



IN230500150V02\_UK\_DE\_IT

**A90-250V70\_A90-250V90**

# Electric Treadmill

User Manual

EN



UK  
DE  
CE

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## CONTENTS

1	SAFETY INFORMATION .....	1
2	PACKAGE SPECIFICATIONS .....	2
3	ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	3
4	ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS .....	5
5	MAINTENANCE INSTRUCTIONS .....	8
1.	MAINTENANCE INSTRUCTIONS .....	8
6	LUBRICANTS.....	9
7	ERRORS AND TROUBLE SHOOTING .....	10
8	EXERCISE GUIDELINES.....	11
9	WARM UP EXERCISES.....	12

Thanks for choosing this home electric treadmill. The familiar you are with your treadmill, the easier you will find to use, so please read these instructions carefully before you start using the treadmill.

All parts of the machine are made of high-quality materials and have passed a series of inspection and testing to ensure maximum product quality. Refer to this manual for assembly instructions, use and maintenance of this treadmill.

## 1 SAFETY INFORMATION

Please read all contents of this manual carefully before use for the safety of all users. We are not liable for any injuries because of improper operation.



### **RISK**

Please do not use the heart rate device together with other wireless heart monitors as it can cause an electrical interference.






### **WARNING**

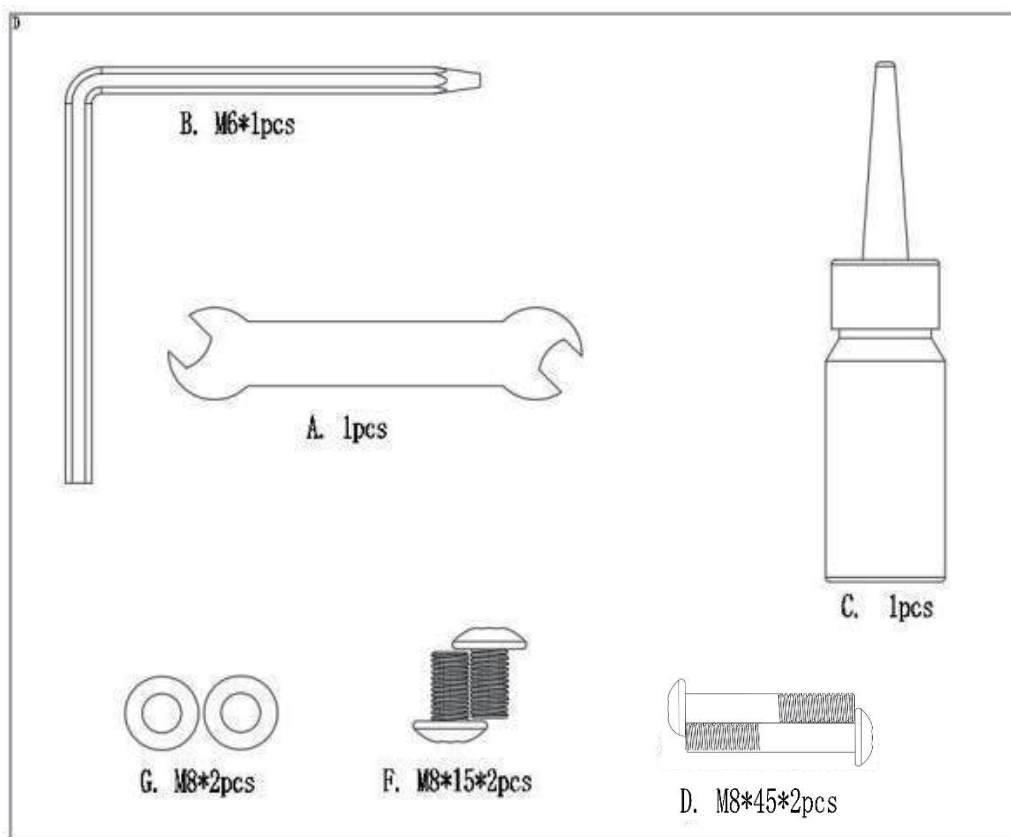
Please follow the instructions below to avoid any accidents to you or others.

1. Before using the treadmill, please ensure the treadmill is fully grounded to avoid accidents and dangers.
2. When running, please clamp the safety lock (red) clip in the proper position of the clothes to facilitate an emergency to pull off the safety lock and stop the machine safely.
3. Before the fitness exercise, please consult your health care doctor.
  - 3.1 Please wear appropriate sportswear for exercise (do not wear soft-soled shoes for running, otherwise the shoe scraps will get caught in the motor and control system, causing the machine to malfunction).
  - 3.2 Keep the room clean and tidy: avoid dirt being absorbed into the treadmill, which will cause operating multifunction.
  - 3.3 The user's weight should not exceed 100kg.
4. This product is for use by one person only. Do not let children or pets play on or around to avoid accidents.
5. The minimum spacing required for the treadmill, after setup, (the distance from the wall and furniture), the front and the sides should not be less than 100CM and the rear not less than 200CM.
6. Do not use the unit if the power cord is damaged.
7. If the treadmill is damaged or broken, do not use the unit and contact your local dealer for repair.
8. Do not touch any moving parts with your hands. Do not press or insert any objects into the unit.
9. This machine is suitable for indoor use only and should not be used outdoors or in a gym.
10. Place the treadmill on a clean, level surface and in a well-ventilated room. Ensure there are no sharp objects nearby. Do not use near water and fire sources.
11. Please use the handrail when stepping on and off the machine. Ensure the treadmill has come to a complete stop before stepping off. In case of an emergency, you must unplug the safety lock: the treadmill will stop immediately.
12. Do not operate the treadmill if you use oxygen equipment.
13. To maintain the normal operation of this unit, do not install any accessories that are not provided by the original manufacturer on this unit.
14. All parts of the machine must be kept secure.
15. Please switch off the power and unplug the power cable after using the treadmill.

2 PACKAGE SPECIFICATIONS

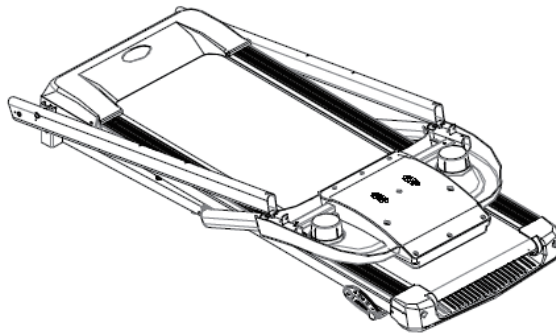
Number	Component	
1	Frame	
2	Manual	
3	Panel	
4	Screw bag	

Screw Bag

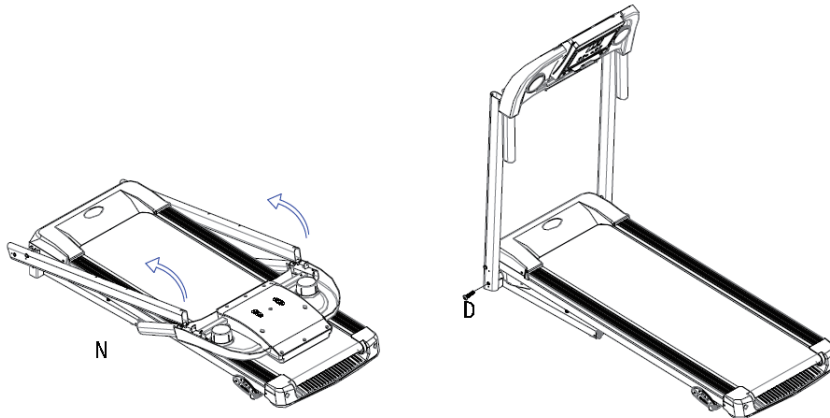


### 3 ASSEMBLY INSTRUCTIONS

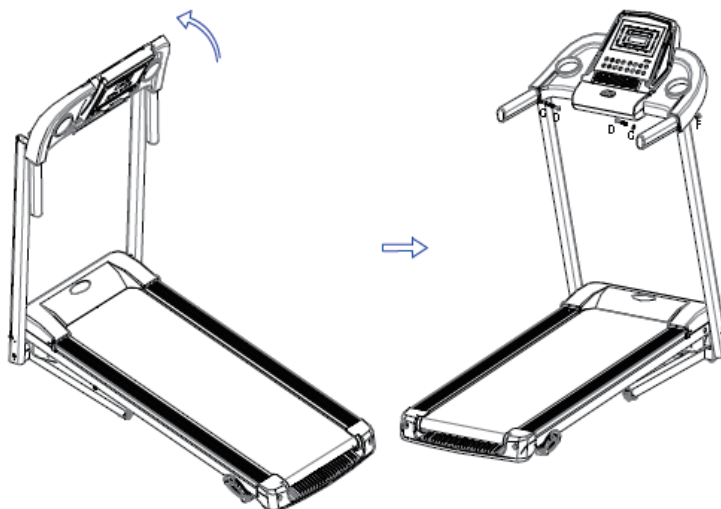
Step 1: Lift the main frame out of the carton and open the cable ties that bind the frame.



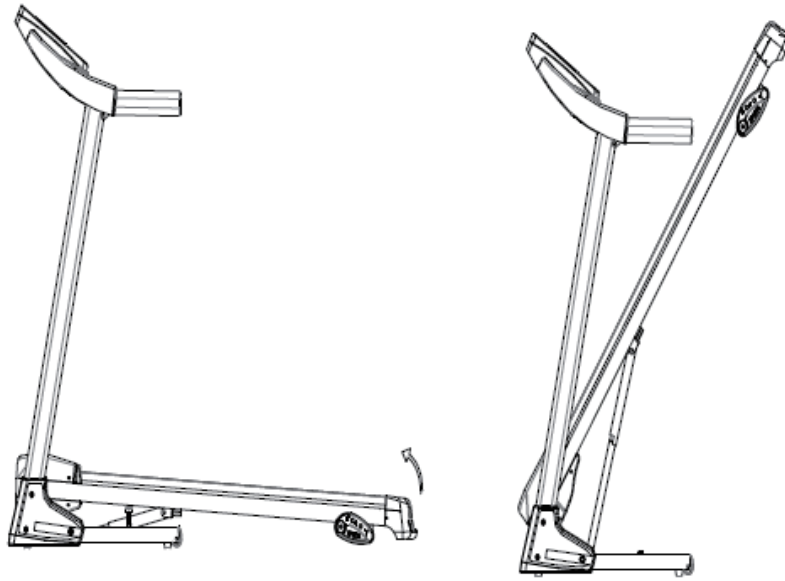
Step 2: Unfold the frame: When unfolding, please support the column according to the N figure and gently pull it up in the direction indicated by the arrow in the diagram below and fix it on the sheet metal part of the base with D#M8\*45 screws.



Step 3: Unfold the electronic watch frame in the direction of the arrow first, and then fix the electronic watch frame on the column with D#M8\*45 screws (2 pcs), G#M8 spacers (2 pcs), F#M8\*15 (2 pcs) on.

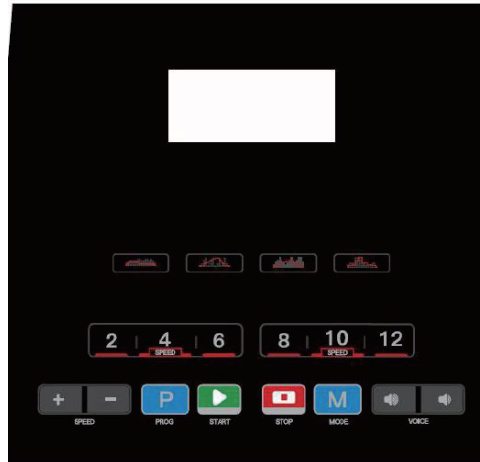


Step 4: Folding the Treadmill: When you need to transport or not use this product for a long time, please fold it up as shown in the figure below:



## 4 ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS

4.1 The appearance of the electronic watch is shown in the image below.



### 4.2 Start up.

Countdown starts after 3 seconds.

### 4.3 Number of programs

3 manual programs, 12 automatic programs, and 1 FAT program.

### 4.4 Safety lock function

When the safety lock is removed, the "E7" treadmill will quickly stop, and a beep alarm sound will appear. When the safety lock is put on, the electronic watch will display for 2 seconds and all data will be cleared.

### 4.5 Button function

#### 4.5.1 Start button, stop button:

Start button, when the treadmill is stopped, press the start button, the speed will display "1km" and the treadmill will start. Stop button, when the treadmill is running, press the stop button, all data will be cleared, the treadmill will return to manual mode after it stops, and the treadmill will stop.

#### 4.5.2 Program button:

In the standby state, press this key to cycle from manual mode to automatic program P1-P12; manual mode is the system default operating mode, the default speed of manual mode is 1km/h, and the maximum operating speed is see function selection table.

#### 4.5.3 Mode button:

When the treadmill is in standby, press the mode button to cycle through 3 different countdown operation modes. **Time**, **distance**, and **calorie** countdown mode; when selecting various modes, you can use the speed plus and minus keys to set the relevant countdown value, press start button after setting the treadmill is started.

#### 4.5.4 Speed plus and minus buttons:

It can be used to adjust the setting value when setting the parameters of the treadmill. After the treadmill is started, it can be used to adjust the speed, with a step of 0.1Km/time, and automatically continue to increase or decrease when the treadmill is held for more than 2 seconds. these two buttons are included on the hand grip.

#### **4.5.5 Speed shortcut button:**

Press the speed shortcut keys 2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM on the display control panel to directly adjust to the corresponding speed.

#### **4.5.6 Music control button**

When connecting with Bluetooth to play music, you can increase or decrease the volume through the volume plus and minus buttons on the panel.

### **4.6 Display function**

#### **4.6.1 Speed display**

Displays the current running speed.

#### **4.6.2 Time display**

Running time in manual mode or countdown of running time in mode and program.

#### **4.6.3 Distance display**

Display the accumulated distance in manual and program mode or the count-down distance in mode.

#### **4.6.4 Calorie display**

Display the calorie accumulation during exercise in manual and program mode or countdown in running mode.

#### **4.6.5 Heart rate display**

When a heart rate signal is detected, the pulse value is displayed.

#### **4.6.6 Display the range of data**

**TIME : 5:00 – 99.59(MIN)**  
**DISTANCE: 1.0 – 99.0(KM)**  
**CALORIES: 20.0 – 990 (C)**  
**SPEED: see function selection table**  
**PULSE: 50 – 200 (BPM)**

### **4.7 Heart rate measurement function**

When the treadmill is powered on, the heart rate will be displayed within 5 seconds of holding the heart beat tablet. The initial value is the actual measured heart rate. The display range is: 50-200 beats/min. During the heart beat test, it takes a few seconds for the reading to be displayed. The data is for reference only and cannot be regarded as medical data.

### **4.8 Automatic program**

Each program segment is divided into 10 segments, and the running time of each programme segment is equally distributed. The following table gives a breakdown of the 12 programs.



Time slot Program		Set time / 10 = run time of each time slot									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

#### 4.9 3 modes setting program.

The countdown time is initially set to 10:00 minutes, the setting range is 5:00---99:00 minutes, and the step is 1:00. Countdown calories set initial calories: 50 kcal, setting range is 20---990 kcal, step 10.

Countdown distance set the initial distance to 1.0 km, the setting range is 1.0---99.0 km, and the step is 1.0.

The cycle switching sequence is manual, time, distance, calories.

#### 4.10 Other

- 4.10.1** When a countdown parameter is finished running, the display shows END, and an alarm will sound for 0.5 seconds every 2 seconds until the treadmill stops and the alarm stop, and then treadmill return to manual mode.
- 4.10.2** When setting a certain parameter, you can set it cyclically. For example, the time setting range is 5:00—99:00. When it is set to 99:00, press the "+" key again to return to 5:00 to continue cycling. Use "+" and "-" symbols to increase or decrease the parameters.
- 4.10.3** Only one of time counting, calorie counting, and counting distance can be set. Run according to the last one and set parameters.
- 4.10.4** The standard value of calories is 30 kcal/km

#### Function selection

Please perform the following corresponding instructions according to the functions of the purchased product.

Number	Item	Optional
1	Voltage (V)	220-240
2	Speed (km/h)	1-12.8

## 5 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Proper maintenance keeps your treadmill in optimal condition, improper care and maintenance can result in an injury or shorten the life of the treadmill.

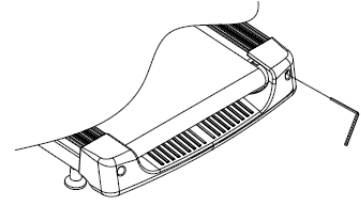
**Warning: Always unplug the treadmill before cleaning or maintaining the appliance!**

1. Regularly remove dust to keep the parts clean.
2. After each use of the treadmill, use a clean towel or cloth to clean the meter and other parts with sweat and debris. Please be careful not to splash water on any electrical components and under the running belt.
3. Please place your treadmill in a clean and dry environment, ensure the power is turned off and the power cable has been unplugged.
4. To facilitate easy movement, the treadmill is equipped with wheels, please ensure you disconnect the power supply and fold the body before moving.
5. Check and lock all parts of the treadmill frequently.
6. To maintain and extend the life of the treadmill, it is recommended that you rest the treadmill for 10 minutes after 30 minutes of continuous use.

7. The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched and will deviate from the centre position, causing the running belt to rub the side bars and the rear cover and damage it. It is normal for the running belt to be forced to stretch during use. After using the treadmill for a period, if the running belt slips or is not smooth when using the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it, as indicated below.

### 5.1 Running belt loose adjustment.

If the running belt is too loose, step off the treadmill, insert a hex wrench into the adjustment hole of the left guard and rotate clockwise 1/4 turn, and then rotate 1/4 lap clockwise on the right foot. Pay particular attention when tightening the belt and ensure both sides are adjusted synchronously, so that the running belt can be tightened and will not deviate from the centre point. If the running belt is too tight, adjust the left and right synchronisation counter clockwise.



**Note:** The running belt cannot be adjusted too tightly. This will pull the running belt, increase the pressure of the front/rear drum, and damage the drum bearings, resulting in damage to the treadmill. Only adjust the running belt so that it does not slip during operation.

### 5.2 Running belt alignment.

When you use a treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced because the force of both feet is not the same when running, causing the running belt to deviate from the centre. This deviation is normal, and when no one is running on a running belt, it automatically returns to the centre. If your belt does not do this, you will need to run the belt back to centre.

Run the treadmill without stepping onto it, and increase the speed to 6th gear, observe the distance from the left and right-side bars:

- If left, use a hex wrench to rotate the left screw clockwise 1/4 turn.
- If right, use a hex wrench to rotate the right screw clockwise 1/4 turn.
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until adjusted to the middle.

After adjusting the belt to the middle, adjust the speed to 6th gear, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the run, if there is a deviation, repeat the adjustment step.

**Warning! Do not over tighten the drum! This will result in permanent damage to the bearings!**

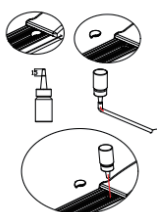
## 6 LUBRICANTS

Treadmills are oiled when they are shipped, but the lubricity of the treadmills is often checked to help keep the treadmills at peak use. The treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After 30 hours or 30 days of use, in the treadmill stationary state, pull the starting belt from the side to reach as far as possible to touch the table surface, if you feel touch the lubricant, do not need to add lubricant;(Use non-petroleum lubricants).

### How to add lubricant.

Please adhere to the following instructions carefully.



Open the side bar on the front left of the refuelling decorative cover. Insert the bottle into the opening to measure the size, use a pair of scissors or art knife to cut off tip of the bottle to size. Place the bottle into the hole and squeeze the bottle (as illustrated to refuel). Please ensure the oil bottle tip of the thin rod is inserted correctly and securely into the fuel pipe on the platform and then pour oil into it.

## 7 ERRORS AND TROUBLE SHOOTING

### 7.1 The electronic table displays the error message codes:

FAULT CODE	ISSUE	SOLUTION
Er1	The display board does not have a signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Checking whether the communication line is loose, dropped, or damaged.</li> <li>✓ Check or replace the electronic watch board.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er2	Over pressure	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Please check whether the voltage on the power supply line is at a normal value: AC 200-240V.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er3	Over current	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether it is overloaded.</li> <li>✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed.</li> <li>✓ Check whether there is a lack of release agent, if yes, the friction between the running belt and the running board will increase,</li> <li>✓ Check whether the running board is severely worn.</li> <li>✓ Check whether the running belt is severely worn.</li> <li>✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er4	Overload	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether it is overloaded.</li> <li>✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed.</li> <li>✓ Check whether there is a lack of release agent. If there is a lack of release agent, the friction between the running belt and the running board will increase;</li> <li>✓ Check whether the running board is severely worn.</li> <li>✓ Check whether the running belt is severely worn.</li> <li>✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line;</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>
Er5	Motor is not connected	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether the motor wire is loose or falling off.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er6	Motherboard is not connected to receive signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check whether the communication line is loose, falling off or damaged;</li> <li>✓ Check or replace the electronic watch board.</li> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er13	IGBT short circuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check or replace the controller.</li> </ul>
Er14	Load short circuit	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Check if there is any foreign matter at the output terminal of the controller causing a short circuit.</li> <li>✓ Check or replace the motor.</li> </ul>

## 7.2 Common problems and troubleshooting methods.

### 7.2.1 Some or all the buttons are not working well.

- Uncover the upper case of the electronic watch and test whether the buttons are working.
- Check or replace the electronic board.
- Check the button can be worked after the power is turned back on.

### 7.2.2 The electronic watch has no display.

Troubleshooting methods :

- Check if the input voltage is within the allowable range : AC 200-240V.
- Check if the switch on the electric running machine is turned on.
- Check if the fuse inside the power outlet is blown. If it is blown, replace it with a spare fuse.
- Check the controller if LED is lit.
- Check each cable.
- Check or replace the electronic board.
- Check or replace control board.
- Other problems and troubleshooting

### 7.2.3 The treadmill does not start.

- Check if the power plug is plugged in, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

### 7.2.4 Treadmill slips

- Adjust the running belt tightly by referring to the instructions.

### 7.2.5 Running belt deviation.

- Refer to the instructions to adjust the running belt to centre.






### 7.2.6 Running abnormal sound.

- Check if the machine screws are loose and the running belt needs to be lubricated.

## 8 EXERCISE GUIDELINES

- ✓ Consult your doctor before starting an exercise or training program. Please follow the doctor's advice and instructions for training.
- ✓ Set your goals with your doctor beforehand, and ensure the plan is realistic and start the training program with ease.
- ✓ You can add some aerobic exercise to your exercise plan, such as walking, jogging, swimming, dancing, or cycling. Always check the pulse. If you do not have an electronic heartbeat monitor, ask your doctor how to measure the pulse by hand or neck. In addition, you must set the target heart rate based on age and physical well-being.
- ✓ Drink plenty of water during exercise. You must replenish moisture lost from excessive exercise to prevent dehydration. Avoid drinking plenty of ice water or beverages, and the temperature of your drinking water or beverage is equal to room temperature.

Warm-up and soothing exercise: A successful exercise program must include warm-up, aerobic and soothing exercises. The number of exercises should start with at least two or three times a week, increasing to four or five times a day after a few months. Warm-up is an important part of your fitness routine and should not be skipped. Carrying out warm up exercise before your workout can help prepare your body for more intense exercises as it helps muscles warm, stretch, improve blood circulation, increases pulse, and delivers more oxygen into the muscles. After the aerobic exercise, repeated warm-up exercises can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

<p><b>1. 1.Stretch down:</b> The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, hands touch the toes as much as possible. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times</p>	 <p>Pic 1</p>
<p><b>2. The tendon stretches:</b> Sit on a clean cushion, straighten one leg, and then put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg and try to touch the toe with your hand. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg</p>	 <p>Pic 2</p>
<p><b>3. The calf and heel are stretched:</b> Hold the wall with both hands or stand with one foot behind, keep the hind legs upright, and the heels touch the ground and tilt toward the wall. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg</p>	 <p>Pic 3</p>
<p><b>4. Quadriceps stretching:</b> Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab the right heel and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs. Hold for 10-15 seconds and then relax.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p><b>5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches:</b> The soles of the feet are opposite, the knees are seated outwards, and both hands grasp the feet and pull toward the groin. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times</p>	 <p>Pic 5</p>



IN230500150V02\_UK\_DE\_IT

**A90-250V70\_A90-250V90**

**DE**

# Elektrisches Laufband

Benutzerhandbuch



**UK  
FR  
CE**

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR  
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

**MONTAGEANLEITUNG**

## INHALT

1	SICHERHEITSHINWEISE.....	1
2	VERPACKUNGSSPEZIFIKATIONEN.....	2
3	MONTAGEANLEITUNG.....	3
4	ELEKTRONISCHE STEUERUNGSANWEISUNGEN.....	5
5	WARTUNGSANWEISUNGEN.....	9
6	SCHMIERSTOFFE.....	10
7	FEHLER UND FEHLERSUCHE.....	11
8	TRAININGSANLEITUNGEN.....	12
9	AUFWÄRMÜBUNGEN.....	13

Vielen Dank dafür, dass Sie sich für dieses elektrische Heim-Laufband entschieden haben. Je vertrauter Sie mit Ihrem Laufband sind, desto leichter wird Ihnen die Bedienung fallen. Lesen Sie daher bitte diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen.

Alle Teile des Geräts sind aus hochwertigen Materialien gefertigt und haben eine Reihe von Kontrollen und Tests durchlaufen, um eine maximale Produktqualität zu gewährleisten. In dieser Anleitung finden Sie Hinweise zur Montage, zur Verwendung und zur Wartung dieses Laufbands



# 1 SICHERHEITSHINWEISE

Bitte lesen Sie zur Sicherheit aller Benutzer den gesamten Inhalt dieses Handbuchs vor dem Gebrauch sorgfältig durch. Wir haften nicht für Verletzungen aufgrund unsachgemäßer Bedienung.



## RISIKO

Bitte verwenden Sie das Herzfrequenzmessgerät nicht zusammen mit anderen kabellosen Herzfrequenzmessgeräten, da dies eine elektrische Störung verursachen kann.



## WARNUNG

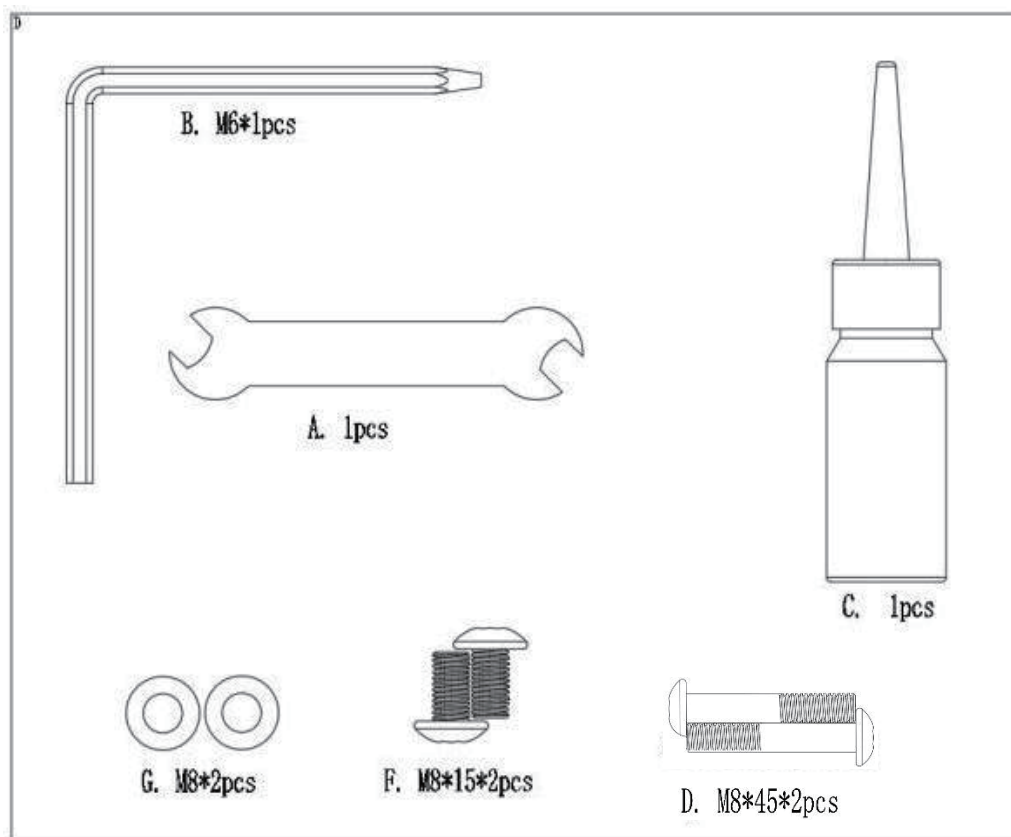
Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise, um Unfälle für Sie und andere zu vermeiden.

1. Bevor Sie das Laufband benutzen, stellen Sie bitte sicher, dass das Laufband vollständig geerdet ist, um Unfälle und Gefahren zu vermeiden.
2. Bitte klemmen Sie den Clip der Sicherheitsverriegelung (rot) während des Betriebs in die richtige Position der Kleidung, damit Sie im Notfall die Sicherheitsverriegelung abziehen und die Maschine sicher anhalten können.
3. Bitte konsultieren Sie vor dem Fitnesstraining Ihren behandelnden Arzt.
  - 3.1 Bitte tragen Sie zum Training geeignete Sportkleidung (tragen Sie zum Laufen keine Schuhe mit weichen Sohlen, da sich sonst die Schuhreste im Motor und in der Steuerung verfangen und eine Fehlfunktion des Gerätes verursachen).
  - 3.2 Halten Sie den Raum sauber und aufgeräumt: Vermeiden Sie, dass Schmutz in das Laufband eindringt, was zu einer Funktionsstörung führt.
  - 3.3 Das Gewicht des Benutzers sollte 100 kg nicht überschreiten.
4. Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch durch eine Person bestimmt. Lassen Sie Kinder oder Haustiere nicht darauf oder in der Nähe spielen, um Unfälle zu vermeiden.
5. Der Mindestabstand für das Laufband nach dem Aufstellen (der Abstand zur Wand und zu Möbeln) sollte vorne und an den Seiten nicht weniger als 100CM und hinten nicht weniger als 200CM betragen.
6. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel beschädigt ist.
7. Wenn das Laufband beschädigt oder defekt ist, verwenden Sie das Gerät nicht und wenden Sie sich zur Reparatur an Ihren Fachhändler.
8. Berühren Sie keine beweglichen Teile mit Ihren Händen. Drücken Sie nicht auf das Gerät und stecken Sie keine Gegenstände in das Gerät.
9. Dieses Gerät ist nur für den Innenbereich geeignet und sollte nicht im Freien oder in einer Turnhalle verwendet werden.
10. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche und in einen gut belüfteten Raum. Stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden. Nicht in der Nähe von Wasser- und Feuerquellen verwenden.
11. Benutzen Sie beim Betreten und Verlassen des Geräts bitte den Handlauf. Stellen Sie sicher, dass das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, bevor Sie absteigen. In einem Notfall müssen Sie die Sicherheitsverriegelung lösen: Das Laufband stoppt sofort.
12. Betreiben Sie das Laufband nicht, wenn Sie ein Sauerstoffgerät verwenden.
13. Um den normalen Betrieb dieses Geräts aufrechtzuerhalten, installieren Sie kein Zubehör an diesem Gerät, das nicht vom Originalhersteller geliefert wurde.
14. Alle Teile der Maschine müssen sicher aufbewahrt werden.
15. Bitte schalten Sie das Gerät aus und trennen Sie das Netzkabel, nachdem Sie das Laufband benutzt haben.

## 2 VERPACKUNGSSPEZIFIKATIONEN

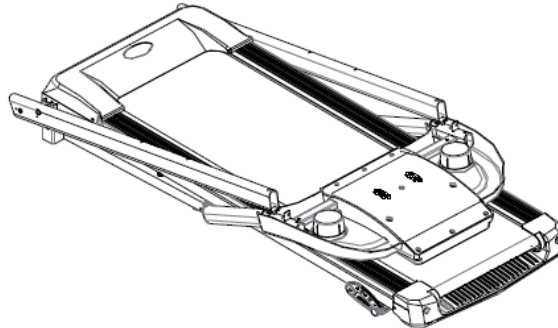
Anzahl	Komponente	
1	Rahmen	
2	Handbuch	
3	Bedienfeld	
4	Schraubenbeutel	

### Schraubenbeutel

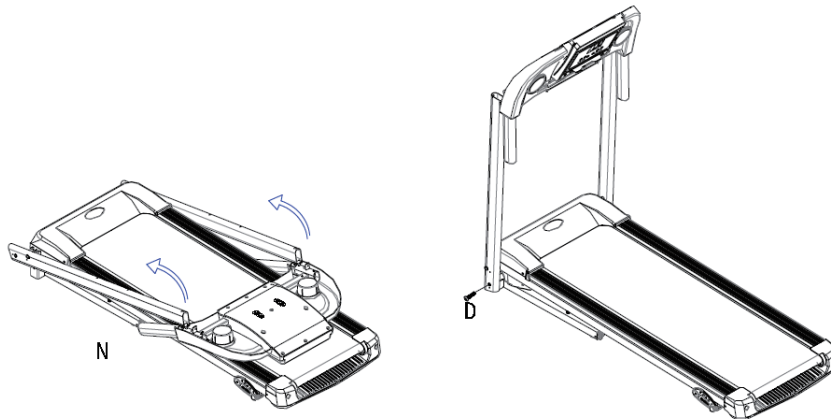


### 3 MONTAGEANLEITUNG

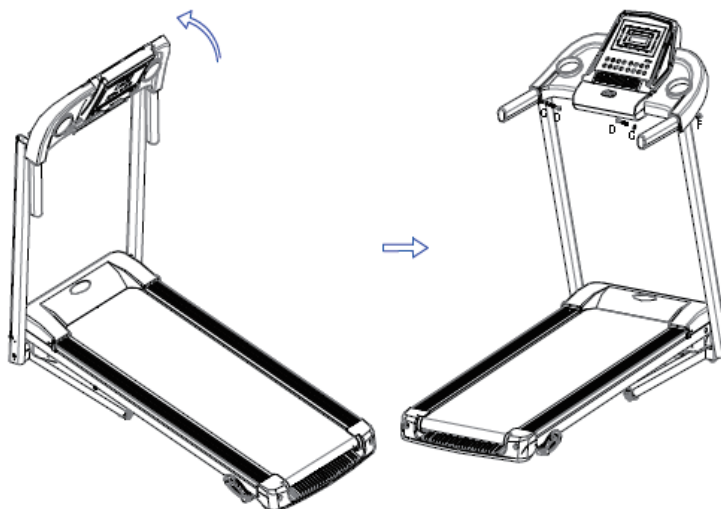
Schritt 1: Heben Sie den Hauptrahmen aus dem Karton und öffnen Sie die Kabelbinder, die den Rahmen zusammenhalten.



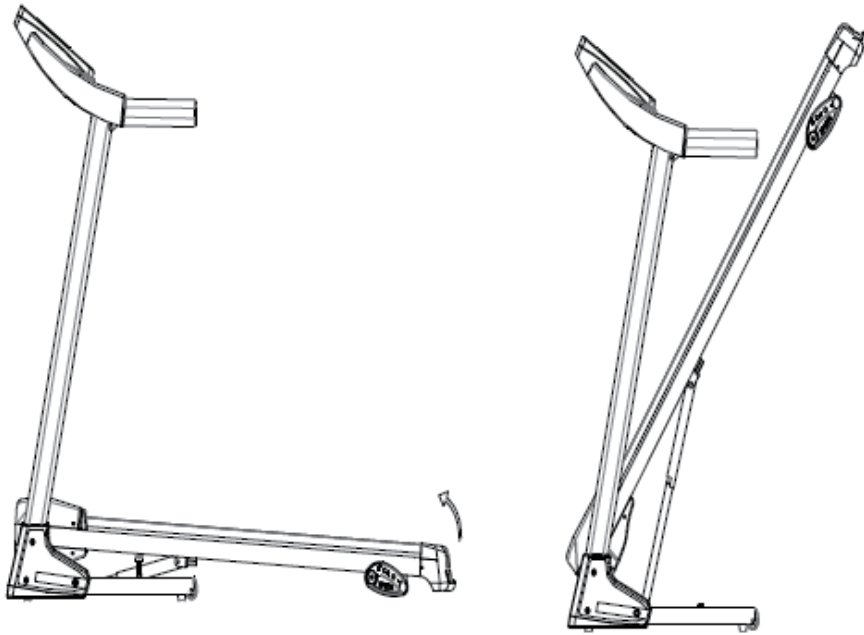
Schritt 2: Klappen Sie den Rahmen auf: Beim Ausklappen stützen Sie bitte die Säule entsprechend der Abbildung N ab und ziehen Sie sie vorsichtig in Pfeilrichtung nach oben und befestigen Sie sie mit D#M8\*45 Schrauben am Blechteil des Sockels.



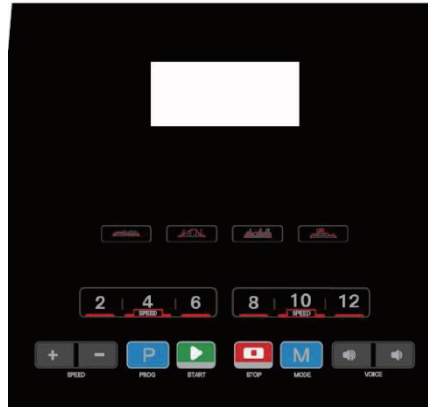
Schritt 3: Klappen Sie zuerst den elektronischen Uhrenrahmen in Pfeilrichtung auf und befestigen Sie dann den elektronischen Uhrenrahmen an der Säule mit D#M8\*45 Schrauben (2 Stück), G#M8 Abstandsringen (2 Stück), F#M8\*15 (2 Stück).



Schritt 4: Falten des Laufbands: Wenn Sie dieses Produkt transportieren oder für längere Zeit nicht verwenden, falten Sie es bitte wie in der Abbildung unten gezeigt zusammen:



4.1 Das Erscheinen der elektronischen Uhr ist in der folgenden Abbildung dargestellt.



4.2 Starten Sie.

Der Countdown startet nach 3 Sekunden.

#### 4.3 Anzahl der Programme

3 manuelle Programme, 12 automatische Programme und 1 FAT-Programm.

#### 4.4 Sicherheitssperren-Funktion

Wenn die Sicherheitssperre entfernt wird, stellt das Laufband „E7“ den Betrieb schnell ein, und es ertönt ein Piepton. Wenn die Sicherheitssperre aufgesetzt wird, wird die elektronische Uhr 2 Sekunden lang angezeigt und alle Daten werden gelöscht.

#### 4.5 Tastenfunktion

##### 4.5.1 Start-Taste, Stopp-Taste:

Start-Taste, wenn das Laufband gestoppt ist, drücken Sie die Start-Taste, die Geschwindigkeit wird mit „1km“ angezeigt und das Laufband wird gestartet. Stopp-Taste, wenn das Laufband läuft, drücken Sie die Stopp-Taste, alle Daten werden gelöscht, das Laufband kehrt nach dem Stoppen in den manuellen Modus zurück, und das Laufband stoppt.

##### 4.5.2 Programmtaste:

Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um vom manuellen Modus in das Automatikprogramm P1-P12 zu wechseln; der manuelle Modus ist der Standardbetriebsmodus des Systems, die Standardgeschwindigkeit des manuellen Modus beträgt 1km/h, für die maximale Betriebsgeschwindigkeit, siehe Funktionsauswahltabelle.

##### 4.5.3 Modus-Taste:

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, drücken Sie die Modus-Taste, um durch 3 verschiedene Countdown-Betriebsarten zu schalten. **Zeit-, Distanz- und Kalorien-Countdown-Modus;** bei der Auswahl der verschiedenen Modi können Sie mit den Plus- und Minustasten für die Geschwindigkeit den entsprechenden Countdown-Wert einstellen. Drücken Sie nach der Einstellung die Starttaste, das Laufband wird gestartet.

##### 4.5.4 Geschwindigkeits-Plus- und Minus-Tasten:

Sie können zur Anpassung des Einstellwertes bei der Einstellung der Parameter des Laufbandes verwendet werden. Nach dem Start des Laufbands kann damit die Geschwindigkeit mit einer

Schrittweite von 0,1Km/Zeit eingestellt werden und automatisch weiter erhöht oder verringert werden, wenn das Laufband länger als 2 Sekunden angehalten wird. Diese beiden Tasten befinden sich am Handgriff.

#### **4.5.5 Schnellwahltaste:**

Drücken Sie die Geschwindigkeitskurztasten 2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM auf dem Anzeigen-Bedienfeld, um die entsprechende Geschwindigkeit direkt einzustellen.

#### **4.5.6 Taste zur Musiksteuerung**

Wenn Sie eine Verbindung mit Bluetooth herstellen um Musik abzuspielen, können Sie die Lautstärke anhand der Lautstärken-Plus- und Minus-Tasten auf dem Bedienfeld erhöhen oder verringern.

### **4.6 Anzeigefunktion**

#### **4.6.1 Geschwindigkeitsanzeige**

Zeigt die aktuelle Laufgeschwindigkeit an.

#### **4.6.2 Zeitanzeige**

Laufzeit im Handbetrieb oder Countdown der Laufzeit im Modus und Programm.

#### **4.6.3 Abstandsanzeige**

Anzeige der akkumulierten Distanz im Hand- und Programmmodus oder der Countdown-Distanz im Modus.

#### **4.6.4 Kalorienanzeige**

Anzeige der Kalorienansammlung während des Trainings im manuellen und Programmmodus oder Countdown im Laufmodus.

#### **4.6.5 Pulsfrequenz-Anzeige**

Wenn ein Pulsfrequenzsignal erkannt wird, wird der Pulswert angezeigt.

#### **4.6.6 Anzeige des Datenbereichs**

**ZEIT: 5:00 - 99.59(MIN)**  
**ENTFERNUNG: 1,0 – 99,0(KM)**  
**KALORIEN: 20,0 – 990 (C)**  
**GESCHWINDIGKEIT: siehe Funktionsauswahltabelle**  
**PULS: 50 - 200 (BPM)**

### **4.7 Funktion zur Messung der Pulsfrequenz**

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, wird die Pulsfrequenz innerhalb von 5 Sekunden nach dem Stoppen der Puls-Tabelle angezeigt. Der Anfangswert ist die tatsächlich gemessene Pulsfrequenz. Der Anzeigebereich ist: 50-200 Schläge/Min. Während des Pulsfrequenz-Tests dauert es ein paar Sekunden, bis der Messwert angezeigt wird. Die Daten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten bewertet werden.

### **4.8 Automatisches Programm**

Jedes Programmsegment ist in 10 Segmente unterteilt, und die Laufzeit der einzelnen Programmsegmente ist gleichmäßig verteilt. Die folgende Tabelle zeigt eine Aufschlüsselung der 12 Programme an.

Zeitfenster Programm		Eingestellte Zeit / 10 = Laufzeit des jeweiligen Zeitfensters									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHW INDIGKEI T	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	GESCHW INDIGKEI T	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	GESCHW INDIGKEI T	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	GESCHW INDIGKEI T	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	GESCHW INDIGKEI T	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	GESCHW INDIGKEI T	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	GESCHW INDIGKEI T	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	GESCHW INDIGKEI T	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	GESCHW INDIGKEI T	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHW INDIGKEI T	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	GESCHW INDIGKEI T	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	GESCHW INDIGKEI T	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

#### 4.9 3-Modi Einstellprogramm.

Die Countdown-Zeit ist anfänglich auf 10:00 Minuten eingestellt, der Einstellbereich ist 5:00---99:00 Minuten, und der Schritt ist 1:00. Anfangskalorien für den Kalorien-Countdown einstellen: 50 kcal, der Einstellbereich ist 20---990 kcal, Stufe 10.

Für die Countdown-Distanz setzen Sie die Anfangsdistanz auf 1,0 km, der Einstellbereich umfasst 1,0---99,0 km, und der Schritt ist 1,0.

Die Zyklus-Schaltfolge ist Manuell, Zeit, Distanz, Kalorien.

#### 4.10 Andere

**4.10.1** Wenn ein Countdown-Parameter ausläuft, zeigt die Anzeige END an, und ein Alarm ertönt alle 2 Sekunden während 0,5 Sekunden, bis das Laufband stoppt und der Alarm beendet ist, und das Laufband in den manuellen Modus zurückkehrt.

**4.10.2** Wenn Sie einen bestimmten Parameter einstellen, können Sie ihn zyklisch einstellen. Der Zeiteinstellbereich ist zum Beispiel 5:00-99:00. Wenn er auf 99:00 eingestellt ist, drücken Sie erneut die „+“-Taste, um zu 5:00 zurückzukehren und den Zyklus fortzusetzen. Verwenden Sie die Symbole „+“ und „-“, um die Parameter zu erhöhen oder zu verringern.

**4.10.3** Es kann jeweils nur eine der Optionen Zeitzählung, Kalorienzählung und Distanzzählung eingestellt werden. Führen Sie den letzten Lauf aus und stellen Sie die Parameter ein.

**4.10.4** Der Standardwert für Kalorien beträgt 30 kcal/km

#### Funktionsauswahl

Führen Sie bitte die folgenden entsprechenden Anweisungen entsprechend den Funktionen des erworbenen Produkts aus.

Anzahl	Artikel	Fakultativ
1	Spannung (V)	220-240
2	Geschwindigkeit (Km/Std)	1-12,8



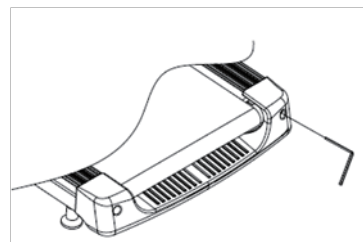
Die korrekte Wartung hält Ihr Laufband in optimalem Zustand. Die unsachgemäße Pflege und Wartung kann Verletzungen verursachen oder den Lebenszyklus des Laufbandes verkürzen.

**Warnung: Trennen Sie immer den Netzstecker des Laufbandes, bevor Sie das Gerät reinigen oder warten!**

1. Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten.
2. Verwenden Sie nach jeder Benutzung des Laufbands ein sauberes Handtuch oder einen Lappen, um das Messgerät und andere Teile die Schweiß und Ablagerungen aufweisen zu reinigen . Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf elektrische Bauteile und unter das Laufband spritzt.
3. Bitte stellen Sie Ihr Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung auf, vergewissern Sie sich, dass das Gerät ausgeschaltet ist und das Netzkabel getrennt wurde.
4. Um den Transport zu erleichtern, ist das Laufband mit Rädern ausgestattet. Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Stromversorgung unterbrechen und das Gehäuse zusammenklappen, bevor Sie es bewegen.
5. Prüfen und verriegeln Sie häufig alle Teile des Laufbandes.
6. Um den Lebenszyklus des Laufbands zu erhalten und zu verlängern, wird empfohlen, das Laufband nach 30 Minuten ununterbrochener Nutzung 10 Minuten lang ruhen zu lassen.
7. Das Laufband wurde vor dem Verlassen des Werks eingestellt,nach der Verwendung dehnt sich das Laufband und weicht von der Mittelposition ab, wodurch das Laufband an den Seitenleisten und der hinteren Abdeckung reibt und diese beschädigt. Es ist normal, dass sich das Laufband während des Gebrauchs dehnen muss. Wenn das Laufband nach einer gewissen Zeit der Nutzung des Laufbands durchrutscht oder nicht leichtgängig ist, können Sie die Straffheit des Laufbands wie unten angegeben einstellen, um sie zu verbessern.

#### 5.1 Laufband lose eingestellt.

Wenn das Laufband zu lose ist, steigen Sie vom Laufband, stecken Sie einen Sechskantschlüssel in das Einstelloch des linken Schutzes und drehen Sie ihn um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, und drehen Sie ihn dann um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn am rechten Fuß. Achten Sie beim Spannen des Laufbands besonders darauf, dass beide Seiten synchron eingestellt sind, damit das Laufband gestrafft wird und nicht vom Mittelpunkt abweicht. Wenn das Laufband zu straff ist, stellen Sie die linke und rechte Synchronisation gegen den Uhrzeigersinn ein.



**Hinweis:** Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden. Dadurch wird das Laufband angezogen, der Druck auf die vordere/ hintere Trommel erhöht und die Trommellager beschädigt, was zu Schäden am Laufband führt. Stellen Sie das Laufband nur so ein, dass es im Betrieb nicht durchrutscht.

Hinweis: Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden. Dies zieht das Laufband an, erhöht den Druck der vorderen / hinteren Trommel, die Trommellager und andere Schäden, erzeugen ein anderes Geräusch oder andere Probleme. Stellen Sie das Laufband einfach so ein, dass ein Verrutschen möglichst verhindert wird.

## 5.2 Ausrichten des Laufbands.

Wenn Sie ein Laufband benutzen, ist der Druck auf das Laufband unausgewogen, da die Kraft beider Füße beim Laufen nicht gleich groß ist, wodurch das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal, und wenn auf einem laufenden Band niemand läuft, kehrt es automatisch in die Mitte zurück. Sollte Ihr Laufband dies nicht tun, müssen Sie das Laufband wieder zentrieren.

Laufen Sie auf dem Laufband, ohne es zu betreten, und erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf den 6. Gang, beobachten Sie den Abstand der linken und rechten Seitenleisten:

- Wenn links, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel, um die linke Schraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen;
- Wenn rechts, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel, um die rechte Schraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn zu drehen;
- Wenn das Laufband immer noch nicht zentriert ist, wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang, bis es zentriert ist.

Nachdem Sie das Laufband zentriert haben, stellen Sie die Geschwindigkeit auf den 6. Gang ein und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands und die Stabilität. Falls eine Abweichung auftritt, wiederholen Sie den Einstellvorgang.

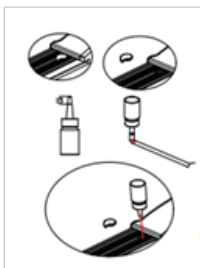
**Warnung! Ziehen Sie die Trommel nicht zu fest an! Dies führt zu dauerhaften Schäden an den Lagern!**

## 6 SCHMIERSTOFFE

Die Laufbänder werden bei der Auslieferung geölt, die Schmierfähigkeit der Laufbänder wird jedoch häufig überprüft, um die Laufbänder für die optimale Verwendung zu warten. Das Laufband muss nach einem Jahr oder 100 Betriebsstunden der Verwendung geschmiert werden.

Nach 30 Stunden oder 30 Tagen der Verwendung und wenn das Laufband steht, ziehen Sie das Startband von der Seite, um so weit wie möglich die Tischoberfläche zu berühren. Wenn Sie das Schmiermittel zu berühren, brauchen Sie kein Schmiermittel hinzuzufügen; (Verwenden Sie keine Petroleumhaltige Schmiermittel).

### Wie Sie Schmiermittel hinzufügen.



Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen genau.

Öffnen Sie den Seitenleiste vorne links an der dekorativen Betankungsabdeckung. Führen Sie die Flasche in die Öffnung ein, um die Größe zu messen, und schneiden Sie die Spitze der Flasche mit einer Schere oder einem Kunstmesser auf die richtige Größe zu. Setzen Sie die Flasche in die Öffnung und drücken Sie die Flasche zusammen (wie zum Tanken abgebildet). Achten Sie darauf, dass die Ölflaschenspitze des dünnen Stabes ordnungsgemäß und sicher in die Kraftstoffleitung auf der Plattform eingeführt wird und gießen Sie dann Öl hinein.

## 7 FEHLER UND FEHLERSUCHE

7.1 Die elektronische Tabelle zeigt die Fehlermeldungs-codes an:

FEHLERCODE	PROBLEM	LÖSUNG
Er1	Das Anzeigefeld erhält kein Signal	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Kommunikationskabel lose, abgefallen oder beschädigt ist.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie die elektronische Uhrenplatine.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> </ul>
Er2	Überdruck	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob die Spannung auf der Stromversorgungsleitung einen normalen Wert aufweist: AC 200-240V.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</li> </ul>
Er3	Überspannung	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob er überlastet ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob die mechanisch beweglichen Teile verklemmt sind.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob Trennmittel fehlt, wenn ja, erhöht sich die Reibung zwischen Laufband und Trittbrett,</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Trittbrett stark verschlissen ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Laufband stark verschlissen ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob ein Kurzschluss in der Motoranschlussleitung vorliegt.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</li> </ul>
Er4	Überlast	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob er überlastet ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob die mechanisch beweglichen Teile verklemmt sind.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob ein Mangel an Trennmittel vorliegt. Bei fehlendem Trennmittel erhöht sich die Reibung zwischen Laufband und Trittbrett;</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Trittbrett stark verschlissen ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Laufband stark verschlissen ist.</li> <li>✓ Überprüfen Sie, ob ein Kurzschluss in der Motoranschlussleitung vorliegt;</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</li> </ul>
Er5	Der Motor ist nicht angeschlossen	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob das Motorkabel lose ist oder abgefallen ist.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> </ul>
Er6	Die Hauptplatine ist nicht mit dem Empfangssignal verbunden	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob die Kommunikationsleitung lose, abgefallen oder beschädigt ist;</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie die elektronische Uhrenplatine.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> </ul>
Er13	IGBT-Kurzschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Controller.</li> </ul>
Er14	Lasten-Kurzschluss	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Überprüfen Sie, ob sich an der Ausgangsklemme des Controllers ein Fremdkörper befindet, der einen Kurzschluss verursacht.</li> <li>✓ Überprüfen oder ersetzen Sie den Motor.</li> </ul>

7.2 Häufige Probleme und Methoden zur Fehlerbehebung.

7.2.1 Einige oder alle Tasten funktionieren nicht ordnungsgemäß.

- Legen Sie das obere Gehäuse der elektronischen Uhr frei und prüfen Sie, ob die Tasten funktionieren.
- Prüfen oder ersetzen Sie die Platine.
- Prüfen Sie, ob sich die Taste nach dem Wiedereinschalten des Geräts betätigen lässt.

7.2.2 Die elektronische Uhr weist keine Anzeige auf.

Methoden zur Fehlersuche:

- Prüfen Sie, ob sich die Eingangsspannung innerhalb des zulässigen Bereichs: AC 200-240V befindet.
- Prüfen Sie, ob der Schalter am elektrischen Laufgerät eingeschaltet ist.
- Prüfen Sie, ob die Sicherung in der Steckdose durchgebrannt ist. Wenn sie durchgebrannt ist, ersetzen Sie sie mit einer Ersatzsicherung.
- Prüfen Sie den Controller, ob die LED leuchtet.
- Überprüfen Sie jedes Kabel.
- Prüfen oder ersetzen Sie die Platine.
- Überprüfen Sie die Steuerplatine oder tauschen Sie sie aus.
- Andere Probleme und Fehlersuche

#### 7.2.3 Das Laufband startet nicht.

- Prüfen Sie, ob der Netzstecker verbunden, der Netzschalter eingeschaltet und der Sicherheitsschalter entfernt ist.

#### 7.2.4 Das Laufband verrutscht

- Stellen Sie das Laufband gemäß der Anleitung straff ein.

#### 7.2.5 Abweichen des Laufbands.

- Beachten Sie die Anweisungen zum Zentrieren des Laufbandes.

#### 7.2.6 Beim Laufen tritt ein anormaler Ton auf.

- Prüfen Sie, ob die Maschinenschrauben sich gelockert haben und das Laufband geschmiert werden muss.

## 8 TRAININGSANLEITUNGEN

- ✓ Beraten Sie sich mit Ihrem Arzt, bevor Sie ein Übungs- oder Trainingsprogramm beginnen. Bitte befolgen Sie die Ratschläge und Anweisungen des Arztes zum Training.
- ✓ Legen Sie Ihre Ziele vorher mit Ihrem Arzt fest, und stellen Sie sicher, dass der Plan realistisch ist und Sie das Trainingsprogramm problemlos beginnen können.
- ✓ Sie können Ihren Trainingsplan um einige aerobe Übungen erweitern, z. B. Gehen, Joggen, Schwimmen, Tanzen oder Radfahren. Prüfen Sie immer Ihren Puls. Falls Sie über kein elektronisches Herzschlagmessgerät verfügen, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls mit Ihrer Hand oder am Hals messen können. Außerdem müssen Sie die Zielherzfrequenz gemäß Ihrem Alter und körperlichem Wohlbefinden einstellen.
- ✓ Trinken Sie während des Trainings viel Wasser. Sie müssen die durch übermäßige Bewegung verlorene Feuchtigkeit wieder ersetzen, um eine Dehydrierung zu verhindern. Vermeiden Sie es, viel Eiswasser oder -Getränke zu trinken. Die Temperatur Ihres Trinkwassers oder Getränks sollte der Raumtemperatur entsprechen.

## 9 AUFWÄRMÜBUNGEN

Aufwärm- und Entspannungsübungen: Ein erfolgreiches Trainingsprogramm muss Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen umfassen. Die Anzahl der Trainingseinheiten sollte mit mindestens zwei- oder dreimal pro Woche beginnen und sich nach einigen Monaten auf vier- oder fünfmal pro Tag steigern. Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Fitness-Programms und sollte nicht ausgelassen werden. Das Ausführen von Aufwärmübungen vor dem Training kann helfen, den Körper auf intensivere Übungen vorzubereiten, da es die Muskeln aufwärmt, dehnt, den Blutkreislauf optimiert, den Puls erhöht und die Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt. Nach dem aeroben Training können auch wiederholte Aufwärmübungen dem Muskelkater vorbeugen. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Beruhigungsübungen.

### 1. Streckübungen abwärts:

Die Knie sind leicht gebeugt, der Körper beugt sich langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Schultern, die Hände sollten so weit wie möglich die Zehen berühren. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal



Abbildung 1

### 2. Das Strecken der Sehnen:

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, strecken Sie ein Bein aus, und legen Sie dann das andere Bein nach innen, so dass es eng an der Innenseite des gestreckten Beins anliegt, und versuchen Sie, die Fußspitze mit der Hand zu berühren. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein



Abbildung 2

### 3. Die Wade und die Ferse werden gestreckt:

Halten Sie sich mit beiden Händen an der Wand fest oder stehen Sie mit einem Fuß nach hinten, halten Sie die Hinterbeine aufrecht, die Fersen berühren den Boden und neigen sich zur Wand. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal mit jedem Bein



Abbildung 3

### 4. Strecken der Quadrizep-Muskeln:

Halten Sie die Waage oder den Tisch mit der linken Hand fest, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten, greifen Sie Ihre rechte Ferse und ziehen Sie sie langsam in Richtung der Hüfte, bis Sie die Muskeln vor den Oberschenkeln spüren. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann.



Abbildung 4

### 5. Der Musculus sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels) wird gestreckt:

Die Fußsohlen stehen sich gegenüber, die Knie sind nach außen gerichtet, und beide Hände greifen die Füße und ziehen sie in Richtung der Leiste. Halten Sie diese Position 10-15 Sekunden lang ein und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung 3 Mal



Abbildung 5



IN230500150V02\_UK\_DE\_IT

**A90-250V70\_A90-250V90**

**IT**

## **Tapis Roulant Elettrico**

### **Manuale d'Uso**



**UK  
CE**

**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI  
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

**ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO**

## CONTENUTI

1	INFORMAZIONI DI SICUREZZA .....	1
2	SPECIFICHE CONFEZIONE .....	2
3	ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO .....	3
4	ISTRUZIONI CONTROLLO ELETTRONICO .....	5
5	ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE .....	8
6	LUBRIFICANTI.....	9
7	ERRORI E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	10
8	GUIDA ALL'ALLENAMENTO.....	11
9	ESERCIZI DI RISCALDAMENTO .....	11

Grazie per aver scelto questo tapis roulant elettrico domestico. Più si prende familiarità con l'uso del tapis roulant, più facile sarà l'uso, quindi vi preghiamo di leggere attentamente queste istruzioni prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant.

Tutte le parti del macchinario sono realizzate con materiali di alta qualità e hanno superato una serie di ispezioni e test per garantire la massima qualità del prodotto. Fare riferimento a questo manuale d'uso per le istruzioni di montaggio, uso e manutenzione di questo tapis roulant.

## 1 INFORMAZIONI DI SICUREZZA

Leggere attentamente tutti i contenuti di questo manuale prima dell'uso per la sicurezza di tutti gli utenti coinvolti. Non siamo responsabili per eventuali lesioni causate da un utilizzo improprio.

### **RISCHIO**

Non utilizzare il cardiofrequenzimetro insieme ad altri dispositivi simili senza fili poiché può causare un'interferenza elettrica.




### **AVVERTENZA**

Si prega di seguire le istruzioni seguenti per evitare il rischio di incidenti per voi o per gli altri.

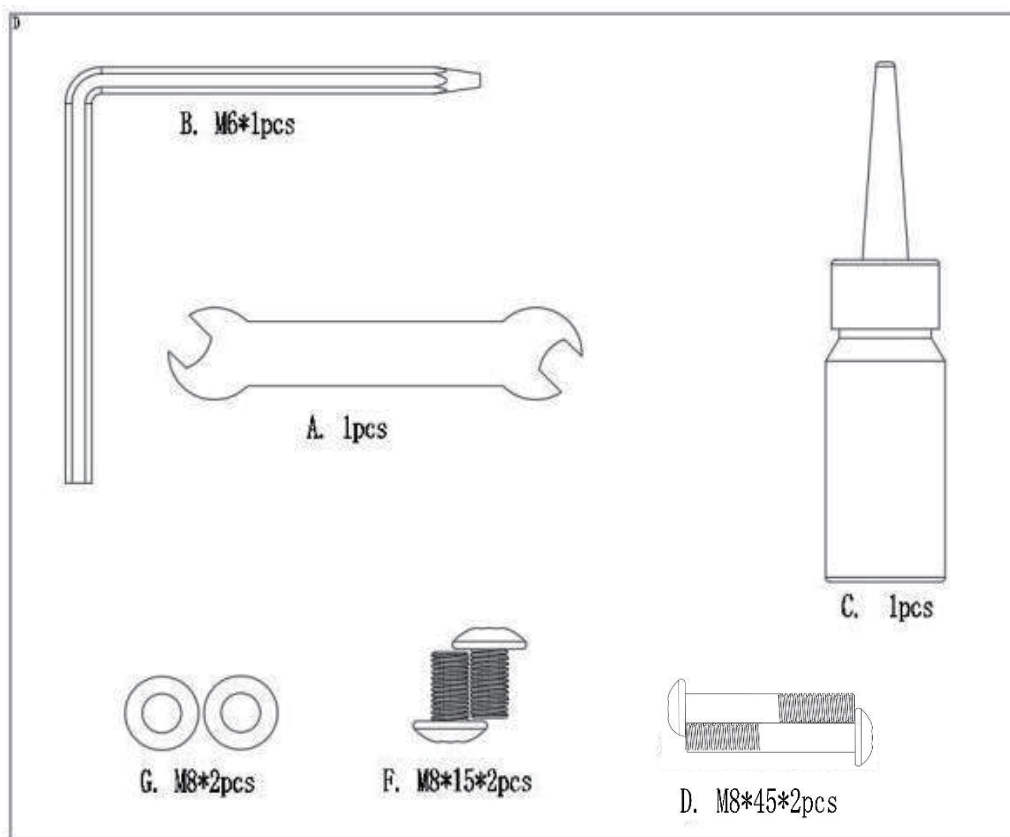
1. Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che sia completamente collegato con messa a terra per evitare incidenti e pericoli.
2. Durante la corsa, bloccare la clip del fermo di sicurezza (rosso) in posizione corretta sui propri vestiti per facilitare la rimozione del blocco di sicurezza e arrestare la macchina in sicurezza in caso di emergenze.
3. Prima dell'esercizio fisico, consultare il proprio medico curante.
  - 3.1 Indossare abbigliamento sportivo appropriato per l'attività fisica (non indossare scarpe con suola morbida per correre, altrimenti i frammenti della suola rimarranno intrappolati nel motore e nel sistema di controllo, causando il malfunzionamento del macchinario).
  - 3.2 Mantenere la stanza pulita e in ordine: evitare che lo sporco venga assorbito dal tapis roulant, in quanto ciò ne causerà il malfunzionamento.
  - 3.3 Il peso dell'utente non deve superare i 100 kg.
4. Questo prodotto va utilizzato da una sola persona alla volta. Non lasciare che bambini o animali domestici giochino sopra o nelle vicinanze del macchinario per evitare incidenti.
5. La distanza minima richiesta per il tapis roulant, dopo l'installazione, (la distanza dal muro e dai mobili), dal lato anteriore e laterale non deve essere inferiore a 100 cm e dalla parte posteriore non deve essere inferiore a 200 cm.
6. Non utilizzare il macchinario se il cavo di alimentazione è danneggiato.
7. Se il tapis roulant è danneggiato o rotto, non utilizzarlo e contattare il rivenditore locale per la riparazione.
8. Non toccare le parti in movimento a mani nude. Non premere o infilare alcun oggetto nell'unità.
9. Questo macchinario è adatto solo per uso interno e non deve essere utilizzato all'aperto o in palestra.
10. Posizionare il tapis roulant su una superficie pulita e in piano, in una stanza ben ventilata. Assicurarsi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze. Non utilizzare in prossimità di acqua e fiamme.
11. Utilizzare il corrimano quando si sale e si scende dalla macchina. Assicurarsi che il tapis roulant si sia fermato completamente prima di scendere. In caso di emergenza, è necessario scollegare il blocco di sicurezza: il tapis roulant si fermerà immediatamente.
12. Non utilizzare il tapis roulant se si utilizza un'apparecchiatura a ossigeno.
13. Per mantenere il normale funzionamento di questo macchinario, non installare su esso alcun accessorio che non sia fornito dal produttore originale.
14. Tutte le parti del macchinario devono essere tenute al sicuro.
15. Spegnerne e scollegare il cavo di alimentazione dopo aver utilizzato il tapis roulant.



## 2 SPECIFICHE CONFEZIONE

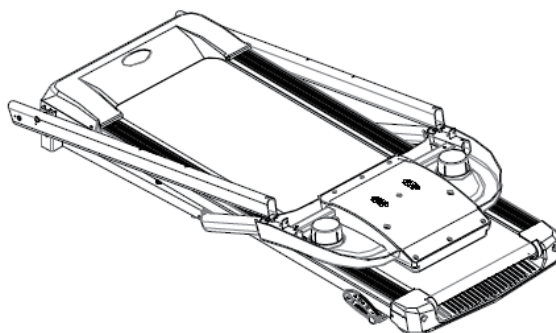
Numero	Componente	
1	Telaio	
2	Manuale	
3	Pannello	
4	sacchetto viteria	

### Sacchetto viteria

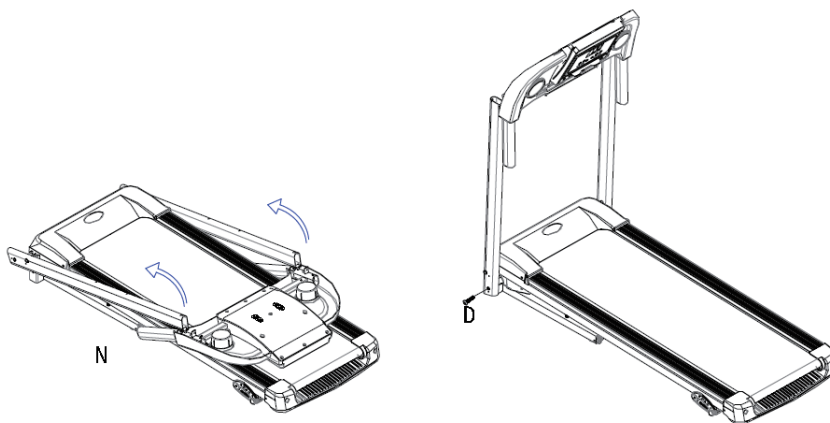


### 3 ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

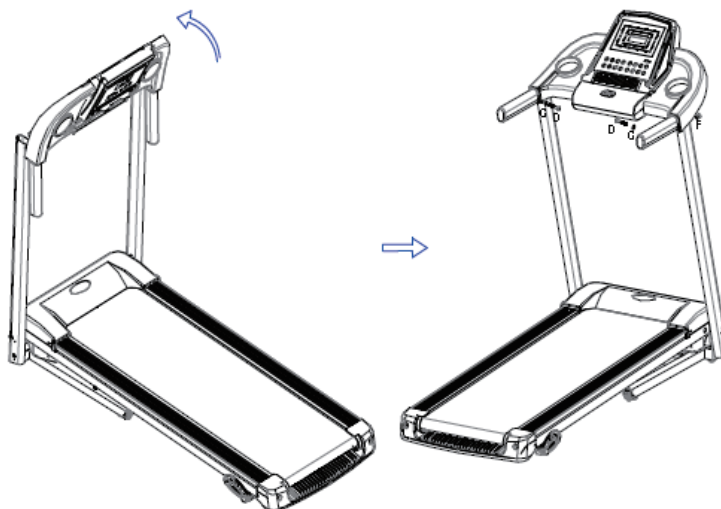
Passo 1: Sollevare il telaio principale dalla confezione e aprire le fascette che legano il telaio.



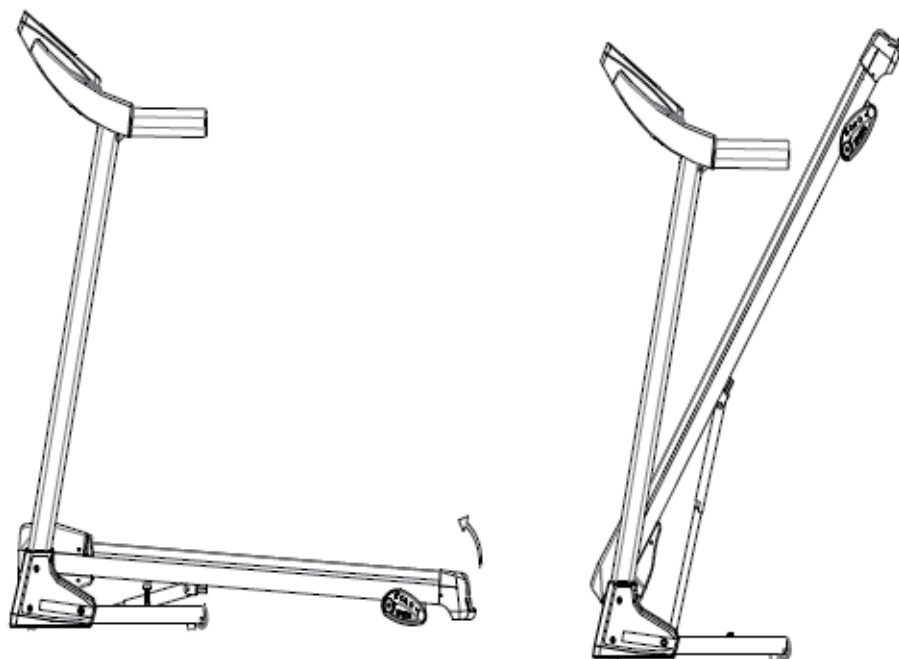
Passo 2: Estendere il telaio: durante l'apertura, sostenere la colonna come in figura N e tirarla delicatamente verso l'alto nella direzione indicata dalla freccia nello schema sottostante, quindi fissarla sulla lamiera della base con viti D # M8 \* 45.



Passo 3: Aprire prima il telaio dell'orologio elettronico nella direzione della freccia, fissare il telaio alla colonna con le viti D # M8 \* 45 (2 pezzi), i distanziali G # M8 (2 pezzi), sopra a F # M8 \* 15 ( 2 pezzi).

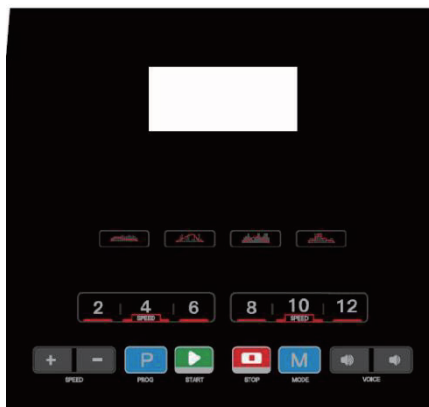


Passo 4: Ripiegare il tapis roulant: quando è necessario trasportare o non utilizzare questo attrezzo a lungo, piegarlo come mostrato in figura seguente:



## 4 ISTRUZIONI CONTROLLO ELETTRONICO

4.1 L'aspetto dell'orologio elettronico è mostrato nella figura sottostante.



### 4.2 Avvio.

Il conto alla rovescia inizia dopo 3 secondi.

### 4.3 Numero di programmi

3 programmi manuali, 12 programmi automatici e 1 programma FAT.

### 4.4 Funzione sicura

Quando la sicura viene rimossa, il tapis roulant "E7" si fermerà rapidamente e si sentirà un segnale acustico di allarme. Quando la sicura è attiva, l'orologio elettronico verrà visualizzato per 2 secondi e tutti i dati verranno cancellati.

### 4.5 Funzioni pulsanti

#### 4.5.1 Pulsante di avvio, pulsante di arresto:

Pulsante di avvio, quando il tapis roulant è fermo, premere il pulsante di avvio, la velocità visualizzata e' pari a "1 km" e il tapis roulant si avvierà. Pulsante di arresto, quando il tapis roulant è in funzione, premere il pulsante di arresto, tutti i dati verranno cancellati, il tapis roulant tornerà in modalità manuale dopo l'arresto e si fermerà.

#### 4.5.2 Pulsante dei programmi:

Nello stato di standby, premere il tasto per passare dalla modalità manuale al programma automatico P1-P12; la modalità manuale è la modalità di funzionamento predefinita del sistema, la velocità predefinita è 1 km / h e la velocità operativa massima è reperibile nella tabella di selezione delle funzioni.

#### 4.5.3 Pulsante modalità':

Quando il tapis roulant è in standby, premere il pulsante modalità per scorrere tra le 3 diverse modalità di funzionamento. Modalità **conto alla rovescia**, **distanza** e **calorie**; quando si selezionano le varie modalità, è possibile utilizzare i tasti più e meno per impostare il valore del conto alla rovescia, quindi premere il pulsante di avvio dopo aver impostato il tapis roulant.

#### 4.5.4 Pulsante aumento e diminuzione velocità':

Può essere utilizzato per regolare il valore di impostazione dei parametri del tapis roulant. Dopo che il tapis roulant è stato avviato, il pulsante può essere utilizzato per regolarne la velocità, con un intervallo di 0,1Km / ora, e può essere aumentato o diminuito quando il tapis roulant viene afferrato per più di 2 secondi. Questi due pulsanti sono inclusi nell'impugnatura.

#### **4.5.5 Pulsante di scelta rapida della velocità':**

Premere il pulsante di scelta rapida della velocità 2KM, 4KM, 6KM, 8KM, 10KM, 12KM sul pannello di controllo dello schermo per impostare direttamente la velocità corrispondente.

#### **4.5.6 Pulsante controllo musicale**

Quando ci si connette tramite Bluetooth per riprodurre della musica, è possibile aumentare o diminuire il volume tramite i pulsanti più e meno sul pannello di controllo.

### **4.6 Funzioni schermo**

#### **4.6.1 Schermata velocità'**

Mostra l'attuale velocità' di corsa.

#### **4.6.2 Schermata tempo**

Tempo di esecuzione in modalità manuale o in modalità conto alla rovescia e programma.

#### **4.6.3 Schermata distanza**

Visualizza la distanza accumulata in modalità manuale e programma o il conto alla rovescia.

#### **4.6.4 Schermata calorie**

Visualizza l'accumulo di calorie durante l'esercizio in modalità manuale e programma o il conto alla rovescia.

#### **4.6.5 Schermata frequenza cardiaca**

Quando viene rilevato un segnale di frequenza cardiaca, il valore corrispondente viene visualizzato.

#### **4.6.6 Intervallo dei valori a schermo**

**TEMPO : 5:00 – 99.59(MIN)**

**DISTANZA: 1.0 – 99.0(KM)**

**CALORIE: 20.0 – 990 (C)**

**VELOCITA': vedere la tabella di selezione funzione**

**BATTITI: 50 – 200 (BPM)**

### **4.7 Funzione di misurazione della frequenza cardiaca**

Quando il tapis roulant è acceso, la frequenza cardiaca verrà visualizzata entro 5 secondi da quando viene afferrata la tavoletta di misurazione del battito cardiaco. Il valore iniziale è l'effettiva frequenza cardiaca misurata. La gamma di visualizzazione è: 50-200 battiti / min. Durante il test del battito cardiaco, saranno necessari alcuni secondi per visualizzare il valore a schermo. I dati sono solo di riferimento e non possono essere considerati dati medici.

### **4.8 Programma automatico**

Ogni segmento di programma è diviso in 10 segmenti e il tempo di esecuzione di ciascuno di essi è equamente distribuito. La tabella seguente fornisce una ripartizione dei 12 programmi.

Slot temporale Programma		Tempo impostato / 10 = Tempo di esecuzione di ogni slot									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>P1</b>	VELOCITA'	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
<b>P2</b>	VELOCITA'	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
<b>P3</b>	VELOCITA'	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
<b>P4</b>	VELOCITA'	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
<b>P5</b>	VELOCITA'	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
<b>P6</b>	VELOCITA'	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
<b>P7</b>	VELOCITA'	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
<b>P8</b>	VELOCITA'	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
<b>P9</b>	VELOCITA'	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
<b>P10</b>	VELOCITA'	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
<b>P11</b>	VELOCITA'	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
<b>P12</b>	VELOCITA'	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

#### 4.9 Impostazione programma 3 modalita'.

Il conto alla rovescia del tempo è impostato inizialmente su 10:00 minuti, l'intervallo di impostazione è di 5:00 --- 99:00 minuti e l'incremento è di 1:00. Il conto alla rovescia delle calorie imposta le calorie iniziali su: 50 kcal, l'intervallo di impostazione è di 20 --- 990 kcal, con incrementi di 10.

Il conto alla rovescia del tempo della distanza imposta la distanza iniziale su 1,0 km, l'intervallo di impostazione è di 1,0 --- 99,0 km e l'incremento è di 1,0.

La sequenza ciclica del cambio di programma è manuale, tempo, distanza, calorie.

#### 4.10 Altri

- 4.10.1** Quando un parametro del conto alla rovescia termina il conteggio, la schermata mostra la scritta "END" e un allarme suona per 0,5 secondi ogni 2 secondi fino a quando il tapis roulant si è fermato completamente, e in quel momento anche l'allarme si interromperà, infine il tapis roulant ritorna in modalità manuale.
- 4.10.2** Quando si imposta un determinato parametro, è possibile impostarlo ciclicamente. Ad esempio, l'intervallo di impostazione del tempo è di 5: 00—99: 00. Quando è impostato su 99:00, premere nuovamente il tasto "+" per ritornare al valore 5:00 e continuare a correre. Utilizzare i simboli "+" e "-" per aumentare o diminuire il parametro selezionato.
- 4.10.3** È possibile impostare solo il conteggio di un parametro a scelta tra tempo, calorie e distanza. Allenarsi secondo l'ultimo selezionato e impostare i parametri.
- 4.10.4** Il valore standard di consumo delle calorie è di 30 kcal/km

#### Selezione Funzioni

Seguire le seguenti istruzioni in base alle funzioni selezionabili del prodotto acquistato.

Numero	Articolo	Opzionale
1	Voltaggio (V)	220-240
2	Velocità (km/h)	1-12.8

## 5 ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

Una corretta manutenzione mantiene il tapis roulant in condizioni ottimali, invece una cura e una manutenzione incorrette possono provocare danni o ridurre la durata del tapis roulant.

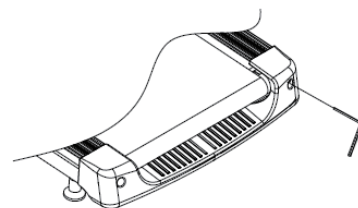
**Avvertenza: scollegare sempre il tapis roulant dalla corrente prima di pulirlo o eseguire la manutenzione del macchinario!**

1. Rimuovere regolarmente la polvere accumulata per tenere pulite le parti.
2. Dopo ogni utilizzo del tapis roulant, passare un asciugamano o un panno pulito per pulire il macchinario e altre parti dal sudore e dai detriti. Fare attenzione a non schizzare acqua sui componenti elettrici e sotto il nastro scorrevole.
3. Posizionare il tapis roulant in un luogo pulito e asciutto, assicurarsi che sia scollegato dalla corrente e che il cavo di alimentazione sia stato scollegato.
4. Per facilitarne lo spostamento, il tapis roulant è dotato di ruote, assicurarsi di scollegarlo dalla corrente e ripiegarlo prima di spostarlo.
5. Controllare e stringere frequentemente tutte le parti del tapis roulant.
6. Per mantenere e prolungare la durata del tapis roulant, si consiglia di farlo riposare per 10 minuti per ogni 30 minuti di uso continuo.
7. Il nastro scorrevole è stato regolato prima di lasciare la fabbrica, ma dopo l'uso, esso si allungherà e devierà dalla posizione centrale, portando allo sfregamento del nastro sulle barre laterali e il coperchio posteriore,

danneggiandolo. È normale che il nastro scorrevole si allunghi durante l'uso. Dopo aver utilizzato il tapis roulant a lungo, se il nastro scorrevole scivola o non è liscio quando si utilizza il tapis roulant, è possibile regolare la tensione per migliorarla, come indicato di seguito.

### 5.1 Regolazione allentamento nastro scorrevole.

Se il nastro scorrevole è troppo allentato, scendere dal tapis roulant, inserire una chiave a brugola nel foro di regolazione della cover sinistra e ruotare in senso orario di 1/4 di giro, poi ruotare di 1/4 di giro in senso orario sul piede destro. Fare particolare attenzione quando si tira la cinghia e assicurarsi che entrambi i lati siano regolati in sincrono, in modo che il nastro sia ben teso e non si discosti dal centro. Se il nastro scorrevole è troppo teso, regolarne la posizione sinistra e destra in senso antiorario.



**Nota:** Il nastro scorrevole non può essere regolato troppo stretto. Ciò tenderà il nastro, aumentandone la pressione sul tamburo anteriore / posteriore e danneggerà i cuscinetti del tamburo stesso, provocando danni al tapis roulant. Regolare il nastro scorrevole solo in modo che non scivoli durante il funzionamento.

### 5.2 Regolazione nastro scorrevole.

Quando si utilizza un tapis roulant, la pressione sul nastro scorrevole o sbilancia perché la forza di entrambi i piedi non è la stessa durante la corsa, facendo deviare il nastro dal centro. Questa deviazione è normale e, quando nessun utente sta correndo sul nastro, esso tornerà automaticamente al centro. Qualora ciò non succedesse, sarà necessario riportare il nastro al centro.

Avviare il tapis roulant senza corrceri sopra e aumentare la velocità fino alla 6a marcia, osservare la distanza dalle barre sinistra e destra:

- Se tende a sinistra, utilizzare una chiave a brugola per ruotare la vite sinistra in senso orario di 1/4 di giro.
- Se tende a destra, utilizzare una chiave a brugola per ruotare la vite destra in senso orario di 1/4 di giro.
- Se il nastro da corsa non è ancora riposizionato al centro, ripetere l'operazione di cui sopra finché non si trova al centro.

Dopo aver regolato il nastro al centro, regolare la velocità sulla 6a marcia e osservare la deviazione del nastro scorrevole e la scioltezza del funzionamento, se c'è una deviazione, ripetere il processo di regolazione.

**Avvertenza! Non stringere eccessivamente il tamburo! Ciò provocherà danni permanenti ai cuscinetti!**

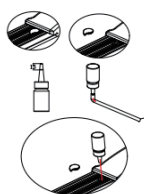
## 6 LUBRIFICANTI

I tapis roulant vengono lubrificati prima di essere consegnati, ma spesso la lubrificazione va controllata per mantenerli al massimo della loro funzionalità. Il tapis roulant deve essere lubrificato dopo un anno di utilizzo o 100 ore di funzionamento.

Dopo 30 ore o 30 giorni di utilizzo, nello stato di riposo del tapis roulant, tirare la il nastro dal lato per arrivare il più possibile a toccare la superficie della pedana, se quando si tocca si sente il lubrificante, non è necessario aggiungerne altro; (Utilizzare lubrificanti non derivati dal petrolio).

### Come aggiungere il lubrificante.

Si prega di seguire le seguenti istruzioni con attentamento.



Aprire la barra laterale sulla parte anteriore sinistra del coperchio del serbatoio. Inserire la bottiglia nel vano per prendere le misure, usare un paio di forbici o un coltello per tagliare la punta della bottiglia nel punto misurato. Posizionare la bottiglia nel foro e premere la bottiglia (come illustrato per eseguire il rifornimento). Assicurarsi che la punta dell'asticella sottile della bottiglia dell'olio sia inserita correttamente e saldamente nel tubo del carburante sulla piattaforma e quindi versare l'olio.



## 7 ERRORI E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

7.1 La tabella elettronica visualizza i codici dei messaggi di errore:

CODICE DI ERRORE	PROBLEMA	SOLUZIONE
Er1	Lo schermo non riceve alcun segnale.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato, staccato o danneggiato.</li> <li>✓ Controllare o sostituire la scheda elettronica dell'orologio.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> </ul>
Er2	Sovraccarico di pressione	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se la tensione sulla linea di corrente presenta un valore normale: AC 200-240V.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il motore.</li> </ul>
Er3	Sovraccarico di corrente	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se il prodotto e' sovraccarico.</li> <li>✓ Verificare se le parti meccaniche in movimento sono ostruite.</li> <li>✓ Verificare se manca il lubrificante, se sì, l'attrito tra il nastro scorrevole e la pedana aumenterà,</li> <li>✓ Verificare se la pedana è gravemente usurata.</li> <li>✓ Controllare se il nastro scorrevole è molto usurato.</li> <li>✓ Verificare se si e' verificato un cortocircuito nella linea di collegamento del motore.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il motore.</li> </ul>
Er4	Sovraccarico di peso	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se il prodotto e' sovraccarico.</li> <li>✓ Verificare se le parti meccaniche in movimento sono ostruite.</li> <li>✓ Verificare se manca il lubrificante, se sì, l'attrito tra il nastro scorrevole e la pedana aumenterà,</li> <li>✓ Verificare se la pedana è gravemente usurata.</li> <li>✓ Controllare se il nastro scorrevole è molto usurato.</li> <li>✓ Verificare se si e' verificato un cortocircuito nella linea di collegamento del motore.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il motore.</li> </ul>
Er5	Il motore non e' collegato	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato o staccato.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il motore.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> </ul>
Er6	La scheda madre non e' collegata e non riceve segnali	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare se il cavo di comunicazione è allentato, staccato o danneggiato;</li> <li>✓ Controllare o sostituire la scheda elettronica dell'orologio.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> </ul>
Er13	Cortocircuito IGBT	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Controllare o sostituire il pannello di controllo.</li> </ul>
Er14	Cortocircuito di carico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Verificare che non vi siano corpi estranei sul terminale di uscita del pannello di controllo che ne causano un cortocircuito.</li> <li>✓ Controllare o sostituire il motore.</li> </ul>

### 7.2 Problemi comuni e metodi di risoluzione.

7.2.1 Alcuni o tutti i pulsanti non funzionano correttamente.

- Aprire il coperchio superiore dell'orologio elettronico e verifica se i pulsanti funzionano.
- Controllare o sostituire la scheda elettronica.
- Controllare che il pulsante funzioni dopo che l'alimentazione è stata ricollegata.

7.2.2 L'orologio elettronico non presenta dati a schermo.

Metodi di risoluzione:

- Controllare se la tensione in ingresso rientra nell'intervallo consentito: AC 200-240V.

- Controllare se l'interruttore sul macchinario in funzione è acceso.
- Controllare se il fusibile all'interno della presa di corrente è bruciato. Se è bruciato, sostituirlo con un fusibile di ricambio.
- Controllare se il LED sul pannello di controllo è acceso.
- Controllare ogni cavo.
- Controllare o sostituire la scheda elettronica.
- Controllare o sostituire la scheda di controllo.
- Altri problemi e relativa risoluzione dei problemi

#### 7.2.3 Il tapis roulant non si avvia.

- Controllare che la spina di corrente sia inserita, che l'interruttore di alimentazione sia acceso e che l'interruttore di sicurezza sia stato rimosso.

#### 7.2.4 Il tapis roulant e' scivoloso

- Regolare saldamente il nastro da corsa facendo riferimento alle istruzioni.

#### 7.2.5 Il nastro scorrevole devia.

- Fare riferimento alle istruzioni per regolare il nastro scorrevole al centro.

#### 7.2.6 Suono anormale durante il funzionamento.

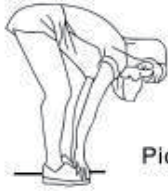




- Controllare se le viti del macchinario sono allentate e se il nastro scorrevole deve essere lubrificato.

## 8 GUIDA ALL'ALLENAMENTO

- ✓ Consultare il proprio medico prima di iniziare un esercizio o un programma di allenamento. Si prega di seguire i consigli e le istruzioni del medico per l'allenamento.
- ✓ Stabilire in anticipo i propri obiettivi con il medico curante e assicurarsi che il piano sia realistico e iniziare il programma di allenamento con cautela.
- ✓ Potete aggiungere alcuni esercizi aerobici al vostro programma di esercizi, come camminare, fare jogging, nuotare, ballare o andare in bicicletta. Controlla sempre la frequenza cardiaca. Se non si dispone di un cardiofrequenzimetro elettronico, chiedere al medico come misurare il polso a mano o sul collo. Inoltre, è necessario impostare la frequenza cardiaca target in base all'età e alla forma fisica.
- ✓ Bere molta acqua durante l'allenamento. È necessario reintegrare l'acqua persa durante l'esercizio fisico per prevenire la disidratazione. Evita di bere molta acqua o bevande ghiacciate, e mantenere la temperatura dell'acqua potabile o della bevanda uguale alla temperatura ambiente.
- ✓

## 9 ESERCIZI DI RISCALDAMENTO

Riscaldamento e esercizi di distensione: un programma di allenamento di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobici e di distensione. Il numero di sessioni dovrebbe iniziare con almeno due o tre volte a settimana, aumentando fino a quattro o cinque volte dopo alcuni mesi. Il riscaldamento è una parte importante della vostra routine di fitness e non dovrebbe essere saltato. Eseguire esercizi di riscaldamento prima dell'allenamento può aiutare a preparare il corpo agli esercizi più intensi poiché aiuta i muscoli a riscaldarsi, allungarsi, e migliora la circolazione sanguigna, aumentando la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai muscoli. Dopo l'esercizio aerobico, ripetuti esercizi di riscaldamento possono anche ridurre il dolore muscolare. Consigliamo i seguenti esercizi di riscaldamento e di distensione.

<p><b>1. Allungamento verso il basso:</b></p> <p>Piegare leggermente le cosce, piegare lentamente il corpo in avanti, lasciare che la schiena e le spalle si rilassino, toccare il più possibile le dita dei piedi con le mani. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte.</p>	 <p>Pic 1</p>
<p><b>2. Allungamento dei tendini:</b></p> <p>Sedersi su un cuscino pulito, raddrizzare una gamba, quindi posizionare l'altra gamba verso l'interno in modo che aderisca perfettamente alla parte interna della gamba dritta, provando a toccare la punta dei piedi con la mano. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 2</p>
<p><b>3. Allungamento dei polpacci e dei talloni:</b></p> <p>Appoggiarsi al muro con entrambe le mani e portare un piede all'indietro, tenere la gamba posteriore in posizione verticale, entrambi i talloni toccano il suolo e sono rivolti verso il muro. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte per ogni gamba.</p>	 <p>Pic 3</p>
<p><b>4. Allungamento dei quadricipiti:</b></p> <p>Appoggiarsi al muro o al tavolo con la mano sinistra per rimanere in equilibrio, quindi estendere la mano destra all'indietro e afferra il tallone destro e tiralo lentamente verso i fianchi finché non si sentono i muscoli davanti alle cosce. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere.</p>	 <p>Pic 4</p>
<p><b>5. Allungamento del muscolo sartorio (muscolo dentro la coscia):</b></p> <p>Portare le piante dei piedi una contro l'altra, le ginocchia verso l'esterno, afferrare con entrambe le mani i piedi e tirare verso l'inguine. Mantenere la posizione per 10-15 secondi e poi distendere. Ripetere 3 volte.</p>	 <p>Pic 5</p>

## UK

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

## DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

## IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA