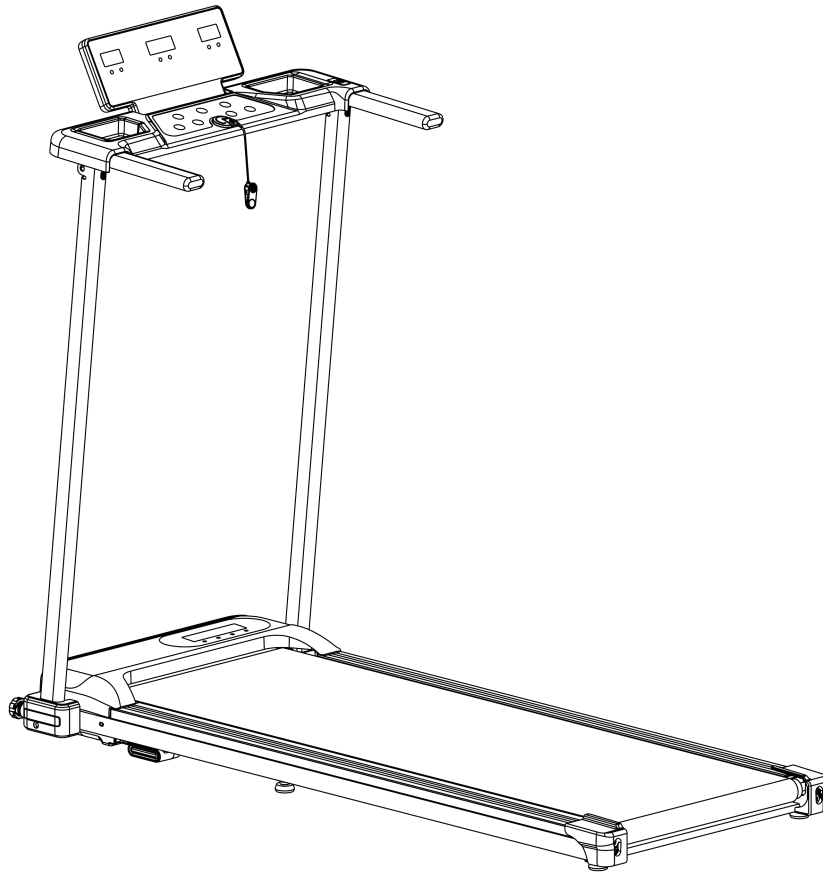


BENUTZERHANDBUCH



Hinweis: Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Installation und Inbetriebnahme des Laufbands. Im Sinne der nachhaltigen Entwicklung behalten wir uns vor, Geräte bei Bedarf zu modifizieren, ohne Sie darüber erneut zu informieren. Dies hängt vom jeweiligen Produkt ab.

INHALT

1. Produktübersicht	1
2. Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen	2
3. Installationsanleitung	5
4. Sportberatung und Richtlinien (Ergonomie)	7
5. Gebrauchsanweisung	8
6. Regelmäßige Wartung und Anweisungen	12



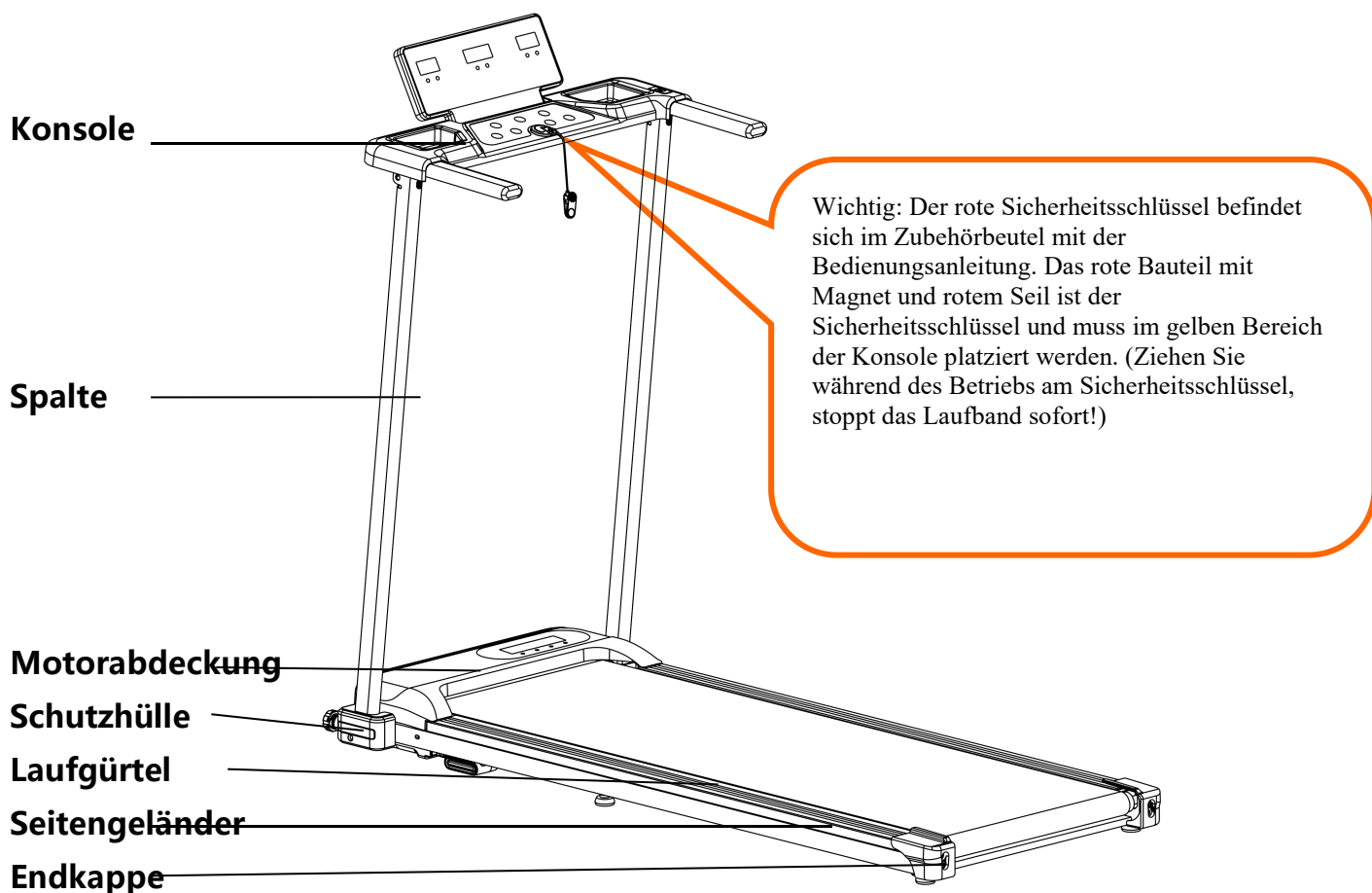
Decobus Handel GmbH

Innungsstraße 9, 21244 Buchholz, Deutschland

<https://www.decobusgroup.de>



1. Produktübersicht



Hauptparameter und Teileliste									
N EI	Name	Beschreibung			NE IN	Name	Beschreibung		
	1	Eingangsspannung	Wechselstrom 220V		4	Lauffläche	385* 1040 mm		
	2	Nennleistung	50-60 Hz		5	Erweiterte Größe	1200*545*1050 mm		
	3	Geschwindigkeit	1.0 - 12 KM/H		6	Funktion	Läuft		
Packliste									
N	Name	Einh	Me		NE	Name	Einhe	Menge	
1	Komplette Maschine	Satz	1		3	Zubehörtasche	Satz	1	
2	Seitenabdeckung	Satz	1						
Zusätzliches Zubehör für Column									
N	Name	Einh	Me		NE	Name	Einhe	Menge	
1	Schrauben M8*16	PCS	2		5	Sicherheitsschlüssel	PCS	1	
2	Schrauben M5*12	PCS	2		6	Silikonöl	PCS	1	
3	Innensechskantschlüssel 5 mm	PCS	1		7	Benutzerhandbuch	PCS	1	
4	T-förmiger Knopf	PCS	1						

2. Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen



Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Gebrauch die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitsvorkehrungen .

Sicherheitshinweise: Bei der Entwicklung und Herstellung dieses Produkts wurden zahlreiche Sicherheitsaspekte berücksichtigt. Bitte befolgen Sie dennoch vorsichtshalber die folgenden Anweisungen. Wir übernehmen keine Haftung für Folgen, die durch unsachgemäße Bedienung entstehen.

- ◆ Jegliche Verstellvorrichtung, die die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken könnte, darf nicht von der Konstruktion abweichen. Das Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgestellt werden. Das Laufband muss auf ebenem Boden stehen. Es ist für die Verwendung in Innenräumen geeignet. Vermeiden Sie Feuchtigkeit, verschütten Sie kein Wasser darauf und legen Sie keine Fremdkörper darauf ab. Stellen Sie einen Sicherheitsabstand von 0,5 Metern (500 mm) an beiden Seiten und vorne sowie 1 Meter × 1 Meter (1000 mm × 1000 mm) hinten für einen sicheren Notabstieg sicher. (Notabstieg: Stellen Sie sich mit beiden Füßen auf die seitlichen Leisten und steigen Sie von einer Seite des Laufbands ab.)
- ◆ Bei diesem Produkt handelt es sich um ein elektrisches Laufband, das für gesunde Menschen im Alter von 12 bis 60 Jahren geeignet ist.
- ◆ Dieses Produkt ist nicht für Menschen mit Behinderungen oder Kinder geeignet. Personen mit körperlichen Beschwerden, geistigen Beeinträchtigungen oder mangelndem Urteilsvermögen dürfen es nur unter Aufsicht oder Anleitung einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person verwenden. Zuwiderhandlungen können zu Verletzungen führen .
- ◆ Bewahren Sie die Schmierölflasche im Zubehörset außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei versehentlichem Verschlucken oder Augenkontakt sofort mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.
- ◆ Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein, und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.

- ◆ **Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren von einem Fachmann des Herstellers, dessen Wartungsabteilung oder einer ähnlichen Einrichtung ausgetauscht werden.**
- ◆ Benutzen Sie das Laufband nicht in staubiger Umgebung. Sorgen Sie für eine angemessene Luftfeuchtigkeit im Innenraum, um starke statische Aufladung zu vermeiden, die die Funktion der Konsole und des Controllers beeinträchtigen kann. Verwenden Sie ausschließlich Originalzubehör; nicht autorisierter Austausch ist strengstens untersagt.
- ◆ Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern. Stecken Sie Ihre Hände und Füße nicht in den Spalt unter dem Laufband.
- ◆ Platzieren Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von heißen oder sich bewegenden Gegenständen. Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in direktem Sonnenlicht.
- ◆ Ziehen Sie vor dem Bewegen des Laufbands den Netzstecker. Laien ist es untersagt, das Gerät zu zerlegen, da dies schwerwiegende Folgen haben kann.
- ◆ Prüfen Sie vor der Benutzung des Laufbands, ob Ihre Kleidung ordnungsgemäß befestigt oder zugezippt ist, und vermeiden Sie zu weite Kleidung.
- ◆ Wenn Sie sich unwohl fühlen oder während der Benutzung irgendwelche ungewöhnlichen Beschwerden auftreten, beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt.
- ◆ Dieses Produkt ist nicht für den Dauergebrauch geeignet, da es zu einer Überhitzung elektrischer Bauteile und damit zu Fehlfunktionen führen kann.
- ◆ Verwenden Sie eine geeignete Steckdose, um Gefahren zu vermeiden. Sollten Stecker und Steckdose nicht kompatibel sein, verändern Sie den Stecker nicht selbst, sondern wenden Sie sich an einen Elektriker.
- ◆ Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch geeignet, nicht für professionelle Schulungen, Tests oder medizinische Zwecke.
- ◆ Das Produkt darf nicht verwendet werden, wenn das Gehäuse Risse, Brüche oder Ablösungen aufweist (wodurch innere Strukturen freigelegt werden) oder wenn die Schweißnähte Risse aufweisen.
- ◆ Springen Sie während des Trainings nicht auf oder von dem Gerät. ---- Dies kann zu Verletzungen durch Stürze führen.
- ◆ Benutzen Sie das Laufband nicht nach dem Essen, wenn Sie müde sind oder sich in schlechter körperlicher Verfassung befinden. --- Dies kann Ihrer Gesundheit schaden.

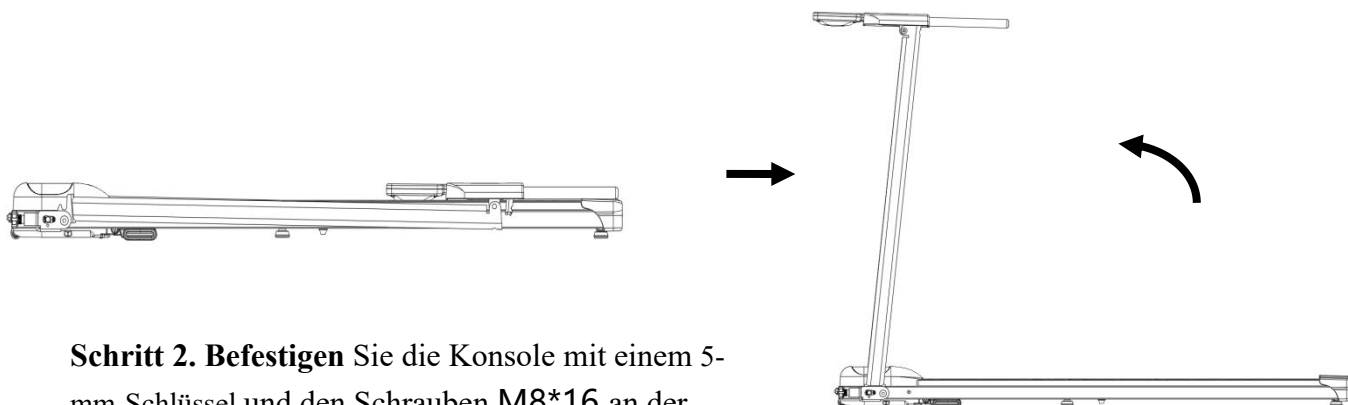
- ◆ Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker frei von Stiften, Schmutz und Feuchtigkeit ist. ---- Dies kann zu Stromschlag, Kurzschluss oder Brand führen. Nicht mit nassen Händen benutzen!
- ◆ Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Produkt nicht benutzt wird. ---- Staub und Feuchtigkeit können die Isolierung altern lassen und dadurch Stromschläge oder Brände verursachen.
- ◆ Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle von Fehlfunktionen bietet die Erdung den geringsten Widerstand für den Stromfluss und reduziert so das Risiko eines Stromschlags.
- ◆ Dieses Produkt gehört zur Klasse H. Wenn Sie Zweifel an der ordnungsgemäßen Erdung haben, lassen Sie es von einem professionellen Elektriker überprüfen.

3. Installationsanleitung

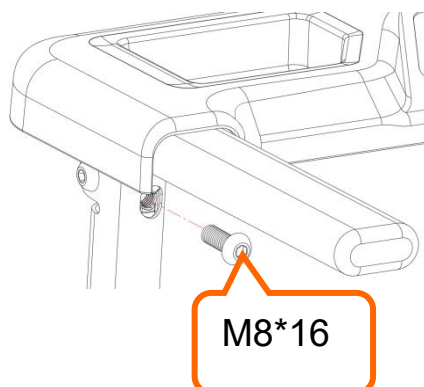
Schritt 1. Nehmen Sie das Gerät aus der Verpackung, legen Sie es flach auf den Boden und klappen Sie dann den aufrechten Teil zusammen.

Säule nach oben und halten Sie sie fest.

(Vorsicht, dass man sich beim unteren Faltmechanismus nicht die Hände einklemmt!)

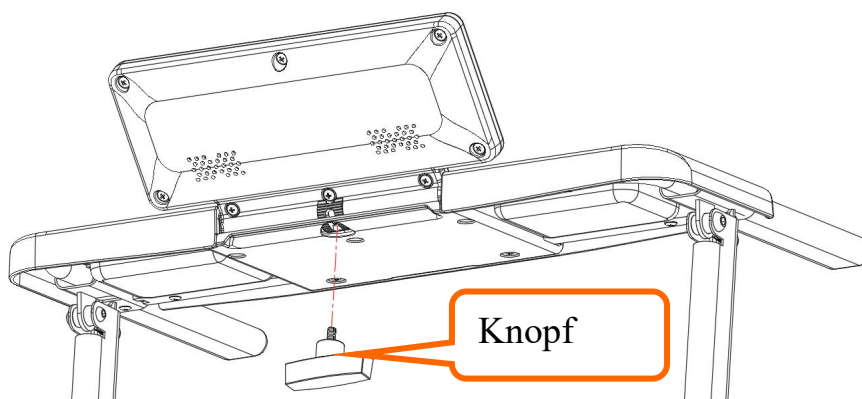


Schritt 2. Befestigen Sie die Konsole mit einem 5-mm-Schlüssel und den Schrauben M8*16 an der senkrechten Säule.

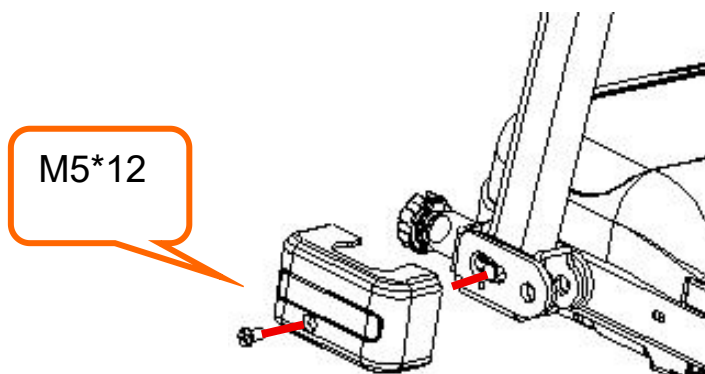


Schritt 3. Halten Sie den oberen Teil des Bildschirms fest und drehen Sie ihn vorsichtig in einen geeigneten Winkel (ungefähr 45 Grad von der Wand).

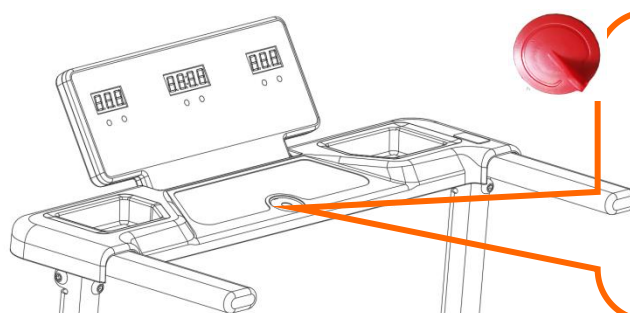
den Boden), und befestigen Sie den Bildschirm mit einem Drehknopf.



Schritt 4. Führen Sie M5*12 -Schrauben durch die linken und rechten Seitenschutzbleche und befestigen Sie diese mit einem Schraubendreher an der aufrechten Säule .



Schritt 5. Bringen Sie die Sicherheitsverriegelung in die im Diagramm gezeigte Position und drücken Sie den Startknopf, um die Maschine zu starten!

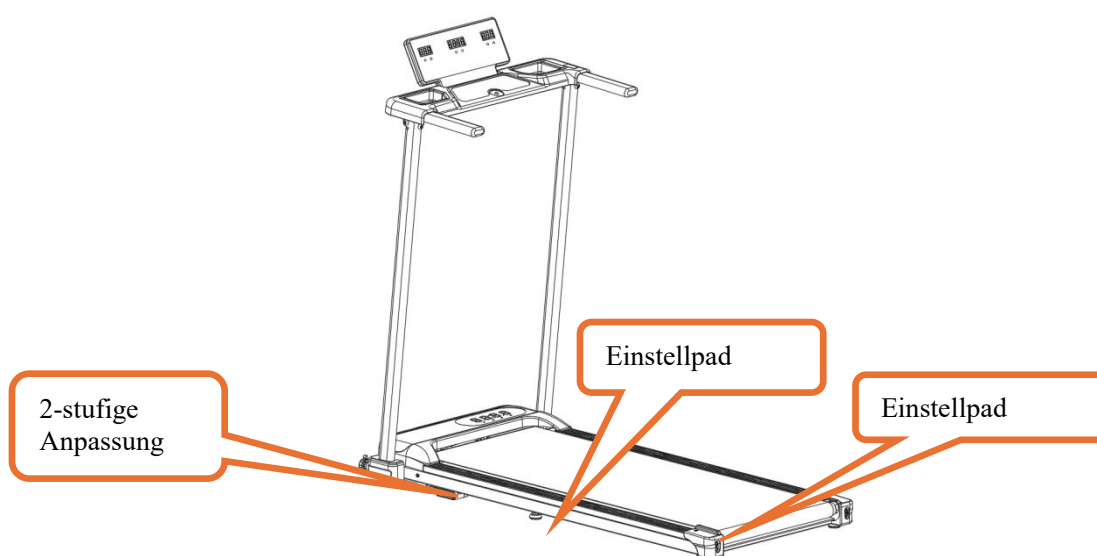


Sicherheitsverriegelung: Die Sicherheitsverriegelung ist rot. Im PE-Beutel mit den Montageschrauben und Werkzeugen befindet sich ein rotes Bauteil mit einer roten Schnur – dies ist die Sicherheitsverriegelung. Stecken Sie die beiden hervorstehenden Stifte der Sicherheitsverriegelung in die beiden Löcher am gelben Teil der Konsole!

Methode für Die Maschine so einstellen, dass sie bündig mit dem Boden abschließt:

Wenn ein Spalt zwischen der Maschine und dem Boden besteht, justieren Sie die Nivellierfüße in der Mitte und am oberen Ende der Maschine so, dass sowohl die Vorder- als auch die Hinterseite Kontakt zum Boden haben.

(**!**) **Notiz:** Spalten zwischen den Nivellierfüßen und dem Boden führen zu Instabilität der Maschine !



4.Sportberatung und Richtlinien (Ergonomie)

Aufwärm- und Entspannungsübung

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen. Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Bestandteil des Trainings und muss vor jeder Übung durchgeführt werden. Es wärmt den Körper vor, dehnt die Muskeln und bereitet ihn auf intensivere Belastungen vor. Die Wiederholung der Aufwärmübungen am Ende des Trainings kann Muskelkater vorbeugen.

Wir empfehlen Ihnen, entsprechende Aufwärm- und Entspannungsübungen gemäß dem folgenden Diagramm durchzuführen:

Kopfbewegung

Strecken Sie den Kopf zuerst zur rechten Schulter, strecken Sie den linken Hals und drehen Sie ihn einmal im Uhrzeigersinn nach hinten; Strecken Sie den Kopf zur linken Schulter und drehen Sie ihn einmal gegen den Uhrzeigersinn. Wiederholen Sie dies auf diese Weise.



Schulterhebeübung

Heben Sie die linke Schulter an und drehen Sie sich einmal um die eigene Achse, wiederholen Sie dies 5 Mal; heben Sie dann die rechte Schulter an und wiederholen Sie dies 5 Mal, abwechselnd auf diese Weise.



Dehnbewegung

Heben Sie Ihre Arme gerade über den Kopf, greifen Sie dann mit der linken Hand Ihr rechtes Handgelenk und strecken Sie es nach oben, bis Sie Ihr rechtes Handgelenk vollständig spüren. gestreckt, die Hand 5 Sekunden lang halten, bevor man zur rechten Hand wechselt.



Dehnübung für den Quadrizeps

Halten Sie sich mit der rechten Hand an der Wand fest, um das Gleichgewicht zu halten, heben Sie mit der linken Hand den linken Fuß nach hinten an und halten Sie dabei die Ferse des linken Fußes so nah wie möglich an der Hüfte. Wiederholen Sie dies 15 Sekunden lang und wechseln Sie dann zum anderen Fuß.



Dehnung der Oberschenkelinnenseite

Setzen Sie sich mit geschlossenen Füßen und Fußsohlen auf den Boden. Umfassen Sie beide Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie so nah wie möglich an den Körper heran. Drücken Sie langsam auf die Fersen und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Dehnung der Fußsehne

Setzen Sie sich hin, strecken Sie das rechte Bein, beugen Sie das linke Bein, umfassen Sie den Knöchel mit der linken Hand und drücken Sie ihn nach innen, sodass der linke Fuß so nah wie möglich am Körper und die Fußsohle nahe an der Innenseite des rechten Oberschenkels liegt. Drücken Sie dann den Körper nach unten und strecken Sie die Arme nach links und rechts nach vorn, um die Zehen zu berühren. Je stärker der Druck, desto besser. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und wechseln Sie dann zum linken Bein.



Wadendehnung

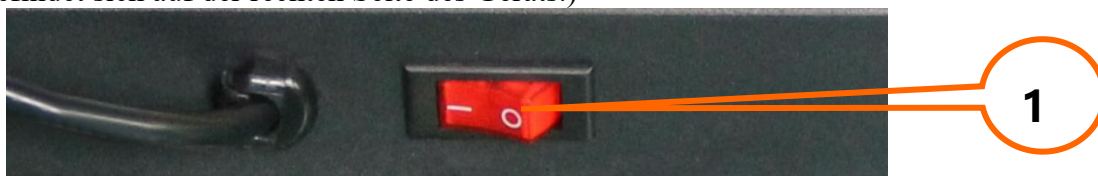
Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, positionieren Sie Ihren Körper in einem

Grad-Winkel zum Boden und strecken Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Fuß nach hinten aus, um Gehbewegungen auszuführen .

5. Gebrauchsanweisung

1. Benutzung des Laufbands:

Schließen Sie das Netzteil an und schalten Sie den Schalter (den roten Schalter) (1) ein. Er leuchtet auf, Sie hören einen Piepton, und anschließend leuchtet der Bildschirm auf. (Hinweis: Der Schalter befindet sich auf der rechten Seite des Geräts.)

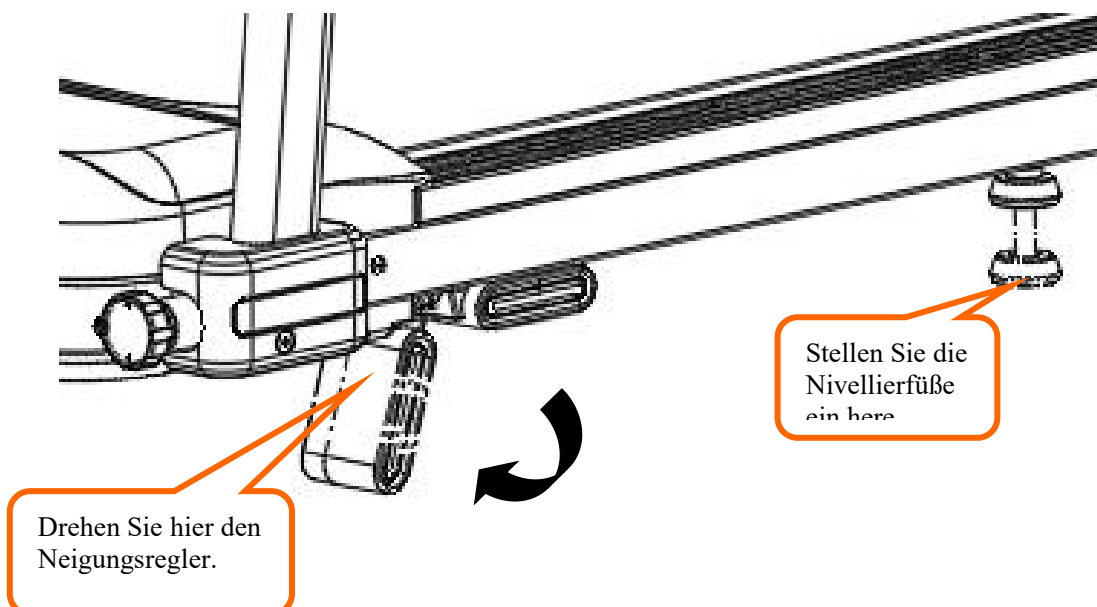


2. Einführung des Sicherheitsschlosses :

Das Laufband kann nur betrieben werden , wenn die Sicherheitsverriegelung vollständig im gelben Bereich der Konsole eingerastet ist . Befestigen Sie die Sicherheitsverriegelung während der Benutzung an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Unfalls kann der Motor durch Abziehen der Sicherheitsverriegelung gestoppt werden. sofort; Sicherheitsschloss anbringen . Zurück , wenn Sie das Laufband weiterhin benutzen möchten; In jedem Fall kann das Laufband durch Entfernen des Sicherheitssteckers gestoppt werden .

3. Einführung in die zweistufige Einstellung der Laufbandneigung :

Die Neigung des Laufbandes lässt sich durch manuelles Drehen der beiden vorderen Enden einstellen (links und rechts müssen gleichzeitig verstellt werden). Nach der Einstellung drehen Sie die Nivellierfüße in der Mitte des Laufbandes entsprechend der Ebenheit des Untergrunds, um die Neigung anzupassen. Achten Sie darauf, dass alle Füße Bodenkontakt haben; andernfalls können während des Trainings ungewöhnliche Geräusche auftreten und unnötige Verletzungen entstehen. **(Hinweis: Es wird empfohlen, das Laufband auf harten Böden zu verwenden. Bei Verwendung auf weichen Oberflächen (z. B. Teppichen) muss die Neigung des vorderen Endes des Laufbandes nach oben angepasst werden, um Reibung mit weichen Materialien (z. B. Teppichen) zu vermeiden, die das Gerät beschädigen könnte!)**



4. Bedienungsanleitung für das Instrument

Sicherheitsverriegelungsfunktion :

Wird die Sicherheitsverriegelung entfernt, erscheint sofort „E7“, das Laufband stoppt abrupt und ein Dauerton ertönt. Beim Wiedereinsetzen der Sicherheitsverriegelung werden alle elektronischen Daten gelöscht.

In jedem Zustand kann der Laufbandbetrieb durch Entfernen der Sicherheitsverriegelung sofort gestoppt werden, begleitet von einer entsprechenden Meldung auf dem Display. Durch das Anbringen der Sicherheitsverriegelung wird der elektronische Zähler zurückgesetzt und die Hauptanzeigefläche wiederhergestellt.

Anzeigefunktion

Zeitanzeige: Wenn die Zeitanzeigeleuchte leuchtet, wird die aktuelle Laufzeit angezeigt.

Geschwindigkeitsanzeige: Wenn die Geschwindigkeitsanzeigeleuchte leuchtet, zeigt sie den aktuellen Geschwindigkeitswert an.

Entfernungsanzeige: Wenn die Entfernungsanzeigeleuchte leuchtet, wird der aktuelle Entfernungswert angezeigt.

Kalorienanzeige: Wenn die Kalorienanzeigeleuchte leuchtet, wird die aktuelle Kalorienanzahl angezeigt.

Funktionstasten:

Start-/Pause-Taste: Wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die Taste „ **Start/Pause** “, um es wieder zu starten. (Wenn das Laufband läuft, drücken Sie die Taste „ **Start/Pause** “ einmal, um anzuhalten, und erneut, um fortzufahren.)

Stopptaste : Drücken Sie während des Laufbandbetriebs die Taste „ **Stopp** “, um alle Daten zu löschen. Sobald das Laufband vollständig zum Stillstand gekommen ist, kehrt es in den manuellen Modus zurück.

Programmtaste : Im Standby-Modus schaltet diese Taste zwischen manuellen und automatischen Programmen um. Der manuelle Modus ist der Standardbetriebsmodus des Systems.

Modustaste : Im Standby-Modus schaltet das Drücken dieser Taste zwischen 3 verschiedenen Countdown-Modi um.
Betriebsmodi.

Geschwindigkeit + Taste : Im Laufzustand drücken, um die Laufgeschwindigkeit zu erhöhen.

Geschwindigkeit - Taste : Im Laufzustand drücken, um die Laufgeschwindigkeit zu verringern.

Geschwindigkeits-Schnellwahltasten : Wenn das Laufband in Betrieb ist, schaltet ein Druck auf die Geschwindigkeits-Schnellwahltasten 3 / 6 / 9 die Geschwindigkeit direkt auf 3KM/H , 6KM/H oder 9 KM/H um .

Automatisches Programm

Zeit Programm		Einstellung / 10 = Laufzeit jeder Periode									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	GESCHWINDIGKEIT	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5,5	3.7	2.4	1.8
P5	GESCHWINDIGKEIT	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	GESCHWINDIGKEIT	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5,5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	GESCHWINDIGKEIT	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	GESCHWINDIGKEIT	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	GESCHWINDIGKEIT	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	GESCHWINDIGKEIT	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

Übersetzung von Fehlercodes

Fehlercode	Fehlerbeschreibung	Fehlerbehandlung
E 1	Kommunikationsstörung	Mögliche Ursache: Die Kommunikation zwischen der elektronischen Steuerung und dem Zähler ist unterbrochen. Überprüfen Sie alle Verbindungen des Kommunikationskabels vom Zähler zur Steuereinheit und stellen Sie sicher, dass alle Adern vollständig eingesteckt sind. Prüfen Sie das Verbindungskabel zwischen Zähler und Steuerung auf Beschädigungen und tauschen Sie es gegebenenfalls aus.
E 2	Motor nicht erkannt	Mögliche Ursache: Prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, und schließen Sie es gegebenenfalls wieder an. Untersuchen Sie das Motorkabel auf Beschädigungen oder ungewöhnliche Gerüche und tauschen Sie den Motor gegebenenfalls aus.
E 5	Überstromschutz	Mögliche Ursache: Die Überschreitung der Nennlast führt zu einem Überstrom, der den Selbstschutz des Systems auslöst; oder ein Teil des Laufbands ist blockiert, wodurch der Motor nicht rotiert und es zu Überlastung und Überstrom kommt. Stellen Sie das Laufband richtig ein und starten Sie es neu. Prüfen Sie außerdem, ob der Motor ungewöhnliche Geräusche von sich gibt oder verbrannt riecht (tauschen Sie den Motor gegebenenfalls aus); prüfen Sie die Steuerung auf Brandgeruch (tauschen Sie die Steuerung gegebenenfalls aus); oder überprüfen Sie, ob die Netzspannung falsch oder zu niedrig ist (verwenden Sie die korrekte Spannung für einen erneuten Test).
E6	Weglaufschutz	Mögliche Ursache: Prüfen Sie, ob die Netzspannung unter 50 % der Normalspannung liegt (erneuter Test mit der korrekten Spannungsspezifikation); prüfen Sie den Regler auf ungewöhnliche Gerüche (Regler austauschen); prüfen Sie, ob das Motorkabel ordnungsgemäß angeschlossen ist und schließen Sie es gegebenenfalls wieder an.
E7	Sicherheitsschalter nicht installiert	Stecken Sie das rote Sicherheitsschloss in den gelben Aufkleber am Zähler!

6. Routinewartung und Anweisungen

Öffnen Sie die Motorabdeckung mindestens zweimal jährlich und saugen Sie den Motor ab. Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer Ihres Laufbands. Reinigen Sie die freiliegenden Teile beidseitig des Laufbands, um die Ansammlung von Verunreinigungen darunter zu reduzieren.

Achten Sie auf saubere Laufschuhe und vermeiden Sie es, Fremdkörper unter das Laufband zu legen, da dies Lauffläche und Laufband abnutzen kann. Wischen Sie die Oberfläche des Laufbands mit einem feuchten, mit Seife angefeuchteten Tuch ab. Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Bauteile oder unter das Laufband spritzt. (**Warnung** : Ziehen Sie vor der Reinigung, Wartung oder dem Umstellen des Laufbands unbedingt den Netzstecker.)

Ausrichtung des Laufbandes:

Stellen Sie das Laufband flach auf den Boden. Stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von etwa 1000 km/h ein. 6 km/h.

- **Befindet sich das Laufband näher am linken Rand**, drehen Sie die linke Einstellschraube um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und anschließend die rechte Einstellschraube um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Bild A)

- **Befindet sich das Laufband näher am rechten Rand**, drehen Sie die rechte Einstellschraube um eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn und anschließend die linke Einstellschraube um eine halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Bild B)

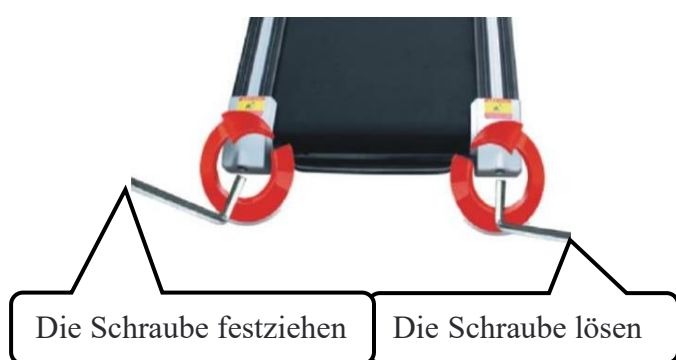


Abbildung A

Korrekturmethode für linksseitige Abweichungen des Laufbandes

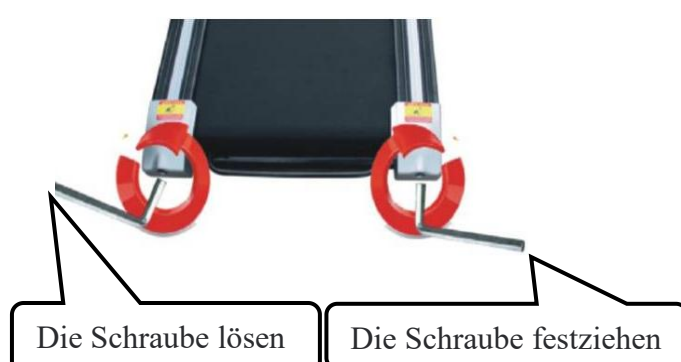


Abbildung B

Justierungsmethode für rechtsseitige Laufbandabweichung

Die Vorgehensweise zum Nachfüllen von Schmieröl in das Laufband ist wie folgt : Dieses Laufband ist werkseitig mit Schmieröl vorbeschichtet. Die Reibung zwischen

Laufband und Lauffläche hat einen erheblichen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des elektrischen Laufbands, daher ist regelmäßiges Schmieren erforderlich.

Light - Nutzer (Nutzung <3 Stunden pro Woche) einmal alle 10 Monate;

Häufige Nutzer (Nutzung >7 Stunden pro Woche) einmal alle 5 Monate.

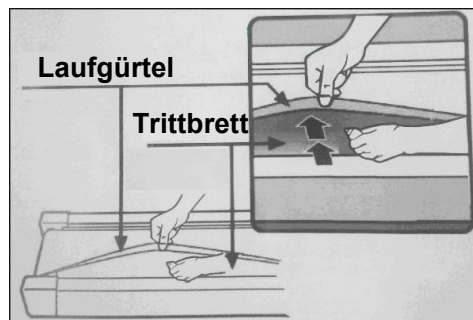
Schmiermethode:

Schritt 1: Heben Sie zuerst das Laufband nach oben.

Schritt 2: Öffnen Sie die Schmierölflasche und

Das Öl auf das Trittbrett träufeln.

wie im rechten Bild dargestellt .



Laufbänder sind Sportgeräte und benötigen daher eine ordnungsgemäße Wartung und Pflege. Die Empfehlungen zur Wartung und Pflege lauten wie folgt:

1. Aufgrund von Verschleiß sind regelmäßige Inspektionen erforderlich. Verschleißteile (wie Motoren, elektronische Steuerungen, Netzkabel und Laufbänder) müssen nach Wartung oder fachgerechter Reparatur wieder den Sicherheitsstandards des Herstellers entsprechen.
2. Defekte Bauteile müssen umgehend ausgetauscht oder das Gerät zur Reparatur außer Betrieb genommen werden (z. B. Netzkabel).
3. Achten Sie besonders auf die Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind (z. B. Laufgürtel).

Altgeräte-Entsorgung

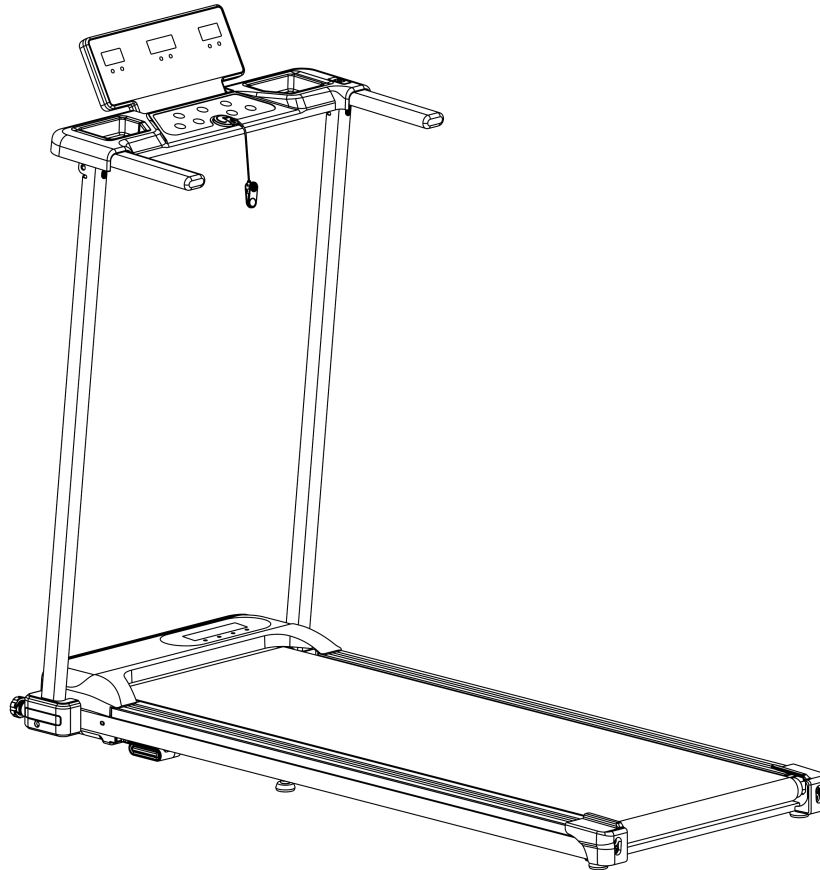
Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Recycling-Sammelpunkt für elektrische und elektronische Geräte abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Bedienungsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.



Kundenservice:

Sollten Sie Fragen zu dem Artikel haben, wenden Sie sich bitte rechtzeitig an Ihren Lieferanten.

USER'S MANUAL



Note: Following the principles of sustainable development, we may modify machines when necessary and will not notify again. It all depends on the actual product.

CONTENTS

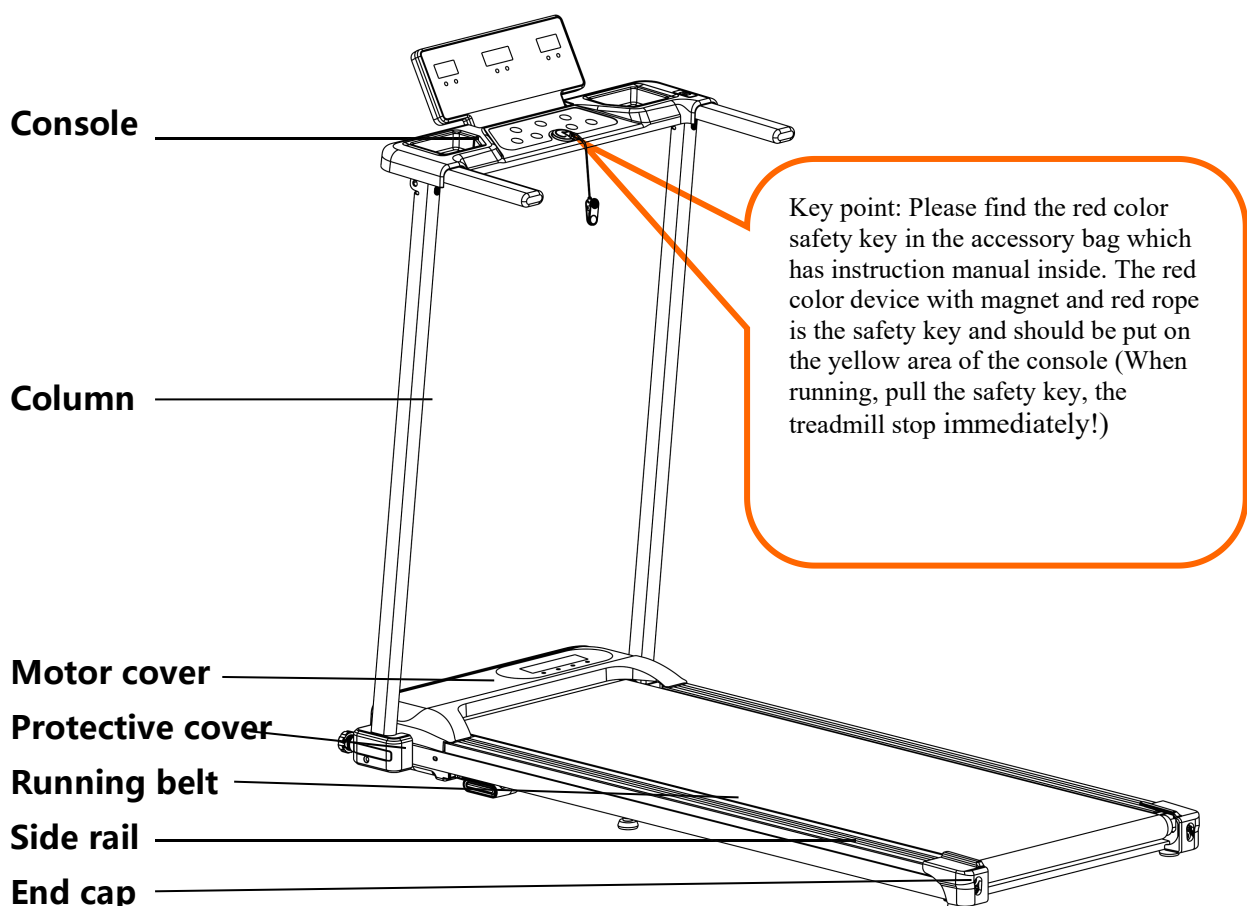
1. Product Brief	16
2. Security Precautions and Warnings	17
3. Installation Instructions	19
4. Sports Advice and Guidelines (Ergonomics)	21
5. Using Instructions	22
6. Routine Maintenance and Instructions	26



Decobus Handel GmbH
 Innungsstraße 9, 21244 Buchholz, Deutschland
<https://www.decobusgroup.de>



1. Product Brief



Main parameters and parts list								
No	Name	Description			No.	Name	Description	
1	Input voltage	AC220V ~;			4	Running surface	385* 1040 mm	
2	Rated power	50-60Hz			5	Expanded size	1200*545*1050 mm	
3	Speed	1.0-12KM/H			6	Function	Running	
Packing list								
No	Name	Units	Qty		No.	Name	Units	Qty
1	Complete machine	set	1		3	Accessory Bag	set	1
2	Side cover	set	1					
Additional accessories with Column								
No	Name	Units	Qty		No.	Name	Units	Qty
1	Screw M8*16	PCS	2		5	Safety key	PCS	1
2	Screw M5*12	PCS	2		6	Silicon oil	PCS	1
3	Inner hexagon spanner 5 mm	PCS	1		7	User manual	PCS	1
4	T-shaped knob	PCS	1					

2.Security Precautions and Warnings



To ensure your safety and prevent accidents, please read the instruction manual carefully before use and pay attention to the following safety precautions.

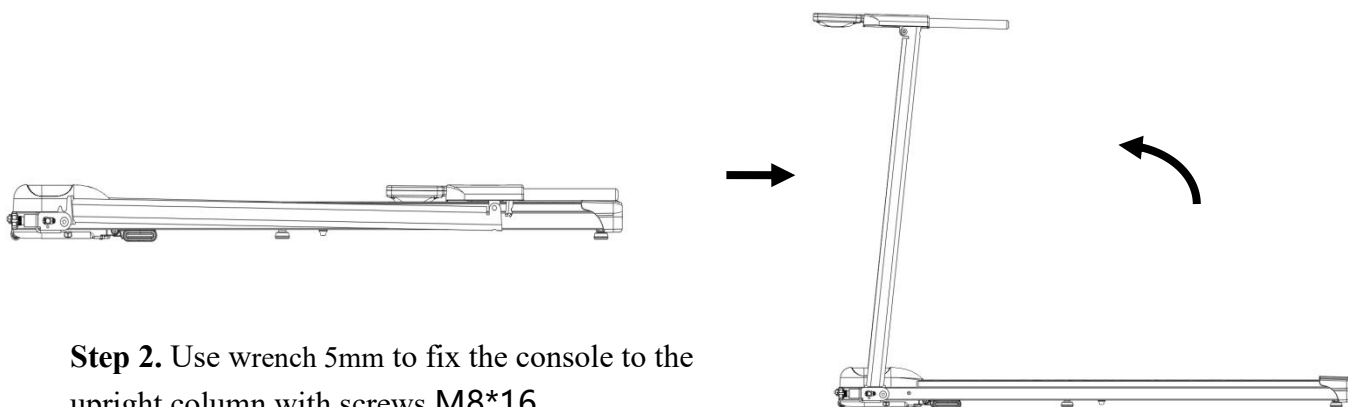
Safety Instructions: Many safety considerations have been taken into account in the design and manufacture of this product, but please still follow the instructions below as a precaution. We shall not be liable for any consequences caused by improper operation.

- ◆ Any adjustment device that may interfere with the user's movement should not deviate from the design. The equipment should be installed on a stable base and level surface. The treadmill must be placed on flat ground. The treadmill is suitable for indoor use. Avoid moisture, do not spill water on it, and do not place any foreign objects on the treadmill. Ensure a safe usage space of 0.5 meters (500mm) on both sides and the front, and 1 meter × 1 meter (1000mm × 1000mm) at the rear for emergency dismounting. (Emergency dismounting: Step on the side strips with both feet and dismount from one side of the treadmill.)
- ◆ This product is an electric treadmill suitable for healthy people aged 12 to 60.
- ◆ This product is not suitable for use by disabled persons or children. Persons with physical discomfort, mental impairments, or lack of common sense are prohibited from using it, unless under the supervision or guidance of a person responsible for their safety. Failure to comply may result in injury risk.
- ◆ Keep the lubricating oil bottle in the accessory kit out of reach of children. In case of accidental ingestion or contact with eyes, rinse with water and seek medical attention immediately.
- ◆ The power plug must be reliably grounded, and the socket shall have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
- ◆ If the power cord is damaged, it must be replaced by a professional from the manufacturer, its maintenance department, or a similar entity to avoid danger.
- ◆ Do not use the treadmill in a dusty environment. Maintain proper indoor humidity to avoid strong static electricity, which may interfere with the normal operation of the electronic console and controller. Use only original accessories; unauthorized replacement is strictly prohibited.
- ◆ Keep hands away from all moving parts. Do not place hands or feet in the gap under the running belt.
- ◆ Do not place the power cord near hot or moving objects. Do not use the product outdoors, in high humidity, or under direct sunlight.

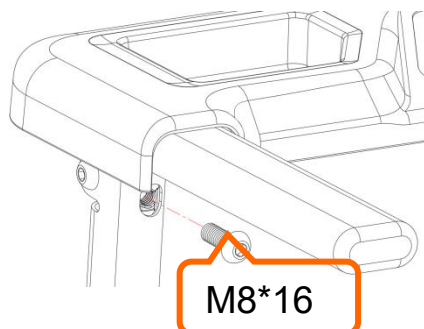
- ◆ Unplug the power plug before moving the treadmill. Non-professionals are prohibited from disassembling the machine, as serious consequences may occur.
- ◆ Check that clothing is properly fastened or zipped up before using the treadmill, and avoid overly loose clothing.
- ◆ If you feel unwell or experience any abnormal conditions during use, stop exercising immediately and consult a doctor.
- ◆ This product is not suitable for prolonged use, as it may cause overheating of electrical components and lead to malfunctions.
- ◆ Use a qualified socket to avoid danger. If the plug and socket are incompatible, do not modify the plug; consult an electrician instead.
- ◆ This product is suitable for home use only, not for professional training, testing, or medical purposes.
- ◆ Do not use the product if the casing is cracked, broken, or detached (exposing internal structures) or if the welded parts are cracked.
- ◆ Do not jump onto or off the machine during exercise. ----This may cause injury due to falling.
- ◆ Do not use the treadmill after meals, when fatigued, or in poor physical condition. ---This may harm health.
- ◆ Ensure that the power plug is free of pins, debris, or moisture. ----This may cause electric shock, short circuit, or fire. Do not use with wet hands!
- ◆ Unplug the power plug when the product is not in use. ----Dust and moisture can cause insulation aging, leading to electric leakage or fire.
- ◆ This product must be grounded. In case of malfunctions, grounding provides the lowest resistance path for current to reduce the risk of electric shock.
- ◆ This product is of class H. If you have any doubts about whether it is properly grounded, consult a professional electrician for inspection.

3.Installation Instructions

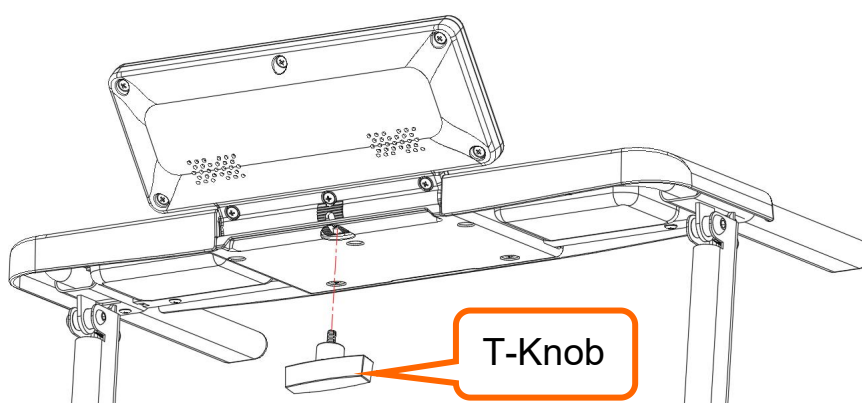
Step 1. Lift the machine out of the packaging, place it flat on the ground, then fold the upright column upward and hold it steady.
(Be careful of pinching hands at the lower folding part!)



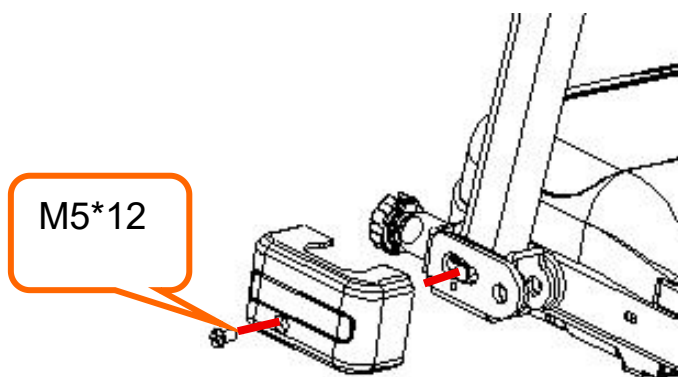
Step 2. Use wrench 5mm to fix the console to the upright column with screws **M8*16**



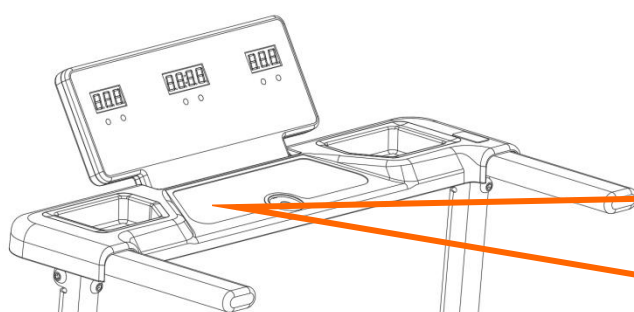
Step 3. Hold the top of the display screen, gently rotate it to a suitable angle (approximately 45 degrees from the ground), and fix the display screen with a knob.



Step 4. Pass **M5*12** screws through the left and right side guards, and fix them to the upright column with a screwdriver.



Step 5. Place the safety lock in the position as shown in the diagram, and press the start button to make the machine run!

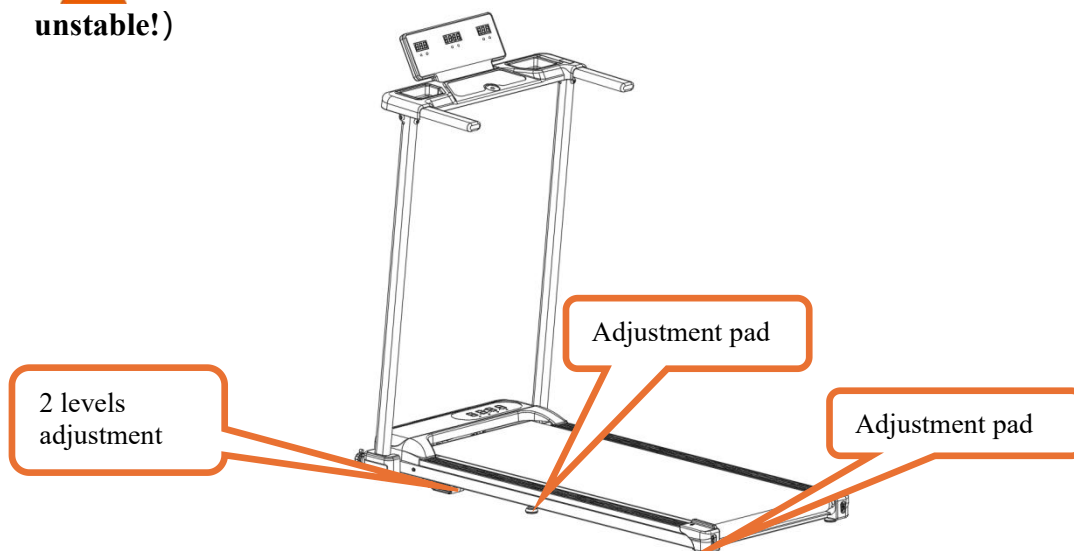


Safety Lock: The safety lock is red. Inside the PE bag containing installation screws and tools, there is a red device with a red rope – this is the safety lock. Insert the two protruding pins of the safety lock into the two holes on the yellow part of the console!

Method for Adjusting the Machine to Be Flush with the Ground:

When there is a gap between the machine and the ground, adjust the leveling feet in the middle and at the front and rear of the machine so that both the front and rear make contact with the ground.

( **Note:** Gaps between the leveling feet and the ground will cause the machine to be unstable!)



4.Sports Advice and Guidelines (Ergonomics)

Warming up and soothing exercise

A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise. Warming up is a very important part of exercise. Warming up must be carried out before every exercise. Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise. Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

We suggest that you perform corresponding warm-up and relief exercises according to the following diagram:

Head movement

Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it clockwise and backward once; Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once. Repeat like this.



Shoulder lifting exercise

Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.



Stretching movement

Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel your right wrist fully straightened, lasting for 5 seconds before switching to your right hand.



Quadriceps stretching exercise

Hold the wall with your right hand to maintain balance, lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, for 15 seconds, and switch to the other foot.



Thigh inner stretch

Sitting on the ground, with both feet and soles together, grip both feet with both hands and pull them inward to bring them as close as possible to the body. Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.



Foot tendon stretching

Sit down, straighten the right leg, bend the left leg, hold the ankle with the left hand and push it inward to make the left foot as close to the body as possible and the sole of the foot close to the inner side of the right thigh. Then press down on the body, extend left and right forward to touch the toe, the greater the pressure, the better. Hold this position for 15 seconds, and switch to the left leg.



Calf stretching

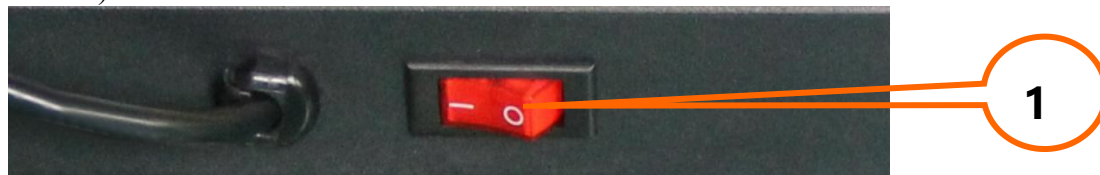
Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.



5.Using Instructions

1.Using the Treadmill:

Plug in the power supply and turn on the switch (the red switch) (1). It will light up, and you will hear a "beep" sound, followed by the screen lighting up. (Note: The switch is on the right side of the machine.)

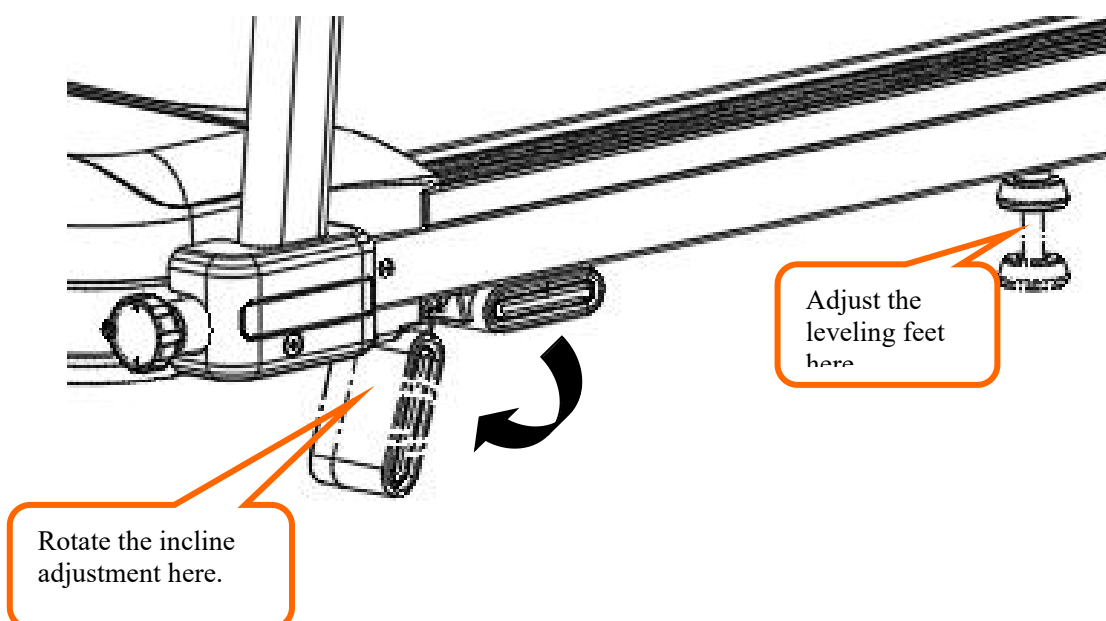


2.Introduction of Safety Lock:

The treadmill can only run when the safety lock is completely placed on the yellow area of the console; Clip the safety lock on the clothes when using the product. In case of accidents, pull off the safety lock can stop the motor from running immediately; Put the safety lock back if you want to continue using the treadmill; In any case, unplugging the safety lock can stop the treadmill.

3.Introduction to Two-stage Adjustment of Treadmill Slope:

The slope of the treadmill deck can be adjusted by manually rotating the two ends at the front of the treadmill (both left and right sides should be adjusted synchronously). After adjustment, rotate the leveling feet in the middle of the deck according to the flatness of the ground to make corresponding adjustments. Ensure all feet are in contact with the ground; otherwise, abnormal noise may occur during exercise and cause unnecessary injuries to users. **(Note: It is recommended to use the treadmill on hard floors. If used on non-hard surfaces (such as carpets), the slope of the front end of the treadmill deck must be adjusted upward to avoid friction with soft materials (e.g., carpets), which may cause unnecessary damage to the machine!)**



4. Instrument Operation Instructions

Safety Lock Function:

Unplugging the safety lock immediately displays "E7", the treadmill stops quickly, and a continuous "beep-beep-beep" alarm sounds. When the safety lock is placed back, all electronic meter data is cleared.

In any state, pulling off the safety lock can urgently stop the treadmill operation, with an information prompt on the display. Affixing the safety lock resets the electronic meter and returns to the initial main display interface.

Display Function

Time Display: When the time indicator light is on, it shows the current running time.

Speed Display: When the speed indicator light is on, it shows the current running speed value.

Distance Display: When the distance indicator light is on, it shows the current distance value.

Calories Display: When the calories indicator light is on, it shows the current calorie count.

Function Buttons:

Start/Pause Button: When the treadmill is stopped, press the "**Start/Pause**" button to start it. (If the treadmill is running, press "**Start/Pause**" once to pause, and press again to resume.)

Stop Button : When the treadmill is running, press the "**Stop**" button to clear all data. After the treadmill comes to a complete stop, it returns to manual mode.

Program Button : In standby mode, pressing this button cycles through modes from manual to automatic programs. Manual mode is the system's default operating mode.

Mode Button: In standby mode, pressing this button cycles through 3 different countdown running modes.

Speed + Button: In running state, press to increase the running speed.

Speed - Button: In running state, press to decrease the running speed.

Speed Shortcut Buttons : When the treadmill is operating, pressing the speed shortcuts 3/6/9 directly switches the speed to 3KM/H, 6KM/H, or 9KM/H.

Automatic program

Time Program		Setting / 10 = running time of each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	SPEED	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	SPEED	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	SPEED	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	SPEED	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	SPEED	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	SPEED	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	SPEED	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	SPEED	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	SPEED	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	SPEED	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

Translation of Error codes

Fault Code	Fault Description	Fault Handling
E1	Communication Abnormality	Possible cause: Communication between the electronic control and the meter is blocked. Check each connection of the communication cable from the meter to the lower control unit, ensuring all cores are fully plugged in. Inspect the connection cable between the meter and controller for damage and replace it if necessary.
E2	Motor Not Detected	Possible cause: Check if the motor cable is properly connected and reconnect it. Inspect the motor cable for damage or unusual odors, and replace the motor if needed.
E5	Over-current Protection	Possible cause: Exceeding the rated load causes excessive current, triggering system self-protection; or a part of the treadmill is stuck, preventing the motor from rotating, leading to overload and excessive current. Adjust the treadmill and restart it. Additionally, check if the motor makes abnormal sounds or emits a burning odor (replace the motor); inspect the controller for burning smells (replace the controller); or verify if the power voltage specification is incorrect or too low (use the correct voltage specification for retesting).
E6	Anti-runaway Protection	Possible cause: Check if the power voltage is below 50% of the normal voltage (retest with the correct voltage specification); inspect the controller for unusual odors (replace the controller); check if the motor cable is properly connected and reconnect it.
E7	Safety Switch Not Installed	Insert the red safety lock into the yellow sticker on the meter!

6. Routine Maintenance and Instructions

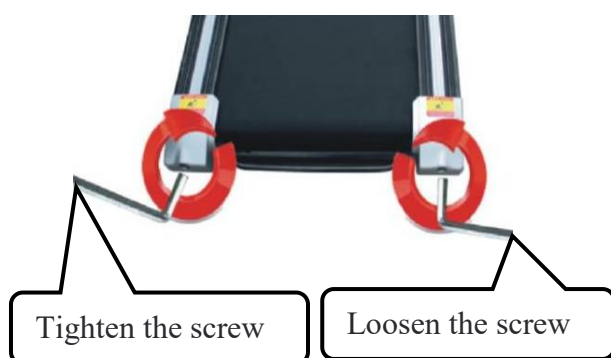
Open the motor cover at least twice a year, and vacuum the motor. A thorough cleaning can extend the life of your treadmill. Clean the exposed parts on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure your sneakers are clean and avoid carrying foreign objects under the running belt to wear out the running board and running belt. The surface of the running belt must be wiped with a damp cloth moistened with soap, taking care not to splash water on the electrical components or under the running belt. (**WARNING:** Before cleaning, maintaining or moving the treadmill, be sure to unplug the plug first.)

Running Belt alignment:

Put treadmill flat on the ground. Make the treadmill run at a speed of around 6 km/h.

- **If the running belt is closer to the left**, rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)

- **If the running belt is closer to the right**, rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



Picture A
Adjustment Method for Left-sided Running Belt Deviation



Picture B
Adjustment Method for Right-sided Running Belt Deviation

The method for adding lubricating oil to the treadmill is as follows: This treadmill is pre-coated with lubricating oil at the factory. The friction between the running belt and the running board has a significant impact on the service life and performance of the electric treadmill, so regular lubrication is necessary.

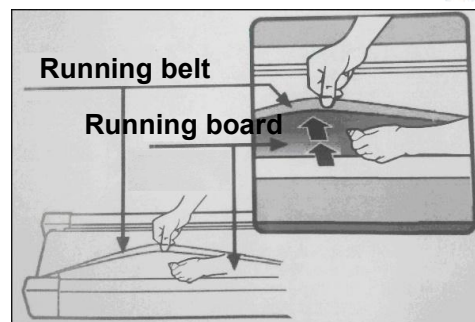
Light users (using <3 hours per week) once every 10 months;

Frequent users (using >7 hours per week) once every 5 months.

Lubrication Method:

Step 1: First, lift the treadmill belt upward.

Step 2: Open the lubricating oil bottle and squeeze the oil onto the running board, as shown in the right picture.



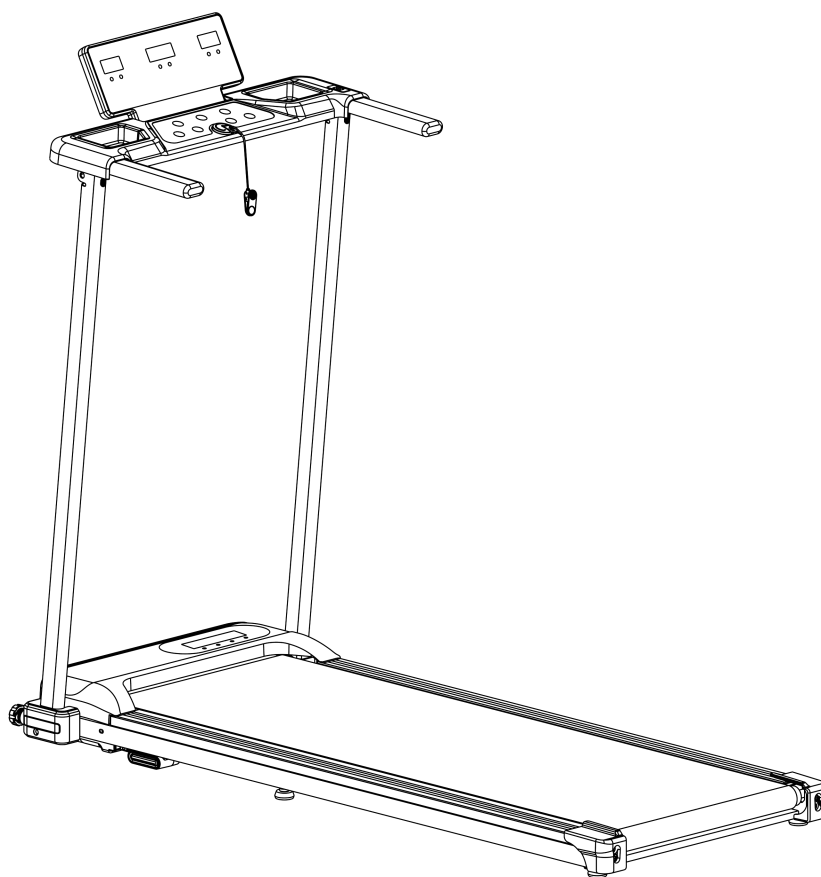
Treadmills are sports equipment and thus require proper maintenance and care. The maintenance and care recommendations are as follows:

1. Due to wear and tear, regular inspections are necessary. For worn or damaged parts (such as motors, electronic controls, power cords, and running belts), after maintenance or professional repair, their safety level must be consistent with that of the factory.
2. Immediately replace defective components or take the equipment out of service for repair (e.g., power cords).
3. Pay special attention to the components most prone to wear and tear (e.g., running belts).



If you have any questions about this product, please consult your supplier in time

MANUEL D'UTILISATION



Remarque : Veuillez lire ce manuel avant d'installer et d'utiliser le tapis roulant.
Conformément aux principes du développement durable, nous pouvons être amenés à
modifier les appareils si nécessaire, sans préavis. Cela dépendra du produit.

CONTENU

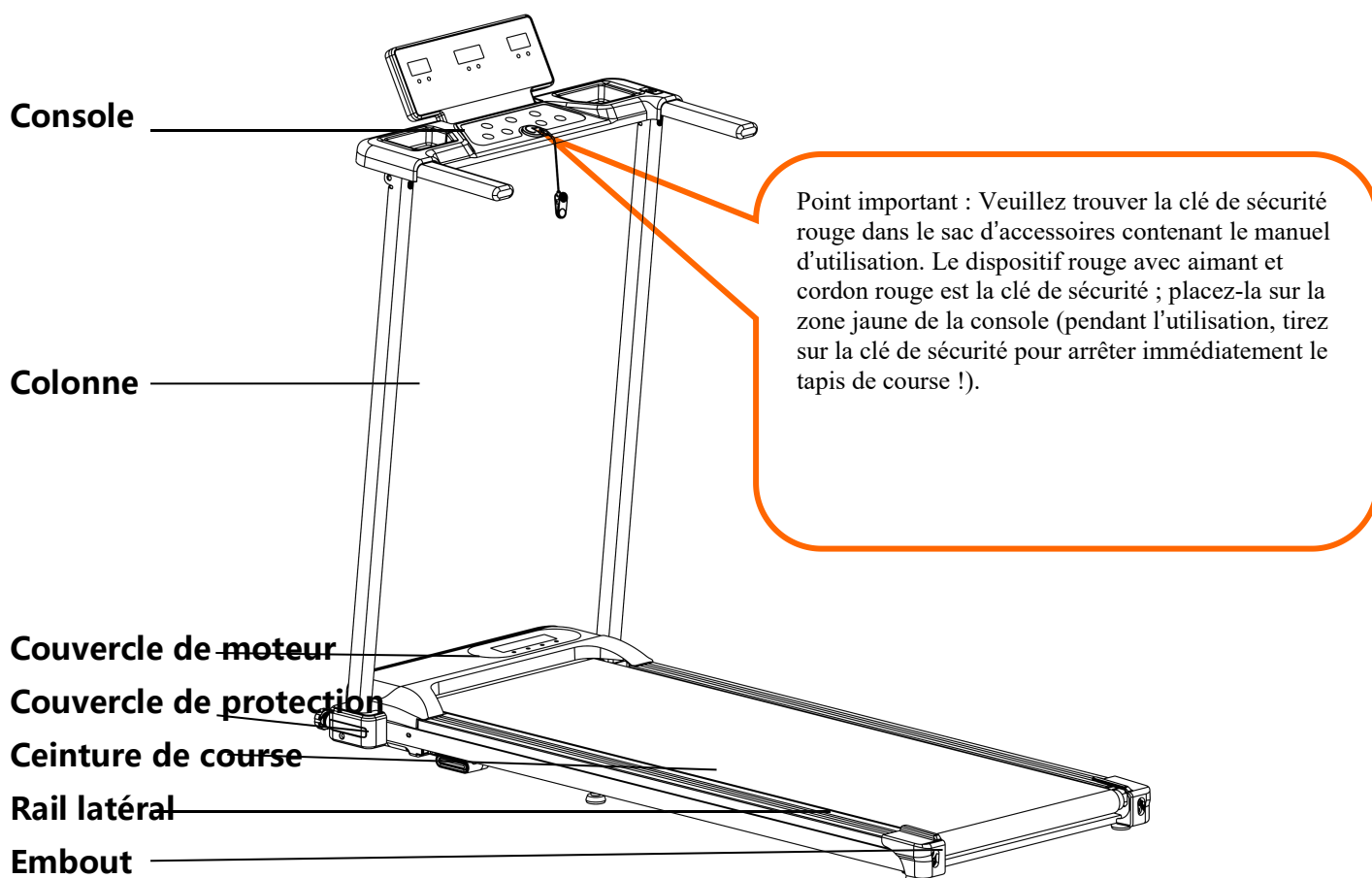
1. Présentation du produit	30
2. Précautions et avertissements de sécurité	31
3. Instructions d'installation	33
4. Conseils et directives sportives (ergonomie)	35
5. Instructions d'utilisation	36
6. Entretien courant et instructions	40



Decobus Handel GmbH
Innungsstraße 9, 21244 Buchholz, Deutschland
<https://www.decobusgroup.de>



1. Présentation du produit



Principaux paramètres et liste des pièces							
Non.	Nom	Description		Non	Nom	Description	
1	Tension d'entrée	CA 220V ~;		4	Surface de	385* 1040 mm	
2	Puissance	50-60 Hz		5	Taille étendue	1200*545*1050mm	
3	Vitesse	1.0 - 12KM/H		6	Fonction	En cours d'exécution	
Liste de colisage							
Non.	Nom	Unité	Qté	Non	Nom	Unité	Qté
1	Machine complète	ense	1	3	Sac à accessoires	ense	1
2	Couvercle latéral	ense	1				
Accessoires supplémentaires avec colonne							
Non.	Nom	Unité	Qté	Non	Nom	Unité	Qté
1	Vis M8*16	PCS	2	5	Clé de sécurité	PCS	1
2	Vis M5*12	PCS	2	6	huile de silicone	PCS	1
3	clé hexagonale intérieure en H 5 mm	PCS	1	7	Manuel d'utilisation	PCS	1
4	bouton en forme de T	PCS	1				

2. Mesures de sécurité et avertissements



Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, veuillez lire attentivement le manuel d'instructions avant utilisation et prêter attention aux précautions de sécurité suivantes .

Consignes de sécurité : De nombreuses précautions de sécurité ont été prises lors de la conception et de la fabrication de ce produit ; toutefois, veuillez suivre les instructions ci-dessous par mesure de précaution. Nous déclinons toute responsabilité en cas de conséquences liées à une utilisation incorrecte.

- ◆ **Tout dispositif de réglage susceptible de gêner les mouvements de l'utilisateur doit être conforme à la conception. L'appareil doit être installé sur une base stable et une surface plane. Le tapis roulant doit être placé sur un sol plat. Il est conçu pour une utilisation en intérieur. Évitez l'humidité, ne renversez pas d'eau dessus et ne posez aucun objet étranger dessus. Prévoyez un espace de sécurité de 0,5 mètre (500 mm) de chaque côté et à l'avant, et de 1 mètre × 1 mètre (1000 mm × 1000 mm) à l'arrière pour une descente d'urgence. (Descente d'urgence : posez les deux pieds sur les barres latérales et descendez du tapis roulant d'un côté.)**
- ◆ **Ce produit est un tapis roulant électrique adapté aux personnes en bonne santé âgées de 12 à 60 ans.**
- ◆ **Ce produit ne convient pas aux personnes handicapées ni aux enfants. Les personnes souffrant de troubles physiques, de déficiences mentales ou d'un manque de discernement ne sont pas autorisées à l'utiliser, sauf sous la surveillance ou la direction d'une personne responsable de leur sécurité. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures**
:
- ◆ **Conservez le flacon d'huile lubrifiante dans la trousse d'accessoires hors de portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincez abondamment à l'eau et consultez immédiatement un médecin.**
- ◆ **La prise de courant doit être correctement mise à la terre et la prise de courant doit être équipée d'un circuit dédié afin d'éviter toute connexion avec d'autres appareils électriques.**
- ◆ **Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un professionnel du fabricant, de son service de maintenance ou d'un organisme similaire afin d'éviter tout danger.**
- ◆ N'utilisez pas le tapis roulant dans un environnement poussiéreux. Maintenez un taux d'humidité ambiante adéquat afin d'éviter l'électricité statique, qui pourrait perturber le

fonctionnement normal de la console et de la manette électroniques. Utilisez uniquement des accessoires d'origine ; tout remplacement non autorisé est strictement interdit.

- ◆ Tenez vos mains éloignées de toutes les pièces mobiles. Ne placez pas vos mains ni vos pieds dans l'espace sous le tapis de course.
- ◆ Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement. N'utilisez pas le produit à l'extérieur, dans des conditions d'humidité élevée ou en plein soleil.
- ◆ Débranchez la prise d'alimentation avant de déplacer le tapis roulant. Le démontage de l'appareil est interdit aux personnes non qualifiées, sous peine de graves conséquences.
- ◆ Vérifiez que vos vêtements sont bien attachés ou zippés avant d'utiliser le tapis roulant, et évitez les vêtements trop amples.
- ◆ Si vous vous sentez mal ou si vous ressentez des symptômes anormaux pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- ◆ Ce produit n'est pas adapté à une utilisation prolongée, car elle peut provoquer une surchauffe des composants électriques et entraîner des dysfonctionnements.
- ◆ Utilisez une prise adaptée pour éviter tout danger. Si la fiche et la prise sont incompatibles, ne modifiez pas la fiche ; consultez un électricien.
- ◆ Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement et ne convient pas à la formation professionnelle, aux tests ou à des fins médicales.
- ◆ N'utilisez pas le produit si le boîtier est fissuré, cassé ou détaché (exposant les structures internes) ou si les parties soudées sont fissurées.
- ◆ Ne sautez pas sur ou hors de la machine pendant l'exercice. ---- Cela peut entraîner des blessures en cas de chute.
- ◆ N'utilisez pas le tapis roulant après les repas, en cas de fatigue ou si vous êtes en mauvaise condition physique. Cela pourrait nuire à votre santé.
- ◆ Assurez-vous que la prise d'alimentation est exempte de broches, de débris et d'humidité. Cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie. Ne pas utiliser avec les mains mouillées !
- ◆ Débranchez la prise lorsque le produit n'est pas utilisé. ---- La poussière et l'humidité peuvent entraîner le vieillissement de l'isolation, ce qui peut provoquer des fuites électriques ou un incendie.
- ◆ Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement, la mise à la terre offre le chemin de moindre résistance au courant, réduisant ainsi le risque d'électrocution.

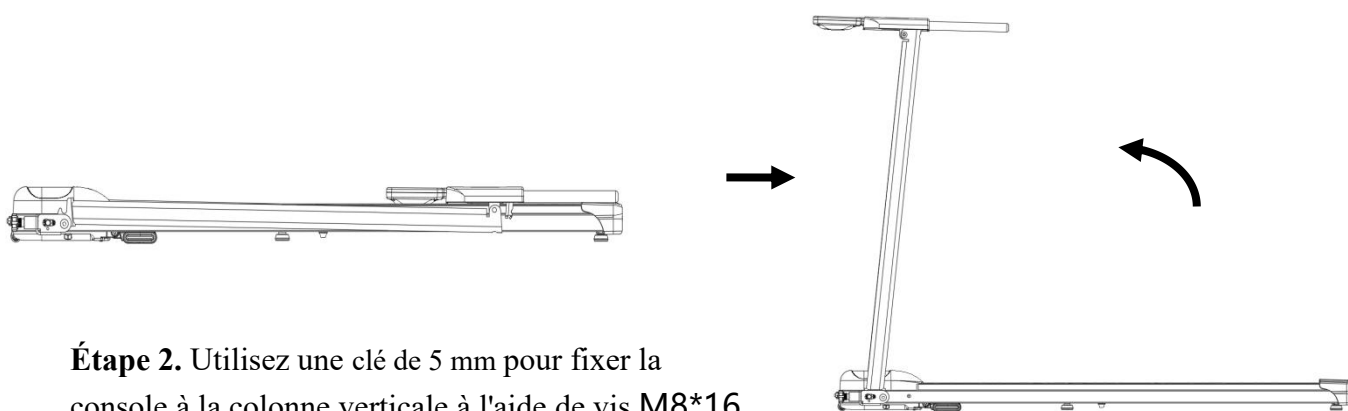
- ◆ Ce produit est de classe H. En cas de doute quant à sa mise à la terre, veuillez consulter un électricien professionnel pour vérification.

3. Instructions d'installation

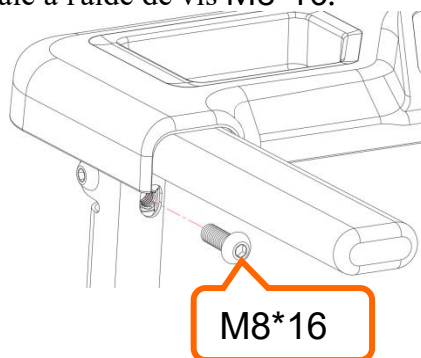
Étape 1. Sortez la machine de son emballage, posez-la à plat sur le sol, puis repliez le support vertical.

colonne vers le haut et maintenez-la stable.

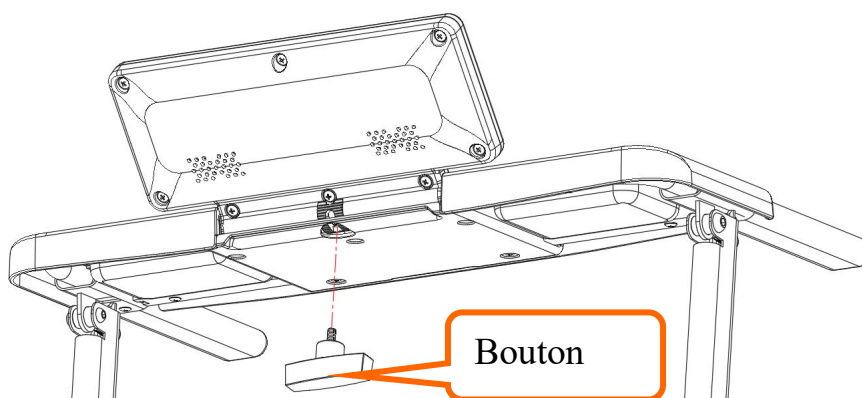
(Attention à ne pas vous pincer les mains au niveau de la partie inférieure qui se plie !)



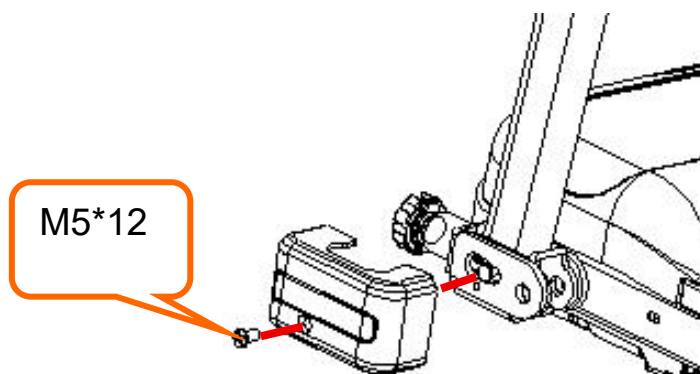
Étape 2. Utilisez une clé de 5 mm pour fixer la console à la colonne verticale à l'aide de vis M8*16.



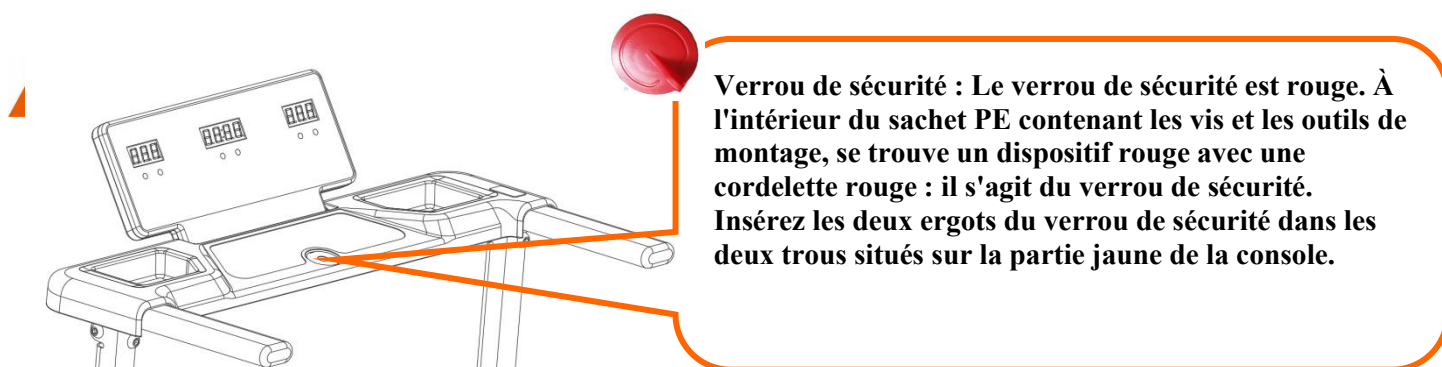
Étape 3. Tenez le haut de l'écran et faites-le pivoter doucement jusqu'à un angle approprié (environ 45 degrés par rapport à la verticale).
le sol), et fixez l'écran d'affichage avec un bouton.



Étape 4. Passez les vis M5*12 à travers les protections latérales gauche et droite, et fixez-les à la colonne verticale avec un tournevis .



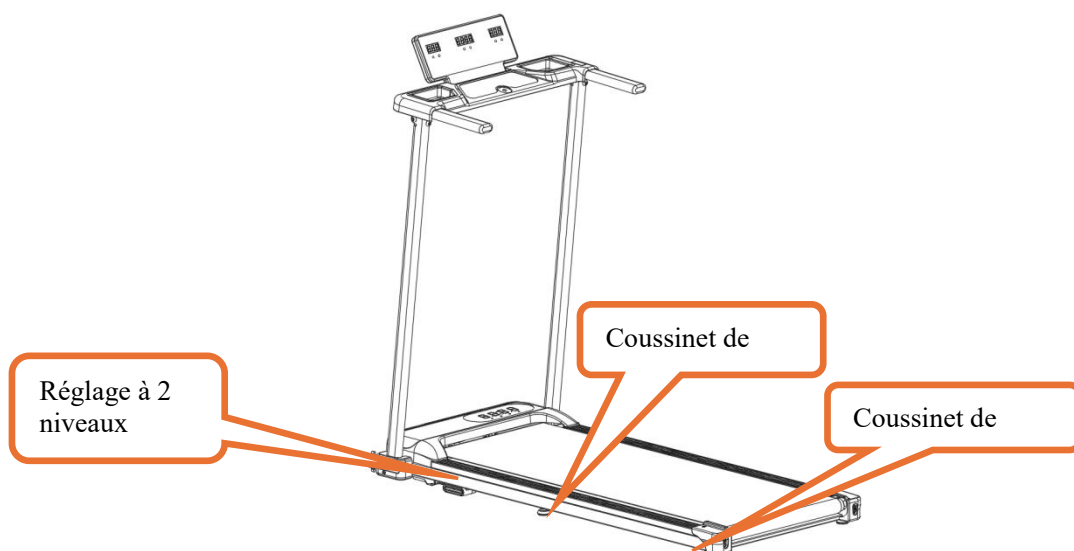
Étape 5. Placez le verrou de sécurité dans la position indiquée sur le schéma, puis appuyez sur le bouton de démarrage pour mettre la machine en marche !



Méthode pour Réglage de la machine pour qu'elle soit au niveau du sol :

Lorsqu'il y a un espace entre la machine et le sol, ajustez les pieds de nivellement au milieu et à l'arrière de la machine afin que l'avant et l'arrière soient en contact avec le sol.

(**Note:** Des espaces entre les pieds de nivellement et le sol rendront la machine instable !



4. Conseils et directives en matière de sport (ergonomie)



Exercices d'échauffement et de relaxation

Un programme d'entraînement réussi se compose de trois parties : l'échauffement, le cardio et les exercices de récupération. L'échauffement est une étape cruciale. Il est indispensable de s'échauffer avant chaque séance d'entraînement. L'échauffement permet de préparer le corps à l'effort, d'étirer les muscles et de faciliter l'adaptation du corps à un effort plus intense. Répéter les exercices d'échauffement à la fin de la séance contribue à soulager les courbatures.

Nous vous suggérons d'effectuer les exercices d'échauffement et de récupération correspondants selon le schéma suivant :

Mouvements de la tête

Étirez d'abord la tête vers l'épaule droite, redressez le cou gauche, puis tournez-le une fois dans le sens des aiguilles d'une montre et une fois vers l'arrière ; Étirez la tête vers l'épaule gauche et faites-la pivoter une fois dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Répétez l'opération.



exercice de levage des épaules

Levez l'épaule gauche et effectuez un tour complet en arrière, en répétant 5 fois ; puis levez l'épaule droite en arrière et répétez 5 fois, en alternant ainsi.



mouvement d'étirement

Levez les bras au-dessus de la tête, puis saisissez votre poignet droit avec votre main gauche et étirez-vous vers le haut jusqu'à sentir votre poignet droit complètement tendu. tendue, pendant 5 secondes avant de passer à votre main droite.



exercice d'étirement des quadriceps

Tenez-vous au mur avec votre main droite pour maintenir l'équilibre, levez votre pied gauche vers l'arrière avec votre main gauche, en gardant le talon de votre pied gauche aussi près que possible de vos hanches, pendant 15 secondes, puis changez de pied.



Étirement intérieur de la cuisse

Assis au sol, pieds joints, saisissez vos pieds avec vos mains et tirez-les vers vous pour les rapprocher au maximum du corps. Appuyez lentement sur vos talons et maintenez la position pendant 15 secondes.



étirement des tendons du pied

Asseyez-vous, tendez la jambe droite, pliez la jambe gauche, saisissez la cheville avec la main gauche et poussez-la vers l'intérieur pour rapprocher au maximum le pied gauche du corps et la plante du pied de l'intérieur de la cuisse droite. Appuyez ensuite sur le corps, étendez les bras à gauche et à droite vers l'avant pour toucher vos orteils ; plus la pression est forte, mieux c'est. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis changez de jambe.



Étirements des mollets

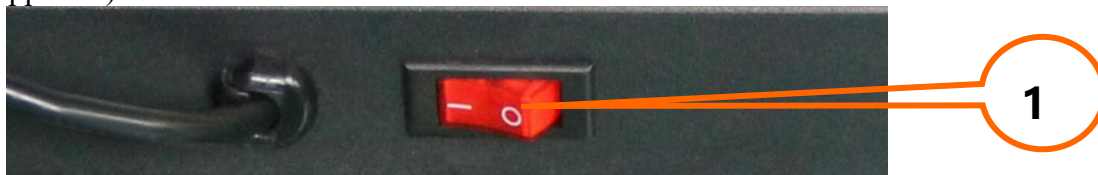
Appuyez-vous contre le mur avec les deux mains, placez votre corps à un angle de 45 degrés par rapport au sol et étendez alternativement vos pieds gauche et droit vers l'arrière pour effectuer de mouvements de marche .



5. Instructions d'utilisation

1. Utilisation du tapis roulant :

Branchez l'alimentation et allumez l'interrupteur (l'interrupteur rouge) (1). Il s'allumera, vous entendrez un bip, puis l'écran s'illuminera. (Remarque : l'interrupteur se trouve sur le côté droit de l'appareil.)

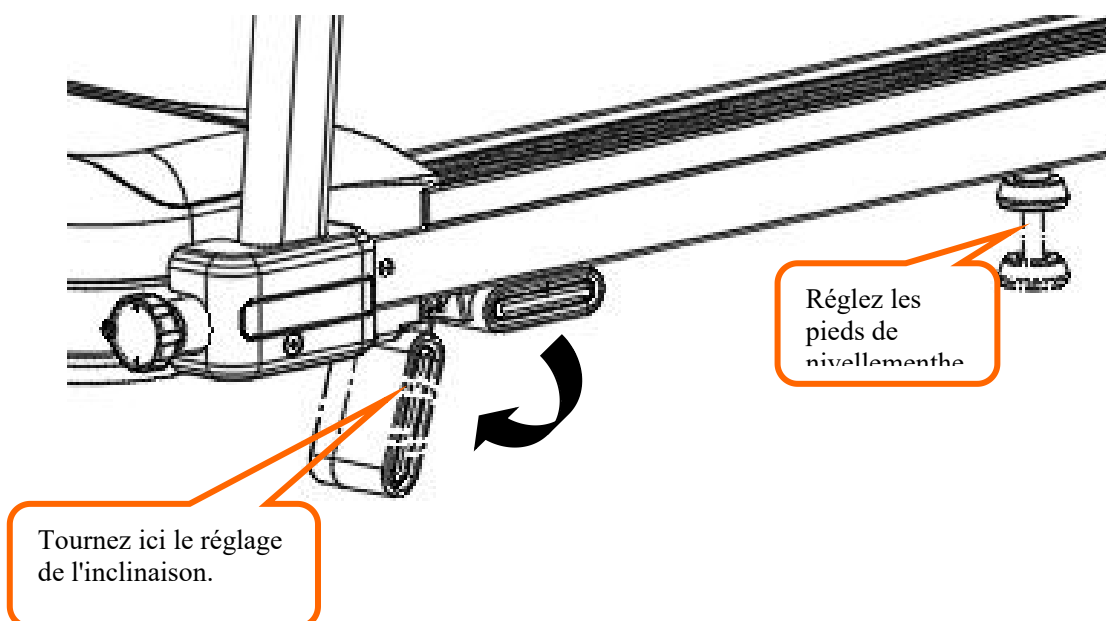


2. Introduction du verrou de sécurité :

Le tapis de course ne fonctionne que lorsque le verrou de sécurité est complètement enclenché sur la zone jaune de la console . Attachez le verrou de sécurité à vos vêtements pendant l'utilisation. En cas d'accident, retirez le verrou de sécurité pour arrêter le moteur . Immédiatement ; Mettez le verrou de sécurité Retournez en arrière si vous souhaitez continuer à utiliser le tapis roulant ; dans tous les cas, débrancher le verrou de sécurité peut arrêter le tapis roulant .

3. Introduction au réglage en deux étapes de l'inclinaison du tapis roulant :

L'inclinaison du tapis de course se règle manuellement en tournant les deux extrémités situées à l'avant (les côtés gauche et droit doivent être réglés simultanément). Après réglage, ajustez la planéité du sol en faisant pivoter les pieds de nivellement au centre du tapis. Assurez-vous que tous les pieds sont bien en contact avec le sol ; sinon, des bruits anormaux pourraient se produire pendant l'exercice et entraîner des blessures. **(Remarque : Il est recommandé d'utiliser le tapis de course sur un sol dur. Sur une surface molle (comme de la moquette), l'inclinaison de l'avant du tapis doit être augmentée pour éviter les frottements avec les matériaux souples, qui pourraient endommager l'appareil.)**



4. Instructions d' utilisation de l'instrument

Fonction de verrouillage de sécurité :

Le débranchement du verrou de sécurité affiche immédiatement « E7 », le tapis roulant s'arrête brusquement et une alarme sonore continue retentit. Lorsque le verrou de sécurité est remis en place, toutes les données du compteur électronique sont effacées.

Dans n'importe quel état, le déverrouillage du tapis roulant permet d'arrêter immédiatement son fonctionnement, un message d'information s'affichant alors à l'écran. La remise en place du verrou de sécurité réinitialise le compteur électronique et rétablit l'interface d'affichage principale initiale.

Fonction d'affichage

Affichage de l'heure : Lorsque le voyant lumineux de l'heure est allumé, il affiche la durée de fonctionnement actuelle.

Affichage de la vitesse : Lorsque le voyant indicateur de vitesse est allumé, il affiche la valeur de la vitesse de fonctionnement actuelle.

Affichage de la distance : lorsque le voyant indicateur de distance est allumé, il affiche la valeur de la distance actuelle.

Affichage des calories : lorsque le voyant indicateur de calories est allumé, il affiche le nombre de calories actuel.

Boutons de fonction :

Bouton Démarrer/Pause : Lorsque le tapis roulant est arrêté, appuyez sur le bouton « **Démarrage/Pause** » pour le mettre en marche. (Si le tapis roulant est en marche, appuyez une fois sur « **Démarrage/Pause** » pour le mettre en pause, puis appuyez de nouveau pour le reprendre.)

Bouton Arrêt : Lorsque le tapis de course est en marche, appuyez sur le bouton « **Arrêt** » pour effacer toutes les données. Une fois le tapis de course complètement arrêté, il repasse en mode manuel.

Bouton de programmation : En mode veille, appuyer sur ce bouton permet de passer d'un mode à l'autre, du mode manuel au mode automatique. Le mode manuel est le mode de fonctionnement par défaut du système.

Bouton Mode : En mode veille, appuyer sur ce bouton permet de faire défiler 3 comptes à rebours différents.
modes de fonctionnement.

Bouton Vitesse + : En mode course, appuyez pour augmenter la vitesse de course.

Bouton de vitesse : En marche, appuyez pour diminuer la vitesse de course.

Boutons de raccourci de vitesse : Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyer sur les raccourcis de vitesse 3/6/9 permet de basculer directement la vitesse à 3 KM/H , 6KM/H ou 9 KM/H .

Programme automatique

Temps Programme		Paramètre / 10 = durée d'exécution de chaque période									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1.2	2.4	1.8	2.4	1.8	3.1	2.4	1.2	3.1	1.8
P2	VITESSE	1.2	3.1	2.4	3.7	2.4	3.7	2.4	1.2	2.4	1.2
P3	VITESSE	1.2	3.1	2.4	3.1	2.4	3.1	2.4	1.2	1.8	1.2
P4	VITESSE	1.8	3.7	4.3	3.1	4.9	3.1	5.5	3.7	2.4	1.8
P5	VITESSE	1.8	3.7	4.9	3.1	4.9	3.7	4.3	3.7	2.4	1.8
P6	VITESSE	1.2	4.9	3.7	2.4	3.1	5.5	4.3	3.1	2.4	1.8
P7	VITESSE	1.2	3.7	4.3	2.4	2.4	4.3	2.4	1.2	2.4	1.2
P8	VITESSE	1.2	2.4	3.7	4.9	4.3	4.9	3.7	1.2	1.8	1.2
P9	VITESSE	1.2	2.4	3.1	3.1	3.7	3.1	3.7	1.8	1.8	1.2
P10	VITESSE	1.2	1.8	3.1	1.8	1.8	3.1	1.8	3.7	1.8	1.8
P11	VITESSE	1.8	3.1	4.9	4.9	5.1	3.1	4.3	3.7	1.8	1.2
P12	VITESSE	1.2	3.1	3.1	2.4	2.4	3.7	2.4	1.2	1.8	2.4

Traduction des codes d' erreur

Code d'erreur	Description du défaut	Gestion des pannes
E 1	Anomalie de communication	Cause possible : La communication entre le contrôleur électronique et le compteur est bloquée. Vérifiez chaque connexion du câble de communication entre le compteur et le boîtier de commande inférieur, en vous assurant que tous les fils sont bien branchés. Inspectez le câble de connexion entre le compteur et le contrôleur ; remplacez-le si nécessaire.
E 2	Moteur non détecté	Cause possible : vérifiez que le câble du moteur est correctement branché et rebranchez-le. Inspectez le câble du moteur pour détecter tout dommage ou odeur anormale et remplacez le moteur si nécessaire.
E 5	Protection contre les surintensités	Causes possibles : une surcharge, due à une charge nominale excessive, déclenche l'autoprotection du système ; ou une pièce du tapis roulant est bloquée, empêchant la rotation du moteur et provoquant une surcharge et une surintensité. Réglez le tapis roulant et redémarrez-le. Vérifiez également si le moteur émet des bruits anormaux ou une odeur de brûlé (remplacez-le) ; inspectez le contrôleur pour détecter une odeur de brûlé (remplacez-le) ; ou vérifiez si la tension d'alimentation est incorrecte ou trop faible (utilisez la tension correcte pour un nouveau test).
E6	Protection anti-emballement	Causes possibles : vérifier si la tension d'alimentation est inférieure à 50 % de la tension normale (effectuer un nouveau test avec la tension spécifiée correcte) ; inspecter le contrôleur pour détecter toute odeur inhabituelle (remplacer le contrôleur) ; vérifier si le câble du moteur est correctement connecté et le reconnecter.
E7	Interrupteur de sécurité non installé	Insérez le verrou de sécurité rouge dans l'autocollant jaune sur le compteur !

6. Entretien courant et instructions

Ouvrez le capot du moteur au moins deux fois par an et aspirez-le. Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de votre tapis de course. Nettoyez les parties exposées de chaque côté de la bande de course afin de réduire l'accumulation d'impuretés en dessous. Assurez-vous que vos chaussures de sport sont propres et évitez de transporter des objets étrangers sous la bande de course, car cela pourrait l'endommager. Essuyez la surface de la bande de course avec un chiffon humide savonneux, en prenant soin de ne pas éclabousser d'eau les composants électriques ni la bande elle-même. (**AVERTISSEMENT** : Avant de nettoyer, d'entretenir ou de déplacer le tapis de course, assurez-vous de le débrancher .)

Alignement de la courroie de course :

Placez le tapis roulant à plat sur le sol. Réglez-le sur une vitesse de rotation. 6 km/h.

Si la courroie de course est plus proche de la gauche, tournez le boulon de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens horaire, puis tournez le boulon de réglage droit d'un demi-tour dans le sens antihoraire. (Image A)

Si la courroie de course est plus proche de la droite, tournez le boulon de réglage droit d'un demi-tour dans le sens horaire, puis tournez le boulon de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens antihoraire. (Image B)

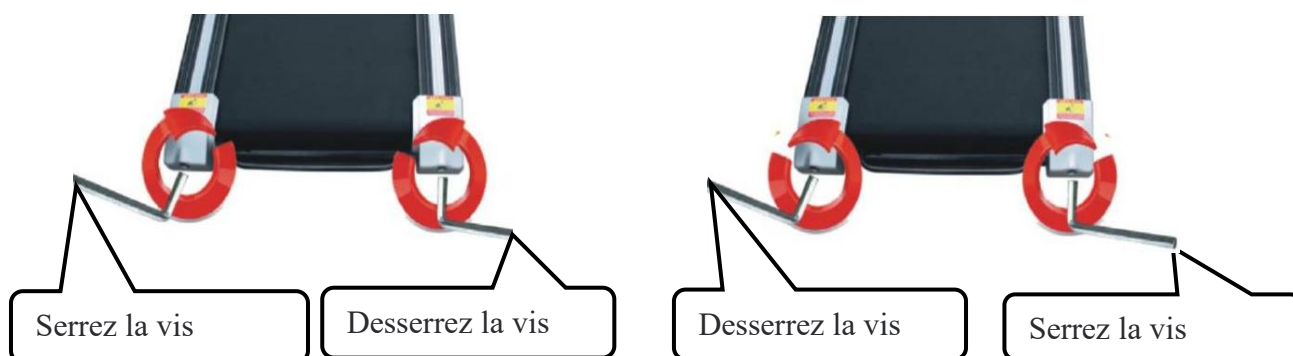


Image A

Image B

Méthode de réglage pour un décalage du tapis roulant côté gauche Méthode de réglage pour la déviation de la courroie de course du côté droit

La méthode pour ajouter de l'huile lubrifiante au tapis roulant est la suivante : ce tapis roulant est pré-huïlé. Le frottement entre la bande de roulement et le plateau a un impact significatif sur la durée de vie et les performances du tapis roulant électrique ; une lubrification régulière est donc nécessaire.

Utilisateurs occasionnels (moins de 3 heures par semaine) une fois tous les 10 mois ;

fréquents (utilisation > 7 heures par semaine) une fois tous les 5 mois.

Méthode de lubrification :

Étape 1 : Commencez par soulever le tapis roulant.

Étape 2 : Ouvrez le flacon d'huile lubrifiante et

Presser l'huile sur le marchepied,
comme le montre l' image de droite .



Les tapis roulants sont des équipements sportifs et nécessitent donc un entretien régulier. Voici les recommandations d'entretien :

1. En raison de l'usure, des inspections régulières sont nécessaires. Pour les pièces usées ou endommagées (telles que les moteurs, les commandes électroniques, les câbles d'alimentation et les courroies de transmission), après maintenance ou réparation professionnelle, leur niveau de sécurité doit être conforme à celui d'origine.
2. Remplacez immédiatement les composants défectueux ou mettez l'équipement hors service pour réparation (par exemple, les cordons d'alimentation).
3. Portez une attention particulière aux composants les plus sujets à l'usure (par exemple, les courroies de course).

Test Verification of Conformity

Verification Number: 240400894HAN-V1

The product(s) listed is/are evaluated by a Thirty Part Body and deemed to meet the listed harmonized standard(s) listed in below. This Verification of Conformity can be used in support of a claim in meeting the EU EMC Directive (2014/30/EU) and mandatory Conformity Marking requirements. And in accordance with the EU law, the claim is the sole obligation of the Manufacturer/Importer.

Applicant Name & Address:	Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd. NO.58 Dangui South Road, Xincheng Street, Yongkang, Zhejiang, China
Product Description:	Treadmill
Ratings & Principle Characteristics:	220-240V~, 50-60Hz, 900W, Class I
Models/Type References:	Deatils refer to Appendix
Brand Name:	/
Relevant Standards:	EN IEC 55014-1:2021 EN IEC 55014-2:2021 EN IEC 61000-3-2:2019+A1:2021 EN 61000-3-3:2013+A1:2019+A2:2021 the EMC directive(2014/30/EU)
Verification Issuing Office Name & Address:	Intertek Testing Services Zhejiang Ltd. Building No. 2, Juanhu Science and Technology Innovation Park, No. 500 Shuiyueting East Road, Haining City, Zhejiang Province, China
Date of Tests:	/
Test Report Number(s):	230800351HAN-001+A1

Additional information in Appendix.


Signature

Name: Leo Ye

Position: Manager

Date: June 04, 2024

This Verification is for the exclusive use of Intertek's client and is provided pursuant to the agreement between Intertek and its Client. Intertek's responsibility and liability are limited to the terms and conditions of the agreement. Intertek assumes no liability to any party, other than to the Client in accordance with the agreement, for any loss, expense or damage occasioned by the use of this Verification. Only the Client is authorized to permit copying or distribution of this Verification. Any use of the Intertek name or one of its marks for the sale or advertisement of the tested material, product or service must first be approved in writing by Intertek. The observations and test/inspection results referenced in this Verification are relevant only to the sample tested/inspected. This Verification by itself does not imply that the material, product, or service is or has ever been under an Intertek certification program.

APPENDIX: Test Verification of Conformity

This is an Appendix to Test Verification of Conformity Number: 240400894HAN-V1.

Manufacturer:

Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd.
NO.58 Dangui South Road, Xincheng Street, Yongkang, Zhejiang, China

Models/Type References:

8290, 8295, 8300, 8310, 8320, 8321, 8322, 8323, 8325, 8326, 8328, 8329, 8330, 8350, 8360, 8370, 8380, 8390, 3800, 3810, 3811, 3815, 3820, 3825, 3830, 3835, 3850, 3855, 3860, 3865, 3870, 3875, 3880, 3885, 3890, 3895, 8020, 8021, 8022, 8023, 8025, 8026, 8080, 8090, 8270, 8271, 8273, 8275, 8278, 8218, 8001, 8201, 8202, 8203, 8205, 8206, 8207, 8208, 8209, 8230, 8231, 8232, 8233, 8235, 8236, 8237, 8238, 8239, 8263, 8220, 3806, 3816, 8091, 8081, 8283, 8291, 3891, 3892, 3893, 3816, 8091, 8081, 3610, 3600, 3620, 3613, 3700, 3710, 3720, 3730, 3806, 3805, 3807, 3808, 3821, 3900, 3910, 3920, 3950, 3818, 8272, 8276, 8550, 8092, 3630, 3640, 3613, 3750, 3760, 3780, 3809, 3960, 3930, 3980, 3990, 3822, 3688, 3817, 3701, 3702, 3910W, 3930

Signature



Name: Leo Ye

Position: Manager

Date: June 04, 2024

This Verification is for the exclusive use of Intertek's client and is provided pursuant to the agreement between Intertek and its Client. Intertek's responsibility and liability are limited to the terms and conditions of the agreement. Intertek assumes no liability to any party, other than to the Client in accordance with the agreement, for any loss, expense or damage occasioned by the use of this Verification. Only the Client is authorized to permit copying or distribution of this Verification. Any use of the Intertek name or one of its marks for the sale or advertisement of the tested material, product or service must first be approved in writing by Intertek. The observations and test/inspection results referenced in this Verification are relevant only to the sample tested/inspected. This Verification by itself does not imply that the material, product, or service is or has ever been under an Intertek certification program.

Test Verification of Conformity

Verification Number: 240400893HAN-V1

The product(s) listed is/are evaluated by a Thirty Part Body and deemed to meet the listed harmonized standard(s) listed in below. This Verification of Conformity can be used in support of a claim in meeting the EU Low Voltage Directive (LVD) (2014/35/EU) and mandatory Conformity Marking requirements. And in accordance with the EU law, the claim is the sole obligation of the Manufacturer/Importer.

Applicant Name & Address:	Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd. NO.58 Dangui South Road, Xincheng Street, Yongkang, Zhejiang, China.
Product Description:	Treadmill
Ratings & Principle Characteristics:	220-240V~, 50-60Hz, 900W, Class I
Models/Type References:	See Appendix
Brand Name:	NIL
Relevant Standards:	EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A2:2019+A14:2019+A15:2021+A16:2023 EN 62233:2008
Verification Issuing Office Name & Address:	Intertek Testing Services Zhejiang Ltd. Building No.2, Juanhu Science and Technology Innovation Park, No.500 East Shuiyueting Road Haining City, Zhejiang Province, China
Date of Tests:	N/A
Test Report Number(s):	230800350HAN-001/A1

Additional information in Appendix.



Signature

Name: Zoddia Wu
Position: Manager
Date: 3 June 2024

This Verification is for the exclusive use of Intertek's client and is provided pursuant to the agreement between Intertek and its Client. Intertek's responsibility and liability are limited to the terms and conditions of the agreement. Intertek assumes no liability to any party, other than to the Client in accordance with the agreement, for any loss, expense or damage occasioned by the use of this Verification. Only the Client is authorized to permit copying or distribution of this Verification. Any use of the Intertek name or one of its marks for the sale or advertisement of the tested material, product or service must first be approved in writing by Intertek. The observations and test/inspection results referenced in this Verification are relevant only to the sample tested/inspected. This Verification by itself does not imply that the material, product, or service is or has ever been under an Intertek certification program.

APPENDIX: Test Verification of Conformity

This is an Appendix to Test Verification of Conformity Number: 240400893HAN-V1

Manufacturer:

Zhejiang Lijiujia Sports Equipment Co., Ltd.
NO.58 Dangui South Road, Xincheng Street, Yongkang, Zhejiang, China.

Models/Type References:

8290, 8295, 8300, 8310, 8320, 8321, 8322, 8323, 8325, 8326, 8328, 8329, 8330, 8350, 8360, 8370, 8380, 8390, 3800, 3810, 3811, 3815, 3820, 3825, 3830, 3835, 3850, 3855, 3860, 3865, 3870, 3875, 3880, 3885, 3890, 3895, 8020, 8021, 8022, 8023, 8025, 8026, 8080, 8090, 8270, 8271, 8273, 8275, 8278, 8218, 8001, 8201, 8202, 8203, 8205, 8206, 8207, 8208, 8209, 8230, 8231, 8232, 8233, 8235, 8236, 8237, 8238, 8239, 8263, 8220, 3806, 3816, 8091, 8081, 8283, 8291, 3891, 3892, 3893, 3816, 8091, 8081, 3610, 3600, 3620, 3613, 3700, 3710, 3720, 3730, 3806, 3805, 3807, 3808, 3821, 3900, 3910, 3920, 3950, 3818, 8272, 8276, 8550, 8092, 3630, 3640, 3613, 3750, 3760, 3780, 3809, 3960, 3930, 3980, 3990, 3822, 3688, 3817, 3701, 3702, 3910W, 3930



Signature

Name: Zoddia Wu

Position: Manager

Date: 3 June 2024

This Verification is for the exclusive use of Intertek's client and is provided pursuant to the agreement between Intertek and its Client. Intertek's responsibility and liability are limited to the terms and conditions of the agreement. Intertek assumes no liability to any party, other than to the Client in accordance with the agreement, for any loss, expense or damage occasioned by the use of this Verification. Only the Client is authorized to permit copying or distribution of this Verification. Any use of the Intertek name or one of its marks for the sale or advertisement of the tested material, product or service must first be approved in writing by Intertek. The observations and test/inspection results referenced in this Verification are relevant only to the sample tested/inspected. This Verification by itself does not imply that the material, product, or service is or has ever been under an Intertek certification program.