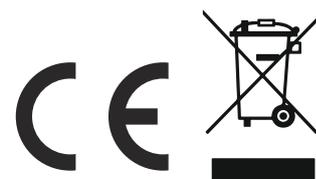
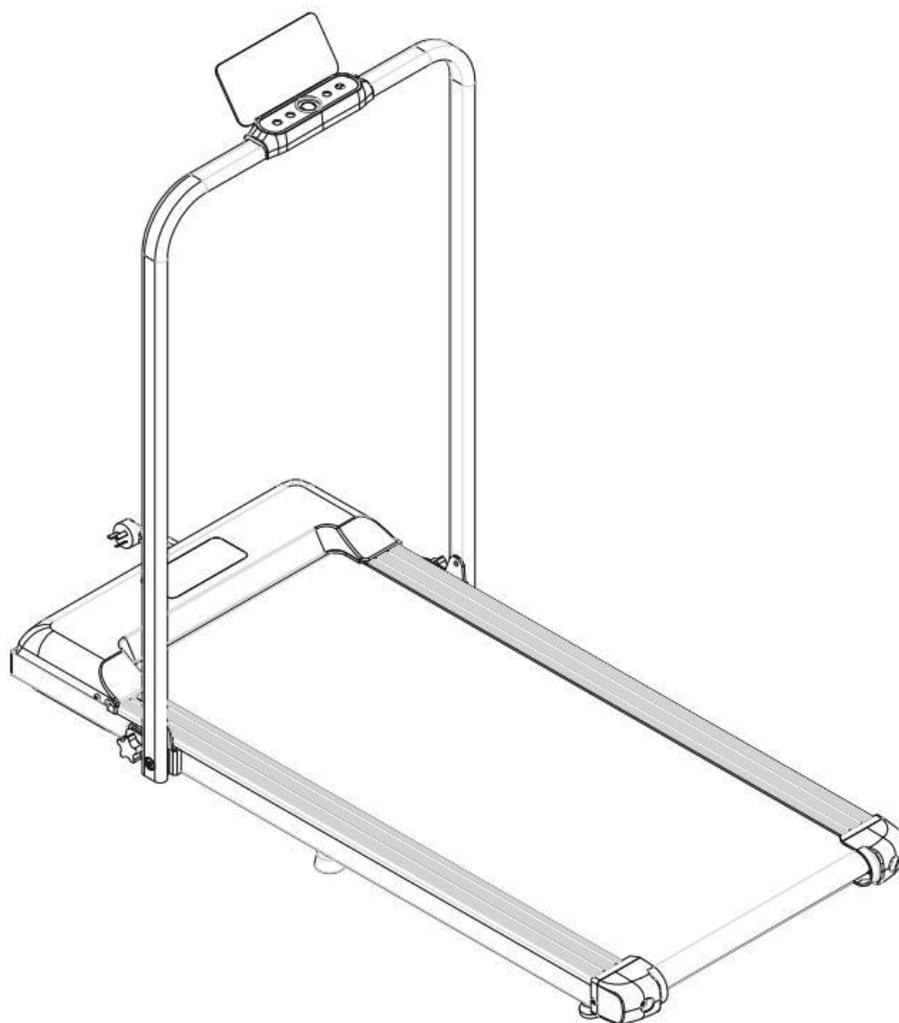


**SPORTNOW**

IN240400153V01\_UK\_FR

**A90-365V70\_A90-365V90**

**EN**



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

**ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

## **READING CAREFULLY!**

### **Please keep this manual in a safe place for easy reference**

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure the full users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your doctor before continuing with your exercise program only.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover on your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.5 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified."
9. An error may occur due to unstable power. DO NOT share a power socket with other high-powered items such as computers or air conditioning units.
10. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
11. The equipment has passed relevant tests and certifications. Suitable for home use only. Braking ability is independent of speed.
12. The equipment is not suitable for therapeutic use.
13. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance necessary.
14. DO NOT attempt to service the treadmill yourself except for the maintenance tasks which are described in this manual. The treadmill does not contain any user-serviceable parts so disassembling it yourself will not only void your warranty and could result in serious injury

**Attention!**

- 1.If the computer would not be displaying data normally, please install the battery again.
- 2.The battery must be taken out from the computer for safe treatment once it was out of energy for trash.
- 3.This manual is also suitable for equipment without computer.

**MAINTAIN**

Neutral detergent can be used to dilute the water to wipe the cloth carefully wipe the oil, and then dry with a dry cloth.

Do not use alkaline solvents, solvents such as solvent,volatile oils and other solvents.

**MAINTENANCE / INSPECTION**

Avoid high temperature, moisture or direct sunlight, please place in a well-ventilated place.

When not in use please fold the admission, and placed in the children can not touch the Department.

If you do not use it for a while, be sure to check the precautions before using this product and use it for normal use.

When you accidentally wet the product, use a dry cloth to avoid skidding.

In case of malfunction, abnormality or any operational problem, please contact us at the company.

**PRODUCT RECYCLING**

Due to the different national recycling regulations, please refer to the relevant regulations.

## Parts

The diagram shows all the components installed on the machine. Open the packaging and take out the following components.

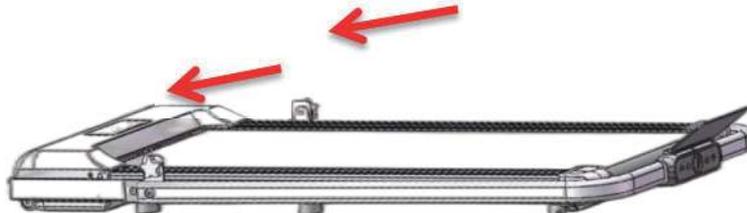
NO.	ITEM	MODEL	QTY	REMARK
1	MAIN FRAME		1	
2	WRENCH	5#	1	
3	WRENCH	6#	1	
4	OIL	30ml	1	
5	REMOTE CONTROL		1	
6	BUTTON BATTERY		1	
7	MANUAL		1	
8	KNOB	M8	2	
9	MONITOR		1	
10	SCREW	4*16	2	

## Installation procedure

Step 1. Remove the machine from the box and discard the bag. Place the product on a flat surface with at least 1m of clearance on both sides and the front, and 2\*1m of clearance at the back.



Step 2. Remove the fixing knobs on both sides of the handrail.



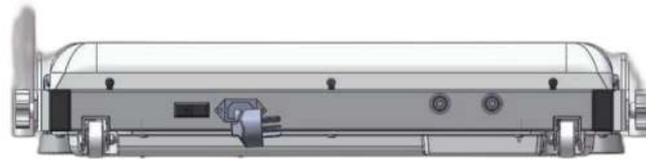
Step 3. After removing the fixed knobs on both sides of the handrail, lift the handrail into an upright position, then secure it to the specified position using the previously removed knob.



Step 4. To install the mobile phone support, position it above the armrest and align it with the hole. Insert it into the buckle until it securely snaps into place.



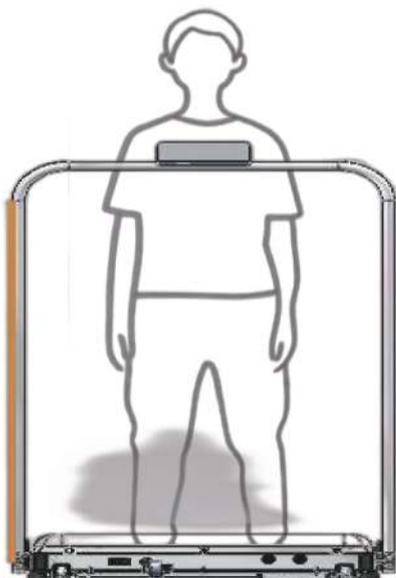
Step 5. Connect the power cord to the power plug board. Then, switch on the power to activate the appliance.



Step 6. Remove the battery from the remote control. Next, press  on the remote control to turn it on. You will notice a three-second countdown on the screen. Once the running belt starts moving, you can press  on the remote control to stop it.



Step 7. You can now start using the appliance.



## **Grounding specification**

Ensure the product is properly grounded for safety purposes. Grounding helps to minimise the risk of electric shock, whilst providing a path of least resistance in case of any failure or damage. The product comes with a power line device ground conductor and ground plug. Following all relevant local codes and regulations, ensure this plug is connected to a suitable outlet that is correctly installed and grounded.

## **Safe exercise measures**

### **Preparing:**

- If you have a medical condition, consult your doctor before starting any fitness exercise.
- Familiarise yourself with how to control this electric walking machine, including starting, stopping and speed adjustment.

### **Workout:**

- Stand on the sides of the walking machine and hold onto the handrails.
- Start the machine at a low speed of 1-2km/h and stand straight, looking forward.
- Place one foot on the running belt a few times, then stand on it and start walking.
- Once you feel comfortable, gradually increase the speed to 3-5km/h.
- Maintain this speed for approximately 10 minutes, then slowly stop the machine.

### **Amount of exercise:**

- A 15–20-minute workout can be effective if time is limited.
- Start with a warm-up at a speed of 4.8km/h for two minutes, then gradually increase the speed to 5.3km/h and 5.8km/h for two minutes each.
- Increase the speed by 0.3km/h every two minutes until your breathing becomes faster but not difficult.
- Maintain this speed, and if you feel breathless, decrease the speed by 0.3km/h.
- Allow four minutes to slow down at the end.

### **Calorie burning:**

- Warm up at a speed of 4-4.8km/h for five minutes.
- Gradually increase the speed by 0.3km/h every two minutes – do this for 45 minutes.
- To make your workout enjoyable and challenging, maintain an exercise speed during a one-hour TV programme, increase the speed during each advert, then revert to the previous speed during the next programme. This will increase your heart rate during adverts and maximise calorie consumption.
- Allow four minutes to slow down at the end.

### **Exercise frequency:**

Aim for 3-5 exercise sessions per week, lasting 15-60 minutes each. It is recommended to create a workout schedule, rather than relying solely on personal preferences.

### **Adjusting exercise intensity:**

To adjust the intensity of your workout, change the speed and incline settings.

### **Seeking professional advice:**

Before starting any exercise routine, seek advice from a qualified personal trainer or professional. They can help determine suitable exercise frequency and intensity levels based on your age, body shape and overall health.

### **Exercise duration and discomfort:**

Only exercise for an appropriate duration. If you experience any chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other discomfort during exercise, you must stop immediately. Consult with a professional before resuming your exercise routine.

**Warning:** Before any cleaning or maintenance on the product, ensure the product is unplugged.

## **Product maintenance:**

- Regular and thorough cleaning will help extend the product's lifespan.
- Remove dust regularly to keep all parts clean.
- Clean the exposed areas on both sides of the running belt to prevent accumulation of dirt and debris.
- Wear clean trainers when using this walking treadmill. Avoid wearing shoes that could scuff the running board and belt.
- Use a damp cloth with soap to clean the running belt surface.
- Be careful not to splash water on the electrical components or beneath the running belt.

Warning: Always unplug the treadmill before removing the motor protective cover. It is recommended to open the cover at least once a year to clean the dust.

Special lubrication oil for running belt and electric treadmill:

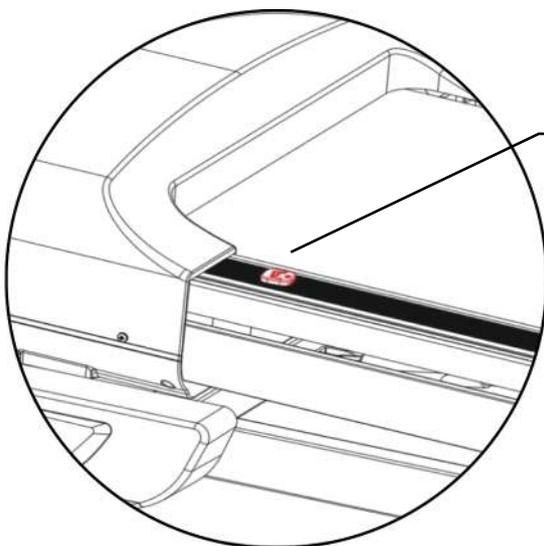
- The electric treadmill comes pre-lubricated between the running board and running belt.
- Friction between the belt and board impacts the treadmill's performance and longevity, so proper lubrication is crucial to prevent this.
- Regularly check the lubrication level, and if the lubrication layout is damaged, contact the customer service centre.

For applying lubricating oil between the running belt and running board, follow these recommendations:

- Light users (less than 3 hours per week): Once a month.
- Heavy users (3-5 hours per week): Once a month.
- Heavy users (more than 5 hours per week): Twice a month.

If the treadmill is not in use for long periods, apply special lubricating oil and allow it to penetrate the running belt surface for a week before use. It is recommended to purchase lubricants from your local distributor.

Note: Any repairs beyond maintenance and lubrication must be done by a professional.



Add lubricating oil at this location

## Belt adjustment

1. To ensure optimal performance, it is recommended to turn off the power after 1.5 hours of continuous use. Allow the machine to rest for 10 minutes before using it again.
2. It is important to adjust the running belt to the appropriate tension. If the belt is too loose, it may slip while running. If it is too tight, it can hamper motor performance and increase wear on the drum and running belt. To check the tension is correct, lift both sides of the running belt from the running board at about 50-75mm.

### To adjust the running belt alignment, follow these steps:

1. Place the electric walking machine on a flat surface. Set the speed to 6km/h and observe the deviation of the running belt.

2. If the running belt deviates to the right:

- Unplug the safety lock and power switch.
- Rotate the right adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  clockwise.
- Turn on the power switch and press the remote control start button.

-Observe the deviation of the running belt.

-Repeat the adjustment process until the running belt is centred (refer to Figure A).

3. If the running belt deviates to the left:

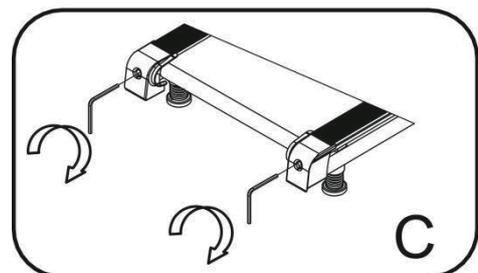
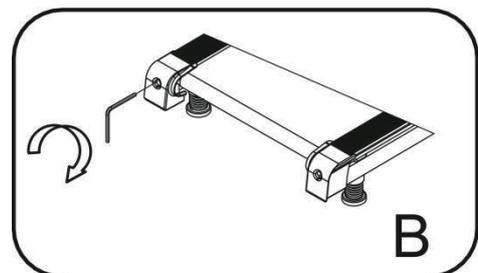
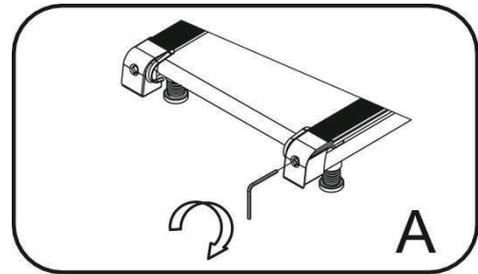
- Ensure the appliance is off.
- Rotate the left adjustment bolt  $\frac{1}{4}$  clockwise.
- Turn on the appliance and press the start button on the remote control.

-Observe the deviation of the running belt.

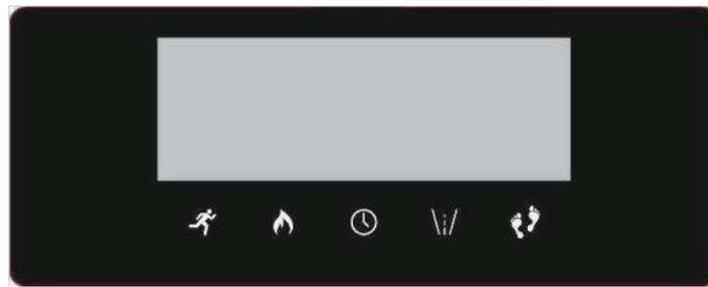
-Repeat the adjustment process until the running belt is centred (refer to Figure A).

4. After using the walking machine for a long period, the running belt may gradually relax and require readjustment:

- Ensure the appliance is off.
- Rotate the left and right adjustment bolts a  $\frac{1}{4}$  clockwise.
- Turn on the appliance and press the start button on the remote control.
- Stand on the running belt to confirm the tightness.
- Repeat the above steps until the running belt is moderately tight (refer to Figure C).



# FUNCTION DIAGRAM



## Panel window functions:



1.Speed: Displays the current running speed or gear position.



2.Calories: Displays the number of calories burned.



3.Time: Displays the elapsed time during the manual mode. Displays the time remaining in the selected mode.



4.Distance: Displays the distance covered during manual mode. Displays the distance remaining in the selected mode.



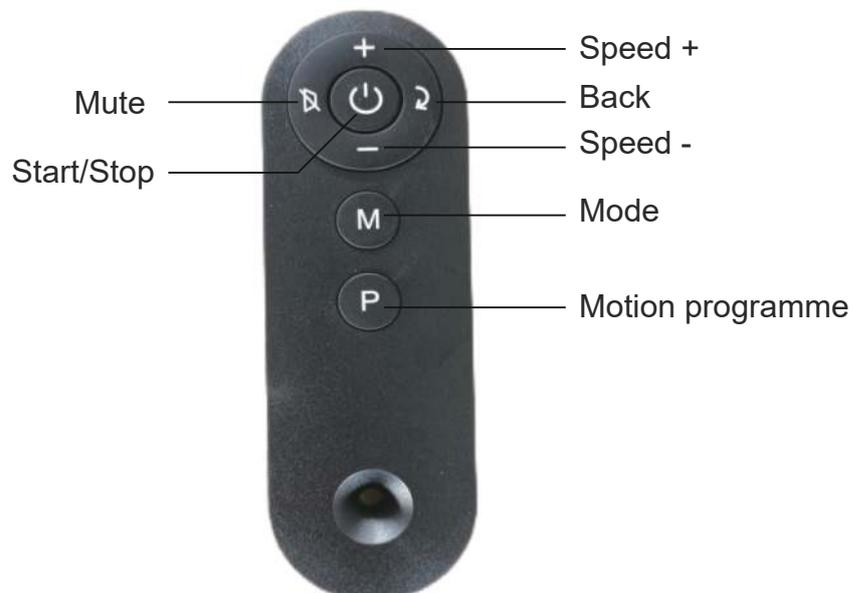
5.Step count: Displays the number of steps taken.

## Instructions for using the remote control:

1.Plug in the power and turn on the switch. The red indicator light will illuminate, followed by a 'drop' sound, and then the screen will light up.

2.When the treadmill is not in use, keep the remote control out of reach of children.

3.Introduction to the remote control buttons and their functions:



- To start the treadmill, press the 'Start/Stop' button on the remote control. To stop the treadmill after your workout, press the button again.
- The movement data will be saved on the treadmill. If you turn off the treadmill and then turn it back on, the data will continue to be recorded.
- NOTE: Switching off the power supply will result in the loss of movement data.
- To adjust the speed in increments of 0.1, press the '+' or '-' button once. To adjust the speed in increments of 0.5, hold the '+' or '-' button for more than two seconds.
- Press the 'Mute' button to turn off or activate the buzzer prompt tone.
- Press the 'Back' button to restore or recover the previous settings.
- Press the 'M' button to select the exercise mode. Choose among different modes, such as calories, distance and time. Once you have selected your desired mode, press the 'Stop/Start' button to start the treadmill. Adjust the speed using the '+' or '-' button.
- To select an exercise programme, press the 'M' button. Choose from various programmes, including P6, which is a built-in programme.
- Each segment's running time is determined by dividing the total programme time by 30 minutes.
- To switch to manual mode, press the 'Back' button twice. After selecting the desired programme, press the 'Start/Stop' button – after a three-second delay, the treadmill will start at the speed set for the first segment. The treadmill will automatically transition to the next segment.
- During the programme, you can adjust the speed to your preference.
- When complete, the treadmill will gradually slow down and come to a stop. Alternatively, you can press the Start/stop button.

**The motion programme includes six built-in data tables:**

Programme \ Time		Set the time is divided into 6 periods					
		1	2	3	4	5	6
P1	speed	1	2	3	5	3	1
P2	speed	1	2	2	5	2	2
P3	speed	1	2	3	6	3	2
P4	speed	2	1	3	5	3	1
P5	speed	2	1	3	5	4	2
P6	speed	2	2	4	5	3	1

**Range of data displayed by each window:**

TIME: 00:00-99:00 mins

DISTANCE: 00.00-99 miles

CALORIES: 0-990 Kcal

## Treadmill buttons description :



-  1: Start/Stop button: Press this button to start or stop the treadmill. When pressed, the treadmill will gradually increase speed to the first stage setting. Press the button again to stop the treadmill.
-  2: Speed Up button: Press this button to increase the speed of the treadmill. Each press will incrementally raise the speed setting.
-  3: Slow Down button: Press this button to decrease the speed of the treadmill. Each press will incrementally lower the speed setting.
-  4: Start/Stop (emergency stop): Press this button to gradually slow down the treadmill until it comes to a complete stop.

## Error message code meaning :

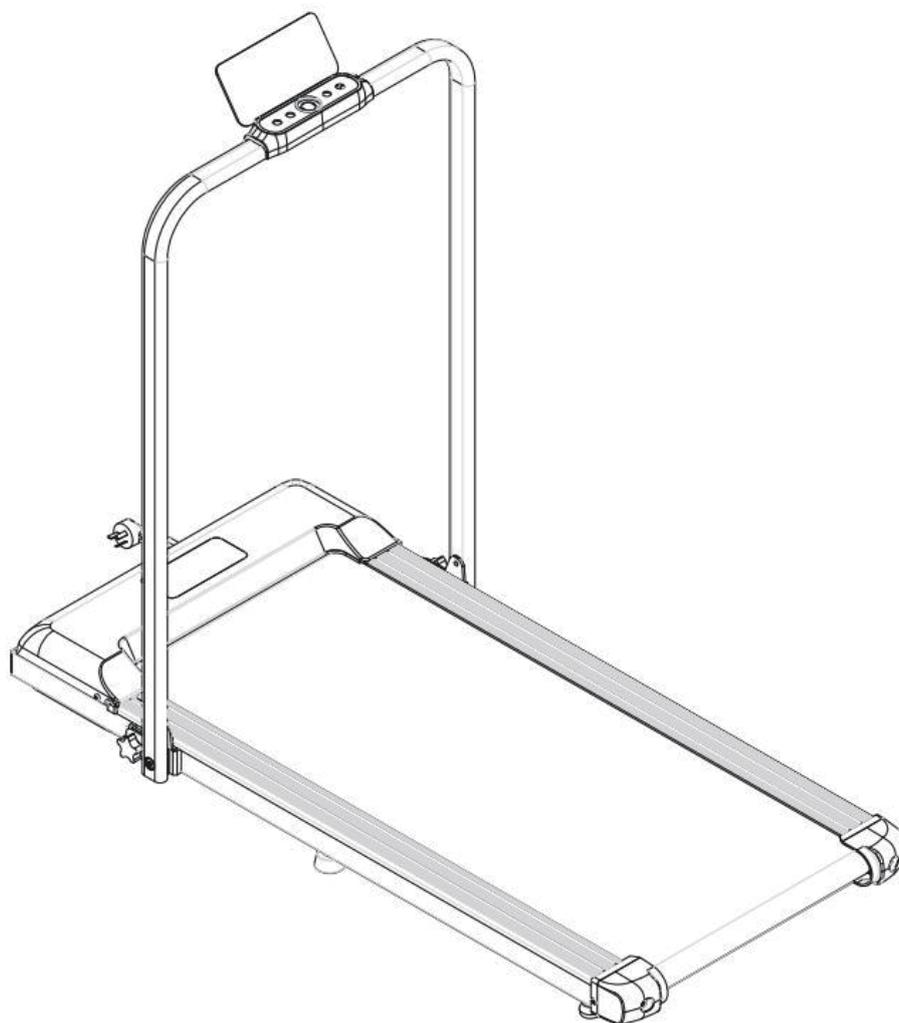
Fault code	Fault description	Solution
E1	Abnormal communication: Power control and electronic watch communication issue.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Blocked communication between the electronic control and electronic watch.</li> <li>2. Check the connection of the electronic watch to the control communication line, ensuring it is properly connected.</li> <li>3. Check if the cable between the electronic meter and controller is broken. Replace if necessary.</li> </ol>
E2	Voltage and current abnormalities detected: The controller has detected abnormal voltage and current levels above the motor.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check for any odour coming from the motor. If detected, the motor may need to be replaced.</li> <li>2. Abnormalities in the IGBT tube may require the controller to be replaced.</li> </ol>
E5	Overcurrent protection: During operation, the lower control continuously detects that the current of the DC motor exceeds the rated current by more than 10A. This condition persists for more than three seconds.	The treadmill has exceeded the rated load for an extended period, triggering the system's self-insurance mechanism.
E6	Explosion-proof impulse protection: Damage to the drive motor circuit, which is caused by abnormal power supply voltage or an abnormal motor.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage. Retest with the correct voltage specification.</li> <li>2. Check the controller for any unusual odour. If detected, replace the controller.</li> <li>3. Ensure proper connection of the motor line. Reconnect the motor line if needed</li> </ol>

**SPORTNOW**

IN240400153V01\_UK\_FR

**A90-365V70\_A90-365V90**

**FR**



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS  
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

**INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE**

## **LIRE ATTENTIVEMENT !**

**Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour le consulter facilement.**

1. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que les utilisateurs de grande taille de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques qui pourraient mettre en danger votre santé et votre sécurité, ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
3. Soyez conscients des signaux de votre corps Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de faire de l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertige ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices uniquement.
4. Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu pour être utilisé par des adultes uniquement.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec une housse de protection sur votre sol ou votre tapis. Pour garantir la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage et/ou usure.
8. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'appareil pendant son utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Une erreur peut se produire en raison d'une alimentation instable. NE partagez PAS une prise de courant avec d'autres appareils à forte puissance tels que des ordinateurs ou des climatiseurs.
10. Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui pourraient restreindre ou empêcher les mouvements.
11. L'équipement a passé les tests et certifications appropriés. Convient uniquement à un usage domestique. La capacité de freinage est indépendante de la vitesse.
12. L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
13. Il faut faire attention en soulevant ou en déplaçant l'équipement afin de ne pas se blesser le dos. Utilisez toujours les techniques de levage appropriées et/ou demandez de l'assistance si nécessaire.
14. N'essayez PAS de réparer le tapis roulant vous-même, sauf pour les tâches d'entretien décrites dans ce manuel. Le tapis roulant ne contient aucune pièce réparable par l'utilisateur. Le démontage par vous-même annulera votre garantie et pourrait entraîner des blessures graves.

**Attention !**

- 1.Si l'ordinateur n'affiche pas les données normalement, veuillez installer la batterie à nouveau.
- 2.La batterie doit être retirée de l'ordinateur pour un traitement sûr une fois qu'elle n'a plus d'énergie pour être mise à la poubelle.
- 3.Ce manuel est également adapté aux équipements sans ordinateur.

**ENTRETIEN**

Un détergent neutre peut être utilisé pour diluer l'eau afin d'essuyer le chiffon avec précaution, puis sécher avec un chiffon sec.

N'utilisez pas de solvants alcalins, de solvants tels que les solvants, les huiles volatiles et autres solvants.

**ENTRETIEN / INSPECTION**

Évitez les températures élevées, l'humidité ou la lumière directe du soleil, veuillez le placer dans un endroit bien ventilé.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, veuillez le plier et le placer dans un endroit où les enfants ne peuvent pas la toucher.

Si vous ne l'utilisez pas pendant un certain temps, veuillez à vérifier les précautions avant d'utiliser ce produit et utilisez-le pour une utilisation normale.

Lorsque vous mouillez accidentellement le produit, utilisez un chiffon sec pour éviter tout dérapage.

En cas de dysfonctionnement, d'anomalie ou de tout problème de fonctionnement, veuillez nous contacter auprès de l'entreprise.

**RECYCLAGE DU PRODUIT**

En raison des différentes réglementations nationales en matière de recyclage, veuillez vous référer aux réglementations en vigueur.

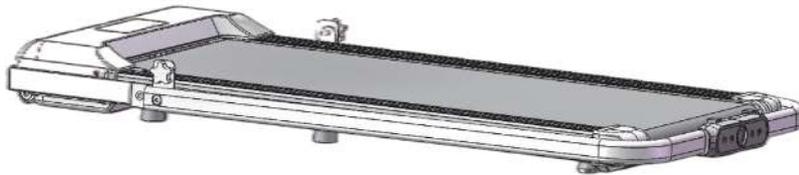
## Pièces

Le diagramme montre toutes les composantes installées sur la machine. Ouvrez l'emballage et sortez les composants suivants.

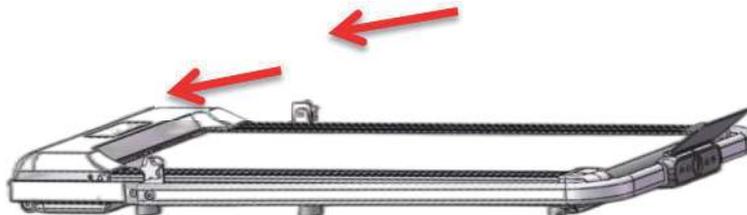
NO.	ARTICLE	MODÈLE	QTÉ	REMARQUE
1	CADRE PRINCIPAL		1	
2	CLÉ	5#	1	
3	CLÉ	6#	1	
4	HUILE	30ml	1	
5	TÉLÉCOMMANDE		1	
6	PILE DE BOUTON		1	
7	MANUEL		1	
8	BOUTON	M8	2	
9	ÉCRAN		1	
10	VIS	4*16	2	

## Procédure d'installation

Étape 1 : Sortez la machine de la boîte et jetez le sac. Placez le produit sur une surface plane avec au moins 1 m de dégagement de chaque côté et à l'avant, et 2 m x 1 m de dégagement à l'arrière.



Étape 2 : Retirez les boutons de fixation sur les deux côtés de la rampe.



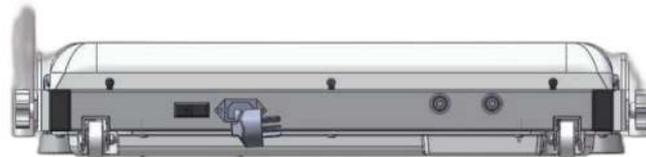
Étape 3 : Après avoir retiré les boutons de fixation sur les deux côtés de la rampe, soulevez la rampe en position verticale, puis fixez-la à la position spécifiée à l'aide du bouton précédemment retiré.



Étape 4 : Pour installer le support de téléphone portable, positionnez-le au-dessus de l'accoudoir et alignez-le avec le trou. Insérez-le dans la boucle jusqu'à ce qu'il s'enclenche fermement en place.



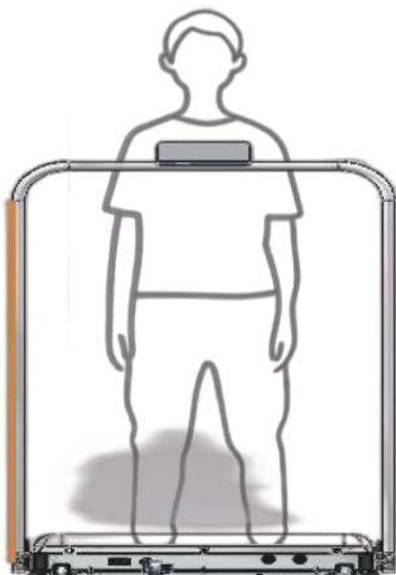
Étape 5 : Branchez le cordon d'alimentation sur la prise électrique. Ensuite, allumez l'appareil pour l'activer.



Étape 6 : Retirez la pile de la télécommande. Ensuite, appuyez sur la touche  de la télécommande pour l'allumer. Vous remarquerez un compte à rebours de trois secondes sur l'écran. Une fois que la bande de course commence à se déplacer, vous pouvez appuyer sur la touche  de la télécommande pour l'arrêter.



Étape 7 : Vous pouvez maintenant commencer à utiliser l'appareil.



## **Spécification de mise à la terre**

Assurez-vous que le produit est correctement mis à la terre à des fins de sécurité. La mise à la terre permet de minimiser le risque de choc électrique tout en offrant un chemin de moindre résistance en cas de défaillance ou de dommage. Le produit est livré avec un conducteur de mise à la terre du dispositif de ligne électrique et une fiche de terre. En respectant tous les codes et réglementations locaux pertinents, assurez-vous que cette fiche est connectée à une prise appropriée correctement installée et mise à la terre.

## **Mesures de sécurité pour l'exercice**

### **Préparation :**

-Si vous avez une condition médicale, consultez votre médecin avant de commencer tout exercice de fitness.

-Familiarisez-vous avec le fonctionnement de cette machine de marche électrique, y compris le démarrage, l'arrêt et l'ajustement de la vitesse.

### **Entraînement :**

-Tenez-vous sur les côtés de la machine de marche et tenez-vous aux rampes.

-Démarez la machine à une vitesse basse de 1 à 2 km/h et tenez-vous droit en regardant devant vous.

-Placez un pied plusieurs fois sur la bande de course, puis mettez-vous debout et commencez à marcher.

-Une fois que vous vous sentez à l'aise, augmentez progressivement la vitesse à 3 à 5 km/h.

-Maintenez cette vitesse pendant environ 10 minutes, puis arrêtez lentement la machine.

### **Quantité d'exercice :**

-Un entraînement de 15 à 20 minutes peut être efficace si le temps est limité.

-Commencez par un échauffement à une vitesse de 4,8 km/h pendant deux minutes, puis augmentez progressivement la vitesse à 5,3 km/h et 5,8 km/h pendant deux minutes chacune.

-Augmentez la vitesse de 0,3 km/h toutes les deux minutes jusqu'à ce que votre respiration devienne plus rapide mais pas difficile.

-Maintenez cette vitesse, et si vous vous sentez essoufflé, réduisez la vitesse de 0,3 km/h.

-Laissez-vous quatre minutes pour ralentir à la fin.

### **Brûler des calories :**

-Échauffez-vous à une vitesse de 4 à 4,8 km/h pendant cinq minutes.

-Augmentez progressivement la vitesse de 0,3 km/h toutes les deux minutes - faites cela pendant 45 minutes.

-Pour rendre votre entraînement agréable et stimulant, maintenez une vitesse d'exercice pendant un programme TV d'une heure, augmentez la vitesse pendant chaque publicité, puis revenez à la vitesse précédente pendant le programme suivant. Cela augmentera votre fréquence cardiaque pendant les publicités et maximisera la consommation de calories.

-Laissez-vous quatre minutes pour ralentir à la fin.

### **Fréquence de l'exercice :**

Visez 3 à 5 séances d'exercice par semaine, d'une durée de 15 à 60 minutes chacune. Il est recommandé d'établir un calendrier d'entraînement, plutôt que de se fier uniquement à ses préférences personnelles.

### **Ajustement de l'intensité de l'exercice :**

Pour ajuster l'intensité de votre entraînement, modifiez la vitesse et les paramètres d'inclinaison.

### **Demande de conseil professionnel :**

Avant de commencer toute routine d'exercice, demandez conseil à un entraîneur personnel qualifié ou à un professionnel. Ils peuvent vous aider à déterminer la fréquence appropriée de l'exercice et les niveaux d'intensité en fonction de votre âge, de votre forme physique et de votre santé générale.

### **Durée et inconfort de l'exercice :**

Ne faites de l'exercice que pendant une durée appropriée. Si vous ressentez une sensation de serrement ou de douleur à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des étourdissements ou tout autre inconfort pendant l'exercice, vous devez vous arrêter immédiatement. Consultez un professionnel avant de reprendre votre routine d'exercice.

**Attention:** Avant de procéder à tout nettoyage ou entretien du produit, assurez-vous que celui-ci est débranché.

## Entretien du produit :

- Un nettoyage régulier et approfondi contribuera à prolonger la durée de vie du produit.
- Enlevez régulièrement la poussière pour maintenir toutes les pièces propres.
- Nettoyez les zones exposées des deux côtés de la bande de course pour éviter l'accumulation de saleté et de débris.
- Portez des chaussures propres lorsque vous utilisez ce tapis de marche. Évitez de porter des chaussures qui pourraient abîmer la planche de course et la bande de course.
- Utilisez un chiffon humide avec du savon pour nettoyer la surface de la bande de course.
- Faites attention à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques ou sous la bande de course.

Attention : Débranchez toujours le tapis de course avant de retirer le capot de protection moteur. Il est recommandé d'ouvrir le capot au moins une fois par an pour nettoyer la poussière.

Huile de lubrification spéciale pour la bande de course et le tapis de course électrique :

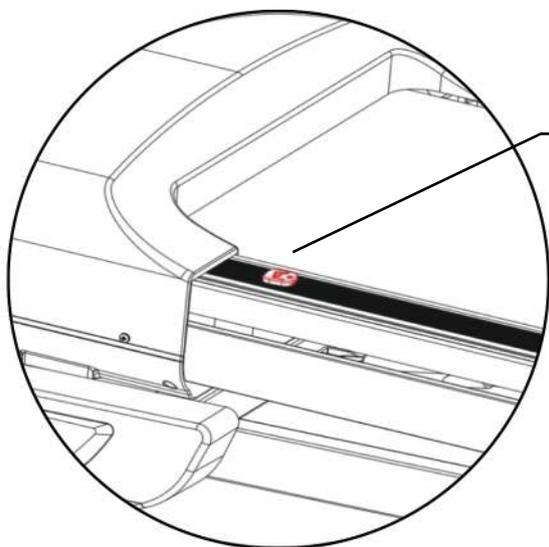
- Le tapis de course électrique est pré-lubrifié entre la planche de course et la bande de course.
- Le frottement entre la bande et la planche influence les performances et la durabilité du tapis de course, il est donc crucial de procéder à une lubrification adéquate pour éviter cela.
- Contrôlez régulièrement le niveau de lubrification, et si la répartition de la lubrification est endommagée, contactez le centre du service client.

Pour appliquer de l'huile de lubrification entre la bande de course et la planche de course, suivez ces recommandations :

- Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) : une fois par mois.
- Utilisateurs intensifs (3-5 heures par semaine) : une fois par mois.
- Utilisateurs intensifs (plus de 5 heures par semaine) : deux fois par mois.

Si le tapis de course n'est pas utilisé pendant de longues périodes, appliquez de l'huile de lubrification spéciale et laissez-la pénétrer la surface de la bande de course pendant une semaine avant utilisation. Il est recommandé d'acheter des lubrifiants auprès de votre distributeur local.

Remarque : Toutes les réparations autres que l'entretien et la lubrification doivent être effectuées par un professionnel.



Ajoutez de l'huile de lubrification à cet emplacement.

## Ajustement de la bande de course

1. Pour garantir des performances optimales, il est recommandé d'éteindre l'appareil après 1,5 heure d'utilisation continue. Laissez l'appareil se reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser à nouveau.

2. Il est important d'ajuster la tension de la bande de course de manière appropriée. Si la bande est trop lâche, elle peut glisser pendant la course. Si elle est trop tendue, elle peut entraver les performances du moteur et augmenter l'usure du tambour et de la bande de course. Pour vérifier si la tension est correcte, soulevez les deux côtés de la bande de course depuis la planche de course d'environ 50 à 75 mm.

### Pour ajuster l'alignement de la bande de course, suivez ces étapes :

1. Placez l'appareil de marche électrique sur une surface plane. Réglez la vitesse sur 6 km/h et observez le décalage de la bande de course.

2. Si la bande de course dévie vers la droite :

- Débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation.

- Tournez le boulon de réglage droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Allumez l'interrupteur d'alimentation et appuyez sur le bouton de démarrage de la télécommande.

- Observez le décalage de la bande de course.

- Répétez le processus d'ajustement jusqu'à ce que la bande de course soit centrée (voir Figure A).

3. Si la bande de course dévie vers la gauche :

- Assurez-vous que l'appareil est éteint.

- Tournez le boulon de réglage gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

- Allumez l'appareil et appuyez sur le bouton de démarrage de la télécommande.

- Observez le décalage de la bande de course.

- Répétez le processus d'ajustement jusqu'à ce que la bande de course soit centrée (voir Figure A).

4. Après avoir utilisé l'appareil de marche pendant une longue période, la bande de course peut se détendre progressivement et nécessiter un réajustement :

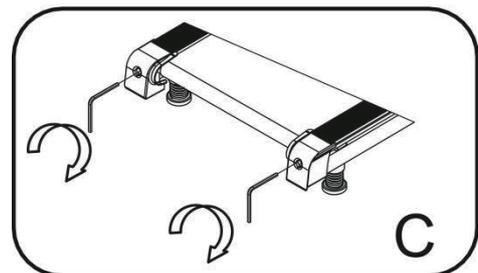
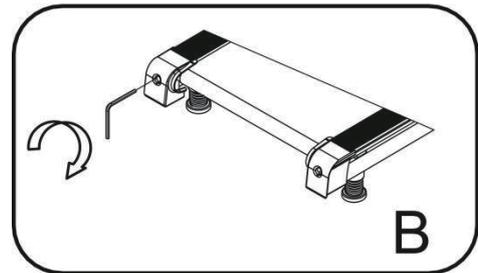
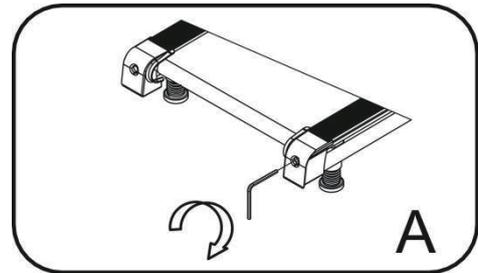
- Assurez-vous que l'appareil est éteint.

- Tournez les boulons de réglage gauche et droit d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

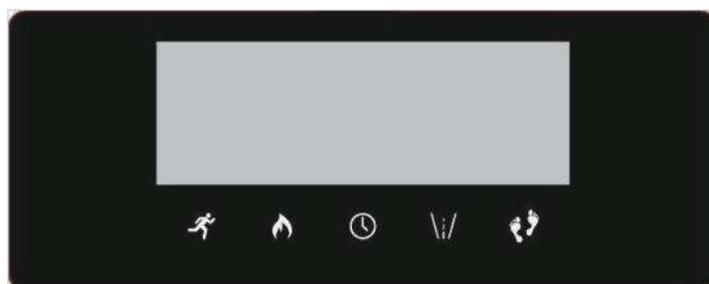
- Allumez l'appareil et appuyez sur le bouton de démarrage de la télécommande.

- Tenez-vous sur la bande de course pour confirmer la tension.

- Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande de course soit modérément tendue (voir Figure C).



## DIAGRAMME DE FONCTION



### Fonctions de la fenêtre du panneau :



1. Vitesse : Affiche la vitesse actuelle de fonctionnement ou la position de l'engrenage.



2. Calories : Affiche le nombre de calories brûlées.



3. Temps : Affiche le temps écoulé pendant le mode manuel. Affiche le temps restant dans le mode sélectionné.



4. Distance : Affiche la distance parcourue pendant le mode manuel. Affiche la distance restante dans le mode sélectionné.



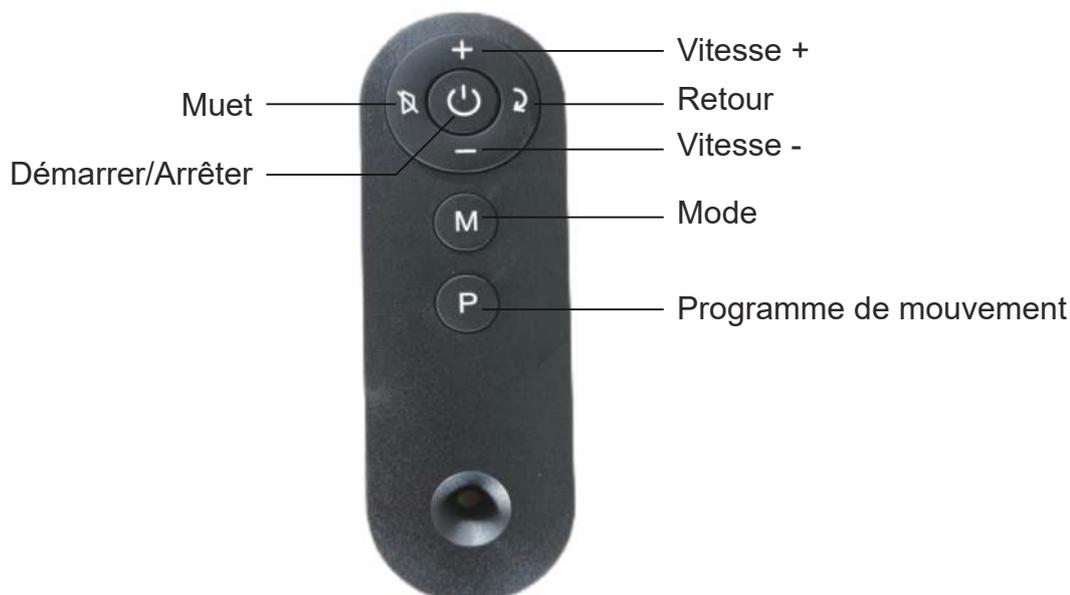
5. Compteur de pas : Affiche le nombre de pas effectués.

### Instructions d'utilisation de la télécommande :

1. Branchez l'alimentation et allumez l'interrupteur. Le voyant rouge s'allumera, suivi d'un son de "chute", puis l'écran s'allumera.

2. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, gardez la télécommande hors de portée des enfants.

3. Présentation des boutons de la télécommande et de leurs fonctions :



- Pour démarrer le tapis roulant, appuyez sur le bouton "Démarrer/Arrêter" de la télécommande. Pour arrêter le tapis roulant après votre entraînement, appuyez à nouveau sur le bouton.
- Les données de mouvement seront enregistrées sur le tapis roulant. Si vous éteignez le tapis roulant puis le rallumez, les données continueront d'être enregistrées.
- NOTE: Éteindre l'alimentation entraînera la perte des données de mouvement.
- Pour ajuster la vitesse par incréments de 0,1, appuyez une fois sur le bouton "+" ou "-". Pour ajuster la vitesse par incréments de 0,5, maintenez le bouton "+" ou "-" enfoncé pendant plus de deux secondes.
- Appuyez sur le bouton "Muet" pour désactiver ou activer le bip sonore de confirmation.
- Appuyez sur le bouton "Retour" pour restaurer ou récupérer les paramètres précédents.
- Appuyez sur le bouton "M" pour sélectionner le mode d'exercice. Choisissez parmi différents modes comme les calories, la distance et le temps. Une fois que vous avez sélectionné le mode souhaité, appuyez sur le bouton "Démarrer/Arrêter" pour démarrer le tapis roulant. Ajustez la vitesse à l'aide du bouton "+" ou "-".
- Pour sélectionner un programme d'exercice, appuyez sur le bouton "M". Choisissez parmi différents programmes, y compris P6, qui est un programme intégré.
- Le temps de course de chaque segment est déterminé en divisant le temps total du programme par 30 minutes.
- Pour passer en mode manuel, appuyez deux fois sur le bouton "Retour". Après avoir sélectionné le programme souhaité, appuyez sur le bouton "Démarrer/Arrêter" - après un délai de trois secondes, le tapis roulant démarrera à la vitesse réglée pour le premier segment. Le tapis roulant passera automatiquement au segment suivant.
- Pendant le programme, vous pouvez ajuster la vitesse selon vos préférences.
- Lorsque vous avez terminé, le tapis roulant ralentira progressivement et s'arrêtera. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Démarrer/Arrêter.

**Le programme de mouvement comprend six tableaux de données intégrés :**

Temps Programme	Le temps est divisé en 6 périodes.						
	1	2	3	4	5	6	
P1	1	2	3	5	3	1	
P2	1	2	2	5	2	2	
P3	1	2	3	6	3	2	
P4	2	1	3	5	3	1	
P5	2	1	3	5	4	2	
P6	2	2	4	5	3	1	

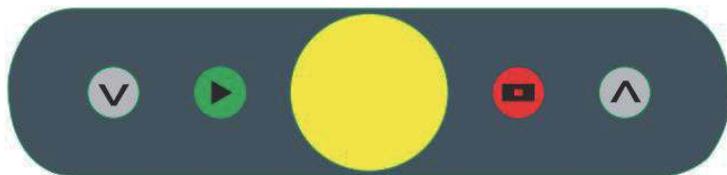
**Plage des données affichées par chaque fenêtre :**

TEMPS : 00:00-99:00 minutes

DISTANCE : 00.00-99 miles

CALORIES : 0-990 Kcal

## Description des boutons du tapis roulant :



-  1 : Bouton Démarrer/Arrêter : Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter le tapis roulant. Lorsqu'il est enfoncé, le tapis roulant augmentera progressivement la vitesse jusqu'au premier réglage de la phase. Appuyez à nouveau sur le bouton pour arrêter le tapis roulant.
-  2 : Bouton Augmenter la vitesse : Appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse du tapis roulant. Chaque pression augmente progressivement le réglage de la vitesse.
-  3 : Bouton Ralentir : Appuyez sur ce bouton pour diminuer la vitesse du tapis roulant. Chaque pression diminue progressivement le réglage de la vitesse.
-  4 : Bouton Démarrer/Arrêt (arrêt d'urgence) : Appuyez sur ce bouton pour ralentir progressivement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il s'arrête complètement.

## Signification du code d'erreur :

Code d'erreur	Description de l'erreur	Solution
E1	Communication anormale : Problème de communication entre le contrôle de puissance et la montre électronique.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Communication bloquée entre le contrôle électronique et la montre électronique.</li><li>2. Vérifiez la connexion de la montre électronique à la ligne de communication du contrôle, en veillant à ce qu'elle soit correctement connectée.</li><li>3. Vérifiez si le câble entre le compteur électronique et le contrôleur est endommagé. Remplacez-le si nécessaire.</li></ol>
E2	Détection d'anomalies de tension et de courant : Le contrôleur a détecté des niveaux anormaux de tension et de courant supérieurs au moteur.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez s'il y a une odeur provenant du moteur. Si cela est détecté, le moteur peut avoir besoin d'être remplacé.</li><li>2. Des anomalies dans le tube IGBT peuvent nécessiter le remplacement du contrôleur.</li></ol>
E5	Protection contre les surintensités : Pendant le fonctionnement, le contrôle inférieur détecte en continu que le courant du moteur CC dépasse le courant nominal de plus de 10A. Cette condition persiste pendant plus de trois secondes.	Le tapis roulant a dépassé la charge nominale pendant une période prolongée, déclenchant le mécanisme d'auto-assurance du système.
E6	Protection contre les impulsions explosibles : Dommages au circuit du moteur d'entraînement, causés par une tension d'alimentation anormale ou un moteur anormal.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Vérifiez si la tension d'alimentation est inférieure à 50 % de la tension normale. Effectuez un nouveau test avec les spécifications de tension correctes.</li><li>2. Vérifiez si le contrôleur dégage une odeur inhabituelle. Si c'est le cas, remplacez le contrôleur.</li><li>3. Assurez-vous que la ligne moteur est correctement connectée. Reconnectez-la si nécessaire.</li></ol>

**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

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**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

