detener la cinta. Presione la tecla  de pausa durante el funcionamiento y entre en modo de espera después de cinco minutos de inactividad. Al retirar el seguro, el motor se detendrá de inmediato y la pantalla mostrará "OFF".

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

- **Uso de programas preestablecidos:**







**Antes de comenzar:** La duración predeterminada del entrenamiento es de 30 minutos. Puede ajustar esta duración entre 5 y 99 minutos.

**Durante el entrenamiento:** Puede ajustar la inclinación (0-18) y la velocidad (1.0-14.0 KM/H) en cualquier momento. Tenga en cuenta que los ajustes que realice son temporales y solo se aplicarán al segmento actual.

**Inicio de un nuevo segmento:** La inclinación y la velocidad volverán automáticamente a sus valores preestablecidos.

**Al finalizar:** El sistema borrará todos los datos y entrará en modo de espera después de 5 segundos. Para continuar con el ejercicio, seleccione un nuevo programa.

## [OPERACIONES DURANTE EL EJERCICIO]

- Pulse la tecla  para disminuir la velocidad de la cinta.
- Pulse la tecla  para aumentar la velocidad de la cinta.
- Pulse la tecla  para aumentar la pendiente de la cinta.
- Pulse la tecla  para reducir la pendiente de la cinta.
- Pulse la tecla  para pausar la cinta.
- Pulse la tecla  para reducir la velocidad de la cinta hasta que se detenga.

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

## [MOSTRAR RANGOS DE VARIOS VALORES]

Configuración Parámetros	Valor inicial	Valor predeterminado Establecer valor	Configuración Rango	Pantalla Rango
Tiempo (min:seg)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Inclinación (nivel)	0	-	0-18	0-18
Velocidad (KM/H)	0.0	-	1.0-14.0	0.0-14.0
Distancia (km)	0.00	1.0	0.50-99.9	0.00—99.9
Frecuencia cardíaca (pulsaciones por minuto)	-	-	-	50-200
Calorías (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0—999

## [MODO DE SUEÑO]

Si no se realiza ninguna operación durante 5 minutos consecutivos en el modo de espera, ingresará al modo de suspensión; presione cualquier tecla para reactivarlo después del modo de suspensión.

## [SEGMENTOS DEL PROGRAMA]

time paragraph	Set time / 15 time periods = operating time of the upper and lower time periods															
	1 paragraph	2 paragraph	3 paragraph	4 paragraph	5 paragraph	6 paragraph	7 paragraph	8 paragraph	9 paragraph	10 paragraph	11 paragraph	12 paragraph	13 paragraph	14 paragraph	15 paragraph	
P01	SPEED	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P02	SPEED	2	6	8	8	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	2
	INCLINE	0	2	0	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0
P03	SPEED	4	6	6	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
P04	SPEED	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	10	6	6	4	4
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2
P05	SPEED	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	7	7	7	5	5	4	4	2	2
P06	SPEED	4	8	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	8	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12
	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
P08	SPEED	4	6	8	6	8	10	8	10	6	10	8	10	6	6	4
	INCLINE	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
P09	SPEED	4	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	4
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2
P10	SPEED	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## [CERRAR]

La cinta de correr se puede apagar apagando el interruptor de encendido en cualquier momento sin dañarla.

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

## [MENSAJES DE ERROR]

Código de error	Descripción del error	Causa del error	Contramedida
E01	Aviso de anomalía en la comunicación entre el medidor electrónico y el controlador eléctrico.	La interfaz del cable de conexión principal entre los controladores superior e inferior está suelta.	Refuerce nuevamente la interfaz del cable de conexión.
		El cable principal que conecta los controladores superior e inferior está dañado.	Reemplazar el cable de conexión principal entre los controladores superior e inferior.
		El medidor electrónico está dañado.	Reemplazar el medidor electrónico.
		Los controladores están dañados.	Reemplazar el controlador
E02	Solicitar información sobre la protección contra sobretensión de la entrada de alimentación del controlador inferior.	La tensión de la red eléctrica del usuario es inestable y el pico de tensión es muy alto.	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		El controlador está dañado.	Es necesario añadir un estabilizador de tensión externo para el filtro.
E03	Solicitud de información sobre protección contra subtensión de la entrada de alimentación del controlador inferior	La tensión de la red eléctrica del usuario es inestable y el pico de tensión es muy bajo.	An external filter voltage stabilizer needs to be added
		El controlador está dañado.	Reemplace el controlador inferior y espere a que se realice el mantenimiento.
E04	Aviso de corriente trifásica excesiva	Conexión deficiente del cableado del motor trifásico.	Refuerce el cable de conexión del motor principal.
		El motor principal está dañado.	Reemplazar el motor
		El controlador está dañado de forma anómala.	Reemplazar el controlador
		El motor principal está atascado y no puede girar debido a la presencia de objetos extraños.	Comprueba si hay algún objeto extraño atascado dentro de la máquina.

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

Código de error	Descripción del error	Causa del error	Contramedida
E05	Aviso de anomalía actual en el ADC	La carga de la cinta de correr supera la corriente nominal de funcionamiento del motor.	Se recomienda mantener la carga dentro del rango de corriente nominal de funcionamiento del motor.
		Hay un problema con la estructura de montaje de la cinta de correr y el motor, lo que provoca resistencia o atascos en el motor.	Comprueba si la estructura de la cinta de correr es normal.
		Falla el sistema de limitación de corriente del controlador inferior.	Reemplace el controlador inferior y espere a que se realice el mantenimiento.
E06	Aviso de anomalía en el voltaje del ADC	La tensión de la red eléctrica del usuario es inestable y el pico de tensión es muy alto.	Es necesario añadir un estabilizador de tensión externo para el filtro.
		El valor del diámetro de la rueda está mal configurado.	Restablezca el valor del diámetro de la rueda e intente no superar la tensión nominal del motor.
		El controlador está dañado.	Reemplace el controlador inferior y espere a que se realice el mantenimiento.
E08	Aviso de circuito abierto del motor principal	El cable del motor principal no está conectado o está suelto.	Vuelva a reforzar el cable de conexión del motor principal.
		El motor principal tiene un circuito abierto y está dañado.	Reemplazar el motor
		El controlador tiene un circuito abierto y está dañado.	Reemplazar el controlador
		El motor principal está dañado debido a un atasco.	Reemplazar el motor
E09	Mensaje de error de autoinspección del ascensor	El controlador está dañado de forma anómala.	Reemplazar el controlador
		Mal contacto del cable	Vuelva a enchufar y refuerce los cables.
		El motor del ascensor está averiado.	Reemplazar el motor del elevador.
E11	Aviso por exceder la corriente máxima establecida	La corriente instantánea es demasiado alta.	Encender de nuevo

# INSTRUCCIONES DE USO DEL PRODUCTO

Código de error	Descripción del error	Causa del error	Contra medida
E13	Solicitud del valor de la señal Hall o error de sincronización	Fallo en la secuencia de la línea del pasillo	Contacto deficiente o incorrecto del motor con el Hall
		El motor principal está dañado.	Reemplazar el motor
		El controlador está dañado de forma anómala.	Reemplazar el controlador
E14	Aviso cuando la temperatura del disipador térmico NTC supera los 93°C.	La temperatura del controlador es demasiado alta.	Deje de usar y enfríe.
		El controlador está dañado de forma anómala.	Reemplazar el controlador
E15	Aviso de protección contra señales anormales de voltaje y corriente	Protección contra anomalías de tensión y corriente: se notifica un error cuando se detecta una corriente anómala en los dispositivos de alimentación o cuando se produce una fluctuación anómala en el suministro eléctrico.	Compruebe si el motor está en cortocircuito; si no es así, vuelva a encenderlo. Si no se puede eliminar el fallo, sustituya el controlador.
E17	Aviso de error por señal Hall excesiva	El controlador está dañado de forma anómala.	Reemplazar el controlador
		Error de sincronización del motor Hall	Comprueba si la sincronización del motor Hall es correcta y adecuada.

# GUÍA DE CONEXIÓN DE LA APLICACIÓN BLUETOOTH

(Nota: Para garantizar la coherencia global de la interfaz de usuario, las instrucciones de este manual utilizan capturas de pantalla de la aplicación en inglés de manera uniforme. Tenga la seguridad de que todas las instrucciones detalladas para la conexión Bluetooth han sido traducidas y localizadas completamente al idioma de su manual (Alemán, Italiano, Francés, Español o Inglés). Solo tiene que seguir las instrucciones paso a paso en el idioma correspondiente para completar la conexión. Las capturas de pantalla en inglés sirven como referencia para ubicar los elementos y opciones de la interfaz.)

## [CONECTAR BLUETOOTH]

Conexión de la aplicación Bluetooth.

Active el Bluetooth, abra el software correspondiente, busque el nombre del dispositivo de la cinta de correr YSD-TM-XXXX y empareje ambos dispositivos. Una vez completado el emparejamiento, podrá realizar los ajustes de velocidad correspondientes.

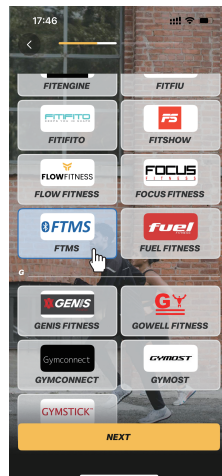
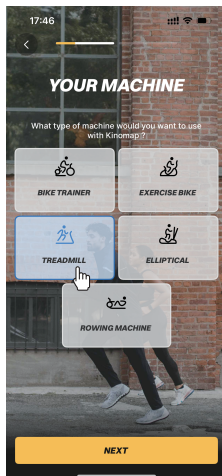
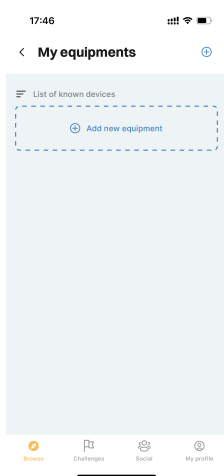
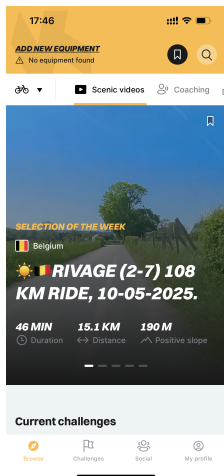
## [INSTRUCCIONES DE CONEXIÓN DE LA APLICACIÓN BLUETOOTH]

Pasos para conectar Kinomap y la aplicación Zwift

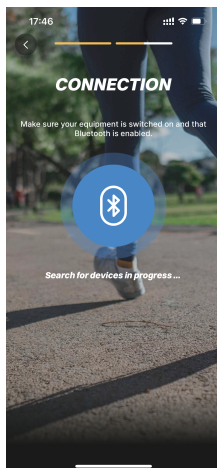
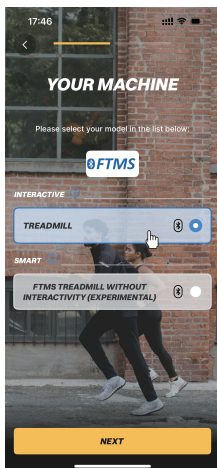
### 1. Pasos para conectar la aplicación Kinomap

- (1) Abra la aplicación y acceda a la página de inicio, luego seleccione la esquina superior izquierda para añadir un nuevo dispositivo
- 2) Seleccione «Gestión de equipos de fitness» y, a continuación, elija «Añadir nuevo equipo de fitness» para añadir dispositivos o haga clic en el botón «+» de la esquina superior derecha para añadirlos.
- 3) Haga clic en el gráfico de la cinta de correr para acceder a las pantallas de conexión de las distintas marcas.
- 4) Seleccione FTMS.
- 5) Seleccione «FTMS LOGO» y elija «CINTA DE CORRER», luego seleccione «(FTMS )YSD-TM-XXXX».

# GUÍA DE CONEXIÓN DE LA APLICACIÓN BLUETOOTH



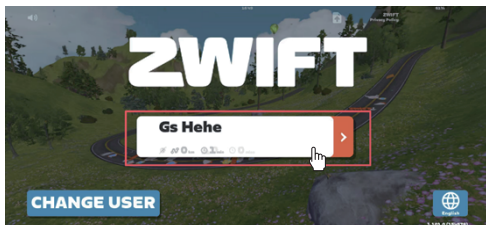
6) Entra en la interfaz deportiva y pulsa uno para salir del modo de prueba.



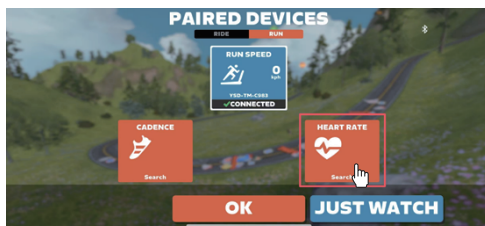
# GUÍA DE CONEXIÓN DE LA APLICACIÓN BLUETOOTH

## 2. Pasos para conectar la aplicación Zwift

- 1) Abra la aplicación Zwift y seleccione el usuario.
- 2) Acceda a la pantalla de conexión del dispositivo y seleccione la velocidad de carrera.



- 3) Seleccione el dispositivo Bluetooth.
- 4) Seleccione la frecuencia cardíaca.



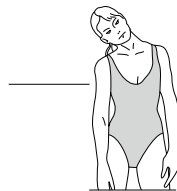
- 5) Conecte el Bluetooth.
- 6) Frecuencia cardíaca conectada.



# PRECALENTAMIENTO

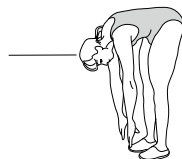
## Rotación de cabeza

Incline suavemente la cabeza hacia el hombro derecho y haga un círculo lento en el sentido de las agujas del reloj. A continuación, incline la cabeza hacia el hombro izquierdo y haga un círculo en sentido contrario a las agujas del reloj.



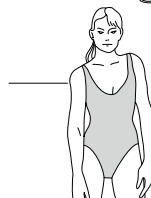
## Toque de dedos

Inclínese lentamente hacia delante desde la cintura, relajando la espalda y los hombros mientras baja el tronco. Estírese suavemente hasta donde le resulte cómodo y mantenga la posición durante 10 segundos.



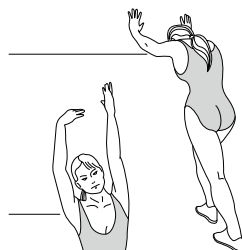
## Elevación de hombros

Levante el hombro izquierdo hacia la oreja y haga cinco círculos hacia delante y luego cinco hacia atrás. Repita el mismo movimiento con el hombro derecho.



## Estiramiento de pantorrillas

Póngase de pie frente a una pared, con los pies a unos 60 cm de distancia. Inclínese hacia delante y realice movimientos de caminar hacia arriba y hacia abajo para relajar los músculos de las pantorrillas.



## Estiramiento lateral

Levante ambos brazos por encima de la cabeza. Con la mano izquierda, agarre la muñeca derecha y estírela suavemente hacia arriba durante cinco segundos. Repita el movimiento con el otro lado, utilizando la mano derecha para estirar la muñeca izquierda hacia arriba durante cinco segundos.



## Estiramiento de la parte interna del muslo

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies juntas. Sujete los pies y tire suavemente de ellos hacia el cuerpo. Mantenga la posición durante 15 segundos.



## Estiramiento de pies y pantorrillas

Extienda la pierna derecha y coloque la pierna izquierda debajo del muslo derecho. Inclínese hacia delante y tire suavemente del pie derecho hacia atrás. Mantenga la posición durante 15 segundos. Repita el movimiento con la pierna izquierda extendida y la derecha doblada.



# MANTENIMIENTO

## Guía de mantenimiento

**ADVERTENCIA:** Desenchufe siempre la cinta de correr motorizada antes de limpiarla o realizarle mantenimiento.

**LIMPIEZA:** Una limpieza a fondo prolongará la vida útil de su cinta de correr motorizada.

Elimine el polvo con regularidad para mantener las piezas limpias. Asegúrese de barrer las partes expuestas de ambos lados de la cinta para minimizar la acumulación de impurezas debajo.

Asegúrese de que sus zapatillas estén limpias para evitar objetos extraños debajo de la cinta que podrían desgastar el estribo y la banda. Limpie la superficie de la cinta con un paño húmedo y jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos ni debajo de la cinta.

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

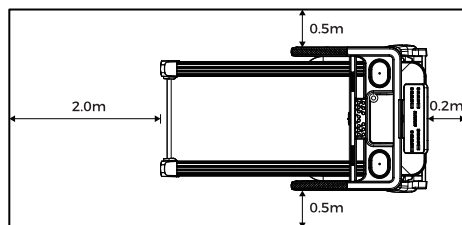
Per garantire la vostra sicurezza e prevenire incidenti, leggete attentamente questo manuale prima dell'uso e prestate attenzione a quanto segue:

## 1. Requisiti di sicurezza di base

- Il tapis roulant deve essere posizionato su una base piana, stabile e livellata. È destinato esclusivamente all'uso in ambienti interni. Evitare ambienti umidi e non versarvi acqua sopra.
- Assicurarsi che il luogo di installazione sia sicuro per evitare che il tapis roulant oscilli o si inclini durante l'uso.
- Prima dell'uso, ispezionare le parti soggette a usura del tapis roulant, come cavi, pulegge e connettori. In caso di anomalie, sostituirle immediatamente o interrompere l'uso del tapis roulant.
- Prestare particolare attenzione alle parti soggette a usura e pulirle e lubrificarle regolarmente.
- Ispezione e regolazione della superficie di corsa: lo slittamento laterale massimo consentito della superficie di corsa (tappeto) su entrambi i lati non è superiore a 1,5 cm. Se il tappeto è disassato, utilizzare le viti di regolazione posteriori per regolare la tensione. Serrare in senso orario per aumentare la tensione e allentare in senso antiorario per diminuirla. Regolare con precisione le viti di regolazione sinistra e destra per centrare il tappeto. Durante la regolazione, far funzionare il tapis roulant senza carico a una velocità di 1-2 km/h, assicurandosi che il nastro sia centrato, piatto e scorrevole.

## 1.2 Distanze di utilizzo sicure

- È necessario mantenere uno spazio sufficiente attorno al tapis roulant: non posizionare oggetti estranei sul tapis roulant. Mantenere almeno 0,5 m (1'8") sui lati, almeno 0,2 m (8") nella parte anteriore e almeno 2 m (6'7") nella parte posteriore per garantire un passaggio libero per la discesa di emergenza.



## 1.3 Sicurezza elettrica

- Questo prodotto deve essere utilizzato con messa a terra. La messa a terra fornisce il percorso di minima resistenza per la corrente elettrica e riduce il rischio di scosse elettriche.
- Il prodotto è dotato di un cavo di alimentazione con un filo di messa a terra e una spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa correttamente installata e dotata di messa a terra, conforme alle normative locali.

# ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- Non modificare la spina. Se la spina non si adatta alla presa, farne installare una adatta da un elettricista qualificato.
- Il prodotto è adatto a un circuito con tensione nominale di 220-230 V. La presa deve essere compatibile con le specifiche della spina e non utilizzare convertitori.
- In caso di dubbi sulla corretta messa a terra del prodotto, consultare un elettricista qualificato o un tecnico dell'assistenza.
- In caso di guasto elettrico durante l'uso, scollegare immediatamente l'alimentazione.

## 1.4 Limitazioni per l'utente

- Non adatto all'uso senza supervisione da parte di bambini, disabili o persone fragili.
- Fare riferimento alle specifiche tecniche per il peso massimo dell'utente.
- L'attrezzatura di Classe C non è adatta per test ad alta precisione o per scopi medici.
- Un esercizio scorretto o eccessivo può causare lesioni fisiche.
- Il superamento di questo peso può danneggiare il tapis roulant o causare incidenti durante l'uso.

## 1.5 Istruzioni di sicurezza per il tapis roulant pieghevole

- Assicurarsi che la superficie di corsa sia completamente ferma prima di azionare il meccanismo di piegatura e il sistema di bloccaggio. • L'apertura/chiusura è consentita solo agli adulti in grado di utilizzarlo.
- Assicurarsi che il sistema di bloccaggio sia fissato per evitare aperture o cadute accidentali.

## 1.6 Uscita di emergenza e chiave di sicurezza

- Il tapis roulant funziona solo quando la chiave di sicurezza (interruttore del cordino) è inserita nell'alloggiamento giallo.
- In caso di emergenza, estrarre la chiave di sicurezza per arrestare immediatamente il motore; il display mostrerà "OFF".
- Assicurarsi che la chiave di sicurezza sia collegata correttamente e che il cordino sia liscio prima dell'uso.

## 1.7 Altre precauzioni

- Evitare di mettere mani o piedi sotto il nastro di corsa o altre parti in movimento.
- Non utilizzare il tapis roulant per periodi prolungati mentre è in funzione per evitare il surriscaldamento del motore.
- Non utilizzare il tapis roulant se la struttura è danneggiata o le parti saldate sono incrinata.
- Il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere accurato; in caso di vertigini, senso di costrizione toracica, ecc., interrompere immediatamente l'uso.

## DETTAGLI TECNICI



<b>Nome del prodotto</b>	Tapis roulant Yosuda
<b>Modello</b>	TM2
<b>Tensione</b>	220-230 V
<b>Area di corsa</b>	460*1200 mm/18.1*47.2 inch
<b>Gamma di velocità</b>	1.0-14.0 KM/H
<b>Dimensioni del prodotto</b>	1450 x 890 x 1300 mm/57.1 x 35.0 x 51.2 pollici
<b>Peso netto</b>	56 kg(123.46 lbs)

# CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Prima di iniziare il montaggio, verificare che tutti i pezzi siano inclusi.

 <p>#1 Cornice Principale</p>	 <p>#2L Copertura Inferiore Sinistra</p>	 <p>#2R Copertura Inferiore Destra</p>
 <p>#3 Vite M8x50 *5 pezzi (1 pezzo di ricambio)</p>	 <p>#4 Vite M5x18 *3 pezzi (1 pezzo di ricambio)</p>	 <p>#5 Vite M8x30 *3 pezzi (1 pezzo di ricambio)</p>
 <p>#6 Display</p>	 <p>#7 Vite M8x30 Con Rondelle a Molla *3 pezzi (1 pezzo di ricambio)</p>	 <p>#8 Serratura di Sicurezza</p>
 <p>#9 Cavo di Alimentazione</p>	 <p>#10L Copertura sinistra</p>	 <p>#10R Copertura destra</p>
 <p>#11 Vite M5x12 * 4 pezzi (2 pezzo di ricambio)</p>	 <p>Pacchetto hardware</p>	

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

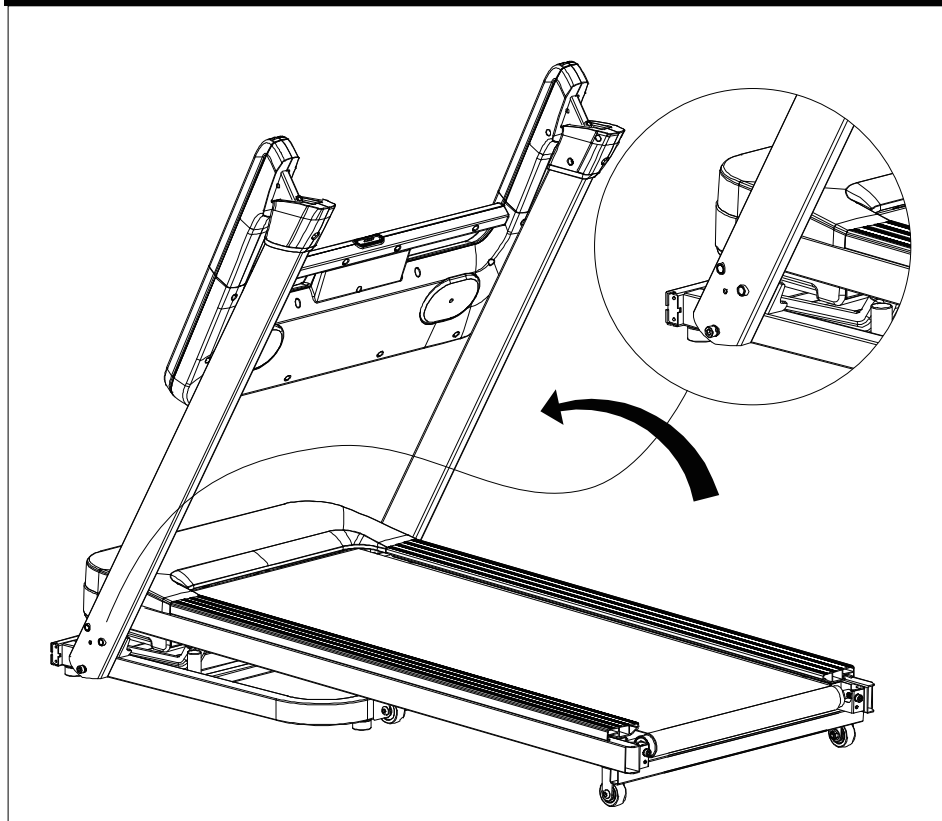
- Posizionare tutti i componenti in uno spazio di lavoro libero e rimuovere il materiale di imballaggio. Conservare tutto l'imballaggio fino al completamento dell'assemblaggio.

## AVVISO:

Assicurarsi che ogni componente sia installato correttamente come indicato prima di serrare le viti. Verificare che non manchino parti prima di collegare il cavo di alimentazione.

Questa unità è dotata di quattro piedini di livellamento regolabili. Regolare ciascun piedino in modo che poggi uniformemente sul pavimento. Una regolazione non corretta può causare rumore o instabilità durante il funzionamento e causare possibili lesioni.

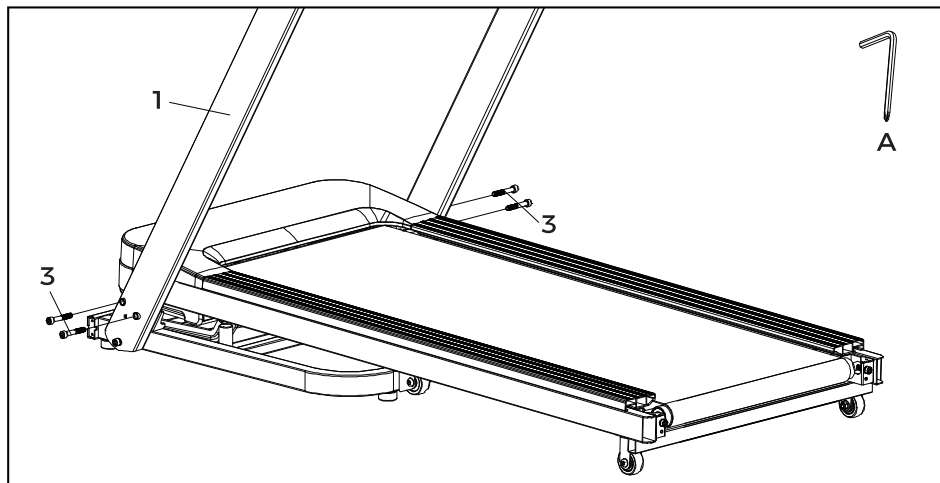
## PASSO 1.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

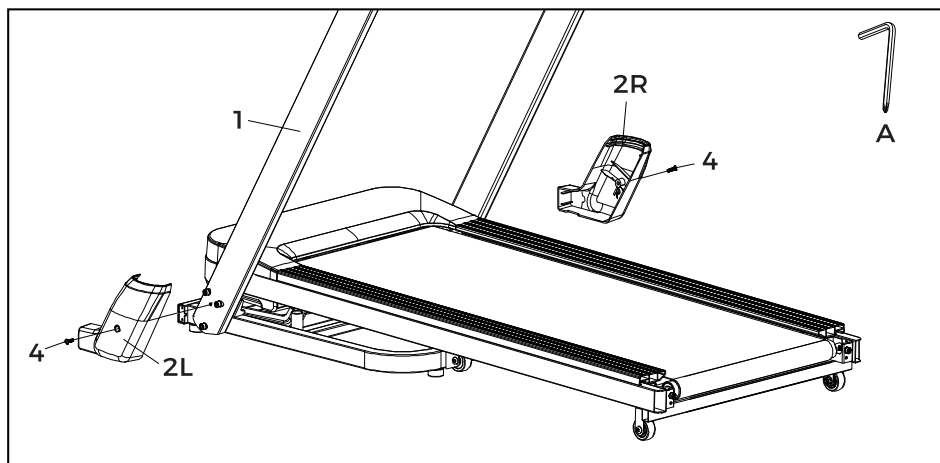
## PASSO 2.

- Serrare a mano due viti M8x50 (#3) su ciascun lato dei tubi verticali sinistro e destro (4 viti in totale).
- Quindi serrarle con la chiave a brugola (#A).



## PASSO 3.

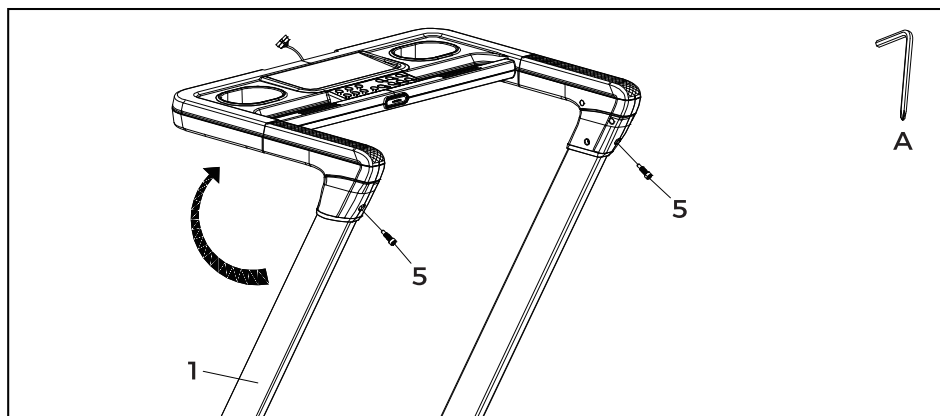
- Allineare il coperchio inferiore destro contrassegnato con "R" (#2R) con i fori, quindi utilizzare la chiave a brugola (#A) per fissarlo saldamente con una vite M5x18 (#4).
- Ripetere la stessa procedura per il lato sinistro.



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

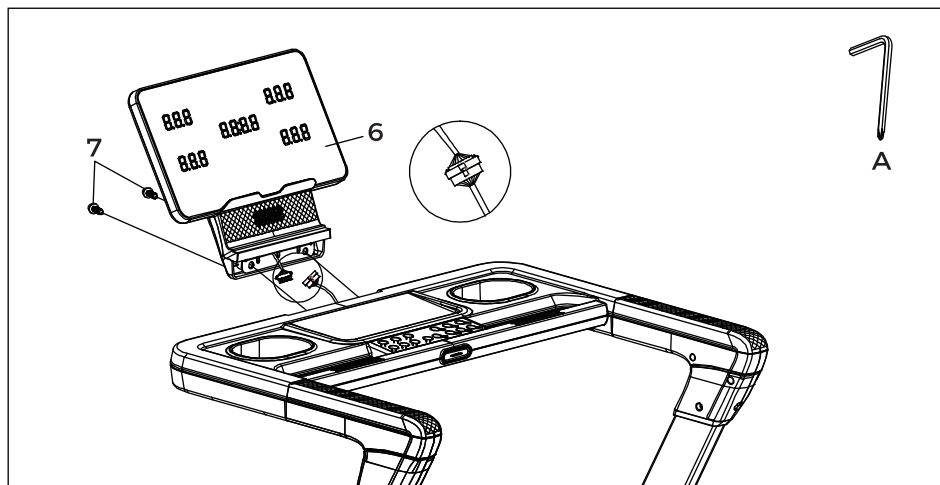
## PASSO 4.

- Sollevare il gruppo tubolare del corrimano del tapis roulant per mantenerlo orizzontale (parallelo al pavimento) e allineato con il tubo di supporto del manubrio.
- Allineare le due viti M8\*30 (#5) con i fori, quindi utilizzare la chiave a brugola (#A) per fissarle e serrarle saldamente.



## PASSO 5.

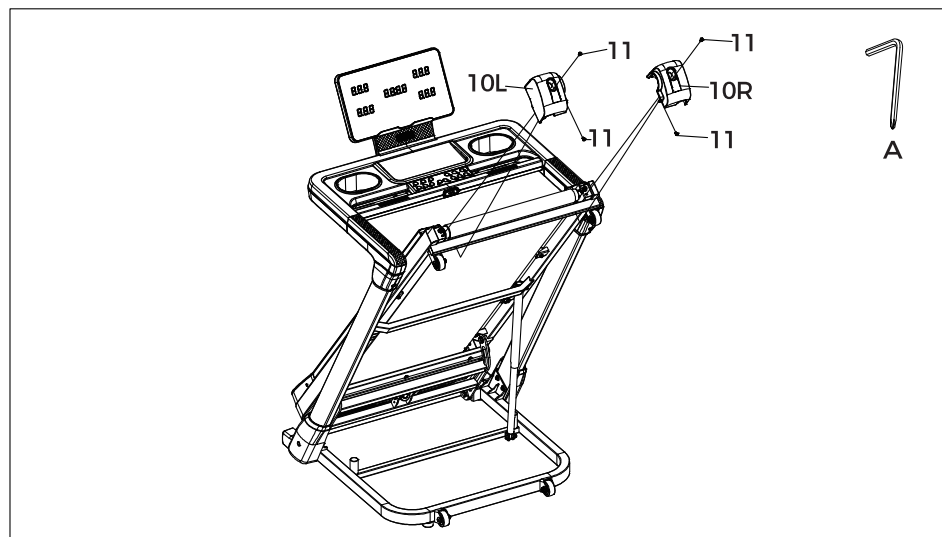
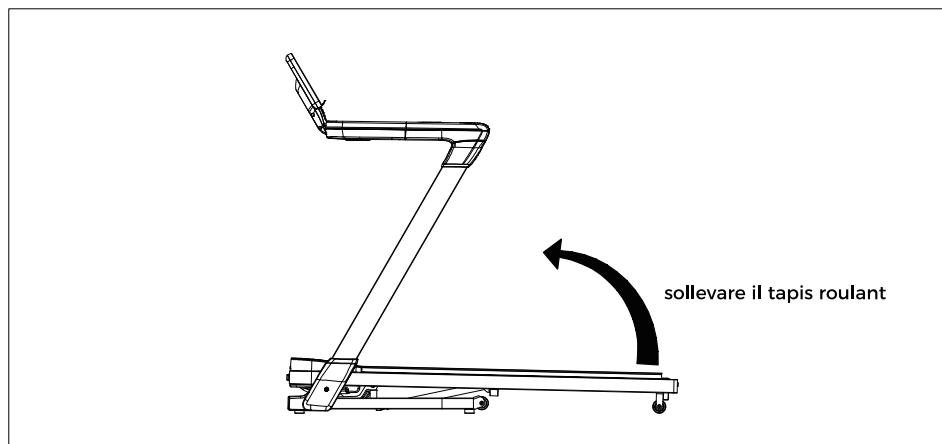
- Collegare il display (#6) al cavo del sensore di potenza, assicurandosi che i connettori PIN siano correttamente allineati e inserirli delicatamente per evitare di piegarli.
- Montare il display (#6) sul tubo del manubrio, allineare i fori e utilizzare la chiave a brugola (#A) per serrare le due viti M8x30 con rondelle elastiche (#7).



# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 6.

- Come mostrato nell'illustrazione, sollevare il tapis roulant.
- Rimuovere la copertura destra (#10R) e installarla nella posizione di montaggio corrispondente sul tapis roulant. Allineare i fori di montaggio e quindi utilizzare una chiave a brugola (#A) per fissare le due viti M5×12 (#11). Installare la copertura sinistra (#10L) allo stesso modo.
- Dopo aver installato correttamente entrambe le coperture, destra e sinistra, premere delicatamente l'asta idraulica per abbassare nuovamente il tapis roulant a terra.

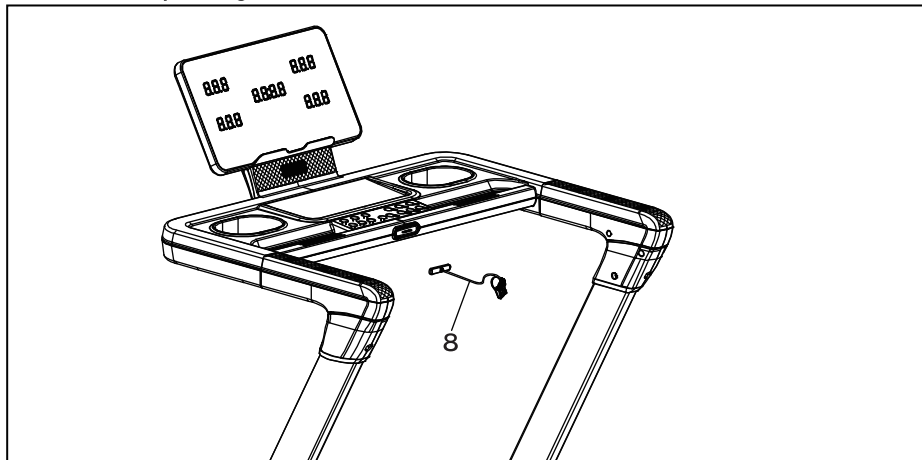


# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

## PASSO 7.

- Inserire il blocco di sicurezza (#8) nell'apposito slot, come mostrato nell'illustrazione.

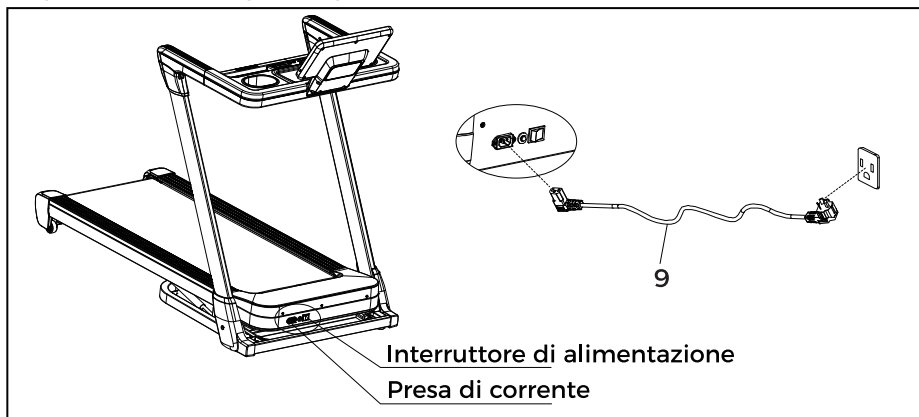
**Promemoria:** il tapis roulant funzionerà solo quando la chiave di sicurezza è inserita nella presa gialla sotto la console.



## PASSO 8.

- Assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione "0" (OFF), quindi collegare un'estremità del cavo di alimentazione (#9) alla presa di corrente del tapis roulant.
- Collegare l'altra estremità del cavo di alimentazione a una presa di corrente.
- Impostare l'interruttore di alimentazione su "1" (ON).

Il tapis roulant è ora pronto per l'uso!



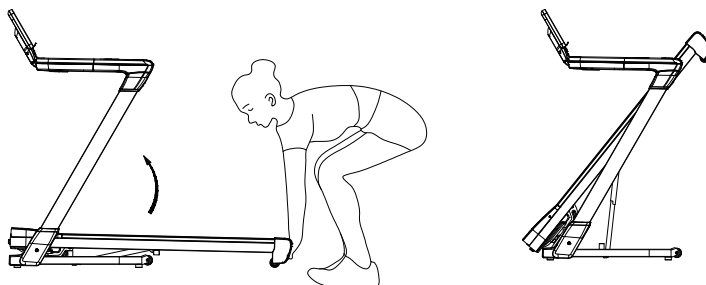
**Nota:** prima di accendere l'apparecchio, verificare che tutte le viti siano serrate e che tutti i componenti siano installati correttamente.

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

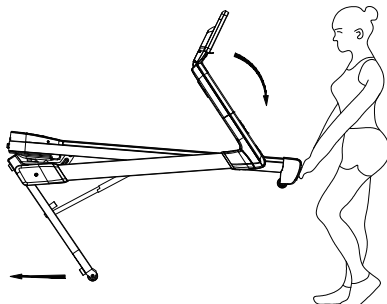
## [CONSERVARE E SPOSTARE IL TAPIS ROULANT]

Il tapis roulant può essere spostato da una o più persone, a seconda delle loro capacità e abilità fisiche. Assicurarsi che tutti gli altri siano fisicamente in grado di spostare la macchina in sicurezza.

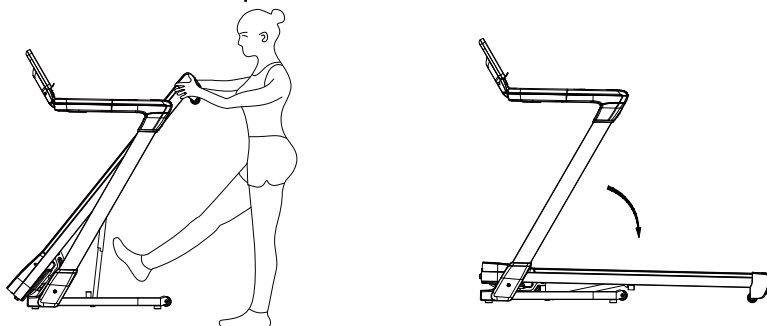
- Ripiegare il tapis roulant come illustrato per riporlo comodamente. Assicurarsi che il piano di corsa sia bloccato saldamente in posizione ripiegata prima di spostarlo.



- Inclinare delicatamente il tapis roulant e muoverlo nella direzione indicata nell'illustrazione. Mantenere l'unità in equilibrio ed evitare di trascinarla su superfici irregolari.



- Premere delicatamente con il piede la sezione in plastica gialla della molla a gas, spingendo contemporaneamente il piatto di corsa verso il basso con entrambe le mani per abbassarlo in posizione operativa. Assicurarsi che il piatto sia completamente abbassato e stabile prima dell'uso.



# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO



## [FINESTRE DI VISUALIZZAZIONE]

Il pannello di visualizzazione di questo controller è mostrato nella figura sopra, con cinque finestre: la finestra 1 è la finestra "PROGRAMMA/CALORIE (Programma/Calorie)"; la finestra 2 è la finestra "DISTANZA (Distanza)"; la finestra 3 è la finestra "TEMPO (Tempo)"; la finestra 4 è la finestra "POLSO/INCLINAZIONE (Frequenza cardiaca/Inclinazione)"; e la finestra 5 è la finestra "VELOCITÀ (Velocità)".

Le informazioni visualizzate nelle diverse finestre sono le seguenti:

### 1. Finestra "PROGRAMMA/CALORIE":

**PROGRAMMA:** Premere il pulsante **P** in modalità standby per accedere alla modalità programma P. La modalità P visualizza un intervallo da P01 a P12. Gli utenti possono selezionare l'opzione preferita da PROGRAMMA01 a PROGRAMMA12 nella parte inferiore del pannello di visualizzazione.

**CALORIE:** Visualizza le calorie bruciate. Durante il conteggio in avanti, il valore varia da 0,0 a 999 e si azzerà in caso di superamento del limite. Per il conteggio all'indietro, il conto alla rovescia parte dal valore impostato fino a 0. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0, il tapis roulant decelera dolcemente e si ferma. Dopo l'arresto completo, entra in modalità standby.

### 2. Finestra "DISTANZA":

Visualizza la distanza percorsa, con un conteggio in avanti che va da 0,00 a 99,9 e si azzerà dopo il superamento del limite. Per il conteggio all'indietro, il conto alla rovescia decresce dal valore impostato fino a zero. Quando il conto alla rovescia

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

raggiunge zero, il tapis roulant decelera dolcemente e si ferma. Dopo l'arresto completo, entra in modalità standby.

### 3. Finestra "TEMPO":

Visualizza il tempo di allenamento, con un conteggio progressivo da 00:00 a 99:59. Al raggiungimento di 99:59, il contatore si sovrappone e riparte. Per il conto alla rovescia, il contatore diminuisce dal tempo impostato a zero. Quando il conto alla rovescia raggiunge 0:00, il tapis roulant decelera dolcemente e si ferma. Dopo l'arresto completo, entra in modalità standby.

### 4. Finestra "POLSO/INCLINAZIONE":

**POLSO:** Visualizza la frequenza cardiaca in tempo reale dell'utente durante l'allenamento. A questo punto, l'utente deve posizionare entrambe le mani sui sensori di frequenza cardiaca sui braccioli.

**INCLINAZIONE:** Visualizza l'inclinazione attuale del tapis roulant. Premere i tasti ▲ e ▼ per regolarla, con un intervallo di inclinazione compreso tra 0 e 18. Inoltre, i tasti 5 10 e 15 sul pannello comandi consentono di impostare rapidamente l'inclinazione corrispondente.

**ATTENZIONE!** Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere preciso. In caso di vertigini, interrompere immediatamente l'allenamento.

Note:

#### 1. Autodiagnosi:

(1) Accendere, rimuovere il blocco di sicurezza, la finestra visualizza "OFF", premere ▲ e ▼ tenere premuto il pulsante per 5 secondi per accedere all'autodiagnosi di sollevamento.

(2) Quando si inserisce il blocco di sicurezza, premere due volte il pulsante "P" all'accensione del tapis roulant per accedere all'autodiagnosi di sollevamento.


2. Quando è presente la frequenza cardiaca, le finestre della frequenza cardiaca e dell'inclinazione si alternano ogni 3

secondi; quando non è presente la frequenza cardiaca, il livello di inclinazione è sempre visualizzato.














### 5. Finestra "VELOCITÀ":

Visualizza il valore della velocità corrente durante la corsa, con un intervallo di visualizzazione della velocità compreso tra 1.0 e 14.0 KM/H. Premere i tasti + e - per regolare. Inoltre, i tasti 3 6 9 sul pannello comandi consentono di impostare rapidamente la velocità corrispondente.

### [ALTRE FUNZIONI CHIAVE]

1. Tasto  (pulsante Avvio/Pausa) - Descrizione della funzione: quando l'apparecchio è acceso e la chiave di sicurezza è inserita, premere questo tasto in qualsiasi momento per avviare il tapis roulant. Premere questo tasto durante l'esercizio per mettere in pausa il tapis roulant. Dopo la pausa, l'inclinazione torna al livello più basso, la velocità torna a zero e tutti i dati vengono mantenuti per entrare in modalità standby.


# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

2. Tasto  (tasto Fine) --Descrizione della funzione: durante l'esercizio, questo tasto può essere utilizzato per arrestare il tapis roulant e cancellare tutti i dati per entrare in modalità standby.
3. Tasto  (tasto Velocità +) --Descrizione della funzione: quando il tapis roulant è in funzione, premere questo tasto per aumentare la velocità del tapis roulant di 0.1 KM/H ogni volta. Tenere premuto per aumentare continuamente fino al raggiungimento della velocità massima.
4. Tasto  (tasto Riduzione Velocità) --Descrizione della funzione: quando il tapis roulant è in funzione, premere questo tasto per diminuire la velocità del tapis roulant di 0.1 KM/H ogni volta.  
Tenere premuto per diminuire progressivamente fino al raggiungimento della velocità minima.
5. Tasto  (Tasto di inclinazione) -- Descrizione della funzione: Mentre il tapis roulant è in funzione, premere questo pulsante per aumentare il livello di inclinazione di una tacca alla volta. Tenendolo premuto è possibile una regolazione continua fino a un massimo di 18 tacche.
6. Tasto  (Tasto di riduzione dell'inclinazione) -- Descrizione della funzione: Mentre il tapis roulant è in funzione, premere questo pulsante per diminuire il livello di inclinazione di una tacca alla volta. Tenendo premuto il pulsante è possibile una riduzione continua fino al raggiungimento del livello 0.
7. Tasto  (Tasto modalità conto alla rovescia) -- Descrizione della funzione: Attiva la modalità conto alla rovescia.
8. Tasto  (Tasti di programmazione) -- Descrizione della funzione: Attiva la modalità programmazione.
9. Tasto    (Tasto di scelta rapida per l'inclinazione) -- Descrizione della funzione: Durante il funzionamento, premendo questi tasti di scelta rapida per l'inclinazione ascendente è possibile regolare rapidamente il livello di inclinazione corrispondente.
10. Tasto    (tasto di scelta rapida per la velocità); descrizione della funzione: premere questi tasti di scelta rapida per regolare rapidamente la velocità corrispondente.

## [MODALITÀ DI ESERCIZIO]







### A. Funzione Modalità Manuale

#### • Accesso alla Modalità Manuale


Dopo l'accensione e la visualizzazione completa, l'orologio elettronico entra in modalità di funzionamento completamente manuale. A questo punto, premere il tasto  per accedere alla modalità di funzionamento manuale.

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO




Istruzioni per l'uso:




La velocità iniziale è di 1.0 KM/H. Le finestre di tempo, distanza e calorie iniziano il conteggio in avanti da zero. Premere i tasti   per regolare la velocità; premere i tasti   per regolare l'inclinazione del tapis roulant; premere il tasto  per avviare e arrestare il tapis roulant fino alla pausa. Premere pausa  durante il funzionamento; se non si esegue alcuna operazione per cinque minuti dopo la pausa, l'orologio entra in modalità standby. Estrarre la chiave di sicurezza per arrestare di emergenza il motore e la finestra visualizza OFF.





## • Accesso alla Modalità Conto alla Rovescia

Dopo l'accensione e la visualizzazione completa dell'orologio elettronico, premere il tasto  per accedere alla modalità conto alla rovescia. Al termine del conto alla rovescia, l'orologio emetterà tre segnali acustici, l'orologio elettronico visualizzerà END e tutti i dati verranno cancellati per entrare in modalità standby dopo 5 secondi.

Istruzioni per l'uso:


In modalità standby, premere il tasto  per accedere alle interfacce di conto alla rovescia di tempo, distanza e calorie. Utilizzare i tasti   per regolare i valori dei dati pertinenti

(intervallo di conto alla rovescia del tempo: 5-99 minuti; intervallo di conto alla rovescia della distanza: 0.5-99.9 km; intervallo di conto alla rovescia delle calorie: 10-999 kcal). Dopo aver premuto il tasto , ad eccezione del valore di conto alla rovescia corrispondente che esegue un conteggio negativo, tutti gli altri elementi eseguono un conteggio in avanti. Premere i tasti   per regolare la velocità di corsa;











È possibile impostare un solo valore target alla volta. Il valore impostato più di recente è quello che conta. Premere i tasti   per regolare l'inclinazione del tapis roulant; premere il tasto  per avviare e arrestare il tapis roulant fino alla pausa. Premere pausa  durante il funzionamento, se non si esegue alcuna operazione per cinque minuti dopo la pausa, il motore entra in modalità standby. Estrarre la chiave di sicurezza per arrestare di emergenza il motore e la finestra visualizza OFF.

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

## • Enter Program Mode:

After the electronic watch is powered on and fully displayed, press  key to enter the program mode.

Operation Instructions:

In standby mode, press  key, P01, P02..., P12 program segments are divided into 15 segments, with each segment running for a total duration divided by 15. Before each gear shift, the buzzer will sound. The time range can be adjusted by pressing the   keys. After pressing the  key, the time will be counted negatively, and the rest will be counted positively; Press   keys to adjust the size of the running speed value; The   keys treadmill can adjust the slope size; Press the  key to stop the treadmill from running. Press pause  key during operation, and enter standby mode after five minutes of inactivity. Pulling off the safety lock can urgently stop the motor operation, and the window displays OFF.

## • Using Preset Programs:







Prior to Starting: The default workout time is 30 minutes. You can adjust this duration to any value between 5 - 99 minutes.

During Workout: You may adjust the Incline (0-18) and Speed (1.0-14.0 KM/H) at any time. Please note that any adjustments you make are temporary and will only apply to the current segment.

Starting a New Segment: The incline and speed settings will automatically revert to their preset values.

Upon Completion: The system will clear all data to enter standby mode after 5 seconds. To continue your exercise, please select a new program.

## [OPERAZIONI DURANTE L'ESERCIZIO]

- Premere il tasto  per diminuire la velocità del tapis roulant.
- Premere il tasto  per aumentare la velocità del tapis roulant.
- Premere il tasto  per aumentare la pendenza del tapis roulant.
- Premere il tasto  per ridurre la pendenza del tapis roulant.
- Premere il tasto  per mettere in pausa il tapis roulant.
- Premere il tasto  per rallentare il tapis roulant fino all'arresto.

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

## [DISPLAY RANGES OF VARIOUS VALUES]

Impostazione Parametri	Valore iniziale	Valore predefinito Imposta valore	Intervallo di impostazione	Gamma di visualizzazione
Tempo (min:sec)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00—99:59
Inclinazione (livello)	0	-	0-18	0-18
Velocità (KM/H)	0.0	-	1.0-14.0	0.0-14.0
Distanza (km)	0.00	1.0	0.50-99.9	0.00—99.9
Frequenza cardiaca (battiti al minuto)	-	-	-	50-200
Calorie (kcal)	0.0	50.0	10.0-999	0.0—999

## [MODALITÀ DI SOSPESA]

Se non viene eseguita alcuna operazione per 5 minuti consecutivi in modalità standby, il dispositivo entrerà in modalità sospensione; premere un tasto qualsiasi per riattivarlo dopo la sospensione.

## [SEGMENTI DEL PROGRAMMA]

time paragraph	Set time / 15 time periods = operating time of the upper and lower time periods															
	1 paragraph	2 paragraph	3 paragraph	4 paragraph	5 paragraph	6 paragraph	7 paragraph	8 paragraph	9 paragraph	10 paragraph	11 paragraph	12 paragraph	13 paragraph	14 paragraph	15 paragraph	
P01	SPEED	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P02	SPEED	2	6	8	8	6	6	4	6	4	4	6	6	4	4	2
	INCLINE	0	2	0	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0
P03	SPEED	4	6	6	10	8	10	10	8	10	10	8	10	10	6	6
	INCLINE	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
P04	SPEED	4	6	6	6	10	10	10	10	10	10	6	6	4	4	4
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	2	2	2
P05	SPEED	6	6	6	6	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6	6
	INCLINE	2	2	4	4	5	5	7	7	7	5	5	4	4	2	2
P06	SPEED	4	8	10	10	10	10	6	6	6	10	10	10	10	8	4
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12	2	6	12
	INCLINE	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2	0	2	2
P08	SPEED	4	6	8	6	8	10	8	10	6	10	8	10	6	6	4
	INCLINE	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1
P09	SPEED	4	4	6	8	10	12	12	12	12	12	10	8	6	4	4
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	4	5	4	3	3	2	2	2	2
P10	SPEED	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	6	8	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P12	SPEED	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

## [FERMARE]

È possibile spegnere il tapis roulant in qualsiasi momento, spegnendo l'interruttore di alimentazione, senza danneggiarlo.

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

## [MESSAGGI DI ERRORE]

Codice di errore	Descrizione dell'errore	Causa dell'errore	Contromisura
E01	Segnale di anomalia nella comunicazione tra contatore elettronico e regolatore elettrico	L'interfaccia del cavo di collegamento principale tra i controller superiore e inferiore è allentata.	Rafforzare nuovamente l'interfaccia del cavo di collegamento
		Il cavo principale che collega il controller superiore a quello inferiore è danneggiato.	Sostituire il cavo di collegamento principale tra i controller superiore e inferiore.
		Il contatore elettronico è danneggiato	Sostituire il contatore elettronico
		Il controller è danneggiato	Sostituire il controller
E02	Richiedere informazioni sulla protezione da sovratensione dell'alimentazione inferiore del controller	La tensione della rete elettrica dell'utente è instabile e il picco di tensione è molto elevato.	È necessario aggiungere uno stabilizzatore di tensione con filtro esterno.
		Il controller è danneggiato	Sostituire il controller inferiore e attendere la manutenzione.
E03	Richiesta di protezione da sottotensione informazioni relative alla potenza di ingresso inferiore del controller	La tensione della rete elettrica dell'utente è instabile e il picco di tensione è molto basso.	È necessario aggiungere uno stabilizzatore di tensione con filtro esterno.
		Il controller è danneggiato	Sostituire il controller inferiore e attendere la manutenzione.
E04	Segnale di allarme per corrente trifase eccessiva	Cattivo collegamento del cablaggio del motore trifase	Rinforzare il cavo di collegamento del motore principale
		Il motore principale è danneggiato	Sostituire il motore
		Il controller è danneggiato in modo anomalo	Sostituire il controller
		Il motore principale è bloccato e non può ruotare a causa della presenza di corpi estranei.	Controllare se ci sono oggetti estranei incastrati all'interno della macchina.

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

Codice di errore	Descrizione dell'errore	Causa dell'errore	Contromisura
E05	Segnala l'attuale anomalia dell'ADC	Il carico del tapis roulant supera la corrente nominale di funzionamento del motore.	Si raccomanda di mantenere il carico entro il range di corrente nominale di funzionamento del motore.
		C'è un problema con la struttura di assemblaggio del tapis roulant e del motore, che causa resistenza o inceppamento del motore.	Controllare che la struttura del tapis roulant sia normale.
		Il sistema di limitazione della corrente del controller inferiore non funziona	Sostituire il controller inferiore e attendere la manutenzione.
E06	Segnale di anomalia tensione ADC	La tensione della rete elettrica dell'utente è instabile e il picco di tensione è molto elevato.	È necessario aggiungere uno stabilizzatore di tensione con filtro esterno.
		Il valore del diametro della ruota è impostato in modo errato	Reimpostare il valore del diametro della ruota e cercare di non superare la tensione nominale del motore.
		Il controller è danneggiato	Sostituire il controller inferiore e attendere la manutenzione.
E08	Segnale di circuito aperto del motore principale	Il cavo del motore principale non è collegato o è allentato.	Rinforzare nuovamente il cavo di collegamento del motore principale.
		Il motore principale presenta un circuito aperto ed è danneggiato.	Sostituire il motore
		Il controller presenta un circuito aperto ed è danneggiato.	Sostituire il controller
		Il motore principale è danneggiato a causa di un inceppamento.	Sostituire il motore
E09	Richiesta di errore di autoispezione dell'ascensore	Il controller è danneggiato in modo anomalo	Sostituire il controller
		Contatto difettoso del cavo	Ricollegare e rinforzare i cavi
		Il motore dell'ascensore è difettoso	Sostituire il motore di sollevamento
E11	Segnale di avviso per superamento della corrente massima impostata	La corrente istantanea è troppo alta	Accendi di nuovo

# ISTRUZIONI PER L'USO DEL PRODOTTO

Codice di errore	Descrizione dell'errore	Causa dell'errore	Contromisura
E13	Richiesta del valore del segnale Hall o dell'errore di temporizzazione	Errore nella sequenza della linea Hall	Contatto Hall del motore scadente o errato
		Il motore principale è danneggiato	Sostituire il motore
		Il controller è danneggiato in modo anomalo	Sostituire il controller
E14	Avviso di temperatura del dissipatore di calore NTC superiore a 93 °C	La temperatura del controller è troppo alta	Interrompere l'uso e raffreddare
		Il controller è danneggiato in modo anomalo	Sostituire il controller
E15	Segnale di richiesta per protezione da tensione e corrente anomale	Protezione da tensione e corrente anomale: viene segnalato un errore quando viene rilevata una corrente anomala dei dispositivi di alimentazione o quando si verifica una fluttuazione anomala dell'alimentazione elettrica.	Controllare se il motore è in cortocircuito; in caso contrario, riaccenderlo. Se il guasto non può essere eliminato, sostituire il controller.
E17	Segnale di richiesta per errore di segnale Hall eccessivo	Il controller è danneggiato in modo anomalo	Sostituire il controller
		Errore di temporizzazione della sala motori	Controllare che la fasatura Hall del motore sia corretta e corretta.

# GUIDA ALLA CONNESSIONE TRAMITE APP BLUETOOTH

(Nota: Per garantire la coerenza dell'interfaccia utente a livello globale, le istruzioni in questo manuale utilizzano esclusivamente screenshot dell'app in inglese. State tranquilli che tutte le istruzioni dettagliate per la connessione Bluetooth sono state completamente tradotte e localizzate nella lingua del vostro manuale (Tedesco, Italiano, Francese, Spagnolo o Inglese). Vi basterà seguire le istruzioni passo-passo nella lingua corrispondente per completare la connessione. Gli screenshot in inglese servono come riferimento per individuare la posizione degli elementi e delle opzioni nell'interfaccia.)

## [CONNESSIONE BLUETOOTH]

Connessione tramite app Bluetooth.

Attivare il Bluetooth, aprire il software corrispondente, cercare il nome del dispositivo del tapis roulant YSD-TM-XXXX ed eseguire l'accoppiamento. Una volta completato l'accoppiamento, è possibile regolare la velocità come desiderato.

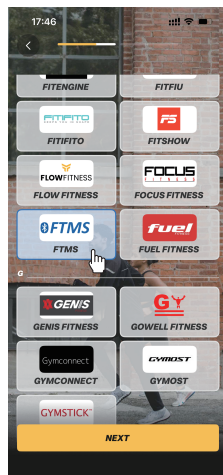
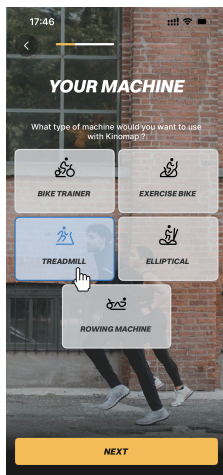
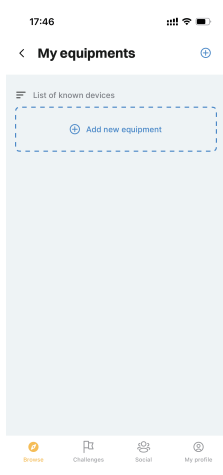
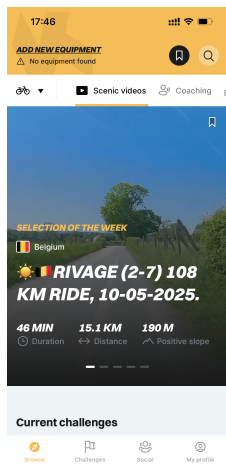
## [ISTRUZIONI PER IL COLLEGAMENTO DELL'APP BLUETOOTH]

Passaggi per collegare l'APP Kinomap e Zwift

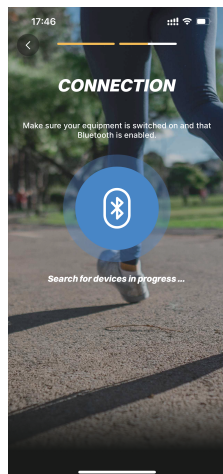
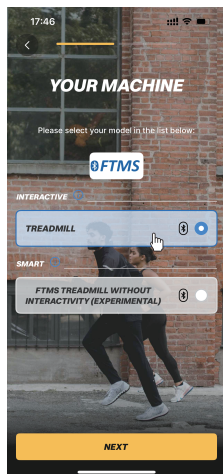
### 1. Passaggi per collegare l'APP Kinomap

- (1) Apri l'APP e accedi alla pagina iniziale, quindi seleziona l'angolo in alto a sinistra per aggiungere un nuovo dispositivo
- 2) Seleziona "Gestione attrezzature fitness", quindi scegli "Acq Nuova attrezzatura fitness" per aggiungere dispositivi o fai clic sul pulsante "+" nell'angolo in alto a destra per aggiungere
- 3) Fai clic sull'immagine del tapis roulant per procedere alle schermate di connessione dei vari marchi
- 4) Seleziona FTMS
- 5) Seleziona "LOGO FTMS" e scegli "TAPIS ROULANT", quindi seleziona "(FTMS )YSD-TM-XXXX"

# GUIDA ALLA CONNESSIONE TRAMITE APP BLUETOOTH



6) Accedere all'interfaccia sportiva e premere uno per uscire dalla modalità test

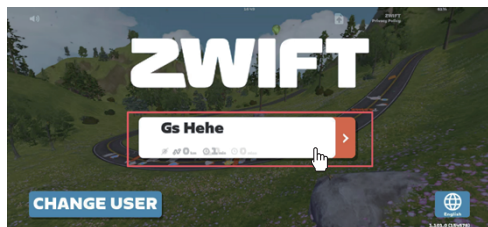


# GUIDA ALLA CONNESSIONE TRAMITE APP BLUETOOTH

## 2. Passaggi per la connessione dell'APP Zwift

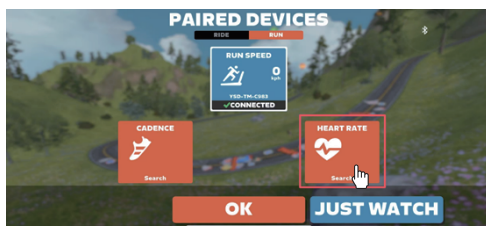
1) Apri l'app Zwift e seleziona l'utente

2) Accedi alla schermata di connessione del dispositivo e seleziona la velocità di corsa



3) Seleziona il dispositivo Bluetooth

4) Seleziona la frequenza cardiaca



5) Connetti il Bluetooth

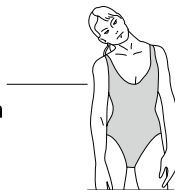
6) Frequenza cardiaca connessa



# RISCALDAMENTO

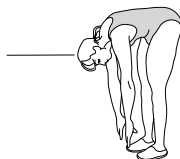
## Rotazione della testa

Inclina delicatamente la testa verso la spalla destra e componi un lento cerchio in senso orario. Quindi, inclina la testa verso la spalla sinistra e componi un cerchio in senso antiorario.



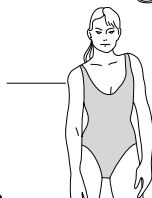
## Tocco delle dita dei piedi

Piegati lentamente in avanti dalla vita, rilassando la schiena e le spalle mentre abbassi il busto. Allungati delicatamente fino a raggiungere una posizione confortevole e mantieni la posizione per 10 secondi.



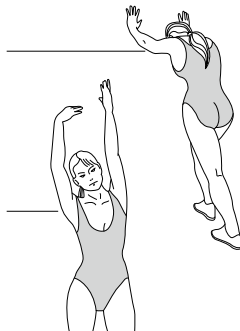
## Sollevamento delle spalle

Solleivate la spalla sinistra verso l'orecchio ed eseguite cinque cerchi in avanti, poi cinque cerchi all'indietro. Ripetete lo stesso movimento con la spalla destra.



## Allungamento dei polpacci

Mettiti in piedi di fronte a una parete, con i piedi a circa 60 cm di distanza da essa. Piegati in avanti ed esegui dei movimenti di camminata su e giù per sciogliere i muscoli dei polpacci.



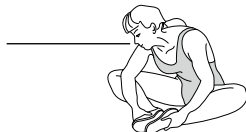
## Allungamento laterale

Solleva entrambe le braccia sopra la testa. Con la mano sinistra, afferra il polso destro e allungati delicatamente verso l'alto per cinque secondi. Ripeti dall'altro lato, usando la mano destra per allungare il polso sinistro verso l'alto per cinque secondi.



## Allungamento interno coscia

Sedetevi sul pavimento con le piante dei piedi unite. Afferrate i piedi e tirateli delicatamente verso il corpo. Mantenete la posizione per 15 secondi.



## Allungamento piedi e polpacci

Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra sotto la coscia destra. Allungatevi in avanti e tirate delicatamente indietro il piede destro. Mantenete la posizione per 15 secondi. Ripetete dall'altro lato con la gamba sinistra allungata e la gamba destra piegata.



# MANUTENZIONE

## Guida alla manutenzione

**ATTENZIONE:** Scollegare sempre il tapis roulant motorizzato prima di pulirlo o sottoporlo a manutenzione.

**PULIZIA:** Una pulizia accurata prolungherà la durata del tapis roulant motorizzato.

Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti. Assicurarsi di spazzare le parti esposte di entrambi i lati del nastro del tapis roulant, in quanto ciò ridurrà al minimo l'accumulo di impurità sotto il nastro.

Assicurarsi che le scarpe da ginnastica siano pulite per evitare che corpi estranei si depositino sotto il nastro, che potrebbero usurare la pedana e il nastro stesso. La superficie del nastro deve essere pulita con un panno umido e sapone, facendo attenzione a non schizzare acqua sui componenti elettrici e sotto il nastro.





---

Follow Us on Social Media @fedfitness



Email: [support@fedfitness.com](mailto:support@fedfitness.com)